

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diketahui beberapa hal berikut.

1. Terdapat hubungan antara intensitas latihan dengan *self-control* pada mahasiswa UKM Bela Diri UPI Bandung.
2. Tidak terdapat hubungan antara intensitas latihan dengan tingkat agresivitas pada mahasiswa UKM Bela Diri UPI Bandung.
3. Terdapat hubungan antara *self-control* dengan tingkat agresivitas pada mahasiswa UKM Bela Diri UPI Bandung.
4. Terdapat perbedaan distribusi skor intensitas latihan yang signifikan berdasarkan variabel demografis usia. Selain itu, tidak terdapat perbedaan distribusi skor yang signifikan dari variabel intensitas latihan berdasarkan jenis kelamin dan suku bangsa, serta variabel *self-control* dan tingkat agresivitas berdasarkan jenis kelamin, usia, dan suku bangsa.

B. Saran

Bagi pihak yang diteliti:

1. Bagi para anggota bela diri, diharapkan dapat tetap terus berlatih bela diri, karena manfaat bela diri secara psikologis dapat signifikan didapatkan ketika latihan dilakukan secara berkesinambungan. Hal ini berlaku baik bagi anggota yang memiliki intensitas latihan yang paling rendah atau paling tinggi.
2. Subjek pada usia 15-18 tahun diharapkan dapat lebih meningkatkan intensitas latihannya, karena berada pada kategori rendah. Dari peningkatan ini diharapkan *self-control* dapat meningkat pula, sehingga tingkat agresivitas menurun. Karena berdasarkan data yang didapat, individu usia 15-18 tahun *self-control*nya berada pada kategori rendah dan tingkat agresivitasnya tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan instrumen intensitas latihan agar dapat mengukur kualitas hasil pelatihan bela diri dengan tepat.
2. Dapat memilih subjek dengan distribusi yang merata, agar skor yang didapat tidak terlalu jauh perbedaannya. Karena pada penelitian ini, subjek dari 11 bela diri yang berbeda dengan masing-masing sampel berjumlah dari 1 subjek hingga 16 subjek. Kemudian lamanya latihan dimulai dari satu bulan pertama hingga yang sudah berlatih selama 16 tahun.
3. Dapat meneliti pengembangan dari korelasi, misalnya pengaruh, dengan menggunakan metode eksperimen agar didapat hasil yang lebih memuaskan karena telah diminimalisir pengaruh eksternalnya. Dari hasil ini dapat lebih dijelaskan proses yang terjadi dalam pelatihan bela diri.
4. Lebih memperhatikan faktor demografis usia, karena variabel *self-control* dan tingkat agresivitas erat hubungannya dengan tahap perkembangan seseorang, khususnya perkembangan emosi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada tahap usia yang lebih homogen, untuk menghindari bias tahap perkembangan usia terhadap variabel-variabel yang bersangkutan.