

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan mengendalikan emosi pemain pada cabang olahraga futsal putri di UKM UPI.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan motivasi pemain pada cabang olahraga futsal putri di UKM UPI. Jadi, apabila tingkat kecerdasan emosional semakin tinggi maka kemampuan mengendalikan emosi dan motivasi juga akan semakin tinggi dan demikian pula sebaliknya, karena ketiga variabel tersebut saling berhubungan satu sama lain.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sebagai gambaran dan pertimbangan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran secara teoritis dari penelitian ini agar mudah untuk dimengerti makna dari kecerdasan emosional, kemampuan mengendalikan emosi dan motivasi, pembaca terlebih dahulu memahami pengertian dasar dari emosi, mengerti kemampuan mengendalikan emosi, dan memahami pengertian dari motivasi. Penelitian ini berfokus pada tinggi rendahnya emosi manusia, mengendalikan emosi yang diluapkan menjadi positif tidak merugikan orang lain atau pun diri sendiri, dan dapat memotivasi dirinya sendiri.
2. Saran secara praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Saran untuk setiap pemain futsal yaitu, agar pada setiap pertandingan dapat mengontrol emosinya agar tidak merugikan tim, karena jika pemain tidak mampu mengendalikan emosinya pemain tersebut akan melakukan tindakan yang tidak baik seperti bermain dengan kasar yang dapat menciderai lawannya. Setiap pemain pada dasarnya adalah manusia yang

Adhika Pratama, 2015

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI DAN MOTIVASI PADA ATLET FUTSAL PUTERI UKM UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- mempunyai kontrol emosi dan motivasi untuk lebih baik. Mengontrol emosi dan motivasi pemain, melihat saat pertandingan atau pun dalam latihan suatu tindakan yang sangat sulit, tetapi apabila pemain mampu menguasai tindakan tersebut akan menjadi pemain yang di segani baik di dalam lapangan atau di luar lapangan.
- b. Saran untuk pelatih futsal yaitu, ketika akan memainkan pemain sebaiknya memahami juga psikis atau mental dari setiap pemainnya, karena ketika beberapa saat akan bertanding yang berpengaruh paling utama adalah faktor dari segi mental. Pelatih juga harus jeli melihat pemain yang emosinya tinggi ketika bermain, mulai putus asa sehingga tidak ada gairah bermain, jika pemain tersebut sudah seperti itu maka yang keluar dalam pertandingan tersebut bukanlah skill pemain tersebut, melainkan tindakan yang tidak sportif dan merugikan tim. pelatih harus mengambil tindakan untuk segera menarik pemain tersebut agar pemain mengerti tindakannya itu sangat tidak baik.
3. Saran untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor psikologis mengenai korelasi atau keterhubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan mengendalikan emosi dan motivasi pemain pada cabang olahraga futsal, penulis menganjurkan untuk mencoba faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga futsal. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam.