BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecerdasan emosi atlet bulu tangkis terhadap *peak performance* pada seleksi PORPROV Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

5.2 Implikasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dari hasil data penelitian tentang hubungan tingkat kecerdasan emosi atlet bulutangkis terhadap *peak performance* pada seleksi PORPROV Kabupaten Tanjung Jabung Timur, maka penelitian ini dapat bertimplikasi pada

1. Adanya motivasi dan pengetahuan pelatih dan atlet bulutangkis Kabupaten Tanjung Jabung Timur, bahwa ada 2 aspek yg perlu di latih dalam olahraga terutama olahraga bulu tangkis yaitu aspek fisik dan mental agar keduanya seimbang.
2. Adanya pengetahuan baru pelatih dan atlet bulutangkis Tanjung Jabung Timur bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecerdasan emosi atlet bulu tangkis terhadap performa dalam suatu pertandingan. Selain itu juga menjadi acuan untuk mencari metode latihan dalam upaya meningkatkan kondisi psikologis atlet agar lebih baik.

3. Sebagai rekomendasi pelatih dan atlet Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Supaya selain latihan fisik ada aspek psikologi yg harus di latih tentunya dalam upaya meningkatkan performa bertanding atlet bulu tangkis Kabupaten Tanjung Jabung Timur

53 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan kecerdasan emosi (EQ) atlet PORPROV bulu tangkis Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Selain itu, juga sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan khususnya psikologi olahraga dengancara memberi tambahan data yang valid yang sudah teruji secara ilmiah dan merangsang kepada penelitian selanjutnya untuk mengadakan penelitian pada bidang psikologi olahraga.
2. Memberikan masukan kepada pelatih maupun atlet bulu tangkis PORPROV Kabupaten Tanjung Jabung Timur tentang kecerdasan emosi dan hubungannya dengan olahraga.