

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

Pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja dilapangan. Meningkatnya stress dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8,7% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 17,4% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 47,7% (11 atlet), kategori “kurang” sebesar 17,4% (4 atlet), dan kategori ”sangat kurang” sebesar 8,7% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 208,09 tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM masuk dalam kategori “cukup”, dikarenakan berdasarkan hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM paling mendominasi berada pada kategori cukup yaitu sebesar 47,7% (11 atlet).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut.

- a) Diharapkan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosi meliputi pikiran, perasaan, emosi dan pengindraan yang menciptakan pengalaman dalam pikiran.
- b) Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecedasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM perlu diperhatikan dan dicari solusinya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosi pemain.
- c) Pelatih dan atlet dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitasnya, khususnya pada tingkat kecerdasan emosinya.

5.3 Saran

Dalam kesempatan ini penulis mengemukakan saran sebagai sumbangsih pemikiran kepada pelatih, atlet, dan peneliti untuk penelitian selanjutnya:

- a) Bagi pelatih
 - Sebagai bahan untuk mengukur kecerdasan pemain dan melatih para atlet sebaik mungkin untuk meningkatkan prestasinya.
 - Selalu mengontrol emosi pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan.

- b) Bagi atlet
 - Diharapkan lebih meningkatkan kecerdasan emosi serta menerapkan hal yang positif agar tercapainya prestasi.
 - Hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga

kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung hasil yang diinginkan.

c) Bagi peneliti

- Diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.

Sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya agar bisa lebih baik lagi.

