

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya kecerdasan emosi pada pemain basket di UII berhubungan dengan tinggi rendahnya kecemasan menghadapi pertandingan pemain basket di UII. Melalui penelitian ini ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan. Artinya penelitian ini terbukti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah kecemasan bertandingnya, tetapi sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain basket di UII.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pemain/Atlet

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan bertanding. Oleh karena itu, bagi pemain yang telah memiliki tingkat kecerdasan emosi yang sudah baik atau cukup baik disarankan agar mempertahankan kecerdasan emosi pada dirinya. Kemudian pemain juga disarankan membantu rekan satu tim yang masih

memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik. Selain dari pada itu, pemain juga diharapkan tidak menggantungkan kondisi bertandingnya dengan keadaan diluar dirinya, sehingga dibutuhkan rasa kepercayaan diri yang tinggi dari setiap pemain.

2. Bagi Tim/UKM Basket

Selain memperhatikan kondisi dari pada setiap pemainnya, sebaiknya UKM memperhatikan juga psikis setiap pemain. Karena dari hasil penelitian ini masih banyak pemain yang tingkat kecemasan bertandingnya tinggi, hal lain juga yang harus diperhatikan adalah fasilitas untuk latihan bagi para pemain dan juga adanya media latihan dan tim pendamping seperti pelatih dan psikolog. Serta keikutsertaan UKM basket dalam mengikuti turnamen harus lebih banyak lagi, baik tingkat nasional atau regional, dan pada setiap mengikuti turnamen alangkah baiknya tim pelatih melakukan rotasi pemain karena diharapkan mampu menumbuhkan mental bertanding yang merata pada setiap pemain.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan harus lebih siap dan memahami jadwal latihan dari masing-masing fakultas, sehingga dengan itu dapat mempermudah proses pengambilan data yang nantinya akan dapat dilakukan dengan peneliti. Peneliti juga harus mampu mengadaptasi skala dengan baik dan menggunakan bahasa indonesia yang mudah dimengerti oleh setiap golongan, karena keadaan di setiap tim berbeda beda.

Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol subjek penelitian, termasuk dalam memilih subjek yang sesuai dengan kriteria dan kontrol ketika tes dilaksanakan.

Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan mencoba variabel lain seperti dukungan sosial pelatih, dukungan sosial teman satu tim, *self oriented*, motivasi berprestasi, agresivitas, dan menggunakan subjek yang berbeda untuk menambah hasil penelitian yang lebih bervariasi.

