

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai hubungan konsep diri dan kecerdasan emosional dengan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan, maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dari konsep diri dengan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dari kecerdasan emosional dengan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dari konsep diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama dengan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga panahan hendaknya, harus memahami faktor psikologi (mental) atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Faktor psikologi konsep diri dan kecerdasan emosional dapat memberikan hubungan yang signifikan dengan prestasi memanah jarak 30 meter *Ronde FITA* divisi *Compound* dan *Recurve*, serta *Ronde Nasional (Standard Bow)* pada cabang olahraga panahan. Selain memperhatikan faktor psikologi (mental), para pelatih atau pembina cabang olahraga panahan tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, dan taktik dalam membina dan melatih para atlet panahan usia dini agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

2. Bagi para atlet panahan agar mengembangkan kemampuan endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, dan stabilitas emosional yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan dalam cabang olahraga panahan pada khususnya.
3. Bagi peneliti lebih untuk mencoba faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi memanah pada cabang olahraga panahan.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.