BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil tes kebugaran jasmani santriwati di pondok pesantren Daarut Tauhiid berada dalam kategori kurang. Hal ini ditunjukkan dengan (38%) atau sejumlah 12 orang santriwati dalam kategori kurang dan 9 orang dalam kategori kurang sekali dengan persentase (28%), jika dijumlahkan maka (66%) santriwati berada dalam kategori kurang dan kurang sekali.

Physical self concept santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhid berada dalam kategori positif namun menggambarkan konsep diri yang statis, karena kebugaran jasmani yang kurang.

Maka dapat disimpulakan secara keseluruhan bahwa santriwati di pondok pesantren Daarut Tauhiid termasuk dalam kategori kurang segar atau kurang bugar. Dalam pengukuran *Body mass index*, massa lemak, dan massa otot santriwati yang mengikuti program pesantren berada dalam kategori normal. Namun dengan kegiatan aktivitas fisik siswa yang mengikuti program sekolah formal dengan program pesantren begitu padat, terlalu banyak duduk dan sangat sedikit waktu untuk berolahraga menjadikan kebugaran jasmaninya rendah.

Selaras dengan penelitian Adi Sulaiman mengenai kebugaran jasmani di pondok pesantren Daarul Maarif, bahwa sebanyak 58% siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Dengan demikian dibeberapa pondok pesantren siswanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah tidak hanya di pondok pesantren Daarut Tauhiid saja. Maka menjadi bahan evaluasi bagi guru penjas yang mengajar di pondok pesantren agar lebih meningkatkan kualitas mengajar.

5.2 Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani santriwati di pondok pesantren Daarut Tauhiid sebagian besar dalam kategori kurang bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru dan pihak pesantren memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan

kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru harus lebih dikembangkan. Supaya lebih menarik dan membuat siswa menjadi semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan tujuan pembelajaran bias tercapai dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi santriwati yang profil kebugarannya dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menambah jadwal olahraga, dan makan makanan yang bergizi, untuk meningkatkan profil kebugarannya.
2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profil kebugaran jasmani. Sehingga dapat menyusun aktifitas atau kegiatan untuk meningkatkan profil kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya upaya-upaya serius dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti membuat situasi belajar yang menunjang meningkatnya konsep diri fisik siswa da menambah jam pelajaran PJOK di pondok pesantren.
4. Perlu ada langkah nyata yang dilakukan dari pemangku kebijakan (*stakeholders)*, agar menambah jam atau disediakan waktu lebih untuk berolahraga. Salah satu contohnya adalah melakukan kegiatan senam setiap jum'at pagi. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani santriwati.
5. Penulis merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan physical self concept menurut perkembangan zaman dan temuan temuan lainnya