

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil yang sudah Berdasarkan hasil pengolahan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta rata-rata berada pada kategori sedang.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Kepada Dosen Pendidikan Jasmani penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswanya.
2. Kepada para pelatih masing-masing cabang olahraga diharapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atletnya atau mahasiswanya
3. Kepada para mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012 agar selalu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani yang sudah dibangun.
4. Perlu adanya program peningkatan kebugaran jasmani para mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012.