

## BAB V

### SIMPULAN, DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian dan uji analisis data menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan penguasaan teknik roll kayak slalom. Dengan aspek yang ada pada kecerdasan emosional seperti a) Mengenali emosi diri. Aspek mengenali emosi diri terjadi dari: kesadaran diri, penilaian diri, dan percaya diri. b) Mengelola emosi. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. c) Memotivasi diri sendiri. Mampu menata emosi guna mencapai tujuan yang diinginkan. d) Mengenali emosi orang lain. Kemampuan mengenali emosi orang lain sangat bergantung pada kesadaran diri emosi. Dengan demikian atlet akan mampu berkonsentrasi dengan baik dan dapat focus terhadap latihan ataupun pertandingan yang sedang dihadapi.

*Self-efficacy* memiliki hubungan dengan penguasaan teknik roll kayak slalom. Dengan adanya *self-efficacy* pada diri atlet, seorang atlet akan dapat meningkatkan kepercayaan diri karena atlet merasa yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik.

Kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memiliki hubungan dengan penguasaan teknik roll kayak slalom, tingkat kecerdasan emosional dan yang baik seorang atlet mampu berkonsentrasi dan mampu mengendalikan emosi yang ada pada dirinya saat berlatih teknik *roll* kayak slalom, karena untuk menguasai suatu gerakan atau teknik bukan hanya tingkat kondisi fisik yang baik, diperlukannya kecerdasan emosional, maka dari itu diperlukannya kecerdasan emosional yang baik agar atlet dapat menguasai penguasaan gerak teknik *roll* kayak slalom. Penghitungan data yang telah dilakukan telah menunjukkan hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan penguasaan teknik *roll* kayak slalom.

Ramdhani rahman, 2019

*HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SELF-EFFICACY DENGAN PENGUSAHAAN TEKNIK ROLL KAYAK SLALOM*

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

Akan tetapi, dari segi psikologis tidak hanya kecerdasan emosional saja yang memiliki hubungan dengan penguasaan teknik *roll* kayak slalom, beberapa komponen di diri atlet yang memiliki hubungan dengan penguasaan teknik *roll* kayak slalom, hal ini diantaranya a). Komponen kognitif (komponen perseptual). b). Komponen afektif (komponen emosional). c). Komponen konatif (komponen perilaku atau *action component*). Sehingga dalam segi psikologis, penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus diteliti. Selain faktor psikologis masih banyak pula hal-hal yang mempengaruhi dalam penguasaan teknik *roll* kayak slalom.

Menguasai suatu gerakan atau teknik bukan hanya tingkat kondisi fisik yang baik, *self-efficacy* sangat dibutuhkan agar atlet memiliki keyakinan yang kuat dan mampu menguasai teknik yang dipelajarinya terutama untuk menguasai teknik *roll* yang harus mengembalikan perahu ketika berada dibawah permukaan air dan kembali ke permukaan air dengan tubuhnya sendiri, dengan kondisi dan situasi air yang memiliki arus yang deras, dalam hal ini *self efficacy* mengacu pada kepercayaan seorang atlet akan kemampuannya untuk dapat menguasai teknik yang dipelajarinya. Penghitungan data yang telah dilakukan telah menunjukkan hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan *self-efficacy* dengan penguasaan teknik *roll* kayak slalom.

Namun, *self-efficacy* pada diri atlet akan muncul ketika atlet sudah merasa percaya diri pada teknik yang akan dilakukan, dengan percaya diri yang tinggi, akan timbul keyakinan diri / *self-efficacy* sehingga dapat menguasai teknik *roll* kayak slalom.

Untuk mendukung hipotesis ketiga, hasil data yang diperoleh dijadikan sumber dan menunjukkan secara bersamaan terdapat hubungan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dengan penguasaan teknik *roll* kayak slalom. Selain kecerdasan emosional dan *self-efficacy*, faktor lain seperti kondisi lapangan dan tempat latihan akan mendukung dalam penguasaan teknik *roll* kayak slalom. Hal ini mungkin disebabkan arena atlet sudah terbiasa dengan kondisi arus dan kecepatan air yang ada di lokasi latihan.

Ramdhani rahman, 2019

*HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SELF-EFFICACY DENGAN PENGUSAHAN TEKNIK ROLL KAYAK SLALOM*

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

## 5.2. Rekomendasi

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi KONI, sebagai lembaga yang mempunyai otoritas keolahragaan di Indonesia yang berwenang memajukan prestasi Indonesia. Dewasa ini dalam persaingan olahraga prestasi begitu kuat, maka kecerdasan *emosional dan self-efficacy* menjadi faktor yang penting dalam ajang kompetisi olahraga baik tingkat nasional dan internasional. Seperti yang diketahui dalam penelitian ini proses berlatih dalam menguasai gerakan diperlukannya psikologis yang baik diantaranya kecerdasan emosional dan *self-efficacy* sehingga dapat hasil latihan yang diperoleh menjadi sangat baik. Dengan demikian kecerdasan emosional dan *self-efficacy* merupakan salah satu yang dapat diadopsi untuk meningkatkan keterampilan bahkan prestasi atlet khususnya dalam olahraga yang tergolong ekstrim.
2. Bagi pelatih dayung nomor slalom dan pembaca umumnya, dalam proses latihan teknik khususnya teknik *roll* untuk lebih memperhatikan faktor kecerdasan emosional dan *self efficacy* yang ada pada diri atlet karena terbukti secara empiris telah terdapat hubungan yang signifikan terhadap penguasaan teknik *roll*.
3. Bagi atlet dayung nomor slalom dan pembaca umumnya, dalam proses latihan teknik khususnya teknik *roll* untuk lebih memperhatikan faktor kecerdasan emosional dan *self efficacy* karena terbukti secara empiris telah terdapat hubungan yang signifikan terhadap penguasaan teknik *roll*
4. Bagi Persatuan Olahraga Dayung Indonesia (PODSI) khususnya di Jawa Barat dapat dijadikan masukan bahwa faktor kecerdasan emosional dan *self efficacy* terbukti secara empiris telah terdapat hubungan yang signifikan terhadap penguasaan teknik *roll*

Bagi peneliti berikutnya yang berniat melakukan penelitian selanjutnya tentang kecerdasan emosional dan *self efficacy*, perlu diadakannya perluasan bidang penelitian serta pada jenis cabang olahraga yang lain khususnya cabang olahraga yang tergolong ekstrim.

Ramdhani rahman, 2019

*HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SELF-EFFICACY DENGAN PENGUSAHAN TEKNIK ROLL KAYAK SLALOM*

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