

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar dari atlet panjat tebing di Jawa Barat memiliki derajat AQ tinggi, dimana atlet panjat tebing mampu dalam mengolah dan menanggapi berbagai bentuk dan intensitas dari kesulitan yang dihadapinya, yang meliputi : mampu mengendalikan kesulitan pemanjatan yang dihadapi (*Control*), atlet panjat tebing menganggap dirinya bertanggung jawab atas akibat-akibat yang muncul dari kesulitan pemanjatannya (*Ownership*), memberi respon kesulitan pemanjatan sebagai sesuatu yang spesifik namun terkadang kesulitan pemanjatan tersebut mempengaruhi bagian lain dalam kehidupannya (*Reach*), dan memandang kesulitan pemanjatan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang berlangsung sebentar dan cepat berlalu (*Endurance*)
2. Sebagian besar dari atlet panjat tebing di Jawa Barat memiliki dimensi AQ *Control, Ownership, Endurance* yang tinggi.
3. Pada atlet yang memiliki derajat AQ tinggi dapat diketahui bahwa respon orang tua dan teman sesama atlet yang membiarkan dan *support* pelatih yang mempengaruhi mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi kesulitan dalam pemanjatannya.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan dengan menyadari adanya keterbatasan dari hasil penelitian ini, maka peneliti merasa perlu mengajukan beberapa saran, yaitu :

- Saran bagi FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia), agar dapat mempertimbangkan AQ sebagai salah satu faktor yang diperlukan dalam proses seleksi anggota team inti melalui kuesioner.
- Saran bagi atlet panjat tebing yang memiliki derajat AQ sedang maupun rendah agar dapat meningkatkan AQ sebagai salah satu faktor yang diperlukan dalam mengatasi kesulitan pemanjatan yang dialami sehingga dapat meningkatkan keyakinan dalam diri atlet yang nantinya dapat meningkatkan prestasi yang diperolehnya.
- Saran bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan AQ, dapat melakukan penelitian dan membuat kuesioner AQ mengenai data penunjang dan dimensi CORE.