

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan analisis data, maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.
2. Terdapat korelasi antara kemampuan daya tahan aerobik dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.
3. Terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dan kemampuan daya tahan aerobik secara bersama-sama dengan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga tenis meja, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang memberikan dukungan dan dapat menunjang prestasi atlet pada cabang olahraga tenis meja. Faktor kecerdasan emosional dan kemampuan daya tahan aerobik dapat memberikan hubungan dan dukungan terhadap prestasi atlet cabang olahraga tenis meja. Selain faktor tersebut, para pelatih atau pembina olahraga ini juga tetap memperhatikan aspek-aspek teknik, fisik, taktik dan mental yang lebih spesifik.
2. Bagi para atlet cabang olahraga tenis meja disarankan untuk lebih mengembangkan kecerdasan emosional dan kemampuan daya tahan aerobik, karena dalam hal ini seorang atlet yang mempunyai kecerdasan emosional dan

kemampuan daya tahan aerobik yang baik akan dapat menjalankan strategi yang efektif dan atlet akan mampu mengontrol permainan dengan baik dalam jangka waktu lebih lama tanpa merasa lelah yang berlebihan.

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang aspek yang berhubungan dengan prestasi cabang olahraga tenis, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen-komponen lainnya baik itu dalam teknik, taktik, fisik dan mental yang dapat meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga tenis meja.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih tinggi tingkatannya dan kajian yang mendalam.
5. Bagi lembaga terkait khususnya Pengcab PTMSI Kabupaten Sumedang, umumnya bagi para PTM di Kabuptaen Sumedang yang melakukan pembinaan atlet, sebaiknya tidak hanya memperhatikan aspek teknik dan taktik tetapi harus mulai memperhatikan aspek mental dan kondisi fisik atletnya, karena selama ini proses latihan masih dengan motede *otodidak* dan *empiris* sehingga perkembangan prestasi atlet belum dimaksimalkan.