

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Penelitian ini berfokus pada tiga masalah, yaitu perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberi program aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli diintegrasikan *Emotional Intelligence*, kelompok yang diberi program aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli dan kelompok yang diberi aktivitas ekstrakurikuler akademik. Integrasi *Emotional Intelligence* dengan program yang sengaja disusun (terstruktur) menjadi hal yang paling mendapat perhatian di penelitian ini. Program di atas diharapkan dapat memajukan pendidikan khususnya di bidang pendidikan jasmani bukan hanya kegiatan pembelajaran intrakurikuler melainkan pada kegiatan ekstrakurikuler, juga menjadi suatu pembaharuan untuk meningkatkan aspek kecerdasan emosional siswa sekolah. Berikut ini merupakan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini:

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat skor tinggi dan pengaruh yang signifikan dalam aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli terhadap perkembangan *Emotional Intelligence* siswa pada kelompok eksperimen I. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen I juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen II dan kelompok kontrol dari segi perkembangan *Emotional Intelligence*. Pada pelaksanaannya, dalam *Emotional Intelligence* terdapat lima komponen dengan skala kompetensi yang diteliti pada penelitian ini, yaitu komponen kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Komponen yang pertama adalah kesadaran diri diterapkan atau diintegrasikan ketika aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli berlangsung, karena dalam permainan bola voli memiliki karakteristik yang berhubungan dengan nilai-nilai dalam komponen kesadaran diri yaitu untuk memandu mengambil keputusan diri sendiri dan membangun kepercayaan diri yang kuat sehingga memudahkan proses integrasi dan memberikan hasil pengembangan *Emotional*

Intelligence yang diperoleh secara maksimal. Komponen yang kedua adalah pengaturan diri diterapkan ketika aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli berlangsung. Hal tersebut dilakukan karena karakteristik permainan bola voli yang berhubungan dengan pengaturan diri yaitu untuk bisa mengendalikan dan menangani emosinya sendiri, sehingga memudahkan proses integrasi. Komponen yang ketiga adalah motivasi yang diterapkan pada aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli berlangsung, karena karakteristik dari permainan bola voli yang berhubungan dengan komponen motivasi yaitu mampu menggerakkan dan menuntun diri sehingga proses integrasi berlangsung secara maksimal. Komponen yang keempat adalah empati yang diterapkan pada aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli berlangsung, karena karakteristik dari permainan bola voli yang berhubungan dengan komponen empati yaitu untuk bias merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga proses integrasi berlangsung secara maksimal. Komponen yang kelima adalah keterampilan sosial yang diterapkan pada aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli berlangsung, karena karakteristik dari permainan bola voli yang berhubungan dengan komponen keterampilan sosial yaitu kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan social dengan orang lain sehingga memudahkan proses integrasi dan memberikan hasil pengembangan *Emotional Intelligence* yang diperoleh secara maksimal.

Hasil penelitian kelompok eksperimen 1 dengan proses integrasi memiliki skor yang lebih tinggi dari dua kelompok lainnya karena dalam proses nya terdapat program yang dibuat secara sengaja untuk mengembangkan *Emotional Intelligence* khususnya di usia remaja. Program tersebut disusun sedemikian rupa agar setiap komponen dan setiap aspek dalam *Emotional Intelligence* dapat tersampaikan dan dapat diterapkan oleh siswa baik dalam proses penelitian maupun dalam kehidupannya sehari-hari. Dari penelitian ini, dapat dipastikan bahwa program dengan proses integrasi memiliki hasil yang lebih maksimal dalam perkembangan *Emotional Intelligence* siswa dibandingkan dengan program yang tanpa integrasi (nonintegrasi).

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen II menunjukkan bahwa terdapat skor sedang dan pengaruh signifikan dalam menerapkan aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli non integrasi terhadap perkembangan *Emotional Intelligence* siswa. Berbeda dengan kelompok eksperimen I yang terdapat proses integrasi, pada kelompok ini proses integrasi tidak dilakukan. Siswa hanya mendapat perlakuan aktivitas olahraga dalam permainan bola voli. Sehingga hasil yang didapat pada pengembangan *Emotional Intelligence* tidak maksimal. Meskipun pengaruh dari permainan bola voli tetap signifikan terhadap perkembangan *Emotional Intelligence*, namun skor yang diperoleh tidak terlalu tinggi. Meskipun begitu, skor pada kelompok eksperimen II tetap lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan aktivitas ekstrakurikuler akademik.

