

BAB V

KESIMPULAN,IMPLIKASI & REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan , dapat disimpulkan bahwa suasana hati memiliki hubungan yang sangat lemah dalam mempengaruhi kinerja siswa dalam pertandingan futsal ekstrakurikuler. Suasana hati negatif dapat menghambat kinerja atlet, menurunkan fokus, dan mempengaruhi pengambilan keputusan. Oleh karena itu, penciptaan lingkungan yang mendukung dan penuh motivasi sangat diperlukan untuk membantu siswa mempertahankan suasana hati yang positif. Dukungan sosial dari teman dan pelatih, juga menjadi faktor eksternal penting yang dapat membentuk suasana hati siswa sehingga mereka merasa lebih nyaman dan termotivasi.

Suasana hati yang baik mampu meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa, sehingga mereka dapat tampil lebih optimal di lapangan. Selain itu, suasana hati yang positif juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, yang sangat dibutuhkan dalam situasi pertandingan agar siswa berani mengambil risiko dan lebih aktif terlibat dalam permainan.

5.2. IMPLIKASI

1. Penelitian ini dapat menjadi dasar model pengukuran kesiapan emosional atlet cilik (*young athletes*) dalam olahraga tim.
2. Membuka partisipasi bagi siswa dengan berbagai kondisi emosional melalui pendekatan personalisasi.
3. Mengintegrasikan psikologi perkembangan anak, manajemen olahraga, dan neurosains untuk memahami dampak emosi jangka pendek terhadap kinerja motorik.

5.3 REKOMENDASI

1. Dalam penelitian berikutnya dapat di kembangkan lagi pada jumlah sample penelitian.
2. Dalam Penelitian berikutnya di harapkan untuk lebih memperhatikan terkait validitas dan reliabilitas instrumen.
3. Dalam Penelitian berikutnya di harapkan dapat menguji dampak suasana hati pada scabor lain seperti basket,voly atau badminton.