

## **BAB V**

### **PENIUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya maka peneliti dapat menarik kesimpulan pada penelitian ini, Kebugaran jasmani ditandai kapasitas aktual individu untuk menyelesaikan latihan dengan sukses dan mahir tanpa menyebabkan kelemahan yang berlebihan, dan masih memiliki energi atau energi yang tertahan. Seorang individu dapat mempersiapkan kesehatan yang sebenarnya, salah satunya dengan pelatihan melalui kerja aktif. Berdasarkan tabel hasil penilaian dan telah dilakukan pengkategorian tingkat kebugaran fisik Anggota Brimob Polda Gorontalo yaitu sebanyak 50 personel, kemudian untuk tiap kategori telah dipresentasikan yaitu 40 personel (80%) kategori sangat baik dan 10 personel (20%) kategori baik. Berdasarkan hasil data, dapat diketahui tingkat kebugaran fisik Anggota Brimob Polda Gorontalo adalah dominan sangat baik, dan bila dilihat dari rerata (Mean) dengan nilai 62, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Sangat Baik”

## **5.2 Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang di harapkan mampu mengatasi masalah yang di temui dalam penelitian “Analisis Tingkat kebugaran Jaman Satuan Brimob Polda Gorontalo Melalui *Bleep Test* “

### **a. Bagi Personel Brimob**

Tingkat kesehatan sebenarnya dari Anggota Brimob Polda Gorontalo, dipercaya dapat berkreasi dan bekerja pada kesehatan mereka untuk membantu pelaksanaan saat bertugas di setiap unit dan lebih luwes dalam mengelola masalah yang ada di masyarakat.

### **b. Bagi Pimpinan**

Hasil tingkat kebugaran fisik personel Brimob Polda Gorontalo, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pimpinan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik kesamaptaaan personel, serta sebagai acuan pembuatan program latihan untuk meningkatkan kebugaran personel pada satuan Brimob Polda Gorontalo.

### **c. Bagi Penelitian Selanjutnya.**

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya dan dapat menggunakan metode lain jangan hanya terpaku pada satu metode penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Almira. D.S, 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*. Vol. 1(2): 2019.

<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>.

Bafirman.HD, Dkk. 2019. *Penmbentukan Kondisi Fisik*. RAJAWALI PERS. Divisi Buku Perguruan Tinggi. PT RajaGrafindo Persada. D E P O K. E-Book

Bausad. A.A, Dkk. 2018, *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala, P-ISSN 2623-0291 E-ISSN 2623-2774

David Devella 2019, *Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera barat*, *Jurnal Stamina* E-ISSN 2655-2515 P-ISSN 2655 1802 Volume 2, Nomor 5, September 2019 [stamina.pjj.unp.ac.id](http://stamina.pjj.unp.ac.id)

Nugroho. Wisnu, 2020, *Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Atlet Puslatda Pon Xx Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol 26 (1), 2020, 27-32. ISSN 2722-337X (online)

Profil Polda Gorontalo tahun 2017

Sinuraya.J.F, 2020. *Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 universitas quality berastagi*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1). E-ISSN:2685-6514

Uyun.Nurul, Dkk. (2020). *Korelasi Komponen Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sd Negeri 2 Cikeruh*. Jurnal Ilmu Faal Olahraga. Vol. 1, No. 1, Maret 2020 – Juli 2020.

Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu