

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Mengacu uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa komponen fisik dari Push – up dan Back - Lifts memperoleh Hasil yang sempurna. Komponen fisik dari leg dynamometer memperoleh hasil yang baik sekali, komponen fisik back dynamometer, Squat Jump, Flexometer memperoleh hasil baik, serta komponen fisik hand dynamometer, lari 15 menit memperoleh hasil yang cukup.

Berdasarkan analisis data yang mengacu pada norma penilaian kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa anggota pamor yang mengikuti ekspedisi 7 puncak nusantara pada umumnya berada dalam kondisi fisik yang baik sebagai salah satu persyaratan untuk melakukan ekspedisi.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan rekomendasi bagi :

1. Bagi lembaga sebagai fasilitator untuk mendukung setiap kegiatan alam terbuka baik dukungan moral ataupun kurikulum untuk kegiatan petualangan di alam terbuka menjadi sebuah mata kuliah baik itu mata kuliah wajib ataupun pilihan.

2. Bagi para penulis sebagai pedoman untuk melakukan penelitian – penelitian berikutnya dan menjadi referensi dalam menentukan standar baku kondisi fisik untuk melakukan ekspedisi.
3. Bagi para sekolah sebagai wadah untuk menanamkan jiwa petualangan di alam terbuka sejak dini agar tanggap terhadap lingkungan yang lebih luas namun masih tetap diperlukan pengawasan.
4. Bagi PAMOR sebagai menjadi fasilitator untuk menyiapkan diri sebagai kelompok mahasiswa yang memahami tentang alam terbuka.