

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Aktivitas *outdoor education (outbound)* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran jasmani.

Setiap siswa dalam kelompok diarahkan, dibimbing dan dirangsang untuk melakukan sejumlah kegiatan yang bersifat fisik. Kegiatan tersebut membutuhkan energi dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terutama pada saat intensitas kegiatan tinggi misalnya pergerakan atau perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dengan membawa sejumlah beban untuk dikumpulkan dengan waktu yang terbatas. Proses tersebut berdampak pada meningkatnya kemampuan tubuh untuk menerima sejumlah beban kerja sehingga menjadi terbiasa dan lebih kuat. Pengulangan gerakan, istirahat untuk *recovery*, bergerak kembali merupakan rangkaian kegiatan yang membuat tubuh menjadi lebih kuat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi Guru penjas yaitu proses pembelajaran penjas adalah proses memberikan pembelajaran bagi siswa dalam rangka meningkatkan kualitas pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor sehingga proses

tersebut harus dirancang menyenangkan agar siswa mau berinteraksi aktif dalam pembelajaran. Salah satu kegiatan tersebut adalah Aktivitas *Outdoor education (Outbond)* dengan rancangan yang disesuaikan dengan tujuan peningkatan kebugaran fisik terutama aktivitas berlari dengan rintangan untuk meningkatkan kelincahan, daya tahan tubuh, mengangkat beban seperti air guna meningkatkan daya tahan tungkai, serta permainan yang dapat meningkatkan kelentukan seperti melewati rintangan dengan sikap kayang

2. Bagi pihak sekolah agar memberikan kebebasan bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran penjas dengan tetap mengacu pada kompetensi dan pengalaman belajar yang tepat bagi siswa. Penyediaan sarana olahraga menjadi salah satu prioritas sekolah dalam mengembangkan pembelajaran penjas dalam rangka mengembangkan rencana pembelajaran yang lebih variatif bagi siswa agar siswa memiliki pengalaman yang beragam dalam pembelajaran Penjas
3. Pada masa yang akan datang sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak dengan sampel besar sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik