

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis variabel penelitian yang berjudul “tingkat kecerdasan emosional (EQ) Atlet Pencak Silat (UKM) UNY Kategori Tanding, yang meliputi (mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan)” dari analisis variabel pada Bab IV yang telah dibahas sebelumnya, maka akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat kecerdasan emosional (EQ) dari faktor intrinsik atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden masih dalam kategori rendah sebanyak 16 orang (53,3%).
2. Tingkat kecerdasan emosional (EQ) dari faktor ekstrinsik atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden dalam kategori tinggi sebanyak 12 orang (40,0%).
3. Tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Sebagian besar responden masih dalam kategori sedang sebanyak 10 orang (33,3%).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam bidang prestasi olahraga, utamanya bagi para pelatih agar dalam penyusunan program latihan dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet, sehingga kematangan yang sudah dicapai oleh faktor fisik, teknik, taktik tidak menurun melainkan terus meningkat, dan atlet dapat berprestasi secara optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Adapun beberapa keterbatasan yang kemungkinan dapat mengganggu atau membiaskan hasil penelitian ini, di antaranya:

1. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang diisi oleh responden secara tertutup, sehingga data bersifat subjektif menurut persepsi atlet.
2. Karakteristik responden yang digunakan sebagai ujicoba instrumen tidak mungkin sama persis dengan responden penelitian sebenarnya.
3. Expert yang digunakan pada penelitian ini hanya satu orang dan tidak melibatkan psikolog maupun psikiater.

D. Saran-saran

1. Bagi atlet pencak silat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kecerdasan emosional bagi atlet dalam pencapaian prestasi. Dengan informasi ini, atlet diharapkan dapat lebih memahami dirinya, mengerti akan suasana hatinya sehingga beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya (penalaran) sehingga dapat memberikan solusi dari setiap masalah yang dihadapi.

2. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pencak silat UNY dapat lebih maju dalam bidang prestasi olahraga, dan menjadi tempat yang lebih nyaman dengan terciptanya hubungan yang baik antar warga UKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonio R. Damasio. (1994). *Descartes' error: Emotion, Reason, and The Human Brain*. New York: Putnam
- Robert K Cooper & Ayman Sawaf (1997). *Executive EQ*. Inggris: Orion.
- Daniel Goleman. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- (1998). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- (1999). *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Erik Istrada. (2009). *Hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada atlet sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis*. Skripsi FIK: Yogyakarta.
- E. T Rusffendi. (1997). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang lainnya*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- <http://ilmupsikologi.wordpress.com/tag/kecerdasan-ganda/> diunduh pada tanggal 25-3-2012 pukul 11.00 WIB
- <http://luluasegaf.wordpress.com/2010/12/10/pengertian-intelegensi/>, diunduh pada tanggal 26-3-2012 pukul 10.45 WIB.
- Peter Salovey & John D. Mayer. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition, and Personality*. Washington, DC: Psikologikal Press.
- Merit Sri Mrantasi. (2004). *Pengaruh EQ Terhadap Prestasi Belajar Biologi*. Skripsi Univesitas Ahmad Dalan.
- M. Dalyono. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka cipta.
- M. Ngalim Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka.
- O'ong Maryono. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pahlevi, V.N. (1991). *Kecemasan Sesaat Pada Atlet Sebelum Pertandingan: Penelitian Terhadap Atlet Pencak Silat Pria dan Wanita di Kejuaraan Wilayah DKI*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Pangestu Subagyo. (1988). *Statistik Induktif*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UGM.
- PB.IPSI. (2003). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia; Hasil keputusan Munas IPSI XI 2003*. Jakarta.
- Saifuddin Azwar. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Balajar Offset.
- Singgih D. Gunarsa, (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Solomon Ph. Damasio, (1993). *The Pasions: Emotion and The Maning Of Life*, Indianapolis: Hackett Publishing.
- Sukadiyanto. (2005). *Permasalahan Mental Atlet*. Majalah Olahraga Yogyakarta. FIK UNY.
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung: CV, Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- (1998). *Menejemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir-Butir Untuk Instrumen Angket. Tes & Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yogieaffandi.blogspot.com/2011/09/pengertian_intelegensi.html, diunduh pada tanggal 26-3-2012 pukul 10.33 WIB.