

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data seperti dijelaskan pada Bab III dan IV maka dapat ditarik kesimpulan “terdapat pengaruh dari aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosi para calon TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia”.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para calon TKI agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas fisik yang teratur, sehingga akan terbentuk kecerdasan emosi yang lebih baik.
2. Bagi pihak pengelola penyalur TKI Yayasan Mulia Meisou Indonesia agar senantiasa memberikan materi pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik/kebugaran jasmani para calon TKI melalui aktivitas fisik, supaya siap dalam melakukan pekerjaan di Negara tujuan tempat bekerjanya, dan tidak merugikan serta tidak mengecewakan kedua belah pihak (Negara asal TKI dan Negara tempat bekerjanya).
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi seperti mengembangkan olahraga, agar para calon TKI mempunyai kondisi fisik/kebugaran jasmani yang baik pada

saat bekerja di Negara tujuan. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan.

