

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian menyimpulkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- 1.1.1 Penelitian mengenai dampak aktivitas *bouldering* terhadap kebugaran jasmani menunjukkan bahwa *bouldering* memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar. Dengan instrumen penelitian Tes Kebugaran Siswa Indonesia membantu penelitian ini menjadi terukur dan pengumpulan datapun menjadi akurat.
- 1.1.2 Mengacu pada penelitian Ray Martines bahwa *bouldering* ini dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan kepercayaan diri anak-anak. Peneliti membuktikan dengan adanya penelitian ini bahwa penelitian sebelumnya itu sudah benar, dengan diperkuat menggunakan instrumen TKSI dan diuji selama dua belas kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran pada anak sekolah dasar, melalui aktivitas *bouldering*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil kajian pustaka, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian ini berimplikasi terhadap beberapa hal sebagai berikut:

- 1.2.1 Aktivitas *bouldering* ini belum terlalu terkenal dikalangan anak sekolah dasar, dengan adanya penelitian ini dapat memberikan bahwa olahraga *bouldering* ini mampu memberikan kebugaran terhadap anak sekolah dasar. Dan bukan hanya kebugaran saja yang nantinya akan didapatkan.
- 1.2.2 Kebugaran bisa dilakukan dengan berbagai banyak cara, namun ketika melakukan olahraga *bouldering*. Banyak sekali manfaat untuk tubuh

antara lain, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelentukan tubuh, meningkatkan koordinasi gerak.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak. Rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Dapat dijadikan acuan dan informasi atlet, pelatih, dan juga akademisi, bahwa aktivitas *bouldering* memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar.
- 1.3.2 Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sebelumnya dengan lebih menambahkan variabel-variabel lainnya yang memungkinkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 1.3.3 Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sebelumnya untuk mengetahui seberapa besar keberpengaruhannya aktivitas *bouldering* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

