

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani komunitas pencinta alam saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari hasil tes kebugaran jasmani komunitas saung *adventure* dengan sample 40 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali ada berjumlah 6 orang dengan presentase 15 %, kategori baik ada berjumlah 6 orang presentase 15 %, kategori sedang berjumlah 15 orang dengan presentase 37,5 %, kategori kurang berjumlah 7 orang dengan presentase 17,5 % dan yang mendapat kategori kurang sekali berjumlah 6 orang dengan presentase 15 %.

Dari data penelitian yang sudah diolah oleh peneliti dengan jumlah rata-rata tingkat kebugaran jasmani komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten adalah 37 % dengan kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa komunitas saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten belum memenuhi kriteria kebugaran jasmani dengan aktifitas fisik yang mereka lakukan.

Artinya aspek kebugaran jasmani sering diabaikan oleh para komunitas pencinta alam padahal aspek kebugaran jasmani itu harus

sangat diperhatikan karena merupakan aspek terpenting bagi kelancaran kegiatan di alam bebas, dan begitu juga bagi pengelola harus ada setandarisasi kebugaran jasmani bagi pengunjung yang akan melakukan kegiatan pendakian karena untuk meminimalisir kejadian yang tidak diinginkan.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyarankan :

- a. Kepada ketua komunitas saung adventure harus mengagendakan kegiatan olahraga supaya kebugaran anggota komunitas tetap terjaga, Karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.
- b. Perlu adanya program peningkatan kebugaran komunitas saung *adventure*.
- c. Anggota komunitas harus diberikan workshop mengenai betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi aktifitas yang berkaitan dengan alam bebas.
- d. Anggota komunitas juga harus lebih menjaga kesehatan dan kebugaran untuk dirinya sendiri, karena kebugaran jasmani bagi komunitas pecinta alam itu sangat penting, karena berhubungan dengan alam dan juga supaya kegiatan yang dilakukan bisa berjalan dengan lancar dan selamat

Dari kegiatan yang dilakukan oleh komunitas pencinta alam saung adventure hendaknya untuk :

- a. Tidak menggunakan waktu malam pada waktu kegiatan dengan bergadang.
- b. Tidak merokok pada saat melakukan perjalanan atau pada saat hiking.
- c. Lebih mengenal terlebih dahulu rute dan budaya yang akan dituju
- d. Berpegang pada kata bijak “Dimana kaki berpijak disitu langit dijunjung”
- e. Tidak merusak ekosistem yang ada di tempat pendakian
- f. Harus melengkapi peralatan pendakian bagi anggota komunitas
- g. Membuat rancangan jadwal perjalanan dari berangkat sampai pulang kembali kerumah secara terstruktur.