

## **Bab V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara mental toughness dengan performa atlet basket pada kejuaraan bola basket se kota Bandung 2016.”

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut :

##### 1. Bagi Atlet

Meningkatkan keterampilan mental untuk tujuan prestasi adalah penting. Keberhasilan menjadi atlet tidak hanya dapat dicapai karena kemampuan teknik, fisik, dan taktik saja, melainkan kemampuan untuk meningkatkan ketahanan mental sama pentingnya karena dengan ketahanan mental yang tinggi dapat berdampak terhadap prestasinya.

##### 2. Bagi Pelatih

Mental toughness dan performa atlet memerlukan dukungan dan proses pelatihan yang tepat. Oleh karena itu untuk mendorong adanya ketahanan mental yang baik maka pelatih perlu mengajari atau melatih atletnya untuk bagaimana menghadapi tekanan pada kejuaraan dengan mental yang kuat agar berprestasi