

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pada bab sebelumnya, terdapat hubungan positif yang kuat antara kestabilan emosi dan kontrol diri, yang masuk dalam kategori hubungan kuat. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri pemain sejalan dengan kestabilan emosinya, begitu pula sebaliknya. Faktor lain yang belum diteliti, seperti fisik, usia, norma, pengawasan, dan kemampuan beradaptasi, juga berpotensi memengaruhi kontrol diri pemain bola voli. Temuan ini mengindikasikan bahwa kestabilan emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap kontrol diri pemain.

5.2 Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dihasilkan dari penelitian ini:

1. Peneliti diharapkan dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman terkait hubungan antara kestabilan emosi dan kontrol diri pada pemain bola voli di Klub Plasmen Air Batu, Kabupaten Asahan.
2. Bagi pemain klub bola voli, penelitian diharapkan hendaknya mampu untuk meningkatkan kestabilan emosi dan kontrol diri saat pertandingan dengan cara senantiasa menanamkan pikiran-pikiran positif dan fokus pada satu tujuan bersama. Semakin baik kestabilan emosi dan kontrol diri para pemain akan membawa para pemain pada hasil yang memuaskan.