BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil data penelitian dan analisis data maka penelitian yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan kesehatan terhadap kebiasaan berolahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara sikap pola hidup sehat terhadap kebiasaan berolahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat secara bersama-sama terhadap kebiasaan berolahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan sebagaimana yang telah dipaparkan, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan agar pengetahuan kesehatan anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta lebih ditingkatkan lagi dengan lebih banyak mencari pengetahuan dari luar tidak hanya terbatas dari mata kuliah yang dipelajari dikampus.
2. Peneliti menyarankan agar sikap pola hidup sehat anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta lebih ditingkatkan lagi dengan menerapkan ilmu tentang kesehatan pada kehidupan sehari-hari.
3. Perlu adanya kesadaran dari masing-masing individu untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat agar dapat terbentuk kebiasaan olahraga yang akan berdampak pada kebugaran dan kesehatan setiap individu.
4. Peneliti menyarankan agar pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuisioner pada penulisan selanjutnya agar dapat lebih spesifik. Pertanyaan-pertanyaan yang sekiranya kurang penting dan tidak mempunyai hubungan dengan tujuan penulisan sebaiknya tidak dicantumkan dalam kuisioner.