

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam proses penelitian yang dilakukan peneliti melihat banyak sekali hubungan antara kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional siswa. Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka hasil analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang dibahas di bab sebelumnya maka peneliti dapat memberi kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kebugaran jasmani yang baik yaitu di kategori sedang 14-17, kategori tinggi 18-21 dan kategori sangat tinggi 22-25 pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang, itu dibuktikan pada bab IV khususnya pada bagian hasil tes dan pembahasan bahwa kebugaran jasmani siswa sudah lumayan memiliki kualitas. Bisa dilihat kalau kebugaran jasmani siswa tidak ada yang mendapat nilai rendah.
2. Terdapat kecerdasan emosional yang baik pada siswa ekstrakurikuler putri SMAN 2 Jangkang terbukti pada bab IV dimana seluruh siswa tidak ada yang mendapat kecerdasan yang rendah dan sangat rendah melainkan seluruh siswa mendapat nilai kebugaran jasmani dari kategori sangat tinggi 100 ke atas, kategori tinggi 90-99 dan kategori sedang 80-89.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang ini dibuktikan pada bab sebelumnya karena jika siswa mendapat nilai kebugaran jasmani sangat tinggi maka siswa tersebut juga mendapat nilai kecerdasan emosional yang sangat tinggi, jika siswa tersebut mendapat nilai kebugaran jasmani tinggi maka siswa tersebut juga mendapat nilai kecerdasan emosional tinggi, jika siswa tersebut mendapat nilai kebugaran jasmani sedang maka nilai kecerdasan emosionalnya juga mendapat nilai sedang, begitu juga dengan kategori nilai lainnya. Namun ada juga siswa yang mendapat nilai kebugaran jasmani tinggi dan nilai kecerdasan emosionalnya sedang begitu juga

sebaliknya siswa tersebut mendapat nilai kebugaran jasmani sedang dan nilai kecerdasan emosionalnya sedang, tapi masih diakui bahwa adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional siswa tersebut dikarenakan pengkategorianya tidak jauh berbeda.

B. Saran

Dalam penulisan karya tulis ini penulis sangat mengharapkan saran untuk perkembangan penelitian selanjutnya. Penulis juga berharap jika ada lagi penelitian selanjutnya, penelitian tersebut harus lebih baik lagi, berikut saran untuk penelitian ini:

1. Bagi sekolah SMA N 2 Jangkang dan guru pendidikan jasmani
 - a. Hendaknya pihak sekolah melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran khususnya sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani seperti pengadaan matras *cound* dan lain-lain agar memudahkan siswa dalam belajar pendidikan jasmani
 - b. Hendaknya siswa diberikan tambahan jam ekstrakurikuler agar mampu mendongkrak prestasi siswa dibidang olahraga.
 - c. Hendaknya guru rutin melakukan tes kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa karena itu sangat bermanfaat untuk proses pembelajaran, kehidupan sehari-hari siswa tersebut maupun ketika siswa tersebut nantinya dihadapkan pada dunia kerja.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler putri SMA N 2 Jangkang
 - a. Hendaknya selalu menjaga kebugaran jasmani dengan rutin dan teratur latihan agar terhindar dari hal-hal yang menghambat untuk berprestasi.
 - b. Hendaknya selalu memahami apa itu kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional karena ini berguna dalam proses pembelajaran maupun di dunia kerja nantinya.
 - c. Hendaknya selalu meluangkan waktu untuk latihan kebugaran jasmani dan tidak melupakan waktu untuk belajar.
3. Bagi orang tua siswa

- a. Hendaknya selalu memberi motivasi kepada anaknya agar sang anak selalu giat berlatih kebugaran jasmani dan tidak melupakan waktu brlajar.
 - b. Hendaknya selalu memberikan asupan gizi yang seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak.
4. Bagi peneliti harus sering melakukan tes kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional sehingga berguna untuk mengatur kondisi fisik dan pikiran saat belajar maupun pada saat nantinya terjun didunia kerja.
5. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan penelitian dengan variabel lain dan juga bisa mengembangkan lagi penelitian ini ke arah yang lebih baik dari penelitian ini.