

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis, dapat disimpulkan “Hubungan *Psychological Capital* dan Motivasi Intrinsik dengan *Mental Toughness* Atlet Taekwondo Junior Jawa Barat”, sebagai berikut :

1. *psychological capita* memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness* atlet taekwondo junior jawa barat.
2. Motivasi intrinsik memiliki hubungan ynag signifikan dengan *mental toughness* atlet taekwondo junior jawa barat.
3. *psychological capital* memiliki hasil lebih akurat dibandingkan dengan motivasi intrinsik terhadap *mental toughness* atlet taekwondo junior Jawa Barat.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, menunjukkan hasil bahwa *psychological capital* mempunyai hubungan dengan *mental toughness* pada atlet taekwondo junior. Diharapkan dapat di perhatikan oleh para atlet serta pelatih dalam proses pelatihan dan pada saat di pertandingan.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi atlet

Bagi atlet, diharapkam memperhatikan *psychological capital* dan motivasi intrinsik yang baik agar memiliki *mental toughness* guna dapat menerima segala tantangan, serta percaya akan kemampuan diri sendiri dan dapat memunculkan harapan untuk sukses.

5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh masih banyak faktor lain yang dapat menyebabkan *mental toughness*, bukan hanya *psychological capital* dan motivasi intrinsik. Selain itu masih banyaknya keterbatasan penelitian yang dilakukan penulis dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dan dapat

mengungkap variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Sehingga terdapat variasi dalam penelitian dan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu psikologi, terutama psikologi olahraga.