

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang pengaruh senam irama terhadap kecerdasan emosional siswa di SMK Negeri 2 Cimahi, diperoleh jawaban dari tiga pertanyaan penelitian yang telah diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Senam irama yang diberikan terhadap kelompok eksperimen, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa, terlihat dari berkembangnya kecerdasan emosional dengan fakta yang ada di lapangan, yaitu munculnya semua indikator kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Berdasarkan nilai N-Gain yang diperoleh, peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen (0,5537).
2. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan memiliki perubahan yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa, terlihat dari berkembangnya kecerdasan emosional dengan fakta yang ada di lapangan, yaitu munculnya semua indikator kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Berdasarkan nilai N-Gain yang diperoleh, peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok kontrol (0,2182).
3. Pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan senam irama dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam irama, ternyata kelompok eksperimen dengan perlakuan senam irama lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam irama. Berdasarkan nilai N-Gain yang

diperoleh, peningkatan kecerdasan emosional pada kelompok eksperimen (0,5537) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (0,2182).

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti memberikan saran sebagai dalam hal mengembangkan kecerdasan emosional siswa SMA/SMK sebagai berikut:

1. Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua.
2. Bagi para guru, penerapan senam irama dapat dijadikan salah satu solusi dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa.
3. Bagi para guru, analisis kembali program senam irama yang telah dilakukan, agar memberikan efek yang lebih pagi para siswa.
4. Guru diharapkan dapat memberian pandangan tentang pentingnya mengelola serta mengembangkan kecerdasan emosional bagi kehidupan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.
5. Bagi siswa, senam irama dapat menjadi salah satu aktivitas jasmani yang digemari, karena didalamnya terdapat gerakan serta musik yang menyenangkan, sehingga dapat menjadi upaya dalam meningkatkan kecintaannya kepada pendidikan jasmani.