

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan simpulan mengenai hasil analisis dan pengolahan data 51 atlet bola basket Kota Bandung beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Dari pembahasan mengenai hubungan antara *grit* dan *subjective well-being* pada atlet bola basket Kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif bertaraf moderat antara *grit* dan *subjective well-being* pada atlet bola basket Kota Bandung. Semakin tinggi *grit* yang dimiliki atlet maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Atlet yang memiliki *grit* tinggi cenderung akan konsisten, dengan begitu atlet akan selalu memiliki pengharapan yang baik dan terus mencoba untuk mengusahakan setiap tujuan hidupnya. Semakin selaras dengan tujuan hidupnya cenderung akan lebih puas dan lebih banyak merasakan afek positif sehingga memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi.

2. Lebih dari setengah atlet merasakan emosi positif dan kepuasan hidup yang positif selama menjadi atlet bola basket Kota Bandung yang membuat atlet memiliki semangat dan konsisten dalam berlatih.
3. Hanya sebagian kecil atlet yang memiliki tujuan jangka panjang menjadi atlet profesional.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperbesar jumlah sampel penelitian agar dapat lebih menggambarkan populasi dalam skala besar.
2. Pada peneliti yang lain disarankan untuk meneliti pada cabang olahraga yang berbeda, mempertimbangkan faktor-faktor yang berkaitan dengan variabel *grit* dan *subjective well-being*, dan melakukan wawancara lebih mendalam agar variabel-variabel yang diukur mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hubungan tersebut.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Menjadi bahan pertimbangan untuk KONI dalam menyusun kebijakan dan program yang melibatkan peran pelatih maupun pengurus KONI untuk meningkatkan atau mengembangkan *grit* dan *subjective well-being* atlet.

2. Hasil penelitian ini digunakan untuk memberikan informasi pada pengurus KONI dan pelatih untuk diadakan sosialisasi mengenai tujuan jangka panjang sebagai atlet professional.

