

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Taisou* di LPK Kebun dilaksanakan setiap pagi hari, jam 05.30 – 06.30 pagi. Sebelum memulai *Taisou*, terlebih dahulu melakukan pemanasan ringan untuk melemaskan otot-otot tubuh. *Taisou* biasa dilakukan di halaman depan LPK Kebun dengan menggunakan pengeras suara sebagai alat bantu untuk memperdengarkan lagu khusus *Taisou*. Para siswa akan diminta membuat lingkaran besar agar siswa lain yang belum menghafal gerakan, bisa dengan mudah mengikuti.

Kendala kadang juga terjadi selama penerapannya, seperti pengeras suara kehabisan daya, membuat *Taisou* tidak bisa dilakukan sehingga hanya melakukan pemanasan dan workout saja dan sisa waktu yang ada akan diberikan kebebasan, mau bermain olahraga lain atau kembali ke asrama untuk bersiap siap mengikuti pelajaran. Dan apabila cuaca buruk, mereka tetap akan melakukan *Taisou*, namun berpindah tempat yang awalnya dilaksanakan di halaman LPK Kebun, menjadi di ruangan kelas yang tidak digunakan.

Olahraga bukan hanya dilaksanakan dipagi hari, namun juga ada olahraga sore yang biasanya dilakukan di Lapangan luas yang berada di dekat LPK Kebun. Jika pergi ke lapangan, biasanya mereka diberikan kebebasan untuk olahraga apapun, hanya saja sebelumnya tetap akan

dilakukan pemanasan dan lari keliling lapangan. Olahraga yang biasa para siswa lakukan ialah *Volley* atau sepak bola. Pelatih sengaja memberikan kebebasan untuk olahraga sore agar mereka bisa merasa lebih segar setelah seharian penuh berkulat dengan pelajaran dan ujian.

Taisou memiliki manfaat yang baik bagi tubuh, sehingga para siswa juga merasakan dampak yang ditimbulkan setelah melakukan *Taisou*. Sebagian dari siswa merasa lebih bersemangat melakukan aktivitas dan merasa tubuh lebih bugar, sedangkan sebagian siswa mengatakan bahwa mereka tidak merasakan dampak apapun setelah melakukan *Taisou*. Diketahui bahwa siswa yang tidak merasakan dampak apapun, tidak melakukan gerakan *Taisou* dengan benar, sehingga mereka mudah lelah dan sakit saat mengikuti kegiatan di LPK Kebun.

B. Saran

Secara umum penelitian ini menyarankan kepada para peserta magang di LPK Kebun sebagai tambahan untuk perbaikan agar bisa melakukan dengan benar salah satu budaya Jepang yang baik untuk kesehatan. Melakukan *Taisou* dengan gerakan yang baik dan benar akan membuat tubuh terasa lebih segar dan mampu meningkatkan daya kerja, sehingga padatnya aktivitas atau pekerjaan yang akan dihadapi saat berada di Jepang nantinya, tidak mudah membuat badan terasa pegal atau lelah. Mengubah cara berfikir yang tadinya menganggap *Taisou* bukanlah hal yang harus dilakukan karena bukan merupakan hal penting, menjadi

Taisou dapat membuat tubuh lebih bugar dan tidak mudah sakit meskipun banyak aktivitas yang harus dilakukan selama satu hari.

Bagi peneliti sendiri tugas akhir ini untuk menambah wawasan pembaca atau mahasiswa yang ingin mengetahui tentang *Taisou* dan apa saja manfaatnya. Peneliti berharap *Taisou* juga bisa diadakan di kampus STBA JIA setidaknya seminggu satu kali, agar kebugaran tubuh mahasiswa-mahasiswi STBA JIA tetap terjaga meskipun aktivitas lumayan padat baik itu di kampus, maupun di luar kampus. Karena kesehatan ialah hal yang paling utama dan harus diperhatikan dalam hal apapun. Oleh karena itu kehadiran tugas akhir ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan pengembangan ilmu.

