

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kesiapan prajurit dalam mengikuti tes kesegaran jasmani pada usulan kenaikan pangkat (UKP) di Yonif Mekanis 512/QY Malang sebagian besar responden memiliki kesiapan cukup sebanyak 16 orang (53%), hampir setengah responden kesiapan baik sebanyak 8 orang (27%) dan sebagian kecil responden memiliki kesiapan buruk sebanyak 6 orang (20%).

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian di harapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa program khusus TNI dalam mempersiapkan diri dalam menjalani UKP dan dapat dijadikan acuan dalam rangka membantu pengembangan pendidikan dibidang kesehatan.

2. Bagi Prajurit

Agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani untuk mencapai tingkat kesegaran fisik (*physical fitness*) dalam kategori baik sehingga

siap dan siaga dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani pada usulan kenaikan pangkat (UKP) dengan hasil yang sangat bagus.

3. Bagi Komandan

Memberikan dukungan kepada prajurit berupa fasilitas sarana olahraga dan tempat fitness bagi seluruh prajurit sehingga dapat melatih fisik secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih meneliti dengan judul penelitian yang serupa dengan sampel yang lebih banyak sehingga menghasilkan hasil yang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz. 2017. **Metodelogi Penelitian**. Jakarta: Salemba Media.
- Buliali, Joko Lianto, Faizal Johan, and Dian Fetriah. n.d. "**Militer Tni Au.**" *Universitas Stuttgart*.
- Dalyono. 2016. **Psikologi Pendidikan**. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2017. **Bugar dan Sehat Dengan Olahraga**. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juknis Angkatan Darat. 2020. "**Petunjuk Teknis Tes Kesegaran Jasmani,**" no. September.
- KBBI. 2018. **Kamus Besar Bahasa Indonesia**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nursalam. 2017. **Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan**. Jakarta: Salemba Medika.
- Raji. 2019. **Kesehatan Fisik Prajurit**. Jakarta: Angkatan Darat Media.
- Slameto. 2018. **Belajar Dan Permasalahannya**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Angkatan Darat. 2017. "**Tes Garjas Prajurit TNI-AD.**" Markas Besar, TNI-Angkatan Darat
- Peraturan Angkatan Darat. 2021. "**Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat Peraturan Kepala Staf Angkatan Darat Tentang Rencana Strategis Tni Ad,**" no. September.
- Peraturan Disiplin Prajurit (PDP). 2019. "**Peraturan Disiplin Anggota TNI Angkatan Darat**". Jakarta. Markas Besar, TNI-Angkatan Darat
- Pers Kodam V Brawijaya. 2020. **Data Pelaksanaan UKP Prajurit-AD wilayahn Kodam V**. Surabaya Kodam V Brawijaya
- Pers Brigade Infantri 16/Wira Yudha. 2020. **Prajurit UKP Tahun 2020 Jajaran Brigif-16/WY**. Kediri. Brigade Infantri 16/Wira Yudha
- Pers Yonif Mekanis 512/QY. 2020. **Personil UKP Tahun 2020**. Malang. Yonmek 512/QY

Sugiyono. 2018. ***Statistika Untuk Penelitian Edisi 3***. Jakarta: Alfabeta.

Suharjana. 2018. ***Kebugaran Jasmani***. Yogyakarta: Jogja Global Media

Teknis, Petunjuk, and Pola Karier Prajurit. 2011. "***Petunjuk Teknis Pola Karier Prajurit***," no. 101.