BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh tingkat nilai ketangguhan mental para pesilat di Perguruan Pencak Silat Manderaga, memiliki kriteria "Baik Sekali". Dengan meliputi percaya diri 80%, mengendalikan pengaruh energi negatif 83%, pengendalian terhadap imajinasi 81,3 %, motivasi 88%, pengaruh energi positif 82,7%, mengendalikan perilaku 81,5%, dan kontrol perhatian 72%.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada pengolahan dan analisis data mengenai nilai ketangguhan mental pada pesilat perguruan manderaga, mengenai penelitian ini penulis memberikan saran-saran kepada para pesilat dan pelatih silat khususnya pesilat paguron manderaga, dan kepada para pembaca yang tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa, sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih pencak silat, agar selalu menanamkan nilai-nilai ketangguhan mental, yaitu percaya diri, mengendalikan pengaruh atau energi negatif, pengendalian terhadap imajinasi, motivasi, pengaruh atau energi positif, mengendalikan perilaku, dan kontrol perhatian dengan harapan agar tercipta manusia yang tidak hanya memilki ketangguhan fisik namun juga memiliki ketangguhan mental.
2. Bagi para pelaku beladiri pencak silat agar selalu patuh pada nilai-nilai ketangguhan mental.
3. Pada seluruh perguruan pencak silat agar bisa lebih menekankan pelatihan pada penanaman nilai-nilai moral, khususnya nilai ketangguhan mental ini agar menjadi manusia yang memiliki moral dan mental yang baik.

Agung Prayoga, 2017
NILAI-NILAI KEARIFAN LOKAL DALAM BUDAYA PENCAK SILAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, penulis mengakui memang masih banyak terdapat banyak kekurangan didalamnya, namun hal ini bisa dijadikan kesempatan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan dalam penelitian ini, tentunya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.