

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis secara umum dapat disimpulkan dengan rumusan masalah yang diajukan, simpulan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet drumband Kota Bekasi kategori “Sedang” dan atlet drumband Kota Bandung kategori “Baik”.
- 2) Terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara atlet drumband Kota Bekasi dan atlet drumband Kota Bandung dengan total sampel 48 atlet dengan nilai $p=$ value 0,030. Dan tingkat kebugaran atlet drumband Kota Bandung lebih tinggi dibandingkan dengan atlet drumband Kota Bekasi.

5.2 Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan kebugaran jasmani atlet drumband. Dalam penelitian ini masih perlu untuk di kembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak

Kelemahan dalam penelitian ini adalah terlalu sedikitnya sampel untuk diteliti, tim drumband yang diteliti hanya dua tim peraih medali emas dan medali perunggu, populasi yang diteliti kurang banyak.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah, dapat diketahuinya perbedaan tingkat kebugaran jasmani atlet drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung berdasarkan raihan prestasi pada pekan olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Barat 2022. dapat menjadi bahan evaluasi bagi para pelatih di unit tersebut untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani atlet drumband untuk bisa mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain drumband Kota Bekasi dan Kota Bandung.
2. pelatih Drumband Kota Bekasi akan semakin paham dan mudah dalam mengevaluasi kebugaran jasmain pemain drumband berdasarkan penelitian yang ada

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti hanya membandingkan Tingkat kebugaran Jasmani bedasarkan Tes TKJI, sedangkan unsur lainnya perlu melakukan pengukuran untuk mengetahui secara lengkap.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beebraapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari penelitian ini. Adapun saran yang akan diajukan dalam penellitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelatih drumband baik pelatih visual, pelatih fisik maupun pelatih musik mempunyai cara yang efektif dalam pengembangan proses latihan yang dapat berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani pemain drumband dilingkungan tempat berlatih.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai profil kebugaran jasmani terhadap kedisiplinan berlatih dengan populasi yang lebih luas.
3. Membuat suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai profil kebugaran jasmani PDBI Se-jawabarat, agar hasil penelitian menjadi lebih spesifik lagi