

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Mengacu uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa kondisi fisik peserta pendidikan dan latihan dasar pencinta alam mahasiswa olahraga dari komponen fisik *hand dynamometer* putra dan putri memperoleh hasil cukup. Komponen fisik dari *back dynamometer* putra memperoleh hasil cukup, putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *leg dynamometer* putra memperoleh hasil kurang, putri memperoleh hasil cukup. Komponen fisik dari *flexometer* putra memperoleh hasil baik sekali, putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *push up* putra dan putri memperoleh hasil sempurna. Komponen fisik dari *squat jump* putra dan putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *back lifts* putra memperoleh hasil sempurna, putri memperoleh hasil baik sekali.. Komponen fisik dari *balke* putra dan putri memperoleh hasil kurang. Selanjutnya kondisi fisik peserta pendidikan dan latihan dasar pencinta alam mahasiswa non olahraga dari komponen fisik *hand dynamometer* putra dan putri memperoleh hasil cukup. Komponen fisik dari *back dynamometer* putra memperoleh hasil cukup, putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *leg dynamometer* putra memperoleh hasil kurang, putri memperoleh hasil cukup. Komponen fisik dari *flexometer* putra memperoleh hasil baik sekali, putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *push up* putra memperoleh hasil baik sekali, putri memperoleh

hasil sempurna. Komponen fisik dari *squat jump* putra dan putri memperoleh hasil baik. Komponen fisik dari *back lifts* putra dan putri memperoleh hasil baik sekali.. Komponen fisik dari *balke* putra dan putri memperoleh hasil kurang.

Berdasarkan uraian data kondisi fisik yang ditemukan maka penulis dapat membuat norma kondisi fisik peserta pendidikan dan latihan dasar pencinta alam mahasiswa olahraga dan mahasiswa non olahraga yang dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

## **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 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 setiap kegiatan alam terbuka
3. Bagi organisasi pencinta alam di Indonesia sebagai penggiat alam terbuka agar memberikan perhatian lebih terhadap

**Miftachul Chamim, 2017**

*PROFIL DAN PENYUSUNAN NORMA KONDISI FISIK PESERTA PENDIDIKAN LATIHAN DASAR PENCINTA ALAM*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

kebutuhan kondisi fisik pada setiap kegiatan alam terbuka yang dilakukannya.

4. Bagi PAMOR sebagai fasilitator agar dapat menyiapkan diri sebagai kelompok mahasiswa yang dapat mengetahui keilmuan alam terbuka dari sudut pandang olahraga.

**Miftachul Chamim, 2017**

*PROFIL DAN PENYUSUNAN NORMA KONDISI FISIK PESERTA PENDIDIKAN  
LATIHAN DASAR PENCINTA ALAM*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)