

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *mental toughness* terhadap motivasi atlet club voly Armada Pijoan Muaro Jambi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dalam penelitian ini disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebaiknya untuk pihak club lebih memperhatikan lagi *mental toughness* dan motivasi agar atlet lebih tertarik mengikuti latihan
2. Sebaiknya pelatih lebih memperhatikan *mental toughness* dan motivasi agar lebih berkembang.
3. Sebaiknya atlet harus lebih giat lagi mengikuti latihan untuk mengembangkan *mental toughness* dan motivasi.
4. Untuk pembaca ataupun yang akan melanjutkan penelitian ini sebaiknya indikator minat dan motivasi bisa dikembangkan lagi agar lebih banyak.