

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dengan akurasi *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Purwokerto, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan akurasi *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Purwokerto. Semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka akurasi *shooting free throw* semakin baik, sebaliknya jika semakin rendah kepercayaan diri siswa maka akurasi *shooting free throw* semakin buruk.
2. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan akurasi *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Purwokerto. Semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka akurasi *shooting free throw* semakin baik, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional siswa maka akurasi *shooting free throw* semakin buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dengan akurasi *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 3 Purwokerto yang memiliki hubungan kuat.

B. Saran

1. Bagi Peneliti berikutnya sebaiknya menjalankan penelitian menggunakan sampel, populasi, dan variabel yang lebih kompleks serta berbeda dari penelitian terdahulu sehingga, penelitian tentang mental siswa dan cabang olahraga bola basket semakin berkembang.
2. Bagi Jurusan Pendidikan Jasmani penelitian ini diharapkan sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga bola basket.
3. Bagi Pelatih agar memberikan latihan untuk membangun rasa percaya diri dan kecerdasan emosional siswa.

4. Bagi Siswa dapat menumbuhkan rasa percaya diri optimal dan semakin meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosional pada diri sendiri.
5. Bagi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 3 Purwokerto bisa melakukan pengembangan potensi kepercayaan diri dan kecerdasan emosional siswa.
6. Bagi pelatih dan siswa, peningkatan akurasi *free throw* dapat dilakukan melalui latihan rutin dan terarah, seperti menerapkan teknik dasar BEEF (*balance, eyes, elbow, follow through*), latihan tembakan berulang, serta simulasi permainan untuk melatih fokus dan kepercayaan diri.

