

---

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga softball terhadap kecerdasan emosional siswa SMAN 1 Cisarua Kab Bandung Barat. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga softball memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik dari siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

#### **B. Saran**

Dari gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal:

1. Kegiatan ekstrakurikuler sebaiknya dibina lebih baik lagi oleh tiap sekolah, dengan harapan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional siswa sehingga bisa mencegah terjadinya kenakalan remaja.
2. Sekolah harus lebih memperhatikan dan mementingkan akan kegiatan siswa baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena

kegiatan tersebut menunjang terhadap kemampuan dan perkembangan siswa.

3. Siswa bisa lebih memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah.
4. Sebaiknya kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah mencakup seluruh aspek yang dapat menunjang dan mendukung siswa dalam belajar.

### Daftar Pustaka

- Arikunto (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikdub (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta : Rosdakarya
- Depdikbud (1993). *Olahraga Pendidikan*. Jakarta : Palagan
- Depdiknas. (2006). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah* : Universitas Pendidikan Indonesia
- Desmita (2006). *Psikologi Perkembangan*. Cetakan Kedua. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Goleman, Daniel (2002). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih (1995). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Cetakan Ketujuh. Jakarta : Gunung Mulia
- Irwanto (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kartono, Kartini (2003). *Kenakalan Remaja (Patologi sosial 2)*. Cetakan Ketiga. Bandung: PT Raja Grafindo Persada.
- Riduwan (2008). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Rusli Lutan (1986). *Pengelolaan Interaksi belajar mengajar intrakurikuler, ko kurikuler dan ekstrakurikuler*. Jakarta Universitas Terbuka
- Slameto (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sudjana (1989). *Metoda Statistik*. Edisi kelima. Bandung: Tarsito
- Sugiyono (2008). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, Dan R&D)*. Cetakan kelima. Bandung: Alfabeta
- Steven, J. Stein (2002) . *Ledakan EQ 15 (prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses)* Terjemahan. Cetakan pertama. Bandung: Kaifa.