

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil kondisi fisik tes kecepatan lari 60 meter putra mahasiswa Penjaskesrek 2018 STKIP PGRI Sumenep dalam kategori baik sekali 9,09%, kategori baik 48,49%, kategori sedang 24,24%, kategori kurang 12,12% dan kategori kurang sekali 6,06% rata-rata kondisi fisik kecepatan lari 60 meter putra 8,57% dan termasuk kategori **sedang**. Tes kelincahan *shuttle run* putra dalam kategori baik sekali 66,67%, kategori baik 21,21%, kategori sedang 3,03%, kategori kurang 0% dan kategori kurang sekali 9,09% rata-rata kondisi fisik kelincahan *shuttle run* putra 13,43% dan termasuk kategori **baik**. Tes daya tahan *MFT* putra dalam kategori baik sekali 0%, kategori baik 12,12%, kategori sedang 33,33%, kategori kurang 33,33% dan kategori kurang sekali 21,22% rata-rata kondisi fisik daya tahan *MFT* putra 32,93% dan termasuk kategori **buruk**. Sedangkan hasil kondisi fisik tes kecepatan lari 60 meter putri mahasiswa Penjaskesrek 2018 STKIP PGRI Sumenep dalam kategori baik sekali 0%, kategori baik 60%, kategori sedang 20%, kategori kurang 0% dan kategori kurang sekali 20% rata-rata kondisi fisik kecepatan lari 60 meter putri 10,17% dan termasuk kategori **sedang**. Tes kelincahan *shuttle run* putri dalam kategori baik sekali 20%, kategori baik 60%, kategori sedang 20%, kategori kurang 0% dan kategori kurang sekali 0% rata-rata kondisi fisik kelincahan *shuttle run* putri 13,25% dan termasuk kategori **baik**. Tes daya tahan *MFT* putri dalam kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori sedang 20%, kategori

kurang 40% dan kategori kurang sekali 40% rata-rata kondisi fisik daya tahan *MFT* putri 27,64% dan termasuk kategori **buruk**.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut :

1. Mahasiswa Penjaskesrek 2018, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti atau menjalankan tes kondisi fisik, karena apabila tes dilakukan dengan sungguh-sungguh maka akan memberikan hasil tes yang lebih baik.
2. Supaya semua mahasiswa penjaskesrek 2018 meningkatkan kondisi fisik dengan latihan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kategori kondisi baik sekali (BS).