Pada kelompok kontrol, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat skor rendah dan pengaruh signifikan dalam menerapkan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *Emotional Intelligence* siswa. Pada kelompok kontrol, meskipun hasil penelitian tetap memiliki pengaruh yang signifikan, namun cenderung memiliki skor yang rendah dan seringkali terjadi penurunan pada perkembangan *Emotional Intelligence*. Sehingga skor yang didapatkan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang dirumuskan, hal ini berimplikasi pada porsi guru yang perlu memperkaya isi atau konten dan dari sisi apa saja yang diajarkan pada siswa itu tidak hanya dalam pembelajaran intrakurikuler saja melainkan bisa dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti halnya dalam ekstrakurikuler bola voli. Di dalam aktivitas olahraga dalam ekstrakurikuler bola voli didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kegiatan aktivitas olahraga dengan tingkat kecerdasan emosional, karena aktivitas olahraga merupakan salah satu faktor yang turut berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional. Apabila seseorang jarang melakukan aktivitas olahraga, maka secara

otomatis konsentrasi dan fokus pemikirannya juga akan menurun atau berkurang, namun bila seseorang rutin melakukan aktivitas olahraga, maka ia akan nyaman belajar, bermain, berproses, berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga secara tidak langsung kecerdasannya akan ikut meningkat. Dukungan kecerdasan emosional sangat diperlukan oleh siswa untuk dapat mengikuti proses aktivitas olahraga. Artinya tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani atau aktivitas olahraga memang sangat dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan serta mengembangkan kecerdasan emosinya.

5.3 Rekomendasi

Dari penelitian yang dilakukan dengan hasil pengolahan dan analisis data, peneliti dapat memberikan rekomendasi khususnya untuk sekolah tempat penelitian dilaksanakan. Berikut saran-saran dari penulis :

Pertama, kepada guru pendidikan jasmani, berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, dalam aktivitas olahraga dibutuhkan *emotional intelligence* untuk meningkatkan kemampuan siswa menjadi lebih baik ketika pembelajaran, membimbing siswa untuk dapat menyelesaikan masalah lebih konstruktif dan siswa dapat saling menghargai dengan sesama teman dan menghormati guru atau orangtua, peran guru turut mendukung dalam membentuk pribadi anak, senantiasa agar lebih kritis lagi terhadap permasalahan-permasalahan yang ditemui dalam proses pembelajaran, dan dapat memberikan kontribusi bagi dunia olahraga. Maka guru dapat menggunakannya dalam proses pembelajaran. Selain itu, pelaksanaan kegiatan ini harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mengembangkan program pembelajaran pada guru nantinya bisa membantu dalam memahami bagaimana cara membuat program terstruktur secara terencana dalam suatu pembelajaran. Sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan khususnya dalam pengembangan pedagogi olahraga dengan pemberian kontribusi untuk sebuah kurikulum ke depannya bahwa sebuah program terstruktur secara terencana dapat mengembangkan *emotional intelligence* siswa, khususnya pada penelitian ini yaitu menggunakan perlakuan program aktivitas olahraga sekolah diintegrasikan dengan *emotional intelligence*.

Kedua, bagi siswa, disarankan agar lebih fokus dan bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas olahraga agar hasil yang didapat sesuai yang diharapkan sehingga dapat terjadinya feed back antara siswa dan guru.

Ketiga, bagi pihak sekolah diharapkan dapat memperhatikan siswa selain sarana dan prasarana, maka harus diperhatikan pula dari segi psikologi siswa dan kebugaran siswa khususnya dalam kegiatan aktivitas olahraga, terutama dalam *emotional intelligence* untuk menunjang aktivitas olahraga di sekolah.

Keempat, sehubungan dengan adanya keterbatasan penulis dalam melaksanakan penelitian ini, dianjurkan kepada rekan-rekan mahasiswa terutama pada rekan-rekan Pendidikan Olahraga untuk dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi dan lebih dapat ditinjau kembali sejauh mana siswa yang memiliki *emotional intelligence* tinggi untuk mampu mempertahankan keadaan psikologis terhadap aktivitas olahraga. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan.