

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa : Gambaran *mental toughness* dan prestasi atlet pencak silat pada Kejuaraan Pencak Silat Bandung Open 2016 adalah atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi akan memengaruhi hasil prestasinya. Terdapat juga atlet dengan *mental toughness* yang sedang dan rendah juga memiliki prestasi, hal ini karena disebabkan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya.

Pelatih dan atlet harus mempelajari latihan dasar keterampilan mental, yang harus dipelajari menurut Vealey; Kirschenbaum (dalam Komarudin, 2012, hlm.9) menjelaskan: “*Foundation skills are intrapersonal resources that are the basic foundation mental skills necessary to achieve success in sport*”. Maksudnya adalah keterampilan dasar adalah sumber daya intrapersonal yang merupakan pondasi dasar keterampilan mental yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Latihan keterampilan dasar menurut Vealey (dalam Komarudin, 2012, hlm.9) meliputi: (a) motivasi atau motivasi berprestasi (*volition, achievement drive*), (b) kesadaran diri (*self-awareness*), (c) harga diri (*self esteem*), (d) berpikir produktif (*productive thinking*), dan (e) kepercayaan diri (*self-confidence*).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Atlet

Meningkatkan ketahanan mental untuk tujuan prestasi adalah penting. Keberhasilan menjadi atlet tidak hanya dapat dicapai melalui kemampuan teknik dan taktik. Mental juga salah satu kemampuan yang harus dipelajari agar berdampak pada hasil prestasi.

## 2. Kepada Pelatih

*Mental toughness* dan prestasi atlet memerlukan dukungan dan proses pelatihan yang tepat. Oleh karena itu untuk mendorong adanya ketahanan mental maka pelatih perlu mengajari atau melatih atletnya untuk bagaimana menghadapi juara dengan mental yang matang agar berprestasi.

## 3. Bagi penelitian selanjutnya

Sebaiknya dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih representatif.