

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani santri antara pesantren tradisional dan modern. Maka dapat disimpulkan bahwa secara umum analisis tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara santri dari pesantren tradisional dan pesantren modern memiliki perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat kebugaran jasmani santrinya. Dengan menggunakan beberapa faktor tes kebugaran pelajar nusantara seperti IMT, *v-sit reach*, *sit-up*, *squat thrust*, dan *pacers*, penelitian ini menemukan bahwa santri dari pesantren modern cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada santri dari pesantren tradisional. Artinya terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari ke dua pesantren tersebut.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, di antaranya:

1. Perbedaan hasil tes kebugaran jasmani antara pesantren tradisional dan modern mempunyai implikasi yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan santri secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri dari pesantren modern secara umum mempunyai kinerja yang lebih baik dalam tes kebugaran pelajar nusantara dibandingkan dengan santri dari pesantren tradisional.
2. Perbedaan hasil tes kebugaran jasmani ini mempunyai implikasi yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Siswa dari pesantren modern cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dalam tes kebugaran fisik, yang dapat menghasilkan kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Di sisi lain, santri dari pesantren tradisional mungkin memerlukan lebih banyak penekanan pada kebugaran jasmani dan pendidikan

Hilman Efendi, 2024

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kesehatan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan implikasinya, berikut beberapa rekomendasi yang dapat diajukan:

1. Bagi Santri

Dapat meningkatkan kesadaran akan edukasi santri tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan, prestasi belajar, dan pengembangan karakter. Meningkatkan motivasi guna mendorong partisipasi aktif santri dalam kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas fisik lainnya dan memperhatikan pola makan: dianjurkan pola makan bergizi seimbang untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan santri. Menyediakan fasilitas guna mendukung akses santri terhadap fasilitas olahraga yang memadai dan aman.

2. Bagi Pesantren

Pesantren diharapkan dapat mengembangkan kurikulum serta dapat memperbarui kurikulum pendidikan jasmani dengan mempertimbangkan kebutuhan santri dan fokus pada peningkatan kebugaran jasmani. Meningkatkan kualifikasi guru: Berikan pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kompetensi dalam mengajar dan melatih kebugaran jasmani dan memfasilitasi kegiatan dengan menyediakan waktu dan ruang yang memadai untuk kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Lalu dapat menyelenggarakan kompetisi dengan mengadakan kompetisi olahraga yang sehat dan sportif untuk meningkatkan motivasi dan semangat santri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya meneliti lebih lanjut mengenai analisis kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara santri pesantren tradisional dengan pesantren modern diharapkan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak lagi dari beberapa pesantren dari cakupannya

satu provinsi maupun nasional dengan memperhatikan beberapa poin keterbatasan peneliti ini agar dikembangkan lagi:

- a. Faktor Makan yang masih menjadi penyebab mengapa terjadi perbedaan kebugaran antara santri modern dan tradisional, dimana santri modern untuk jadwal serta porsi makanan telah tertata dengan baik sedangkan santri tradisional masih belum terkontrol dengan baik.
- b. Istirahat dimana santri modern sudah terjadwal untuk jam tidur sehingga kemungkinan untuk begadang tidak dibandingkan dengan santri tradisional untuk jam tidurnya yang tidak terkontrol dan kemungkinan untuk begadang lebih sering dilakukan.
- c. Olahraga/ aktivitas fisik dimana lebih terkontrol bagi santri modern karena sudah terjadwal dengan sistematis.

Teknik yang tepat dan penelitian ini bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada kebugaran jasmani pesantren dalam pembelajaran pendidikan jasmani.