

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data analisis data yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap *self control* siswa di SMP Negeri 2 Lembang.
2. Terdapat pengaruh pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap *self control* siswa di SMP Negeri 2 Lembang.
3. Ekstrakurikuler karate memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan ekstrakurikuler sepakbola pada *self control* siswa di SMP Negeri 2 Lembang.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian dan berkaitan dengan kegiatan olahraga di sekolah penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan bakat dan siswa yang memiliki banyak manfaat diantaranya meningkatkan kontrol diri (*self control*).
2. Kegiatan ekstrakurikuler karate lebih meningkatkan *self control* dibandingkan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
3. Untuk Peneliti selanjutnya lebih mengembangkan dan disarankan untuk meneliti *self control* dengan metode yang berbeda.