

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang sebagai berikut:

1. Karakteristik responden:

Jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki sebanyak 47 orang dengan persentase (66.2%) sedangkan perempuan berjumlah 24 orang dengan persentase (33.8%). Hal ini menunjukkan bahwa dari 71 responden dalam penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2017/2018 kebanyakan berjenis kelamin laki-laki, umur responden terbanyak adalah usia 15 tahun sebanyak 38 orang dengan persentase (53.5%) sedangkan usia 16 tahun berjumlah 33 orang dengan persentase (46.5%).

2. Tingkat aktivitas jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Semarang adalah kategori sangat rendah sebanyak 3 orang dengan persentase (4,2%), kategori rendah sebanyak 20 orang dengan persentase (28,2%), kategori sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (36,6%), sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 19 orang dengan presentasi (26,8%) dan untuk kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan presentase (4,2%).

3. Kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang adalah kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan presentase (2,8%), kategori rendah sebanyak 19 orang dengan presentasi (26,8%), kategori sedang sebanyak 31 orang dengan presentase (43,7%), sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 16 orang dengan presentase (22,5%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan presentase (4,2%).

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0.759.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Sekolah

Sekolah harus memperhatikan sarana dan prasarana tempat berolahraga serta memperhatikan program ekstrakurikuler yang ada khususnya dalam bidang olahraga untuk meningkatkan tingkat aktivitas jasmani siswa dan diharapkan sekolah sering mengadakan kegiatan seperti bimbingan konseling dan seminar yang bertujuan memberikan arahan kepada siswa tentang psikologis serta membuat lingkungan sekolah yang nyaman, aman bagi siswa serta memberikan dukungan kepada siswa.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Dapat memberikan informasi tentang pengetahuan siswa dalam tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional dan selain itu yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan bekal dan informasi tentang keperawatan jiwa.

3. Peneliti selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya dapat menambah wawasan secara lebih luas dan kompleks. Kemudian diharapkan bisa meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang lainnya seperti lingkungan keluarga.