

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan positif regulasi emosi dengan ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat ketangguhan mental yang dimiliki atlet taekwondo senior. Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan sebanyak 66,7 % Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman memiliki ketangguhan mental yang tinggi dan secara kategorisasi regulasi emosi menunjukkan sebanyak 65,3% Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman memiliki regulasi emosi pada taraf sedang yang di mana hal tersebut dikarenakan atlet sedang tidak mengalami tekanan berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,413 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi 41,3 % terhadap ketangguhan mental Atlet Taekwondo Senior Kabupaten Sleman DIY sedangkan sebesar 58,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

## B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan peneliti telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran:

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini karakteristik jenis kelamin pada atlet tidak dilibatkan oleh sebab itu hal ini menjadikan kelemahan dalam ini. Penelitian berikutnya diharapkan ada pengkategorisasian tingkat regulasi emosi dan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selain itu dalam penelitian ini didapatkan adanya tingkat ketangguhan mental yang tinggi yang di mana hal tersebut memiliki kontra dengan isu-isu seputar atlet dilapangan. Sehingga dibutuhkan penelitian baru untuk mengungkap perbedaan ketangguhan mental atlet menjelang pertandingan dan yang tidak.

### 2. Bagi responden sasaran penelitian

Bagi para atlet diharapkan mampu mempertahankan hal-hal yang terkait regulasi emosi para atlet seperti kontrol emosi dan solusi ketika mengalami ketenggangan atau cemas saat berlatih maupun bertanding serta mampu mempertahankan sikap dan nilai yang berkaitan dengan ketangguhan mental atlet taekwondo senior