

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan *achievement goals*. Artinya semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin tinggi pula *achievement goals*, dengan kontribusi *mental toughness* terhadap *achievement goals* sebesar 9,4%. dan 90,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil analisis antara hubungan Mental Toughness dan motivasi olahraga terdapat hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan motivasi olahraga. Artinya semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin tinggi pula motivasi olahraga, dengan kontribusi *mental toughness* terhadap *motivasi olahraga* sebesar 15,1% dan 84,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *achievement goals*, dan terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan motivasi olahraga. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya peran *mental toughness*, *achievement goals* dan motivasi olahraga dalam diri terlebih untuk seorang atlet, penguasaan ketiga aspek tersebut merupakan faktor pendukung dalam proses mencapai prestasi yang maksimal.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi bahan wawasan untuk para atlet bahwa masalah tidak hanya terjadi saat di lapangan dan saat bertanding, namun selepas dari itu penting untuk memiliki *mental toughness* dalam penyelesaian masalah yang terjadi di lingkungan masyarakat

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan

oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai *mental toughness*, *achievement goals* dan motivasi olahraga. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih diharapkan untuk memperhatikan kondisi *mental toughness*, *achievement goals*, dan motivasi olahraga para atlet sebagai pendukung proses pencapaian prestasi yang maksimal.
- 2) Bagi atlet bola voli diharapkan penelitian ini dapat menjadi stimulus mengenai pentingnya *mental toughness*, *achievement goals* dan motivasi olahraga dalam upaya peningkatan prestasi.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji faktor psikologi atlet yang lebih luas misalnya mengenai *self efficacy*, *anxiety* dan lain lain pada atlet.