

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil perhitungan tentang pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Muhammadiyah Cirebon diperoleh gambaran pengetahuan kesehatan siswa sebesar 55% kategori SEDANG, sedangkan gaya hidup aktif siswa sebesar 45% kategori SEDANG dan tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 15% kategori SEDANG dengan menggunakan lima butir item tes yang telah dijelaskan, dengan hasil 5 orang memiliki tingkat kebugaran yang BAIK, 20 orang memiliki tingkat kebugaran SEDANG dan 10 orang memiliki tingkat kebugaran KURANG.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor antara pengetahuan kesehatan, gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,17. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan kesehatan siswa semakin baik pula gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dalam menunjang proses interaksi di lingkungan masyarakat ataupun di lingkungan sekolah terutama dalam keterlibatan belajar disekolah.

B. Saran

Sehubungan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan alasan, bagi siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon agar dapat mengaplikasikan gaya hidup aktif dan menjaga kebugara jasmani bahkan lebih ditingkatkan lagi dengan melakukan latihan. Pengetahuan kesehatan juga perlu untuk dapat mendukung seseorang memiliki gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, untuk itu tingkat kebugaran jasmani perlu ditingkatkan dan mengaplikasikan gaya hidup aktif sehari-hari dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan.

Sedangkan saran untuk SMA Muhammadiyah Cirebon yaitu terapkanlah peraturan yang dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan, gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon. Karena dengan menerapkan peraturan tersebut sekolah dapat membantu meningkatkan aktivitas gerak siswa yang akan berguna bagi siswa sendiri pada khususnya dan bagi sekolah pada umumnya.