

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diolah dan dianalisis maka penulis simpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan performa bermain pemain sepakbola, dengan nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$ sedangkan koefisien korelasi 0.582. Artinya tingkat keeratan hubungan pada tingkat yang sedang, dan diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,277. yang berarti bahwa pengaruh variabel regulasi emosi dengan performa bermain adalah sebesar 28%.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku agresif dengan performa bermain pemain sepakbola, dengan nilai signifikansi $0,017 < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0.481. Artinya tingkat keeratan hubungan pada tingkat yang sedang, dan diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,231 yang berarti bahwa pengaruh variabel perilaku agresif dengan performa bermain sebesar 23%.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara regulasi emosi dan perilaku agresif pemain sepakbola dengan performa bermain, dengan nilai signifikansi sebesar $0,022 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan, dan angka koefisien korelasi sebesar 0,553. Yang berarti tingkat keeratan hubungan pada tingkat yang sedang, dan diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,306 yang berarti bahwa pengaruh variabel regulasi emosi dan perilaku agresif dengan performa bermain sebesar 31%.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian dapat diketahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif dengan performa bermain, pada pemain sepakbola memperoleh kategori interpretasi yang kuat, maka penulis akan menyampaikan beberapa

saran kepada pihak-pihak terkait sesuai hasil penelitian yang dilakukan penulis, yakni:

- 1) Bagi pelatih dan pembaca pada umumnya agar tidak mengesampingkan Latihan mental seperti emosi, walaupun sepertinya hal yang jarang diperhatikan namun memiliki kontribusi untuk menuju prestasi maksimal seorang pemain.
- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang olahraga sepakbola, supaya bisa menggali lebih tentang apa yang perlu dan penting untuk dikaji dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi olahraga. Serta jika ingin meneliti tentang variabel yang sama maka disarankan untuk menambah sampel atau subjek penelitian yang lebih banyak.

Berkaitan dengan penelitian ini penulis merekomendasikan jika ingin meneliti tentang variabel yang sama maka disarankan untuk menambah sampel atau subjek penelitian yang lebih banyak dan metode penelitan yang berbeda agar dapat menyempurkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas karena peneliti memiliki banyak keterbatasan.