

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional, artinya kebugaran jasmani memiliki kontribusi atau pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kecerdasan emosional.

B. Saran

Setelah melakukan analisis terhadap data dan hasil penelitian, penulis merasa penelitian ini masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu penulis memberikan saran yang bisa dijadikan masukan sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga

Masih terdapat atlet yang temperamen dan kebugarannya belum optimal, oleh karena itu diperlukan partisipasi atau kontribusi lembaga untuk memperhatikan para atlet UKM secara umum mengenai kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan cara melakukan evaluasi keseluruhan baik pada atlet maupun pelatih.

2. Bagi Pelatih

Sebaiknya menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet terutama pada kondisi kebugaran jasmani yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosional. Kebugaran jasmani akan menurun menjadi tidak baik jika tidak ada program yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga akan berdampak pada kecerdasan emosional rendah.

3. Bagi Para Atlet

Sebaiknya para atlet meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani terutama menjelang pertandingan. Latihan saja tidak cukup untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani, diperlukan gaya

hidup sehat terutama istirahat serta asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas dan variabel yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih berkembang kembali sehingga hasilnya dapat dijadikan acuan untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan kajian teoretis mengenai kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional di kalangan atlet.