

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini ada beberapa kesimpulan terkait hasil penelitian mengenai Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Atlet Taekwondo Kota Bekasi, yaitu;

- a. Terdapat hubungan negatif antara *Mental toughness* dengan Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi. Lantas itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima.
- b. Terdapat hubungan dengan arah negatif antara *mental toughness* dan kecemasan yang menandakan bahwa semakin tinggi *mental toughness*, maka semakin rendah pula kecemasan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *mental toughness*, maka semakin tinggi pula kecemasan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dapat menambahkan variabel pendukung yang terkait dengan *Mental toughness* dan Kecemasan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan lokasi serta responden penelitian yang berbeda dan lebih luas. Agar dapat menggali permasalahan penelitian yang lebih luas dan terbaru.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Atlet Taekwondo Kota Bekasi yang merasa mempunyai atau mengalami *mental toughness* yang rendah sebaiknya mengambil langkah penanganan dengan meminta saran pada pelatih maupun psikolog olahraga yang mumpuni. Hal ini dapat mencegah adanya lemahnya mental yang akan dialami Atlet kedepannya.
- b. Bagi para pelatih sebaiknya lebih memperhatikan kesehatan mental atlet supaya atlet dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak gampang mengalami kecemasan dalam berlatih maupun bertanding.
- c. Bagi para pelatih harap supaya tetap menjaga para atletnya untuk memiliki *mental toughness* yang kuat dengan cara memilih program latihan yang tepat bagi para atlet seperti *sparing* antar club, mengikuti latihan cabang, dan sering mengikuti kejuaraan.
- d. Bagi para atlet dapat melakukan beberapa hal yang dapat meningkatkan *mental toughness* seperti *sparing* dengan teman dan berlatih dengan keras