

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa hipotesis penelitian diterima yang artinya terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* pada atlet pencak silat Kabupaten Gresik. Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 0,462 yang artinya pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* adalah sebesar 46,2%, sedangkan sisanya 53,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *psychological capital* kategori sedang dengan persentase sebesar 58%. Kemudian mayoritas subjek memiliki *mental toughness* dengan kategori sedang dengan persentase sebesar 64%. Subjek laki-laki memiliki *mental toughness* lebih tinggi dengan persentase sebesar 10% dibandingkan dengan subjek perempuan yang memiliki *mental toughness* tinggi dengan persentase 8%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka didapatkan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet pencak silat Kabupaten Gresik
 - a. Disarankan mempertahankan motivasi berprestasi dengan percaya diri dan yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk dapat memenangkan kompetisi sehingga mampu menampilkan performa terbaik dalam berlatih maupun bertanding.
 - b. Disarankan untuk dapat bersikap terbuka kepada teman atlet atau pelatih sehingga dapat berbagi dan saling membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.
2. Bagi pelatih pencak silat Kabupaten Gresik
 - a. Disarankan bagi pelatih untuk menciptakan hubungan positif dengan atlet yang dibina sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dimiliki atlet.

- b. Pelatih dapat membantu atlet dalam memahami emosi atas peristiwa yang telah dilalui sehingga atlet dapat mengevaluasi kesalahan untuk mencapai kesuksesan.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut variabel *psychological capital* dan *mental toughness* dikarenakan penelitian mengenai 2 variabel tersebut belum banyak diteliti. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan meneliti secara lebih mendalam terkait faktor demografis seperti rentang usia dan wilayah tempat tinggal.

