

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA berada dalam kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA berada dalam kategori kurang.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA di SMA Negeri 9 Bandung.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian berikut disajikan beberapa implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, antara lain :

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA berada dalam kategori sedang, dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA berada dalam kategori kurang. Hal ini dapat berimplikasi terhadap tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Untuk itu pihak sekolah serta guru-guru penjas tentunya sangat perlu untuk memberikan motivasi dan bimbingan terhadap siswanya untuk membudayakan pola hidup sehat dan aktif bergerak, dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar tentu saja para siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari disekolah maupun diluar sekolah dengan baik dan penuh semangat. Karena kebugaran jasmani itu sendiri merupakan tujuan dari pendidikan jasmani disekolah.

C. Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian dengan ini penulis kemukakan beberapa rekomendasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mengadakan suatu kegiatan olahraga rutin satu minggu sekali seperti senam kesegaran jasmani yang dilakukan oleh seluruh orang disekolah yaitu guru, murid, staf dan yang lainnya, atau juga sekolah dapat mengadakan kegiatan jalan santai satu bulan sekali, dan juga sekolah dapat menghimbau kepada seluruh siswanya untuk menanamkan pola hidup sehat seperti jalan kaki ketika berangkat kesekolah. Pentingnya memberikan pedoman dan dorongan kepada para siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup aktif untuk menunjang kebugaran jasmani siswa dalam proses disekolah maupun kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Guru pendidikan jasmani seharusnya dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menarik sehingga dapat membuat siswa tertarik untuk mau bergerak lebih aktif dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

3. Bagi siswa

Meningkatkan dan mempertahankan kondisi kebugaran jasmani itu sangat penting agar tidak mudah lelah dalam menjalani kehidupan sehari-hari disekolah maupun diluar sekolah. Bagi siswa yang masih kurang dalam kebugaran jasmaninya, mulailah untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif bergerak agar terhindar dari berbagai hal-hal yang merugikan tubuh dan dari berbagai penyakit, Oleh sebab itu manfaatkan berbagai kegiatan yang ada disekolah baik itu untuk hobi ataupun prestasi seperti kegiatan ekstrakurikuler atau dengan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga minimal secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu selama 30 menit atau lebih

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA dan siswa

yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam SHAWARAGA di SMA Negeri 9 Bandung. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam melakukan penelitian dalam cakupan kebugaran jasmani dan aktifitas fisik, agar melakukan penelitian mengenai solusi serta dan bagaimana langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.