

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah, yaitu sebagai berikut: 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa sekolah dasar kelas atas di Kota Bandung berada pada kategori sedang. 2) Hasil penelitian pada profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di Kota Bandung berada pada kategori tinggi.

5.2 Implikasi

5.2.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini membuktikan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat serta tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sangat perlu diperhatikan. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan dalam pembelajaran PJOK, serta menjadi acuan untuk setiap sekolah dalam menjaga kebersihan lingkungan, dan selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

5.2.2 Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa profil phbs dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di Kota Bandung cukup baik, namun hal ini masih perlu diperhatikan, mulai dari lingkungan yang bersih dan nyaman, sarana prasarana yang lengkap dan memadai, serta lokasi sekolah yang strategis. Oleh karena itu penting bagi setiap sekolah memperhatikan hal tersebut dan mengupayakan berbagai hal untuk tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat serta kebugaran jasmani para siswa.

5.3 Rekomendasi

Terdapat rekomendasi dari peneliti mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan tingkat kebugaran jasmani siswa, yang harus terus berkembang. Beberapa rekomendasi bagi peneliti sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar disarankan untuk selalu mengingatkan seluruh siswanya menjaga kebersihan, kesehatan dirinya sendiri, dan lingkungan sekitarnya. Seperti sebelum dan sesudah pembelajaran olahraga anak diharuskan mencuci tangan terlebih dahulu

serta mengganti pakaiannya setelah berolahraga. Hal ini dapat memberikan rasa nyaman serta keuntungan bagi individu itu sendiri.

2. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada semua siswa. Membuat seminar edukasi tentang PHBS dan perlu dilakukan secara rutin, tidak hanya itu siswa pun harus bisa mengimplementasikannya, sehingga siswa akan lebih sadar betapa pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian, misalnya mengadakan treatment untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, dapat dilakukan kajian yang lebih mendalam terkait pengetahuan PHBS dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.