

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara umum dapat peneliti simpulkan hasilnya sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan dan pengasuhan jasmani menggunakan metode tanpa beban, lebih efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani perwira siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara khusus dapat peneliti simpulkan bahwa :

- a. Bimbingan pengasuhan jasmani menggunakan metoda tanpa beban lebih efektif daripada bimbingan dan pengasuhan jasmani menggunakan metode PDLT berbeban terhadap kebugaran jasmani.
- b. Tidak terdapat interaksi bimbingan pengasuhan jasmani menggunakan metode (PDLT) berbeban dan tanpa beban dengan perwira siswa Secapaad yang memiliki daya juang tinggi dan rendah terhadap kebugaran jasmani.
- c. Terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan pengasuhan jasmani menggunakan metode PDLT berbeban dan tanpa beban terhadap kebugaran jasmani pada perwira siswa Secapaad yang memiliki daya juang tinggi.
- d. Terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan pengasuhan jasmani menggunakan metode (PDLT) berbeban dan tanpa beban terhadap

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kebugaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kesegaran jasmani pada perwira siswa Secapaad yang memiliki daya juang rendah.

114

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pembina, khususnya Pembina/pelatih jasmani di lembaga pendidikan militer

Bimbingan dan pengasuhan jasmani yang setiap kali dilakukan, utamanya pada lari selalu menggunakan beban ransel, dengan adanya hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa menggunakan metode PDLT berbeban dan tanpa beban berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Penggunaan metode tanpa beban lebih efektif dari pada menggunakan metode PDLT berbeban. Oleh karena itu, diharapkan pembina ataupun pelatih jasmani dapat memilih atau menerapkan metode dalam proses bimbingan dan pengasuhan jasmani terutama materi untuk lari dengan mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar pada waktu pagi, siang, sore, ataupun malam. Saran : pembebanan disesuaikan dengan kemampuan perorangan ketika Bimsuhjas (prinsip individualisasi dan overload). Jarak tempuh (volume) dan intensitas perlu ditambah

2. Bagi pembina siswa

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Latihan lari menggunakan metode PDLT berbeban harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa metode menggunakan PDLT berbeban hasil rata-rata kesegaran jasmaninya lebih rendah dibandingkan yang menggunakan metode tanpa beban, menurut peneliti hal ini perlu adanya variasi penggunaan metode. Saran : pengendalian atau pengaturan jadwal penggunaan beban dan sepatu jogging saat Bimsuhjas, pembebanan maksimal 3 kali seminggu dan dilakukan perorangan untuk tujuan kesegaran jasmani.

3. Bagi mahasiswa, pembaca, dan peneliti

Perlu diadakan penelitian lanjutan, untuk meneliti tentang kapan penggunaan metode PDLT berbeban dan kapan tanpa beban yang tepat sehingga dapat diperoleh hasil yang maximal dalam pelaksanaan bimbingan dan pengasuhan jasmani. Penelitian yang menyangkut tingkat kesegaran jasmani tinggi dan rendah terhadap *loading* serta resiko yang dialami Pasis. Ataupun bentuk latihan lain untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani yang berkaitan dengan latihan kecepatan, latihan interval, sirkuit ataupun fartlek pada pendidikan militer.

4. Bagi Komandan Satuan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun pedoman dalam pembinaan peningkatan kesegaran jasmani anggotanya tanpa meninggalkan prinsip-prinsip latihan yang benar. Saran : kebijakan tentang Bimsuhjas yang dilakukan dengan berkelompok

Diskusi temuan :

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Tujuan Bimsuhjas yang diarahkan pada tes kesegaran jasmani akhir.
2. Pemberian beban pada Pasis dengan PDLT perlu dibedakan (individualisasi).
3. Pelaksanaan Bimsuhjas yang dilakukan dengan berkelompok dan overload belum tepat pada sasaran.



**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)