

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Terdapat ketahanan pribadi siswa dengan perlakuan olahraga pencak silat dalam kemasn pendidikan mental.
2. Tidak terdapat ketahanan pribadi siswa pada kelompok kontrol.
3. Pencak silat dalam kemasn pendidikan mental lebih berpengaruh terhadap ketahanan pribadi siswa di bandingkan dengan kelompok kontrol.

#### **5.2. Implikasi**

Seiring dengan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut di atas implikasinya sebagai berikut :

1. Pendidikan mental melalui olahraga pencak silat terhadap ketahanan pribadi siswa di sekolah akan mampu menumbuhkan keberanian, rasa percaya diri, tidak mudah menyerah, selalu bertanggung jawab dan dapat mengatasi masalah di dalam maupu di luar.
2. Pendidikan mental melalui olahraga pencak silat di sekolah mendukung jalannya proses latihan di ekstrakurikuler secara terencana serta terprogram secara baik dapat meningkatkan ketahanan pribadinya.

#### **5.3. Rekomendasi**

Sesuai dengan kesimpulan dan implikasi tersebut maka rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk para guru/pelatih dalam upaya mendidik mental melalui olahraga pencak silat terhadap ketahanan pribadi maka guru dapat memberikan latihan dengan cara mengintegrasikan unsur ketahanan pribadi kedalam

aktivitas latihan yang terstruktur dan disengaja, bertujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

2. Untuk sekolah, dengan adanya penelitian ini maka dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam mengelola dan meningkatkan ketahanan pribadi siswa di ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga pencak silat
3. Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut mengenai pendidikan mental dengan unsur ketahanan pribadi yang ikut mendukung kegiatan melalui olahraga pencak silat.