

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat di SMP N.4 Kupang Barat. Sudah diterapkan oleh guru PJOK dan berjalan dengan baik, siswa/siswi juga dapat menerima dan menyikapinya. Dengan siswa ikut berpartisipasi dalam menerapkan Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat sehingga proses pelaksanaan tetap berjalan dengan baik.
2. Guru PJOK juga berperan dalam melaksanakan tugasnya saat mengimplementasikan, Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat masih belum efektif karena masih terdapat beberapa hambatan yang dihadapi dalam Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat. Kendala bagi guru PJOK adalah masih ada siswa/siswi yang kurang memahami dan belum mampu menerapkan Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat
3. Terlepas dari kendala dan hambatan yang dihadapi oleh guru selama menerapkan Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat, adapun solusi dan jalan keluar yang diambil yaitu dari kutipan hasil wawancara bersama guru PJOK bahwa guru menginformasikan pada orang tua siswa/siswi pada saat rapat atau saat pengambilan lapor di

sekolah sehingga orang tua membantu menjaga, mengontrol dan mengingatkan pada anak.

B. Saran

Untuk proses Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat di Smp N.4 Kupang Barat peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Diharapkan pada siswa siswi agar bisa memahami dan melaksanakan Pembelajaran penjasokes terhadap gaya hidup sehat secara baik sesuai dengan arahan dan petunjuk baik dari pihak sekolah, keluarga maupun dinas kesehatan.

2. Bagi Guru PJOK

Selalu memberikan nasehat dan dukungan agar siswa/siswi bisa memahami dan menerapkan. Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat.

3. Kepada Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi.

4. Pemerintah

Diharapkan agar pemerintah tetap bekerja sama dengan pihak sekolah sehingga kedepannya bisa membantu siswa/siswi mampu melaksanakan Pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat.