

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian mengenai hubungan tingkat partisipasi olahraga dengan kecerdasan emosional siswa kelas IX SMP Negeri 3 Cimahi, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat partisipasi olahraga tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kecerdasan emosional siswa. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional tidak dapat hanya mengandalkan partisipasi olahraga semata, melainkan perlu didukung oleh faktor lain seperti pembinaan mental, lingkungan sosial yang positif, serta dukungan dari keluarga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1) Bagi Sekolah

Program kegiatan olahraga di sekolah sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga mengintegrasikan pembelajaran nilai-nilai afektif seperti empati, kerja sama, sportivitas, disiplin, dan keterampilan komunikasi untuk mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat merancang aktivitas olahraga yang mengandung unsur pembelajaran sosial-emosional, misalnya melalui permainan beregu, simulasi kerja sama tim, diskusi kelompok, atau refleksi pasca-kegiatan.

2) Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memberikan dukungan positif kepada anak untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik di sekolah maupun di luar sekolah dengan menyediakan fasilitas, motivasi, dan pendampingan yang sesuai. Peran orang tua juga sangat diperlukan untuk mengembangkan kecerdasan emosional anak

melalui komunikasi yang terbuka, interaksi keluarga yang hangat, serta memberikan teladan dalam pengelolaan emosi yang baik.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang tidak hanya mengukur frekuensi partisipasi olahraga, tetapi juga memperhatikan kualitas, intensitas, dan tujuan dari kegiatan olahraga yang diikuti siswa. Peneliti selanjutnya disarankan juga memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial, pola asuh, motivasi, atau kondisi psikologis siswa untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan sampel dengan karakteristik yang lebih beragam dari berbagai sekolah atau daerah untuk meningkatkan representativitas dan memperluas generalisasi hasil penelitian.