

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai *self-regulation* pada siswa SMAN 'X' Bandung yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket dapat ditarik kesimpulan :

1. Masing-masing siswa yang aktif ekstrakurikuler basket sebanyak 22.85% berada dalam kategori efektif dan 77.14% berada dalam kategori kurang efektif untuk kemampuan *self-regulation*.
2. Dari ketiga fase *self-regulation*, fase *performance or volitional control* merupakan fase yang paling banyak efektif dalam kemampuan *self-regulation* siswa, yaitu sebesar 54.28%. Sedangkan fase yang kurang efektif dalam kemampuan *self-regulation* yang dimiliki siswa adalah fase *forethought* yaitu sebanyak 48.57% kurang efektif.

5.2 Saran

5.2.1. Saran Teoritis

Saran teoritis yang dapat diberikan dari hasil penelitian adalah :

1. Bagi sarjana psikologi dapat melakukan perancangan modul untuk meningkatkan fase *forethought* pada siswa yang memiliki nilai rendah.

2. Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan dengan siswa siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket.

5.2.2. Saran Praktis

Saran praktis dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Disarankan kepada siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket untuk lebih meningkatkan kemampuan melakukan evaluasi dari perencanaan dan pelaksanaan target yang ingin dicapai (*fase self-reflection*), dengan cara membuat perencanaan jadwal agar dapat mencapai hasil yang diinginkan.
2. Bagi guru agar dapat memberikan perhatian dan bimbingan kepada siswa untuk dapat menyeimbangkan waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler basket.