

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:

Berikut ini adalah profil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda menurut *Body Mass Index* (BMI), bahwa dari 10 siswa dalam kategori berat kurang berjumlah 4 siswa (40%) dan kategori berat normal berjumlah 4 siswa (40%), serta kategori obesitas ringan berjumlah 2 siswa (20%), dan hasil pengukuran panjang tungkai diperoleh skor dengan *mean* sebesar 98.65, *median* sebesar 98.25, *mode* sebesar 102. *Standar Deviasi* sebesar diperoleh 4.35, *range* sebesar 14. Hasil pengukuran *minimum* sebesar 93 dan hasil pengukuran *maksimum* 107. Adapun hasil tes kebugaran jasmani santri putra yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung adalah baik sekali 0 santri (0%), baik 1 santri (10%), sedang 4 santri (40%), kurang 3 santri (30%), dan kurang sekali 2 santri (20%). Profil kebugaran jasmani santri putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berkuda SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 40%. Ekstrakurikuler berkuda dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada komponen fisik otot lengan dan bahu, serta otot perut. Dalam upaya mempertahankan kebugaran supaya lebih baik lakukan metode – metode latihan secara personal, awali dengan pemanasan dan akhiri dengan pendinginan.

5.2 Implikasi

1. Berdasarkan kesimpulan diatas maka dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Profil kebugaran jasmani santri putra yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda rata-rata dalam kategori sedang. Dengan demikian sebagai referensi guru pendidikan jasmani ataupun pelatih ekstrakurikuler berkuda SMA Putra Daarut Tauhiid Boarding School Bandung untuk memperhatikan dan melakukan upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani santri. Karena profil kesegaran jasmani yang baik sangat penting

dimiliki santri untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas maupun pada saat perlombaan. Agar santri dapat mempertahankan prestasi yang sudah dicapai dalam kejuaraan pacuan kuda maupun dalam prestasi belajarnya.

2. Meningkatkan motivasi pelatih serta kreativitas pelatih dalam proses latihan, sehingga dapat untuk tetap mempertahankan prestasi yang sudah diraih serta mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Terpacunya pihak sekolah yang dalam menerapkan aktivitas jasmani yang dapat mempengaruhi aspek kebugaran jasmani guna mencapai dan mempertahankan prestasi dari ekstrakurikuler berkuda.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang profil kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun latihan untuk meningkatkan profil kebugarannya.
2. Bagi guru ataupun pelatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profil kebugaran. Serta dapat dijadikan gambaran profil kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan profil kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.