

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil pengolahan serta analisis data yang telah diuraikan pada Bab IV, tentang Hubungan antara Pembelajaran Penjasorkes dengan Perilaku Hidup sehat siswa SMK Daarut Tauhiid Boarding School, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa pembelajaran Penjasorkes dengan Perilaku hidup sehat pada siswa SMK Daarut Tauhid Boarding School memiliki hubungan, dengan nilai korelasi atau keterikatan sebesar 0,564 dan itu masuk kedalam kategori yang cukup kuat.

#### B. Saran

Pada penelitian yang penulis lakukan, di mana hasil penelitian sesuai dengan harapan dan teori yang penulis paparkan dikarenakan beberapa hal yang penulis temukan di lapangan, sehingga penulis bermaksud menyampaikan beberapa saran untuk selanjutnya dapat meningkatkan hasil optimal dari pembelajaran Penjasorkes serta meningkatkan perilaku hidup sehat ke arah yang lebih baik di antaranya yaitu :

1. Untuk pihak Asrama dan sekolah supaya lebih memperhatikan kegiatan siswa yang cukup padat, melanjutkan pengarahan dan pembelajaran yang baik pada siswa agar tetap pada pola atau perilaku hidup sehat yang baik.
2. Memaksimalkan potensi siswa yang ada disekolah dengan memberikan wadah positif lainnya seperti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga.
3. Untuk Dapat melengkapi Fasilitas atau sarana dan prasana pembelajaran Penjasorkes demi mencapai tujuan dan meningkatkan mutu pendidikan.
4. Kepada Guru/Ustadz supaya lebih memberikan pemahaman tentang pendidikan kesehatan bagi siswa atau santri yang tinggal diasrama dengan keadaan satu ruangan diisi oleh 7-10 orang dengan pemahaman dan kebiasaan

yang berbeda-beda terhadap kesehatan sehingga ini sangat berpengaruh terhadap kebiasaan yang lainnya.

5. Memberikan penyuluhan atau memberikan perhatian lebih pada pembelajaran Penjasorkes yang merupakan pembelajaran kompleks.

