

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo dimasa Pandemi Covid-19 yakni, 49,069 atau dalam kategori cukup baik, berdasarkan hasil ini faktor yang mempengaruhi adalah faktor kegiatan yang dilakukan secara mandiri akibat pembatasan sosial berskala besar dan aktivitas yang dilaksanakan hanya dirumah sehingga dituntut kedisiplinan dalam menjalankan program latihan secara mandiri.

Dari hasil tes dalam penelitian dapat dilihat bahwa keadaan kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo dimasa Pandemi Covid-19 rata-rata dalam keadaan cukup baik. Data tersebut diatas diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada Anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo yang terdiri dari 2 (dua) jenis tes Samapta yaitu Samapta "A" yaitu lari 12 menit dan samapta "B" terdiri dari (1) *Pull-Up*, (2) *Push-Up*, (3) *Sit-Up*, (4) *Squat-Jump* dan (5) *Doging-Run* (lari angka delapan), yaitu sebagai berikut : Tes samapta A Lari 12menit menunjukkan nilai rata –rata cukup baik. Tes samapta B yang terdiri dari : 1) *Puul-Up* menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 2) *Push-Up* menunjukkan nilai rata-rata baik. 3) *Sit-Up* menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 4) *Squat-Jump* menunjukkan nilai rata-rat cukup baik. Dan yang ke 5) *Doging-Run* (Lari angka Delapan) menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. Tes samapta A dan B dirata-rata menunjukkan kategori yang cukup baik.

## 5.2 Saran

Saran –saran yang dapat disimpulkan berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan adalah :

1. Perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada kondisi fisik terutama dalam hal kekuatan otot maupun daya tahan otot.
2. Diperlukan latihan kombinasi yang komposisi latihan fisik yang seimbang sehingga tidak terjadi ketimpangan.
3. Pola pembinaan fisik yang dilaksanakan secara mandiri terlebih mengarah pada pembentukan otot yang berlebihan akan menyebabkan otot-otot tubuh terasa kaku. Untuk itu pola pembinaan fisik harus seimbang, sehingga tujuan pembinaan fisik yang dituntut pada pembentukan otot yang kuat tetap tercapai, tetapi otot tetap lentur, oleh karena itu terbentuk gerak otot tubuh yang kuat tapi lincah, koordinasinya mudah serta fleksibilitas otot tetap terjaga.
4. Lebih meningkatkan lagi dalam hal penyusunan program latihan yang merujuk pada kehidupan normal baru, untuk dapat meningkatkan kondisi fisik yang memadai bagi para mahasiswa resimen kedepan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Agustan Ekrima H. 2009. Sport Center di Yogyakarta. Yogyakarta : Jurnal IAJY.
- Banu Setyo Adi. 2011. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Sd Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. Yogyakarta : FIP UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko. 2004. Tingkat Kesegaran Jasmani. Jakarta: Gramedia.
- Edo Prasetio. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. Bengkulu : Universitas Bengkulu (Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani).
- Eko Zulki Wijayanto 2012. Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Endang Rini Sukamti. 2016. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY (Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12).
- F. Abdurrahim dan I. Hariadi. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Malang : FIK Universitas Negeri Malang (indonesia performance journal).
- F. Albertus dan Faruq Muhyi. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Hidayat Syarif. 2019. Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo (Jambura Jurnal Sport Coachhing Vol 1 No 1).
- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. 2010. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 2.
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. UNS: Surakarta.

- Juwarto. 2006. Survey Tingkat Kondisi Fisik Anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Kadir Suprianto. 2020. Evaluasi Vo2max Atlet Karate Diera Pandemi Covid-19. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo (Jambura Journal of Sports Coaching Vol. 2, No. 2).
- Lutan, Rusli. 2002. Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan.
- \_\_\_\_\_. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta: Dirten Dikti PPLPTK.
- Mikkey Anggara Suganda 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. Cirebon : FKIP Universitas Nahdatul Ulama (Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni).
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ratna Palupi. 2013. Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sholih Nur. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. Statistika untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta.

- Suharno. 1985. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Schmidt A. R. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Edisi ke-2. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10 SMA*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Wahyu Fajar Ihtiarini. 2017. *Pengaruh Latihan *Ladder Drills Two Feet Each Square* Dan *Icky Shuffle* Terhadap Kecepatan Gerak*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeeri Surabaya (Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 Nomor 3 Edisi Maret).