

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji analisis deskriptif yang diperoleh beberapa kesimpulan pertama yaitu gambaran budaya gerak pada siswa SMAN 1 Gegesik berdasarkan hasil kategorisasi rata-rata berada pada kategori tinggi terdapat dikomponen keterampilan sedangkan kategori rendah terdapat dikomponen pengetahuan. Selanjutnya gambaran budaya gerak siswa SMAN 5 Kota Cirebon berdasarkan hasil kategorisasi standar deviasi berada pada kategori tinggi terdapat pada komponen pengetahuan sedangkan kategori rendah terdapat pada komponen keterampilan.

Selain itu, dalam penelitian yang telah dilakukan oleh penulis didapati perbedaan budaya gerak dari dua sekolah tersebut dilihat dari hasil diatas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa budaya gerak yang dilakukan di kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan hidup yang lebih sehat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan budaya gerak siswa di SMAN 1 Gegesik dan SMAN 5 Kota Cirebon, beberapa saran dapat diajukan untuk lebih meningkatkan pemahaman dan pengembangan budaya gerak siswa di kedua sekolah:

- 1. Program Pendidikan Kesehatan:** Merancang program pendidikan kesehatan yang mencakup pentingnya gaya hidup aktif dan bergerak. Hal ini dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat budaya gerak bagi kesehatan fisik dan mental.
- 2. Pengembangan Kurikulum:** Menyesuaikan kurikulum pendidikan fisik dan olahraga untuk memperhatikan perbedaan dalam budaya gerak antara kedua sekolah. Kurikulum harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan dan karakteristik siswa di masing-masing sekolah.
- 3. Kegiatan Ekstrakurikuler:** Mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung budaya gerak, seperti klub olahraga, senam, atau kegiatan lain yang mendorong aktivitas fisik.

4. **Pelibatan Orang Tua:** Melibatkan orang tua dalam mendukung budaya gerak siswa di rumah. Informasi mengenai manfaat gerakan fisik dapat disampaikan kepada orang tua untuk membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat di rumah.
5. **Monitoring dan Evaluasi Rutin:** Melakukan monitoring dan evaluasi rutin terhadap program-program yang telah diimplementasikan. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi keberhasilan serta area yang memerlukan perbaikan.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan memotivasi siswa untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan sehat melalui budaya gerak.

5.3 Implikasi

Implikasi dari penelitian tentang perbedaan budaya gerak di dua sekolah yang memiliki dampak yang cukup luas dalam konteks pendidikan dan pengembangan siswa di dua sekolah tersebut. Sekolah dapat memanfaatkan pengembangan program pendidikan yang lebih terarah dan merancang kegiatan ekstrakurikuler yang lebih sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa. Selain itu, Implikasi ini juga menggarisbawahi pentingnya melibatkan orang tua dalam mendukung budaya gerak siswa di rumah. Dengan meningkatkan kesadaran orang tua akan peran penting aktivitas fisik dalam perkembangan anak-anak, sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan yang konsisten antara rumah dan sekolah, mendukung pembentukan gaya hidup sehat.