

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Emosi atlet dapat mengubah perilaku mereka, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk mengoordinasikan gerakan yang rumit dan halus-sebuah kebiasaan yang dapat mengganggu performa mereka di lapangan. Stres selama pertandingan dapat memberikan dampak fisik dan psikologis yang parah pada atlet, yang dapat mengganggu kinerja mereka dan mencegah mereka mencapai tujuan mereka.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian, dan deskripsi temuan penelitian, tingkat kecerdasan emosional pemain sepak bola SSB BINTAMA terbagi menjadi lima kategori: 8% (2 atlet) pada kategori “sangat tinggi”, 16% (4 atlet), 44% (11 atlet) pada kategori “sedang”, 32% (8 atlet), dan 0% (tidak ada atlet) pada kategori “sangat rendah”. Dengan skor rata-rata 121, kecerdasan emosional pemain sepak bola SSB BINTAMA masuk ke dalam kategori “sedang”. Hal ini dikarenakan, menurut temuan analisis data, mayoritas kecerdasan emosional pemain sepak bola SSB BINTAMA masuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebesar 44% dari total keseluruhan (11 atlet). Data ini memberikan pemahaman tambahan mengenai distribusi kecerdasan emosional di antara para atlet remaja. Pemahaman tambahan mengenai distribusi kecerdasan emosional di antara para atlet remaja dapat diperoleh dari data ini, yang juga dapat digunakan untuk menginformasikan pembuatan program pelatihan psikologis yang secara lebih spesifik disesuaikan

dengan kebutuhan para atlet. Para pelatih dan manajer klub akan lebih mampu memberikan bimbingan kepada para pemain berdasarkan tingkat kecerdasan emosional masing-masing.

B. Saran

1. Bagi Pelatih
 - a. Sebagai informasi untuk mengukur kecerdasan pemain dan membantu para pemain mendapatkan pelatihan terbaik untuk meningkatkan efisiensi mereka.
 - b. Selalu mengelola emosi para pemain, mengawasi variabel-variabel yang memengaruhi kecerdasan emosional, dan meningkatkan frekuensi dan keragaman sesi latihan.
2. Bagi Atlet
 - a. Untuk mencapai keberhasilan, tindakan positif dan peningkatan kecerdasan emosional harus diterapkan.
 - b. Untuk membantu mencapai hasil yang diinginkan, seseorang harus tetap termotivasi, berlatih dengan semangat yang lebih besar, dan menjunjung tinggi pola makan dan olahraga yang ketat.
3. Bagi Peneliti
 - a. Diperkirakan akan ada lebih banyak orang yang akan digunakan oleh para peneliti di masa depan untuk mendefinisikan tingkat kecerdasan emosional.