

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan kerjasama tim dalam cabang olahraga bola voli.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga bola voli, hendaknya memahami faktor psikologi (mental) atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Faktor psikologi kecerdasan emosional dapat memberikan hubungan dengan kerjasama tim dalam cabang olahraga bola voli. Selain memperhatikan faktor psikologi (mental), para pelatih atau pembina olahraga bola voli tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, dan taktik dalam membina dan melatih atlet-atlet bola voli agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi para pemain bola voli pada khususnya dan para pemain/atlet cabang olahraga prestasi pada umumnya perlu mengembangkan kemampuan endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, kecerdasan emosional dan kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan dalam cabang olahraganya dan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.
3. Bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor psikologis mengenai korelasi atau keterhubungan terhadap prestasi ataupun kerjasama tim dalam cabang olahraga bola voli, penulis menganjurkan untuk mencoba faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga bola voli.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.