

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah diadakan penelitian penerapan permainan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta dapat disimpulkan bahwa: Penerapan permainan sirkuit dinilai efektif dalam proses meningkatkan kebugaran jasmani, dan serta untuk meningkatkan minat anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta terhadap program pembinaan jasmani anggota yang sudah mulai hilang.

Pada siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari tes awal memberikan hasil sebagai berikut: peneliti dan kolabolator memberikan tindakan penerapan kepada anggota sesuai rencana dan desain program pembinaan, hasilnya tingkat kebugaran jasmani anggota kategori baik sebanyak 5 orang (29.4%).

Pada siklus kedua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus pertama memberikan hasil sebagai berikut: peneliti dan kolabolator memberikan tindakan penerapan kepada anggota sesuai rencana dan desain program pembinaan, maka hasil tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebanyak 10 orang (58.8%).

Pada siklus ketiga yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus kedua memberikan hasil sebagai berikut: peneliti dan kolabolator memberikan tindakan penerapan kepada anggota sesuai rencana dan desain program pembinaan, maka hasil tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebanyak 14 orang (82.4%).

Dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Saran**

Setelah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta, maka disarankan:

1. KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta hendaknya lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas program pembinaan anggota, terutama yang mempengaruhi kebugaran jasmani anggota.
2. Dibutuhkan keseriusan dalam melaksanakan program pembentukan dan meningkatkan kebugaran jasmani anggota.
3. Divisi Pengembangan Sumber Daya Manusia (Div.PSDM) yang merupakan divisi yang bertanggung jawab dalam program pembinaan anggota harus mampu meningkatkan kreatifitas model pembinaan agar anggota tidak bosan.

4. Untuk menunjang berlangsungnya program pendaftaran calon anggota baru (PCAB) KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta, hendaknya memberikan standar nilai kebugaran jasmani anggota dalam pedoman keorganisasian, sehingga dapat menjadi acuan evaluasi dan penilaian program pembinaan anggota.