

## **BAB V**

### **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

##### **5.1.1 Ketangguhan Mental**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan dari hasil data yang telah diolah oleh peneliti mengenai “Efektivitas Hubungan Pelatih dan Atlet dalam Pembentukan Ketangguhan Mental UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia” dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental dengan partisipasi 35 atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia diketahui memiliki nilai mean atau rata-rata adalah sebesar 30,66. Nilai tersebut termasuk ke dalam kategori nilai 28,01-42,00, hal ini termasuk dalam klasifikasi tangguh. Bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia dalam kategori tangguh.

##### **5.1.2 Kontribusi Hubungan Pelatih dan Atlet**

Tidak terdapat pengaruh dari hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Hal tersebut terjadi karena ketangguhan mental bisa terbentuk dari proses panjang yang dialami oleh atlet dan merupakan bagian dari sinergi berbagai pihak serta bersifat motivasional dengan sejumlah individu seperti, rekanan atlet, keluarga dan faktor seperti psikologis, serta mindset juga sangat berpengaruh karena jika mindset atlet dapat diarahkan pada growth mindset, maka ketangguhan mental atlet pun semakin tinggi.

#### **5.2 Implikasi**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang baik dalam konteks pengembangan dan peningkatan ketangguhan mental atlet futsal khususnya untuk atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. Serta perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk pengembangan teori selanjutnya.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Dalam penelitian ini menggunakan populasi yang berjumlah relatif sedikit, diharapkan untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah populasi yang lebih besar lagi.
- 2) Membahas faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental lain dalam ruang lingkup internal seperti pengaruh usia, kecerdasan emosi, dan faktor

eksternal lainnya seperti kecemasan terhadap situasi pertandingan dll. Serta dalam kategori atlet yang sudah profesional.