

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Tes PACER yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW semester IV kelas A mahasiswa putra yang mengikuti tes sebanyak 21 orang dengan hasil sebagai berikut: kategori Baik 1 orang (4,8%), kategori Cukup 3 orang (14,3%), kategori Rendah 8 orang (38,1%), dan kategori Sangat Rendah 9 orang (42,8%). Sementara itu, dari 6 mahasiswa putri yang mengikuti tes, sebanyak 2 orang berada pada kategori Rendah atau 33,3% dan 4 orang berada pada kategori Sangat Rendah atau 66,7%. Dengan demikian , dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil Tes PACER baik itu mahasiswa putra maupun putri Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW semester IV kelas A berada pada kategori Sangat Rendah.

B. Saran

1. Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi melalui latihan rutin seperti jogging, bersepeda, berenang, atau latihan interval. Kegiatan ini tidak hanya menunjang perkuliahan, tetapi juga sebagai bekal menjadi tenaga pendidik jasmani yang bugar dan berkompeten.

2. Dosen: diharapkan memberikan perhatian lebih terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa, misalnya dengan memberikan program latihan fisik secara terstruktur, serta menyisipkan kegiatan fisik pada proses pembelajaran yang mendukung pengembangan daya tahan tubuh mahasiswa.

3. Kampus: Kampus diharapkan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta mendukung pelaksanaan program kebugaran jasmani mahasiswa. Kampus juga dapat mengadakan program rutin seperti tes kebugaran berkala atau kompetisi olahraga antar kelas sebagai motivasi.
4. Peneliti Selanjutnya : disarankan untuk mengembangkan penelitian ini ke arah kuantitatif eksperimental atau kuasi-eksperimental guna mengetahui efektivitas program latihan tertentu terhadap peningkatan VO_2 Max mahasiswa. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan melibatkan sampel dari angkatan berbeda atau institusi lain untuk perbandingan data.