

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Penelitian yang di lakukan di kampus 3 universitas Negeri Gorontalo yang di laksanakan selama kurun waktu 2 bulan lamanya untuk meneliti pengaruh latihan fisik terprogram dalam meningkatkan komponen fisik dominan mahasiswa dapat terlaksana sebagaimana yang di harapkan dan di peroleh hasil penelitian yang telah di uraikan secara teoritis berdasarkan teori para ahli dan di buktikan dengan praktek dilapangan. Dan setelah analisis yang di lakukan diperoleh hasil seperti di bawah ini.

Kekuatan otot lengan diperoleh $T_{hitung} = 14$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 14 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik kekuatan otot lengan mahasiswa smester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Kekuatan otot perut diperoleh $T_{hitung} = 13.57$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 13.57 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik kekuatan otot perut mahasiswa smester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Kekuatan otot tungkai diperoleh $T_{hitung} = 9.812$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 9.812 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan

komponen fisik kekuatan otot tungkai mahasiswa semester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Daya tahan diperoleh $T_{hitung} = 7.125$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771 Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 7.125 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan bawa latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik daya tahan mahasiswa semester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Power otot tungkai diperoleh $T_{hitung} = 9.73$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 9.73 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik power otot tungkai mahasiswa semester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Kelincahan diperoleh $T_{hitung} = 6$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 6 > t_{daftar} = 1.771$) sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan fisik terprogram dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik kelincahan mahasiswa semester 2 putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Kecepatan diperoleh $T_{hitung} = 0.17$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (14-1=13) diperoleh harga sebesar 1.771. Dengan demikian T_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 0.17 < t_{daftar} = \dots$) sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan fisik terprogram tidak dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan komponen fisik kecepatan mahasiswa semester 2 putri kelas B dan C jurusan Pendidikan Keolahragaan.

5.2 SARAN

Selama penelitian yang di lakukan berbagai macam hambatan ditemui namun dengan kerja keras dan bantuan dari segala pihak Alhamdulillah dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang di tentukan. Untuk itubeberapa saran dapat penulis sampaikan guna penelitian selanjutnya atau untuk kepentingan lainnya bahwa sebelum melakukan latihan atau praktek haruslah menyusun rencana kegiatan dengan baik, setelah itu menjalankan praktek sesuaidengan prosedur yang di tentukan, memvariasikan beberapa gerakan maupun latihan dengan sedikit permainan agar siswa atau sampel tidak cepat merasa bosan.