

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emositerhadap kecemasan bertanding pada pemain futsal IFC. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,115 ($> 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Selain itu, koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,104 menunjukkan bahwa kecerdasan emosi hanya memberikan kontribusi sebesar 10,4% terhadap kecemasan bertanding, yang berarti pengaruhnya sangat kecil dan tidak signifikan.

Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecerdasan emosi dan kecemasan bertanding yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemain futsal IFC memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, hal tersebut tidak secara langsung mengurangi tingkat kecemasan mereka saat menghadapi pertandingan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor lain di luar kecerdasan emosi mungkin lebih berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada pemain futsal. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar memperluas populasi, menggunakan instrumen yang lebih beragam, dan mengeksplorasi faktor faktor lain yang mungkin memengaruhi kecemasan bertanding, seperti tekanan dari pelatih, penonton, atau lingkungan pertandingan.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Setelah disarankan untuk mengembangkan penelitian pada populasi yang luas dan beragam, misalnya dengan responden yang menyebar dan skala yang baru. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif, sehingga temuan yang dihasilkan dapat mencerminkan kondisi yang lebih luas serta memberikan kontribusi yang signifikan.

Selain kecerdasan emosi, ada baiknya mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan bertanding, seperti tekanan dari pelatih,

penonton, lingkungan pertandingan, atau bahkan faktor fisik seperti tingkat kebugaran atlet.

1.2.2 Bagi para pemain futsal

Penting bagi pemain untuk lebih mengenal diri sendiri, terutama dalam hal emosi dan reaksi saat berada di bawah tekanan. Dengan memahami hal ini, pemain bisa lebih siap dan tenang saat menghadapi situasi pertandingan yang menegangkan.





