

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang peneliti lakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 26 teste terdapat 14 orang teste yang nilai tingkat kebugaran jasmani termasuk kedalam kriteria *Excellent*, 9 orang teste termasuk ke dalam kriteria *Good* dan 3 orang teste termasuk ke dalam kriteria *Fair*.

Di kelompok umur masa remaja akhir (17 – 25 tahun) terdapat tiga orang yang nilai tingkat kebugaran jasmani termasuk kedalam kriteria *Fair*, satu orang di kategori Pria dan dua orang di kategori Wanita. Dalam kriteria *Good* terdapat lima teste yang keseluruhannya adalah kategori Pria. Dalam kriteria *Excellent* terdapat tiga teste yang keseluruhannya adalah kategori Pria Pula. Sedangkan untuk kriteria *Poor* dan *Superior* berjumlah nol.

Di kelompok umur masa dewasa awal (26 – 35 tahun) terdapat empat orang yang nilai tingkat kebugaran jasmani termasuk kedalam kriteria *Good* yang keseluruhannya dari kategori Pria. Dalam kriteria *Excellent* terdapat enam orang teste yang masing-masing terdiri dari tiga orang dari kategori Pria dan Wanita. Sedangkan untuk kriteria *Poor*, *Fair* dan *Superior* berjumlah nol.

Di kelompok umur masa dewasa akhir (36 – 45 tahun) terdapat empat orang teste yang nilai tingkat kebugaran jasmani termasuk kedalam kriteria *Excellent* yang terdiri dari tiga orang kategori Pria dan satu orang kategori Wanita. Sedangkan untuk kriteria *Poor*, *Fair*, *Good* dan *Superior* berjumlah nol.

Di kelompok umur masa lansia awal (46 – 55 tahun) terdapat satu orang teste yang nilai tingkat kebugaran jasmani termasuk kedalam kriteria *Excellent* yang berasal dari kategori Pria. Sedangkan untuk kriteria *Poor*, *Fair*, *Good* dan *Superior* berjumlah nol.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan saran atau rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi pelari Anggota Komunitas *Trail Running* BDG Explorer, diharapkan melakukan Olahraga secara rutinitas kebugaran jasmani akan meningkat apabila dilakukan secara terus menerus kontinu. selalu menjaga kebugaran jasmani diluar program latihan yang diberikan, misalnya pola istirahat yang teratur dan mencukupi asupan nutrisi. Tentunya latihan kebugaran jasmani dapat menjadi pondasi yang kokoh. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapai suatu hasil maksimal.
2. Bagi para pelari kriterianya *Fair* disarankan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat berlatih dengan lebih baik dan mencapai kategori minimal *Good* yang kemudian untuk di pertahankan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat menerapkan hal-hal seperti meningkatkan durasi latihan dan intensitas latihan dan *Cross Training* dengan cabang olahraga lain.
3. Berkaitan dengan penulis yang lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda ataupun jumlah yang lebih besar dan kajiannya lebih mendalam.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu