

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Sindang Indramayu berkontribusi terhadap kecerdasan emosional.
2. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Sindang Indramayu berkontribusi positif terhadap perilaku hidup sehat.
3. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket berkontribusi terhadap kecerdasan emosional dengan nilai kontribusi sebesar 62%.
4. Kegiatan Ekstrakurikuler bola basket berkontribusi terhadap perilaku hidup sehat dengan nilai kontribusi sebesar 48,7%

Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket berkontribusi secara positif terhadap kecerdasan siswa SMAN 1 Sindang Indramayu.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, khususnya kegiatan ekstrakurikuler bola basket, peneliti akan mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan bakat dan siswa yang memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah perkembangan kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat siswa yang telah dibuktikan dalam penelitian ini diharapkan dapat membuat pihak-pihak terkait agar lebih memaksimalkan program kegiatan ekstrakurikuler, khususnya ekstrakurikuler bola basket.
2. Kepada para remaja sekolah hendaknya lebih dapat memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat seperti kegiatan ekstrakurikuler.

3. Kepada pihak guru dan sekolah hendaknya tidak hanya memusatkan perhatian pada perkembangan pengetahuan atau kecerdasan intelegensi saja, namun perlu diperhatikan juga perkembangan emosional dan perilaku siswa.
4. Kepada para orang tua hendaknya lebih memotivasi anak-anaknya untuk aktif dalam berbagai kegiatan yang positif seperti kegiatan ekstrakurikuler agar perkembangan anak-anak lebih maksimal.
5. Untuk penelitian selanjutnya apabila akan meneliti permasalahan yang sama hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang lebih bervariasi agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.

