

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dampak pembelajaran PJOK terhadap peningkatan kesadaran pola hidup sehat siswa di SMA Negeri 1 Binjai, dapat diambil kesimpulan, bahwa “Pembelajaran PJOK berkontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola hidup sehat. Mayoritas siswa memiliki kesadaran yang baik, didukung oleh instrumen penelitian yang valid dan reliabel. Pembelajaran ini membantu siswa dalam membentuk kebiasaan sehat, meskipun masih diperlukan metode yang lebih inovatif. Oleh karena itu, guru perlu menekankan aspek praktis, sekolah harus menyediakan fasilitas pendukung, serta mengadakan program kesehatan berkelanjutan agar kesadaran pola hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru PJOK: Guru perlu mengembangkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan pemanfaatan teknologi, untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pola hidup sehat.

2. Untuk Sekolah: Sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas pendukung, seperti kantin sehat, ruang olahraga yang memadai, serta program pemeriksaan kesehatan berkala guna mendukung kebiasaan hidup sehat siswa.
3. Untuk Peserta Didik: Siswa diharapkan lebih aktif dalam menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan pola hidup sehat serta menggunakan metode pembelajaran yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.