

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Dari temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri memiliki perilaku hidup sehat yang sangat baik, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan memiliki perilaku hidup sehat yang sangat baik dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki perilaku hidup sehat yang baik
- 2) Dari temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri maupun ekstrakurikuler olahraga permainan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Dari kesimpulan penelitian yang telah dilakukan implikasi dan rekomendasi yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

- 1) Untuk Dinas Pendidikan: Membuat kebijakan kepada sekolah agar siswanya minimal untuk mengikuti satu ekstrakurikuler olahraga
- 2) Untuk sekolah: Sekolah harus mengintruksikan setiap ekstrakurikuler untuk menerapkan perilaku hidup sehat bagi anggotanya
- 3) Untuk Orangtua Siswa: Menyarankan anaknya untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga karna baik untuk kesehatan