

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. IQ, EQ, kebugaran jasmani dan gabungan ketiganya, merupakan hal-hal yang dapat menentukan terhadap performa atlet, dimana dalam penelitian ini masing masing berkontribusi sebesar, 19,4% IQ, 21,2% EQ, 14,2% kebugaran jasmani, sedangkan 27,4% untuk gabungan dari ketiganya terhadap performa. Oleh karena itu untuk meningkatkan performa atlet sebaiknya, ditinjau pula kompetensi IQ, EQ dan kebugaran jasmani.

B. Implikasi

1. IQ memiliki hubungan dengan performa atlet. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan berfikir atlet, program latihan harus di desain sedemikianrupa agar IQ atlet menjadi terlatih sehingga atlet memiliki kemampuan berfikir yang baik
2. EQ memiliki hubungan dengan performa atlet. Oleh karena itu untuk meningkatkan kecerdasan emosional atlet, program latihan harus di desain sedemikianrupa agar EQ atlet menjadi terlatih sehingga atlet memiliki kecerdasan emosional yang baik.
3. Kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan performa atlet. Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat penting bagi seorang atlet, dengan demikian atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas, berfikir dengan baik dan dapat mengontrol emosi.
4. IQ, EQ dan kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan performa, seorang atlet yang memiliki IQ, EQ dan kebugaran jasmani yang baik maka atlet tersebut akan menampilkan performa yang baik.

C. Rekomendasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa IQ, EQ, dan kebugaran memiliki hubungan yang signifikan dengan performa atlet futsal di SMAN 1 Banjaran Kab.

berdasarkan pada simpulan hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai rekomendasi yaitu, sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada seluruh akademisi pendidikan, bahwa pentingnya dukungan bagi siswa untuk melakukan kegiatan olahraga, baik itu dalam intrakulikuler atau ekstrakulikuler karena siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka siswa tersebut tidak akan mudah lelah dan mampu berfikir dengan baik serta dapat mengendalikan emosinya dengan baik.
2. Peneliti menyarankan kepada guru pendidikan jasmani, betapa pentingnya mempertimbangkan IQ, EQ dan kebugaran jasmani untuk mendapatkan performa atlet yang maksimal.
3. Peneliti menyarankan kepada para pelatih, untuk dapat mendesain program latihan dengan sebaik baiknya agar IQ, EQ dan kebugaran jasmani dapat berkembang secara maksimal sehingga atlet memiliki performa yang baik.
4. Peneliti menyarankan bagi bagi para peneliti yang lain yang tertarik untuk meneliti IQ, EQ, dan kebugaran jasmani, mudah-mudahan dapat melengkapi kekurangan penelitian yang telah peneliti lakukan, mungkin penelitian yang dilakukan ini masih memiliki kekuarangan dalam metode penelitian, teknik pengambilan data dan jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini.