

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

1. Mental *Toughness* atlet pendaki gunung Pamor tergolong dalam kriteria kuat pada kejuaraan Burangrang *Mountain Race* (BMR) 2015.
2. Mental *Toughness* atlet pendaki gunung Bandung Explorer tergolong dalam kriteria sangat kuat pada kejuaraan Burangrang *Mountain Race* (BMR) 2015.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok atlet pendaki Pamor dan kelompok atlet pendaki Bandung Explorer pada kejuaraan Burangrang *Mountain Race* (BMR) 2015.

B. Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk para kelompok atlet pendaki Pamor agar tetap menjaga atau melatih mental *toughness*.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai pentingnya mental *toughness* pada suatu kejuaraan.

C. Rekomendasi

1. Bagi lembaga Ilmu Keolahragaan (IKOR)
Selain fokus dalam bidang laboratorium diharapkan menjadi fasilitator untuk menguji tes mental *toughness* khususnya untuk mahasiswa FPOK dan umumnya untuk masyarakat luar.
2. Bagi lembaga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK)
Sebagai fasilitator untuk mendukung setiap kegiatan alam terbuka baik dukungan moral ataupun kurikulum dan menjadi referensi dalam menentukan standar baku tes mental *toughness*.
3. Bagi kelompok atlet pendaki Pamor
Para kelompok atlet pendaki Pamor diharapkan dapat meningkatkan mental *toughness* supaya dapat menstabilkan tingkatan emosional.
4. Bagi kelompok atlet pendaki Bandung Explorer

Peneliti berharap kepada kelompok atlet pendaki Bandung Explorer, agar dapat mempertahankan kebiasaan melatih mental *toughness* sebelum dan menjelang pertandingan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, maka dari itu peneliti merekomendasikan untuk :

- a) Tambahkan variabel yang lebih banyak lagi.
- b) Tambahkan lebih banyak referensi dari beberapa sumber, yang dapat menjelaskan/mengungkapkan mental *toughness* lainnya.
- c) Gunakan sampel yang lebih banyak dari sampel penelitian yang telah ditentukan.