BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang penulis lakukan, pada penelitian ini penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beladiri Syufu Taesyukhan dengan kebugaran jasmani pada santri Aliyah.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada santri Aliyah.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada santri aliyah.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beladiri Syufu Taesyukhan dengan kebugaran jasmani pada santri Tsanawiyah.
5. Tidak terdapat hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada santri Tsanawiyah.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada santri Tsanawiyah.

B. Saran

Pada penelitian yang penulis lakukan, di mana hasil penelitian tidak sesuai dengan harapan dan teori yang penulis paparkan dikarenakan beberapa hal yang penulis temukan di lapangan, sehingga penulis bermaksud menyampaikan beberapa saran di antaranya yaitu :

1. Untuk pihak Pesantren supaya lebih memperhatikan ekstrakurikuler beladiri Syufu Taesyukhan karena yang penulis lihat cukup banyak santri yang memiliki minat untuk mengikuti ekstrakurikuler ini.
2. Menambah intensitas latihan supaya dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani santri karena dengan jumlah waktu latihan yang minim dalam hal ini hanya satu minggu sekali

kontribusi beladiri Syufu Taesyukhan terhadap kebugaran jasmani tidak akan maksimal atau dapat dikatakan sangat minim.

3. Kepada Guru/Ustadz supaya lebih memberikan pemahaman tentang pendidikan kesehatan bagi santri yang tinggal diasrama dengan keadaan satu ruangan diisi oleh 10-15 orang dengan pemahaman dan kebiasaan yang berbeda-beda terhadap kesehatan sehingga ini sangat berpengaruh terhadap kebiasaan yang lainnya, apalagi pada santri Tsanawiyah yang masih sangat labil. Akan tetapi walaupun demikian penulis berharap pihak pengelola pesantren dapat memaksimalkan pendidikan kesehatan dan menyediakan perlengkapan kebersihan yang memadai.
4. Untuk santri Aliyah supaya supaya dapat menjadi contoh bagi adik-adik kelasnya dalam hal menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi maupun lingkungan sehingga santri Tsanawiyah lebih memahami dan mengikuti akan pentingnya kebersihan dan kesehatan dalam hal ini perilaku hidup sehat.
5. Diperlukan penelitian lebih dalam mengenai aktivitas kepesantrenan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat atau beladiri Syufu Taesyukhan yang memperhatikan lebih dalam dari aktivitas sehari-harinya, kecukupan gizi dan istirahat yang dapat menunjang pada peningkatan kebugaran jasmani santri itu sendiri.