

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan peneliti dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan sebelum pelaksanaan edukasi mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan pada siswa kelas X IPS 3 MAN 1 Kota Blitar, pengetahuan responden dalam kategori kurang 50% , cukup 31% dan baik 19% .
2. Hasil penelitian setelah pelaksanaan edukasi mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan pada siswa kelas X IPS 3 MAN 1 Kota Blitar, pengetahuan responden dalam kategori kurang mengalami penurunan menjadi 9% , cukup 16% dan baik meningkat menjadi 75%.
3. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon T-Test* pada responden *pre-test* dan *post test* didapatkan $p=0.000$ atau $p<0,05$ berarti terdapat perbedaan signifikan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan di MAN 1 Kota Blitar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan media video.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner terbuka, selain itu dapat juga diteliti tentang: 1) keefektifan media promosi kesehatan lainnya terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, 2) pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan .

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada institusi mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan di MAN 1 Kota Blitar

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pemahaman pengetahuan dan informasi bagi responden mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan