

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan, dan analisis data mengenai “Pengaruh Pola Pembinaan Jasmani Prajurit Siswa Dikmaba TNI AD Tahap 1 Wanita Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi *Ex Post Facto* Pada Siswa Pusdikkowad Kodiklat TNI AD Lembang Bandung)”, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Pola pembinaan jasmani prajurit siswa Dikmaba TNI AD tahap 1 wanita berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis Wilcoxon yaitu berdasarkan hasil perhitungan data  $Z_{hitung}$  berada pada kriteria penolakan sehingga  $H_0$  ditolak.

Selain itu, ditunjukkan pula dengan rata-rata tingkat kesegaran jasmani prajurit siswa selama mengikuti Pendidikan Pertama Bintara Tahun 2014 menunjukkan adanya peningkatan dan *gain score* yang bernilai positif dan besar. Namun, ditemukan terdapat satu prasis yang memperoleh nilai konstan atau stabil dari awal sampai menjelang akhir pendidikan.

#### B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan segala kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan saran sebagai masukan yang mudah-mudahan bermanfaat bagi pihak Pusdikkowad, prajurit siswa, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Pusdikkowad: program pendidikan khususnya terkait dengan pola pembinaan jasmani prajurit siswa secara signifikan sangat baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Namun, diantaranya terdapat satu prasis yang cenderung konstan atau stabil, dengan kata lain tidak mengalami peningkatan. Oleh karena itu, diharapkan dengan mengembangkan metode pembelajaran atau menambah program pembinaan jasmani lainnya dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh prasis.

2. Bagi prajurit siswa: rekan-rekan harus bersyukur menjadi orang-orang terpilih setelah melewati persaingan yang ketat untuk mengemban tugas dan amanah negara, maka dari itu rekan-rekan berjuanglah dan lakukan yang terbaik untuk menjalankan amanah dari seluruh masyarakat Indonesia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian lebih dikembangkan dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi, dengan menjadikan penelitian ini sebagai rekomendasi untuk penelitian-penelitian yang selanjutnya.