

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis dan pembahasan tentang pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap self-esteem siswa SMP Santa Maria Bandung adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung
2. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu tidak berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung
3. Kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga tidak berpengaruh positif terhadap harga diri (*self esteem*) siswa di SMP Santa Maria Bandung
4. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu cenderung lebih baik daripada kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu dan bukan olahraga dalam mengembangkan self-esteem siswa SMP Santa Maria.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap self-esteem siswa-siswa SMP Santa Maria Bandung adalah sebagai berikut:

Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengembangkan self esteem yang baik perlu dikembangkan.

Siswa-siswa SMP dianjurkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam rangka mengembangkan self-esteem mereka secara lebih optimal. Siswa-siswa SMP harus dirangsang untuk menikmati dan terlibat dalam berbagai kegiatan fisik dan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebaiknya dilakukan sesuai program latihan yang baik dan dalam frekuensi yang lebih sering dan dengan intensitas untuk olahraga kesehatan (antara 70-85% dari Denyut Nadi Maksimal (DNM)) agar efek latihan dapat dirasakan dan self esteem para siswa dapat berkembang secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Santa Maria sebaiknya dilakukan dengan frekuensi yang lebih banyak daripada yang berlaku saat ini (1 kali per minggu).

Kelompok-kelompok kegiatan ekstrakurikuler di SMP Santa Maria sebaiknya memperbaiki program kegiatannya agar para siswa merasa tertantang untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi dirinya.

Keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan dapat meningkatkan kemauan dan semangat anak-anak untuk terus meningkatkan kompetensi dirinya. Kelompok-kelompok kegiatan ekstrakurikuler di SMP Santa Maria disarankan untuk mengikuti berbagai kejuaraan antar sekolah.

Guru pendidikan jasmani atau para pelatih ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat mengenal lebih jauh tentang konsep self-esteem dan

penerapannya pada proses belajar mengajar atau latihan, di samping tujuan utama pendidikan jasmani atau prestasi klub ekstrakurikuler olahraga.

Lembaga pendidikan tenaga kependidikan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga perlu mempersiapkan tenaga guru pendidikan jasmani atau pelatih yang terampil dan cakap dalam model pengembangan self-esteem. Lembaga pendidikan tersebut dapat mengarahkan para calon guru olahraga atau pelatih untuk lebih memahami model pengembangan self-esteem dengan cara memasukkan model pengembangan self-esteem ini dalam mata perkuliahan.

Lembaga pendidikan terkait sekolah, Dinas Pendidikan Nasional, para penentu kebijakan, pengembang kurikulum, dan para penulis buku perlu mendorong agar pendidikan self-esteem melalui aktivitas jasmani berbasis pendidikan dapat diterapkan dalam pengajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selain itu juga pengajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan emosional siswa. Pihak-pihak terkait di atas dapat menindak-lanjuti hasil penelitian ini menjadi berbagai produk yang dapat langsung menyentuh siswa dan praktik pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Penelitian ini masih dapat dikembangkan lagi dalam beberapa penelitian lanjutan berikut :

1. Oleh karena pada penelitian ini populasi dibatasi para siswa kelas VII SMP, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga terhadap self-esteem siswa SMP dengan kelompok sampel yang berbeda tingkat (kelas VII

(pemula), kelas VIII (sudah 2 tahun mengikuti), dan kelas IX (sudah 3 tahun mengikuti)).

2. Oleh karena pada penelitian ini populasi dibatasi para siswa SMP, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga terhadap self-esteem kelompok sampel SMP, SMA, dan mahasiswa.
3. Oleh karena pada penelitian ini yang dipelajari adalah pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara umum terhadap self esteem, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh berbagai jenis olahraga secara khusus (misalnya : cabang olahraga kelompok vs cabang olahraga perorangan, cabang olahraga basket, badminton, atau renang) terhadap self-esteem siswa. Penelitian ini dapat diperkaya dengan variasi frekuensi latihan dan periode latihan (lama waktu penelitian).
4. Oleh karena pada penelitian ini yang dipelajari adalah pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap self esteem para siswa secara umum tanpa membedakan jenis kelamin, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga terhadap self-esteem siswa dan siswi.
5. Oleh karena pada penelitian ini yang dipelajari adalah pengaruh kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga secara umum terhadap self esteem, maka dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga secara khusus (misalnya : *sains club*, pramuka, dan paduan suara) terhadap self-esteem siswa.