

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, penelitian yang berjudul Derajat Kebugaran Jasmani Anggota Komunitas Pelestari Permainan Tradisional Hong Kota Bandung (Studi *Ex Post Facto* pada Anggota komunitas Hong Dago Bandung) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan permainan tradisional terhadap derajat kebugaran jasmani anggota komunitas hong yang didasarkan pada gender. Penelitian ini dibatasi berdasarkan nilai kebugaran yang diperoleh oleh kelompok putra dan kelompok putri.

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok putri lebih tinggi dari kelompok putra. Namun begitu, selisih nilai rata-rata yang diperoleh relatif kecil, sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok putri dan putra.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan permainan tradisional terhadap derajat kebugaran jasmani anggota komunitas hong yang didasarkan pada gender. Dikarenakan Komunitas Hong belum menerapkan prinsip latihan yang telah dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Lebih lanjut, penjelasan di atas sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bompa (1999) dan Astrand (2003) dalam Tarigan (2009, hlm. 3), bahwa:

Apabila aktifitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang serta dilakukan tiga sampai lima kali perminggu kegiatan tersebut akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

2. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok putri lebih tinggi dari kelompok putra. Namun begitu, selisih nilai rata-rata yang diperoleh relatif kecil, sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok putri dan putra. Seperti yang dipaparkan oleh Tarigan (2009, hlm. 35), “Intensitas latihan adalah faktor yang paling penting dalam kegiatan olahraga. Sebab meningkat dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh intensitas tugas ajar/latihan”.
3. Dengan metodologi penelitian yang peneliti gunakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak berpengaruh signifikan terhadap derajat kebugaran jasmani anggota Komunitas Hong karena kurangnya memperhatikan prinsip latihan FIWT (Frekuensi, Intensitas, Waktu dan Tipe). Bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang sama, diharapkan melakukan kajian yang lebih dalam.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi komunitas hong diharapkan dilakukan program latihan yang dilakukan secara rutin dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe tanpa menghilangkan kekhasan atau karakteristik permainan tradisional. Mengkombinasikan aktivitas fisik yang cukup tinggi dan tetap menyenangkan diharapkan dapat mengembangkan secara menyeluruh aspek-aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor anggota komunitas hong.
2. Bagi anggota komunitas hong diharapkan lebih aktif mengikuti program yang diterapkan terutama latihan-latihan yang rutin dilakukan agar tingkat kebugaran jasmani dapat berkembang lebih baik. Permainan tradisional memberikan manfaat yang sangat banyak, oleh karena itu anggota komunitas hong harus selalu semangat dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan yang dilaksanakan.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat lebih dikembangkan baik yang berhubungan dengan aspek fisik, psikis, sosial, dan lain-lain dengan menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang.