

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN FISIK DAN KETANGGUHAN
MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA ELITE PRO ACADEMY PS
SLEMAN DITINJAU DARI POSISI BERMAIN**



**Oleh:
OKTAVIAN ARIANTO
NIM 19711251084**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

ABSTRAK

OKTAVIAN ARIANTO: Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy Ditinjau Dari Posisi Bermain. Posisi bermain dalam penelitian ini dibatasi pada posisi pemain penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *a restrospective causal-comparative design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman berjumlah 30 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *puposive sampling*, dengan kriteria: (1) pemain sepakbola di Elite Pro Academy PS Sleman, (2) bersedia menjadi sampel, dan (4) mengisi angket yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi 30 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ), (PSIS), yang terdiri atas: (1) kepercayaan; (2) keteguhan; (3) kontrol. Teknik analisis data yang digunakan yaitu kolerasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy ditinjau dari posisi bermain yaitu uji regresi menunjukkan koefisien regresi daya tahan fisik dan ketangguhan mental Ft sebesar 1,45 dikonsultasikan pada Fo dengan N=30 dan taraf signifikan 5% Harga Fo diperoleh sebesar 44,960 dan 867,247 sehingga harga Fo lebih besar dari Ft. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan fisik dan ketangguhan mental memiliki hubungan. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan daya tahan fisik pemain sepakbola yaitu pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara posisi pemain sepakbola yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan pada taraf signifikansi 5% sebesar 36,86. 43,47. 48,09. 47,35. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan daya tahan fisik dilihat dari posisi bermain. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental diri pemain sepakbola dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara posisi penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan pada taraf signifikansi 5% sebesar 45,66. 40,55. 42,55. 52,16. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan ketangguhan mental dilihat dari posisi bermain.

Kata Kunci: *Daya Tahan Fisik, Ketangguhan Mental pemain sepakbola dari posisi bermain.*

ABSTRACT

OKTAVIAN ARIANTO : The Relationship Between Physical Endurance and Mental Toughness of Elite Pro Academy PS Sleman Soccer Players in terms of Playing Position. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2021.

This study aims to determine the relationship between physical endurance and mental toughness of Elite Pro Academy football players in terms of playing position. The playing position in this study is limited to the positions of goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards.

The type of research used in this research is descriptive quantitative research, using survey method with research design is a retrospective causal-comparative design. The population of this research is Elite Pro Academy PS Sleman football players totaling 30 players. The sampling technique used is purposive sampling, with the following criteria: (1) football players at Elite Pro Academy PS Sleman, (2) willing to be a sample, and (4) filling out the questionnaire given by the researcher in full. Based on this that meets 30 athletes. The instrument of this research used The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) scale, (PSIS), which consisted of: (1) belief; (2) constancy; (3) control. The data analysis technique used is correlation.

The results showed that: (1) There was a significant relationship between physical endurance and mental toughness of Elite Pro Academy football players in terms of playing position, namely the regression test showed the regression coefficient of physical endurance and mental toughness F_t of 1.45 consulted on F_o with $N= 30$ and a significant level of 5% F_o prices were obtained at 44,960 and 867,247 so that the F_o prices were greater than F_t . These results show that physical endurance and mental toughness have a relationship. (2) There are significant differences in the physical endurance of football players, namely forwards, midfielders, defenders and goalkeepers. One-way analysis of variance test shows that there is a difference between the positions of football players, namely goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards at the 5% significance level of 36.86. 43.47. 48.09. 47.35. This means that there are differences in physical endurance seen from the playing position. (3) There is a significant difference in the mental toughness of soccer players from their playing position, namely goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards. One-way analysis of variance test shows that there is a difference between the positions of goalkeeper, defender, midfielder, and forward at the 5% significance level of 45.66. 40.55. 42.55. 52.16. This means that there is a difference in mental toughness seen from the playing position.

Keywords: *Physical Endurance, Mental Toughness, Football Players From Playing Positions.*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : OKTAVIAN ARIANTO
Nomor Mahasiswa : 19711251084
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 27 April 2021



OKTAVIAN ARIANTO

19711251084

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN FISIK DAN KETANGGUHAN
MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA ELITE PRO ACADEMY PS SLEMAN
DITINJAU DARI POSISI BERMAIN**

**OKTAVIAN ARIANTO
NIM 19711251084**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



Prof. Dr. Dimyati, M.Si.
NIP. 196701271992031002

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

plt. Dekan



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO
NIP. 198208152005011002

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 195801111982032001

LEMBAR PENGESAHAN

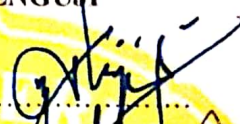

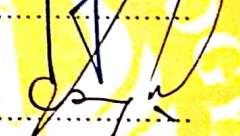

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN FISIK DAN KETANGGUHAN
MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA ELITE PRO ACADEMY PS SLEMAN
DITINJAU DARI POSISI BERMAIN

OKTAVIAN ARIANTO

NIM 19711251084

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 27 April 2021

TIM PENGUJI

Nama Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Ketua/Penguji)		17/6-2021
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		17/6-2021
Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. (Pembimbing/Penguji)		14/6-2021
Dr. Komarudin, M.A. (Penguji Utama)		19/6-2021

Yogyakarta, Juni 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Suman Sindawan Suherman, M.Ed.
196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan kakak atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola PS Sleman Academy Ditinjau Dari Posisi Bermain” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

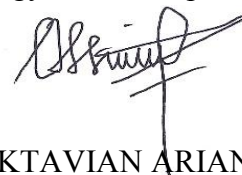
Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis, sehingga tesis ini terwujud.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
6. Pelatih dan atlet atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh keluarga penulis dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 27 April 2021



OKTAVIAN ARIANTO
NIM 19711251084

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Daya Tahan Fisik	11
a. Unsur-unsur Komponen Daya Tahan Fisik.....	13
b. Faktor yang mempengaruhi daya tahan fisik	16
c. Manfaat Daya Tahan Fisik.....	29
d. Instrumen Daya Tahan Fisik.....	20
2. Ketangguhan Mental.....	20
2.1 Aspek-aspek Ketangguhan Mental.....	22
a. Karakteristik Ketangguhan Mental.....	25
b. Pengukuran Instrumen Ketangguhan Mental.....	26
c. Pengukuran instrumen daya tahan fisik.....	29
3. Posisi Pemain Sepakbola dilihat dari daya tahan fisik.....	31
a. Penjaga Gawang.....	31

b. Pemain Belakang.....	32
c. Pemain Tengah.....	33
d. Pemain Depan.....	35
e. Hubungan Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Pikir	40
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel Penelitian	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Validitas dan Reliabilitas	50
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian.	51
1. Daya Tahan Fisik Berdasarkan Posisi Bermain.....	55
2. Ketangguhan Mental Berdasarkan Posisi Bermain.....	57
3. Hasil Uji Prasyarat.....	61
4. Hasil Uji Hipotesis.....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan.....	64
B. Implikasi.....	65
C. Saran-Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur Kerangka Pikir	38
Gambar 2. Diagram Batang Daya Tahan Fisik Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain	51
Gambar 3. Diagram Batang Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Penelitian	41
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket	43
Tabel 3. Test Penelaian dan Klarifikasi Vo2 Maksimal.....	44
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrument Ketangguhan Mental.....	46
Tabel 5. Deskriptif Statistik Daya Tahan Fisik Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain.....	50
Tabel 6. Deskriptif Stastistik Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain.....	52 53
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Lineartitas.....	
Tabel 9. Hasil Uji Regresi.....	56
Tabel 10. Hasil Uji <i>One Way</i> Daya Tahan Fisik Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain	57
Tabel 11. Hasil Uji <i>One Way</i> Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Validitas.....	70
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	73
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	74
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	75
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas Data Uji Coba.....	77
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas.....	78
Lampiran 7. Hasil Analisis Berdasarkan Posisi Bermain.....	79
Lampiran 13. Tabel r	174
Lampiran 14. Tabel t.....	179

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola salah satu cabang olah raga yang paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Namun tingginya animo masyarakat sepakbola di Indonesia tidak sejalan dengan prestasi yang diraih oleh Tim Nasional sepakbola Indonesia di berbagai ajang bergengsi. Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Sepakbola.

Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga tim, sehingga terdapat banyak faktor yang kompleks di dalamnya, diantaranya faktor fisik, taktik, strategi dan mental. Sepakbola menuntut pemain untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan di level kompetitif. Sepakbola tidak hanya membutuhkan kinerja fisik tingkat tinggi tetapi juga keterampilan psikologis (Koruc, et al, 2007). Sebagian besar peneliti psikologi olahraga merekomendasikan aspek psikologis merupakan kontributor penting bagi kinerja olahraga yang optimal (Goswami, et al., 2016: 2347). Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan faktor psikologisnya (Kubiak, 2012). Pendapat senada diungkapkan Dimiyati (2019: 17) bahwa terdapat tiga unsur utama yang saling berhubungan dalam kaitannya

dengan penampilan pemain, ketiga unsur tersebut adalah pelatih, lingkungan, dan individu pemain tersebut. Lebih lanjut Harsono (2015: 312) berpendapat bahwa pencapaian performa tinggi pemain dapat diraih dengan memaksimalkan efisiensi fisik, teknik, taktik dan mental.

Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya (Dongoran, 2017). Demikian juga pada cabang olahraga sepakbola, prestasi dapat tercapai apabila atlet telah menguasai beberapa faktor yaitu kondisi fisik, teknik dan mental. (Arif Setyanugraha, 2015: 1). Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental sendiri merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat besar ada pada diri pemain. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang dihadapi oleh seorang pemain

adalah 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya (Harsono, 2015: 74). Artinya 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Masalah mental yang dimaksud bisa mempunyai pengaruh positif maupun negatif. Sebagai contoh seorang pemain dengan kualitas fisik, teknik yang baik terprovokasi dan tidak dapat mengontrol emosi oleh permainan kasar pemain lawan, sehingga mengakibatkan konsentrasi menurun dan menyebabkan kemampuan yang dimiliki menjadi tidak maksimal. Sebaliknya apabila pemain mempunyai mental yang bagus, apabila dia dikonfrontasi oleh pemain lawan akan tetap konsentrasi pada permainan.

Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Mentalitas menjadi hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga. Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil adalah keseluruhan cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak di lapangan (Muckhlis, 2018).

Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Aditya, 2015).

Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan.

Mustafa & David (2014) melaporkan bahwa faktor ketangguhan mental, seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam

peningkatan kinerja pemain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa pemain sepakbola, sang pemain perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi (Dimiyati, 2019: 35).

Mental pemain sepakbola pun demikian, harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar sekalipun. Dimiyati (2019: 34) juga menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara.

Namun dalam kenyataannya, faktor ketangguhan mental belum banyak diperhatikan oleh klub dan pelatih dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sebagian besar pelatih cenderung berkonsentrasi pada fisik dan teknik tanpa menekankan pada bagaimana daya tahan fisik pemain. Kehadiran psikolog olahraga dalam sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf kepelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur sepakbola (Dimiyati, 2019: 138).

Dengan 11 pemain dalam sepakbola, daya tahan fisik dan ketangguhan mental dapat berbeda antar satu pemain dengan pemain lain. Hasil penelitian Goswami et. al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya tahan fisik dan ketangguhan mental di antara para pemain di posisi berbeda. Pemain tengah menunjukkan daya tahan fisik dan ketangguhan mental diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan gelandang. Csaki, et al (2017) menjelaskan bahwa seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi. Namun, pada aspek kepercayaan diri penjaga gawang memiliki nilai yang rendah. Pemain berposisi penyerang harus memiliki daya tahan fisik dan ketangguhan mental diri yang kuat agar bisa memcetak gol untuk memenangkan sebuah pertandingan. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk dilakukan lebih lanjut terkait hubungan antara daya tahan dan ketangguhan mental atlet sepakbola.

Untuk menjadi seorang atlet sepakbola profesional dituntut agar selalu tampil baik dalam setiap pertandingan yang dijalani. Goswami, et al., (2016) dalam penelitiannya menyebut bahwa atlet elit harus dapat tampil di bawah tekanan tinggi, termotivasi, dan lebih percaya diri untuk berprestasi baik di ajang masing-masing dengan standar tertinggi dibandingkan atlet non-elit. Temuan lain dalam penelitian tersebut adalah variabel daya tahan fisik dan ketangguhan mental untuk meraih berprestasi tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara pemain bertahan dan pemain tengah. Ini menunjukkan bahwa pemain belakang dan pemain tengah memiliki tipe rasa percaya diri, daya tahan dan ketangguhan mental berprestasi yang hampir serupa. Analisis penelitian ini juga

mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemain belakang dengan pemain depan, serta pemain tengah dengan pemain depan dalam daya tahan dan ketangguhan mental.

Berdasarkan hasil observasi di Klub Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Yogyakarta, terdapat beberapa fenomena yang ditemui. Peneliti melihat pada saat latihan, terkesan bahwa pemain kurang semangat dalam mengikuti latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik, Hal tersebut juga dibenarkan oleh pelatih, ditambahkan presensi latihan yang menunjukkan bahwa pemain lebih sering hadir tidak tepat waktu. Masalah ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan motivasi yang dimiliki oleh pemain, pemain lebih menekankan pada motivasi instrinsik dari pada motivasi ekstrinsik.

Berdasarkan kajian literatur sebagaimana disebutkan di atas, cukup menarik untuk dikaji lebih lanjut kaitan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain. Sehingga sangat penting untuk diketahui, masih terbilang baru dan jarang penelitian sejenis dilakukan. Maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi cabang olahraga sepakbola belum maksimal.

2. Pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman di tinjau dari posisi bermain pada saat menghadapi pertandingan mengalami gelisah pada saat sebelum pertandingan berlangsung.
3. Masih banyak pemain sepakbola yang belum mempunyai daya tahan fisik yang baik.
4. Kemampuan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pada atlet diperlukan pada saat bermain sepakbola.
5. Perlu diketahuinya hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental untuk pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan masalah penelitian yang akan diteliti. Maka penulis memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah: “Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain”. Posisi bermain dalam penelitian ini dibatasi pada posisi penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Hal tersebut didasarkan pada Kemendikbud (2014: 146).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasikan masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka pemecahannya dapat dirumuskan, yaitu:

1. Apakah ada hubungan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman?
2. Apakah terdapat perbedaan daya tahan fisik dilihat dari posisi pemain bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan?
3. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental dilihat dari posisi pemain bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Ada Perbedaan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola dilihat dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
2. Perbedaan daya tahan pemain sepakbola dilihat dari posisi bermain yaitu, pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
3. Perbedaan ketangguhan mental dilihat dari posisi pemain bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tim, manajemen, dan pihak-pihak lainnya yang terkait. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dideskripsikannya daya tahan dan ketangguhan pemain sepakbola.
 - b. Dapat diidentifikasikannya daya tahan fisik dan ketangguhan mental yang dapat meningkatkan prestasi pemain sepakbola.

- c. Dapat diidentifikasinya faktor-faktor penghambat performa pemain.
 - d. Dapat meningkatkan daya tahan fisik bertanding seorang pemain sepakbola.
 - e. Dapat meningkatkan ketangguhan mental bertanding seorang pemain sepakbola.
2. Secara Praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:
- a. Bagi pelatih, sebagai salah satu program mengetahui daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain.
 - b. Bagi pemain dapat meningkatkan kemampuan teknik daya tahan fisik dan ketangguhan mental ditinjau dari posisi bermain.
 - c. Bagi klub, dengan adanya penelitian ini maka hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola. Oleh karena itu pelaksanaan program latihan yang baik dapat mendukung pemain sepakbola dalam mencapai prestasi yang optimal.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Daya Tahan Fisik

Daya tahan fisik adalah kemampuan seseorang mengambil oksigen untuk memenuhi kapasitas paru-parunya dalam melakukan aktifitas kemampuan untuk melakukan kerja terus menerus dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan daya tahan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem kardiovaskular, pernapasan, dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan fisik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan Vo_{2max} . Daya tahan atau (*physical endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Husein Argasmita (2007) daya tahan fisik adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti.

Daya tahan fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan daya tahan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan daya tahan fisik sangat penting untuk

mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Ohuruogu, et al., (2016) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi puncak dalam kompetisi olahraga, pelatih, dan atlet tidak boleh mendasarkan tujuannya pada pelatihan daya tahan fisik dalam keterampilan olahraga saja, tetapi harus mengintegrasikan aspek mental dan fisik. Neil, et al. (2006) keterampilan psikologis pada aspek kecemasan kompetitif pada atlet *rugby* akan mempengaruhi penampilan mereka saat di lapangan.

Mochamad Sajoto (1999: 8), daya tahan fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan daya tahan fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

a. Unsur-unsur Komponen Daya Tahan Fisik.

Muljono Wiryoseputroyang dikutipoleh Suharjana,(2015:4-5) mengatakan bahwa adanya 9 Unsur komponen daya tahan fisik tersebut, adalah:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*strength*), adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal atau satu kali pembebanan secara maksimal..

2. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya.

4. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.

5. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.

6. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.

9. Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan jantung paru (kardiovaskuler) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sejatinya daya tahan fisik dan mental adalah suatu faktor yang sangat berpengaruh

terdapat performa seorang atlet. Daya tahan fisik sebaiknya terus dilatih sama halnya dengan teknik, fisik, dan taktik.

b. Faktor yang mempengaruhi daya tahan fisik

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan fisik dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan fisik adalah:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaranjasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda. Karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3. Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya

tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6. Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar

terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam daya tahan fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

c. Manfaat daya tahan fisik dalam kegiatan olahraga

Daya tahan fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001: 4), dengan daya tahan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu diperlukan. Katakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

Daya tahan fisik yang diperlukan dalam Sepakbola Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) sebagai berikut : a).

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas : 1) Otot lengan dan bahu 2) Otot punggung 3) Otot tungkai b). Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. c). Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. d). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. e). Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. f). Power atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power yang diperlukan dalam sepakbola adalah otot tungkai. g). Daya tahan jantung adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

d. Instrumen Daya Tahan Fisik

Untuk mengetahui tingkat daya tahan jantung (kardiovaskuler) seseorang, dilakukan test dan pengukuran berupa '*Bleep Test*'. *Bleep Test* sebagai indikator kebugaran tubuh. Test ini meliputi berlari terus menerus diantara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara *beep* yang sudah direkam sebelumnya. Itu lah sebabnya test ini sering juga disebut *bleep test*. Atlet berdiri dibelakang garis pertama

menghadap kegaris kedua, dan mulai berlari sesuai aba-aba dari CD atau tape. Kecepatan pada start sangat lambat. Atlet terus berlari diantara kedua garis, berbalik arah bila terdengar suara *beep* yang sudah terekam. Sesudah sekitar satu menit, kecepatan suara *beep* akan bertambah dan tenggang suara *beep* menjadi lebih cepat. Hal ini akan berlangsung terus persatu menit (level). Bila atlet belum mencapai garis pada waktu terdengar suara *beep*, atlet harus menyelesaikannya terlebih dahulu, kemudian berbalik dan berusaha menyesuaikan kecepatan larinya. Apabila atlet sudah mencapai garis sebelum terdengar *beep*, atlet harus menunggu sampai terdengar *beep*. Test ini biasanya dilakukan atau dipakai oleh pelatih untuk mengetahui sejauh mana daya tahan kardiovaskuler atlet yang dia latih. *Bleep Tes* ini digunakan untuk olahraga yang membutuhkan daya tahan, seperti sepak bola, futsal, badminton, basket, volley, tinju, atletik nomor lari jarak menengah, jarak jauh, marathon dan cabor yang lainnya. Oleh karena itu, selain memberikan menu latihan berupa tekhnik kepada atlet pelatih juga harus mengetahui bagaimana kondisi fisik atletnya karena untuk menjadikan atletnya berprestasi tinggi pelatih harus memberikan dan memperhatikan menu latihan yang baik.

Menurut penelitian terdahulu (Imran Akhmad, dkk; 2018) yang berjudul “*Designing the bleep test too as a digital aerobic endurance test system*” mengemukakan sistem kerja alat sensor *bleep test* berbasis digital Untuk merekamnya digunakan sensor gerak inframerah untuk memandu batas umpan balik 0-20 m yang dipasang pada tiang tegak. Ketika alarm berbunyi akan terhubung ke mococontroller yang kemudian secara otomatis direkam pada PC atau komputer laptop dan hasil tes muncul tes Vo2 Max. Alat *shuttle* bekerja dengan memanfaatkan sinar inframerah sebagai alat sensor gerak digital dan terhubung ke mikrokontroler yang kemudian terhubung ke PC. Hasil perhitungan akan dianalisis dengan aplikasi

dan hitungannya akan terlihat di layar. Angka-angka yang muncul di layar akan diterjemahkan oleh aplikasi dan menunjukkan kategori hasil *tes bleep*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa alat *Designing The Bleep Test Too As A Digital Aerobic Endurance Test System* sangat layak digunakan dalam pelaksanaan *bleep test*.

2. Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental adalah istilah umum yang memerlukan sumber daya psikologis positif, yang sangat penting di berbagai konteks pencapaian dan dalam domain kesehatan mental. Secara sistematis meninjau studi empiris yang mengeksplorasi hubungan antara konsep mental dan perbedaan individu dalam pembelajaran, pendidikan dan prestasi kerja, kesejahteraan psikologis, kepribadian, dan atribut psikologis lainnya. Studi yang mengeksplorasi kontribusi genetik dan lingkungan terhadap perbedaan individu di mental juga ditinjau. Temuan menunjukkan bahwa mental dikaitkan dengan berbagai ciri psikologis positif, strategi koping yang lebih efisien dan hasil positif dalam pendidikan dan kesehatan mental. Sekitar 50% variasi mental dapat dijelaskan oleh faktor genetik. Lebih lanjut, hubungan antara Mental dan ciri-ciri psikologis dapat dijelaskan terutama oleh faktor genetik atau lingkungan yang tidak dimiliki bersama. Secara keseluruhan, temuan kami menyarankan 'keunggulan ketangguhan mental' dengan kemungkinan implikasi untuk mengembangkan intervensi untuk memfasilitasi pencapaian dalam berbagai pengaturan.

Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui berbagai hambatan, kesulitan, atau tekanan yang

dialami, serta untuk menjaga konsentrasi dan motivasi mereka secara konsisten untuk mencapai tujuan. Jones, Hanton, dan Connaughton (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) juga mengemukakan bahwa ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan kompetisi, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan. Sementara, Clough, Earle, dan Sewell (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) menyatakan bahwa para pemain yang tangguh secara mental memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan, mereka dapat mengendalikan nasib mereka sendiri tanpa terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan yang dihadapi

Loehr (1986, dalam Golby & Sheard, 2003), pemain yang tangguh secara mental adalah individu yang menanggapi tekanan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk tetap merasa santai, tenang dan berenergi karena mereka memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif mereka dalam krisis dan kesulitan. Mereka juga memiliki sikap yang positif ketika menghadapi masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Ketangguhan mental juga dapat di definisikan sebagai ketekunan dan keyakinan yang tidak tergoyahkan terhadap beberapa tujuan meskipun ada tekanan ataupun kesulitan (Middleton, Marsh, Martin, Richards, & Perry, 2004 dalam Guillen & Santana, 2018).

Berdasarkan Definisi ketangguhan mental menurut peneliti yaitu ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi.

2.1. Aspek-aspek Ketangguhan Mental

Clough, Earle, dan Sewell(2002, dalam Crust & Clough, 2011) mengusulkan bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) terdiri dari sejumlah komponen yang diberi label sebagai 4C, yaitu:

1. *Control* (Kontrol) kemampuan untuk menangani banyak hal dalam satu waktu tertentu dan tetap berpengaruh (akan situasi) dibandingkan dengan merasa dipengaruhi (oleh situasi).
2. *Commitment* (Komitmen) kemampuan untuk mempersepsikan ancaman sebagai peluang untuk pengembangan diri dan tumbuh subur di dalam lingkungan yang selalu berubah.
3. *Challenge* (Tantangan) kemampuan untuk terlibat secara mendalam pada tujuan (yang sedang dikejar) dan bekerja keras untuk mencapainya walaupun ada banyak rintangan.
4. *Confidence* (Kepercayaan Diri)
Kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri walaupun terjadi kemunduran, dan tidak merasa terintimidasi oleh lawan.

a. Karakteristik Ketangguhan Mental

Gucciardi (2008) mengemukakan bahwa terdapat 11 (sebelas) karakteristik kunci dalam ketangguhan mental yaitu, sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri (*Self-Belief*) percaya diri pada kemampuan mental dan fisik diri ketika di bawah tekanan, dan percaya diri pada kemampuan diri untuk bertahan dan mengatasi segala rintangan dan tantangan yang mungkin dihadapi selama menjalani karir.

2. Etika kerja (*Work Ethic*) sebuah filosofi yang ditandai dengan selalu bekerja keras dan mendorong diri sendiri melalui situasi (fisik dan mental) yang menuntut dalam sebuah kompetisi, pelatihan, dan persiapan untuk mencapai tujuan dan visi.
3. Nilai-nilai pribadi (*Personal Values*) menempatkan hal-hal yang sangat penting dan signifikan dalam nilai-nilai pribadi akan relevan dengan seseorang untuk menjadi pribadi dan atlet yang baik.
4. Motivasi diri (*Self-Motivated*) motivasi dan keinginan dari dalam diri untuk tantangan yang kompetitif dan kesuksesan tim, dan juga memiliki keinginan untuk dipraktikkan adalah hal-hal yang diperlukan untuk mencapai visi kesuksesan.
5. Sikap tangguh (*Tough Attitude*) tak tergoyahkan, sikap tangguh diarahkan untuk menjadi juara dalam sebuah permainan.
6. Konsentrasi dan fokus (*Consentration & Focus*) memiliki pikiran untuk fokus dan berkonsentrasi pada pekerjaan yang ada dan apa yang ingin dicapai terlepas dari tekanan internal, eksternal, hambatan, atau kesulitan.
7. Ketahanan (*Resilience*) kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan etos kerja yang luar biasa dan tekad yang gigih untuk menunjukkan kemampuan mental dan fisik.
8. Menangani tekanan (*Handling Pressure*) mampu mengeksekusi keterampilan dan prosedur di bawah tekanan dan stres, dan menerima tekanan ini sebagai tantangan untuk menguji diri sendiri.

9. Ketahanan emosional (*Emotional Resilience*) kesadaran diri yang jujur dan akurat serta pemahaman tentang emosi diri ketika berada di bawah tekanan atau menghadapi hambatan, dan kemampuan untuk mengelola emosi diri untuk meningkatkan kinerja di semua situasi.
10. Kecerdasan olahraga (*Sport Intelligence*) Memiliki kemampuan untuk melihat dan memahami pelatihan dan lingkungan yang kompetitif, dan memiliki kesadaran diri untuk mengidentifikasi dan memahami peran diri dalam tim dan setiap potensi kesulitan yang mungkin dihadapi.

b. Pengukuran Instrumen Ketangguhan Mental

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Clough et al. (2002) yang telah dijelaskan pada subbab 2.2.2 mengenai aspek ketangguhan mental yang terdiri dari:

1. *Control* (Kontrol)
2. *Commitment* (Komitmen)
3. *Challenge* (Tantangan)
4. *Confidence* (Kepercayaan Diri)

Dalam penelitian ini, instrument yang akan digunakan adalah instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti, yang mengacu pada aspek yang dipaparkan oleh Clough et al. (2002).

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan ketangguhan mental, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai

sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi.

3. Posisi Pemain Sepakbola dilihat dari daya tahan fisik dan ketangguhan mental

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari hampir di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beragru atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama *team* yang baik diperlukan pemain- pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Cross (2013: 4) menyatakan bahwa *“Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”*.

Muhdhor (2013: 9) menjelaskan “Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci”. Senada dengan pendapat di atas, Cresser (2015: 2) menyatakan bahwa

Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed.

Luxbacher (2011: 5) menyatakan bahwa sepakbola ialah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Selanjutnya sepakbola memiliki empat unsur komponen utama yang harus dipenuhi yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan & Putera, 2012: 11).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain tiap tim dalam satu pertandingan. Sebelas pemain tersebut dibagi lagi menjadi beberapa kelompok untuk mengisi posisi-posisi yang ada dalam permainan sepakbola. Diantaranya, Ada penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, pemain sayap, dan pemain penyerang atau striker. Tom & Scot (2013: 9) menyatakan bahwa

Soccer is fiendishly addictive, whether you watch, compete, or do both. Across the planet more supporters and spectators follow the professional game than any other sport, and at grass-roots level more amateur participants enjoy the game than any other athletic pastime.

Secara umum pemain sepakbola dibagi menjadi dua kategori yaitu pemain *ofensif*, dan *defensif* dengan daya tahan fisik dan ketangguhan mental yang berbeda-beda. Namun seiring dengan perkembangnya zaman, posisi pemain sepakbola mulai dipilah menjadi beberapa bagian sesuai dengan tugasnya masing-masing pada suatu pertandingan. Devaney (1994: 22), berpendapat bahwa pemain

sepakbola dibedakan menjadi empat kelompok dasar, yaitu: penjaga gawang, pemain belakang, gelandang, dan pemain depan.

Dengan 11 pemain dalam sepakbola, daya tahan fisik dan ketangguhan mental dapat berbeda antar satu pemain dengan pemain lain. Pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam daya tahan fisik dan ketangguhan mental atlet sepakbola mereka tetapi juga dalam permainan mereka (Junge, et al, 2000). Salah satu penelitian oleh Coetzee et al. (2006), mengungkapkan bahwa pengarahan tujuan, konsentrasi, kinerja optimal di bawah tekanan, motivasi pencapaian, *arousal* dan penetapan tujuan merupakan hal yang paling penting pada pemain sepakbola agar dapat tampil dengan baik dalam suatu pertandingan.

Hasil penelitian Goswami et. al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya tahan fisik dan ketangguhan mental di antara para pemain di posisi berbeda. Pemain bertahan menunjukkan nilai ketangguhan mental diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan gelandang dan penyerang. Penyerang menunjukkan daya tahan fisik berprestasi yang lebih baik daripada pemain bertahan dan gelandang. Sementara itu, terungkap bahwa pemain sepakbola yang berposisi bek dan gelandang memiliki nilai sama dalam hal daya tahan fisik dan ketangguhan mental. Csaki, et al (2017) menjelaskan bahwa seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi. Namun, pada aspek kepercayaan diri penjaga gawang memiliki nilai yang rendah. Pemain berposisi belakang memiliki daya tahan fisik yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan.

4. Hakikat Sepakbola

Hakikat Sepakbola Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Menurut Muhajir (dalam Santoso, 2014: 42) bahwa “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain,

yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Dari dua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area kotak penalti. Setiap regu/ tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam Laws of the Game FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih dari 12 cm (5 inci).

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan

mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki).

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik penalty berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. Berikut ini gambar lapangan sepakbola. Berikut dijelaskan masing-masing karakteristik pemain sepakbola berdasarkan posisi bermain yang telah dijelaskan oleh beberapa peneliti.

a. Penjaga Gawang

Penjaga gawang merupakan pemain yang memiliki hak istimewa tersendiri dalam sepakbola. Karena selain menggunakan kaki, penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk menghalau bola agar tidak kebobolan. Selain itu, penjaga gawang merupakan pemain yang unik karena posisi ini dapat mempengaruhi hasil suatu pertandingan. Penjaga gawang adalah posisi unik dalam tim sepakbola, dan dianggap sebagai penentu hasil pertandingan terakhir, karena satu kesalahan tunggal yang dilakukan oleh penjaga gawang dapat menyebabkan perubahan pada papan skor (Seaton & Campos, 2011). Seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, mengatasi pada saat di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi sementara nilai rendah yang dimiliki penjaga gawang adalah pada aspek kepercayaan diri (Csaki, et al, 2017).

Seorang penjaga gawang yang hebat harus dapat menemukan cara untuk keluar dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (Lapraeth, 2009:

134). Selanjutnya hal ini dibuktikan oleh Csaki, et al (2017: 21) dalam penelitiannya bahwa penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, mengatasi pada saat di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi sementara nilai rendah yang dimiliki penjaga gawang adalah pada aspek kepercayaan diri.

Pemain belakang berposisi di depan penjaga gawang. Ketenangan adalah kunci bagi pemain belakang. Pemain dalam posisi bertahan dalam Sepakbola menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi daripada pemain dalam posisi menyerang (Jooste, et al., 2014: 97). Hal tersebut merupakan bukti bahwa pemain berposisi belakang atau dikenal dengan kemampuan bertahan lebih memiliki kestabilan dalam mengatur emosi daripada pemain yang berposisi menyerang. Sementara itu pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al, 2014: 97). Pemain bertahan mengungguli kelompok posisi lainnya dalam relaksasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

b. Pemain Belakang

Setelah penjaga gawang, terdapat pemain belakang yang bertugas sebagai penjaga pertahanan tim. Marr, et al., (2014) berpendapat bahwa pemain belakang cenderung mengalami cedera paling umum karena sifat peran mereka dalam hal mempertahankan area tujuan yang berisiko tinggi dan berulang kali menantang para pemain lawan. Pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al., 2014).

c. Pemain Tengah

Pemain tengah atau yang sering dikenal dengan istilah gelandang, merupakan pemain yang bertugas sebagai jembatan antara lini belakang dengan penyerang. Gelandang adalah pemain yang diharapkan memiliki kemampuan sama baiknya dalam menyerang maupun bertahan. Gelandang adalah mesin tim, berkontribusi untuk bermain menyerang dan bertahan (Miswan & Sulaiman, 2017). Csaki, et al., (2017) menyatakan bahwa pemain berposisi tengah mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi.

Selanjutnya Csaki, dkk., (2017: 21) juga menyatakan bahwa gelandang mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi. Hal senada juga dinyatakan oleh Najah & Rejeb (2015: 165b) bahwa pemain lini tengah menunjukkan tingkat keterampilan psikologis rendah dalam hal penetapan tujuan, aktivasi, dan konsentrasi.

d. Pemain Depan

Pada hakikatnya penyerang adalah pemain yang berada pada ujung formasi dalam sebuah tim. Penyerang sebaiknya memiliki penyelesaian akhir yang tepat, dapat bermain secara kolektif, mampu melakukan tipuan dan *dribbling* yang bagus, menguasai bola di posisi zona ketiga, tembakan keras dan akurat, dan melepaskan diri dari penjagaan lawan (Açak & Kurak, 2019). Pemain sepakbola

di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat emosi yang tidak stabil secara signifikan dibandingkan dengan pemain yang berposisi bertahan (Najah & Rejeb, 2015).

Pemain penyerang adalah pemain yang berposisi paling depan dan paling dekat dengan area pertahanan lawan. Posisi ini dituntut untuk memiliki *insting* gol yang tinggi. Pemain menyerang memiliki nilai tertinggi dalam penetapan tujuan (Csaki, et al., 2017: 23). Ini artinya bahwa dengan memiliki tujuan yang tinggi, seorang pemain menyerang memiliki insting gol yang tinggi juga. Ada bukti bahwa pemain dalam posisi bermain yang berbeda cenderung memiliki tingkat keterampilan psikologis yang berbeda. Pemain Sepakbola di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat ketidakstabilan emosional yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pemain di posisi *defensive* (Najah & Rejeb, 2015: 164b). Hal ini artinya konsentrasi pemain depan dalam menghadapi situasi pertandingan lebih rendah daripada pemain belakang. Konsentrasi yang rendah dapat menjadikan pemain depan merupakan pemain yang paling sering kehilangan bola daripada pemain belakang. Hal ini sesuai dengan Schumacher, et al., (2018: 13) dapat dijelaskan bahwa pemain posisi belakang (penjaga gawang dan bek) secara umum bekerja lebih cepat, lebih tepat, dan menghindari kesalahan daripada pemain posisi depan (gelandang dan striker). Tambahan, pemain menyerang konsisten mengungguli kelompok posisi lain dalam motivasi, kepercayaan diri dan aktivasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b)

Berdasarkan perbedaan posisi bermain tersebut dapat diartikan bahwa pada masing-masing posisi pemain secara garis besar memiliki daya tahan dan

ketangguhan mental yang berbeda. Tetapi tidak menutup kemungkinan adanya persamaan daya tahan dan ketangguhan mental pada pemain sepakbola antara satu posisi dengan posisi lainnya dalam keadaan tertentu.

e. Hubungan Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental baru-baru ini dikonseptualisasikan sebagai dimensi seperti sifat kepribadian. Para penulis ini mengintegrasikan studi tentang kepribadian yang kuat dan hubungan stres-penyakit dari psikologi kesehatan menjadi model yang mewakili tuntutan unik olahraga dan olahraga. Clough, *dkk.* Konsep ketangguhan mental dan ketabahan sebagai konstruksi serupa, dengan satu-satunya perbedaan penting adalah penambahan kepercayaan ke model. Empat komponen ketangguhan mental, menurut model ini ketangguhan mental, adalah kontrol, komitmen, tantangan, dan keyakinan. Individu yang kuat secara mental dianggap kompetitif, tangguh untuk errors atau stres, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan yang rendah. Ketangguhan Mental 48 memiliki 48 pernyataan (1) untuk mengukur mental ketangguhan dan untuk mencerminkan model baru. Tanggapan dibuat berdasarkan 5 poin Skala likert didasarkan pada 1: sangat tidak setuju dan 5: sangat setuju. Rata-rata waktu penyelesaian sekitar 10 menit. MT48 memiliki tes ulang secara keseluruhan. Koefisien uji 0,90, dengan konsistensi internal subskala *Kontrol, Commitment, Challenge, and Confidence*. (Lee Crust dan Peter J. Clough. 2013).

Mental toughness (ketangguhan mental) merupakan sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi

yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan (Gucciardi et al., 2008). Daya Tahan Fisik sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet pada saat bertanding, karena dengan fisik yang kurang prima, permainan seorang atlet tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga dapat merugikan timnya. Namun jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, akan sangat berpengaruh baik bagi timnya, karena atlet tersebut dapat bermain dengan maksimal. Pada umumnya terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kondisi daya tahan fisik atlet, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan, di mana ketika seorang atlet yang sudah memiliki teknik dan kondisi daya tahan fisik yang baik tetapi tidak didukung oleh mental yang tangguh, hal itu dapat mempengaruhi performa atlet dalam menggunakan teknik yang ia miliki karena dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental atlet tersebut. Oleh karena itu, agar seorang atlet mampu menunjukkan penampilan optimum, atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mentalnya (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Arif & Dimiyati (2017) yang berjudul: “Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia tahun 2017 ditinjau dari cabang olahraga beladiri dan akurasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri, karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang

olahraga akurasi, perbedaan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dengan olahraga akurasi. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode survei dengan desain penelitian *a restrospective causal-comparative design* atau *ex- post facto*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Semua subjek dalam populasi diikutsertakan dalam penelitian dengan jumlah 128 atlet, yang terdiri dari 93 atlet cabang olahraga beladiri dan 35 atlet dari cabang olahraga akurasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS). Teknik analisis data menggunakan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dalam kategori tinggi dengan nilai rerata 144,5806; (2) karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga akurasi dalam kategori tinggi dengan nilai rerata 154,8286; (3) ada perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dengan olahraga akurasi dengan nilai Sig. = ,000 > 0,05. Relevansi penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti tentang karakteristik atlet, dan instrumen yang digunakan yaitu *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) sama dengan yang akan digunakan peneliti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Najah dan Rejeb (2015b) dengan judul "*The Pshological Profile of Youth Male Soccer Players in Different Playing Positions*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki keterampilan

psikologis dari pemain sepakbola yang memiliki perbedaan posisi. Melibatkan 180 pemain yang terbagi dalam tiga posisi, yakni 60 pemain belakang, 60 pemain tengah, dan 60 pemain depan. Menggunakan Alat Penilaian Keterampilan Mental Ottawa (OMSAT-3) dengan 12 sub-skala pilihan jawaban dengan skala *likert* dimulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemain-pemain yang berposisi di depan secara konsisten mengungguli pemain yang berposisi lainnya dalam hal motivasi, kepercayaan diri, dan aktivasi. Sedangkan pemain bertahan mengungguli pemain berposisi lainnya dalam hal relaksasi, dan pemain tengah menunjukkan nilai terendah dalam keterampilan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian bersifat kontributif terhadap ilmu pengetahuan, namun kurang kontributim terhadap sebuah tim.

C. Kerangka Berpikir

Dalam mendapatkan sebuah prestasi puncak dibutuhkan sebuah usaha dari pembinaan, latihan, sampai dengan kajian ilmiah untuk mendukung atlet agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Daya tahan fisik dan ketangguhan mental merupakan salah satu aspek dari dalam olahraga yang penting untuk menjadikan rujukan dalam meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

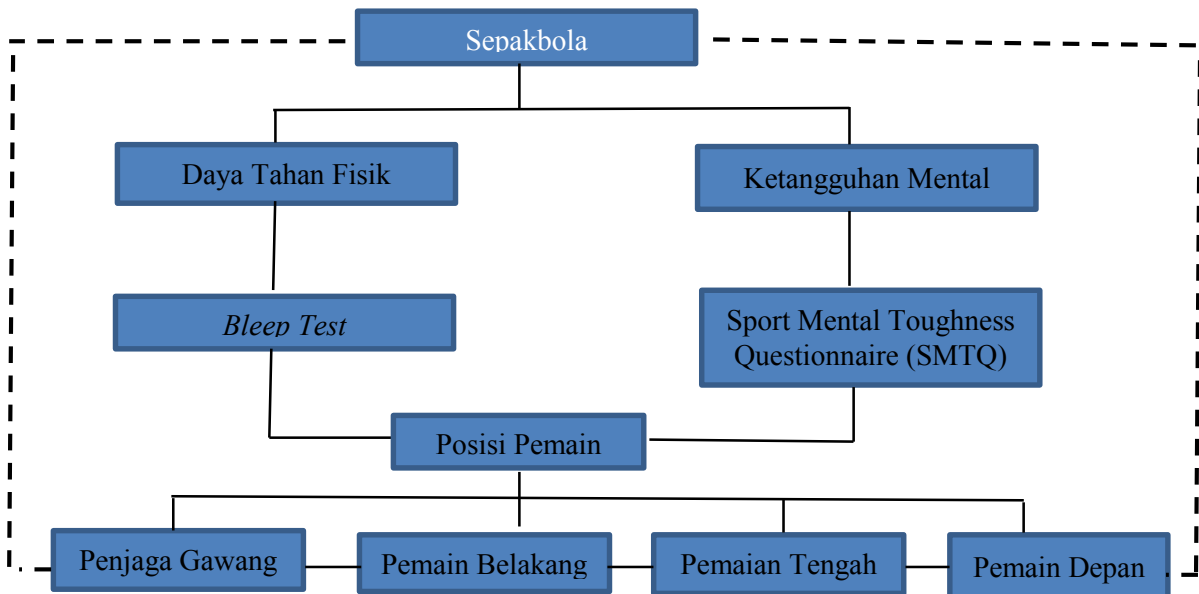
Keberhasilan atlet dalam berolahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, fisik, teknik dan ketangguhan mental. Salah satu komponen signifikan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam berolahraga adalah daya

tahan dan ketangguhan mental atlet dalam latihan, persiapan dan juga saat bertanding.

Konsistensi penampilan baik pada sebelum, saat, dan setelah pertandingan merupakan hal yang sulit diaplikasikan seorang pemain Sepakbola. Konsistensi penampilan tersebut tentu tidak lepas dari peran kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis. Aspek keterampilan daya tahan fisik dan ketangguhan mental merupakan salah satu faktor penting dalam konsistensi seorang pemain Sepakbola. Cabang olahraga Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Dunia. Sepakbola juga merupakan olahraga tim, sehingga di dalamnya dibutuhkan berbagai kajian yang kompleks untuk meningkatkan performa pemainnya. Mengungkap daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain Sepakbola menjadikan salah satu kajian yang penting untuk meningkatkan performa pemain.

Untuk itu dalam penelitian ini akan dikaji tentang adanya hubungan daya tahan fisik dan ketangguhan mental sepakbola pada saat bermain dari aspek cara mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, penetapan tujuan dan persiapan mental, konsentrasi, kebebasan dari kekhawatiran, kepercayaan diri dan motivasi, dan kemampuan untuk dilatih yang diukur dengan menggunakan ACSI-28. Selanjutnya kemampuan tersebut dilihat apakah ada perbedaan signifikan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain saat bermain. Sehingga dapat menjadi evaluasi untuk pelatih olahraga dalam kaitannya sebagai prediktor prestasi pemain sepakbola dapat terjawab. Bagan kerangka berpikir dijelaskan sebagai berikut:

Dibawah ini merupakan gambar kerangka berpikir :



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, pemain depan.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *A restrospective causal-comparative design* (Gay & Airasian, 2012: 227), disebut juga penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex-post facto* adalah meneliti hubungan sebab-akibat yang tidak dimanipulasi atau tidak diberi perlakuan oleh peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala Michael Sheard, *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Klub Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman yang beralamat di Kayen, Condongcatu, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Maret Tahun 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2016: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang

menjadi populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di Klub Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman yang berjumlah 30 pemain.

2. Sample

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sugiyono (2015: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain sepakbola di klub Elite Pro Academy PS Sleman, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi angket yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Jika tidak memenuhi salah satu syarat/kriteria tersebut, maka responden gugur menjadi sampel.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Posisi Pemain	Jumlah
1	Penjaga Gawang	3
2	Pemain Belakang	9
3	Pemain Tengah	9
4	Pemain Depan	9
Jumlah		30

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel

Arikunto, (2015: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Hubungan Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain. Definisi operasional variabel yaitu:

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Daya tahan fisik adalah faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah, yang diukur dengan pedoman tes sumber: Eri Pratiknyo Dwi Kusworo (2000:93). Untuk mengungkap daya tahan fisik itu diukur menggunakan instrument *Test Bleep (Multistage Fitness Test)*. Pelaksanaan *Test Bleep* dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2021 yang dilakukan oleh pihak tim sepakbolak Elite Pro Academy PS Sleman di Lapangan Sonaraya, Condongcatur, Kec. Depok , Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta..

b. Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. Untuk mengungkap Ketangguhan mental diukur dengan Skala Michael Sheard, *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) menggunakan angket. Pelaksanaa peneleltian angket dilaksanakan

pada tanggal 24 Maret 2021. Di Lapangan Sonaraya, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2015: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Test Bleep (Multistage Fitness Test)* dan Angket tertutup. Arikunto (2015: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu TP (Tidak Pernah), JR (Jarang), KD (Kadang-kadang), SR (Sering), SS (Sering Sekali). Alternatif jawaban angket seperti pada tabel 2. di bawah ini:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pilihan	HTP	JR	KD	SR	SS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Instrumen penelitian ini menggunakan skala, *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ), yang diadopsi dari Michael Sheard (1987). Instrumen ini terdiri dari 14 item yang mengungkap aspek kepercayaan (6 item), keteguhan (4 item), kontrol (4 item). Validitas instrumen dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item, dengan menggunakan formula korelasi linier *product-moment Pearson*, nilai *corrected item total correlation* yaitu antara 0,21-0,35, dengan nilai signifikan < 0,05 (P

< 0,05). Sedangkan nilai reliabilitas dilakukan dengan analisis statistik data hasil uji coba instrumen didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,890.

Agar mendapatkan instrumen yang berkualitas, kisi-kisi instrumen tersebut kemudian dikonsultasikan kepada tiga dosen ahli, yaitu 1) Prof. Dr. Dimiyati, M.Si., 2) Bapak Dr. Widyanto, M.Kes dan 3) Bapak Dr. Komarudin, M.A. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada sebagai berikut:

1. Instrumen Daya Tahan Fisik

Data yang didapat dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen: *Test Bleep (Multistage Fitness Test)* untuk mendapatkan data VO2 Max dan hasilnya dimasukkan ke dalam table 3, dibawah ini:

Tabel 3. Test Penilaian dan Klasifikasi VO2 Maks Untuk Multistage Fitness Test (ml kg bb/menit)

No	Kriteria	Patokan untuk pria
1.	Baik sekali	> 74.54
2.	Baik	65.89 – 74.53
3.	Sedang	52.91 – 65.88
4.	Kurang	44.26 – 52.90
5.	Kurang sekali	< 44.25

Sumber: Eri Pratiknyo Dwikusworo (2000: 93)

2. Angket Ketangguhan Mental

Harmison telah mengembangkan instrumen kertas dan pensil, *Mental Toughness Questionnaire (MTQ)*, yaitu 50 item panjang dan upaya untuk mengukur lima aspek ketangguhan: Keyakinan Tangguh, Sikap Tangguh, Keterampilan Tangguh, Nilai-Nilai Sulit, dan Emosi yang Sulit. Skala Michael Sheard, *Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*, adalah

jauh lebih pendek, panjangnya hanya empat belas item, dan penilaian

Contidence, Constancy, dan Control:

A. Kepercayaan

1. Menafsirkan potensi ancaman sebagai peluang positif.
2. Memiliki kepercayaan diri yang tak tergoyahkan pada kemampuan saya.
3. Ada kualitas yang membedakan saya dari pesaing lainnya.
4. Saya memiliki apa yang diperlukan untuk bekerja dengan baik saat berada di bawah tekanan.
5. Di bawah tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan keyakinan dan komitmen.
6. Bisa mendapatkan kembali ketenangkanku jika aku kehilangannya sejenak keteguhan

B. Keteguhan

1. Saya berkomitmen untuk menyelesaikan tugas yang harus saya lakukan
2. Saya mengambil tanggung jawab untuk menetapkan sendiri target yang menantang.
3. Saya tidak menyerah dalam situasi sulit.
4. Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi.

C. Kontrol

1. Saya khawatir tentang kinerja yang buruk.
2. Saya diliputi oleh keraguan diri.

3. Saya menjadi cemas dengan kejadian yang tidak diharapkan atau tidak dapat di kendalikan.
4. Saya menjadi marah dan dipercaya ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya cara.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Ketangguhan Mental

Ketangguhan Mental	Nomor Item		Σ Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan	1, 3, 5,	2, 4, 6	6
Keteguhan	7, 9	8, 10	4
Kontrol	11, 13	12, 14	4
Total			14

D. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 26-29 Agustus 2020 pada Klub Sleman United dan SSB Hizbul Wathon (HW) dengan jumlah sampel uji coba yaitu 28 orang. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dijelaskan sebagai berikut:

1. Validitas Instrumen

Ada beberapa tahapan yang harus dilakukan untuk menguji validitas instrumen, tahapan-tahapan tersebut yaitu:

a. Mencari validitas isi instrumen

Pada tahap validasi ini dilakukan dengan menggunakan pendapat para ahli atau *expert judgment* (Azwar, 2017: 112) dengan beberapa validator yang ahli dalam bidangnya. Tahapan menyusun instrumen dilakukan sebagai berikut.

b. Uji coba instrument

Setelah melakukan validasi isi instrumen, tahapan selanjutnya uji coba instrumen. Hal ini dilakukan untuk seleksi item-item yang memenuhi kriteria baik yaitu antara 0,21-0,35, dengan nilai signifikan $< 0,05$ ($P < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut valid dan layak untuk digunakan. Caranya dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item (Azwar, 2017: 153).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Penulis menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dalam mencari reliabilitas instrumen dengan norma lebih besar dari 0,60. Artinya bahwa Jika nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60 maka instrumen tersebut semakin konsisten dan dikatakan reliabel (Sukardi, 2013: 134). Dari hasil analisis statistik data hasil uji coba instrumen pada atlet Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,890 yang menggambarkan nilai reliabilitas instrumen, karena nilai reliabilitas $0,890 > 0,60$ maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut reliabel.

E. Teknik dan Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan korelasi sederhana, korelasi ganda dan sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dan uji linieritas.

1. Uji Persyaratan

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah Tujuan uji normalitas adalah

untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah uji lilliefors.

b. Uji linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

c. Uji Analisis Regresi

Uji analisis regresi digunakan untuk melihat prediksi suatu variable terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2017). Jenis teknik analisis regresi linier, adalah untuk mengetahui pengaruh antara satu variabel kepada variabel yang lainnya. Dari hasil analisis regresi linier tersebut akan didapatkan nilai F hitung yang akan dibandingkan dengan F tabel. Apabila nilai F hitung > F tabel maka terdapat pengaruh dari variabel yang diteliti. Oleh sebab itu, H_a diterima dan H_o ditolak. Disamping itu, pengaruh antara kedua variabel dapat dilihat dengan cara lain yaitu dengan melihat nilai sig. Apabila nilai sig. Lebih kecil dari nilai α maka terdapat pengaruh.

Pada penelitian ini ingin mengetahui hubungan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain. Oleh sebab itu, persamaan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: variabel bebas A: Daya tahan fisik

X: Atlet Sepakbola B : Ketangguhan mental

2. Uji Hipotesis

a. uji analisis varian satu jalur

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Harga yang diperoleh dari perhitungan statistik dikonsultasikan dengan nilai dalam tabel . Apabila harga F_o lebih besar dari F_t atau harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , maka koefisien dikatakan signifikan dan begitu sebaliknya. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan analisis regresi.

$$H_o: \mu = 0$$

H_o : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental atlet sepakbola.

$$H_a: \mu \neq 0$$

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan daya tahan fisik dan ketangguhan mental atlet sepakbola.

Keterangan:

H_o : Hipotesis Nol

H_a : Hipotesis Alternatif

μ : Koefisien hubungan daya tahan fisik dan ketangguhan mental terhadap pemain sepakbola.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang ada pada bab sebelumnya. Instrumen yang digunakan yaitu *Test Bleep (Multistage Fitness Test)* yang diadopsi dari Eri Pratiknyo Dwi Kusworo (2000:93). Hasil analisis daya tahan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan selengkapnya dipaparkan sebagai berikut:

1. Daya Tahan Fisik Berdasarkan Ditinjau Dari Posisi

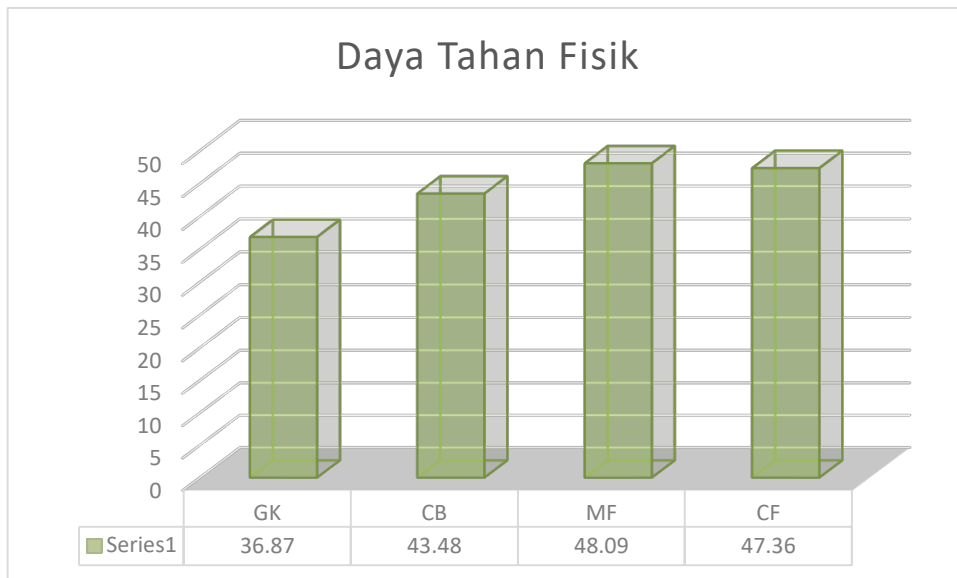
a. Daya Tahan Fisik secara keseluruhan

Deskriptif statistik daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan selengkapnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Daya Tahan Fisik Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi

Posisi Pemain	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Penjaga Gawang	3	36.87	1.756	35	39
Pemain Belakang	9	43.48	5.327	39	53
Pemain Tengah	9	48.09	1.311	46	50
Pemain Depan	9	47.36	2.800	43	50

Diagram batang daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain belakang pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Daya Tahan Fisik Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Berdasarkan Tabel 5 dan Gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor daya tahan fisik pemain sepakbola berdasarkan posisi pemain penjaga gawang sebesar 36,87 pemain belakang sebesar 43,48 pemain tengah sebesar 49,09 dan pemain depan sebesar 47,36. Berdasarkan hal tersebut, bahwa nilai rata-rata daya tahan fisik secara keseluruhan pemain tengah lebih baik dari pada penjaga gawang, pemain belakang dan pemain depan.

2. Ketangguhan Mental Berdasarkan Posisi Bermain

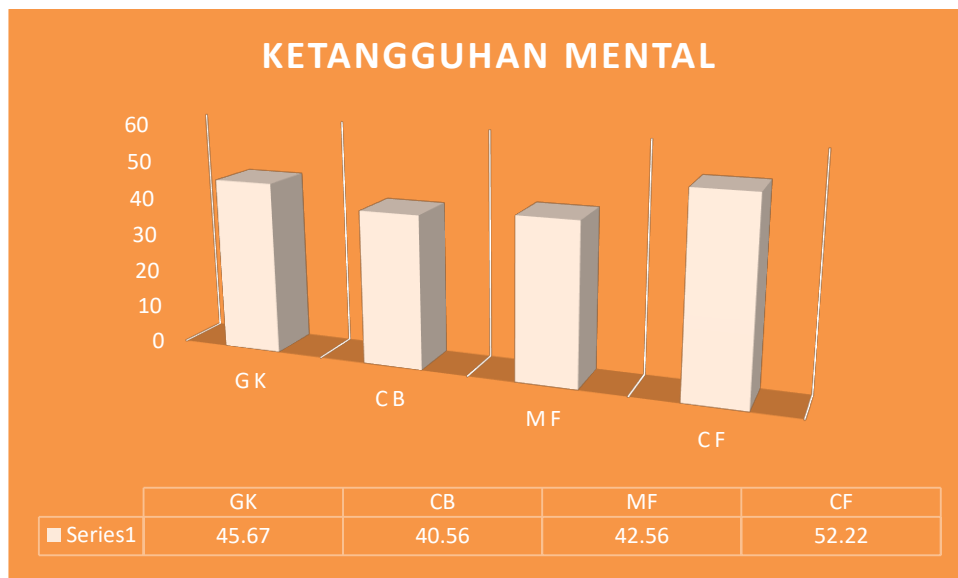
a. Ketangguhan Mental Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik ketangguhan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan selengkapnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Posisi Pemain	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penjaga Gawang	14	10.00	2.801	3	15
Pemain Belakang	14	25.50	8.546	9	37
Pemain Tengah	14	27.64	7.034	12	38
Pemain Depan	14	33.64	5.227	26	43

Diagram batang ketangguhan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan pada Gambar 2 sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Berdasarkan Tabel 6 dan Gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor ketangguhan mental pemain sepakbola berdasarkan posisi pemain penjaga gawang sebesar 10,00, pemain belakang sebesar 25,50, pemain tengah sebesar 27,64 dan pemain depan sebesar 33.64. Bahwa nilai rata-rata ketangguhan mental secara keseluruhan pemain depan lebih baik dari pada tengah, pemain belakang dan pemain penjaga gawang.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	P	Nilai	Kesimpulan
Daya_Tahan_Fisik	.170	A	Normal
Ketangguhan_Mental	.099		Normal

Berdasarkan hasil Tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa data daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain berdasarkan memiliki nilai p (sig.) > 0.05, maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran () halaman ().

b. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai signifikan deviation from linearity sebesar $0,855 > 0,05$, maka dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang linier antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain. Hasilnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Kelompok Data	F hit	Df	Ft	Kesimpulan
Daya_Tahan_Fisik	.521	26	.849	Linier
Ketangguhan_Mental	.814	1	.433	

Dari perhitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel daya tahan fisik pemain sepakbola PS Sleman Academy ditinjau dari posisi bermain sebesar 521 sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 26 sebesar 849. Karena harga F_o lebih kecil dari harga F_t , maka hipotesis menyatakan garis regresi berbentuk linier diterima dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi daya tahan fisik pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain berbentuk linier.

Berdasarkan dari perhitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel ketangguhan mental pemain sepakbola PS Sleman Academy ditinjau dari posisi bermain sebesar 814 sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 1 sebesar 433. Karena harga F_o lebih kecil dari harga F_t , maka hipotesis menyatakan garis regresi berbentuk linier diterima dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi ketangguhan mental pemain sepakbola PS Sleman Academy ditinjau dari posisi bermain berbentuk linier.

c. Uji Regresi

Uji linearitas untuk mengetahui regresi dengan menguji hipotesis bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Untuk menerima dan menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (F_o) dengan harga F dari table (F_t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabil harga F_o sama atau lebih besar dari F_t pada taraf signifikansi dan derajat kebebasan yang dipakai. Hasil perhitungan uji regresi dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Regresi

Variabel	Fo	Ft ($\alpha=0,05$) (dk)	Kesimpulan
Daya Tahan Fisik	44,920	1,45 1/28	Berarti
Ketangguhan Mental	867,247	1,45 1/1	Berarti

Berdasarkan dari perhitungan uji regresi sederhana antara variable daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain dengan persamaan regresi diperoleh harga Fo perhitungan sebesar 44,920. Sedangkan harga Ft dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan 1/28 Ft sebesar 1,45 Karena harga Fo lebih besar dari harga Ft, maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain berarti atau memiliki hubungan signifikan.

Berdasarkan dari perhitungan uji regresi sederhana antara variable ketangguhan mental atlet sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain dengan persamaan regresi diperoleh harga Fo perhitungan sebesar 867,247. Sedangkan harga Ft dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan 1/1 Ft sebesar 1,45 Karena harga Fo lebih besar dari harga Ft, maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Artinya bahwa arah garis regresi ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain berarti atau memiliki hubungan signifikan.

B. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Harga yang diperoleh dari perhitungan

statistik dikonsultasikan dengan nilai dalam tabel . Apabila harga F_o lebih besar dari F_t atau harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , maka koefisien dikatakan signifikan dan begitu sebaliknya. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan analisis regresi.

a. Uji hipotesis pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi bermain. Hasil analisis menggunakan uji regresi menunjukkan koefisien regresi daya tahan fisik dan ketangguhan mental F_t sebesar 1,45 dikonsultasikan pada F_o dengan $N=30$ dan taraf signifikansi 5%. Harga F_o diperoleh sebesar 44,960 dan 867,247 sehingga harga F_o lebih besar dari F_t . Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan fisik dan ketangguhan mental memiliki hubungan.

b. Uji Hipotesis kedua

Hipotesis kedua terdapat perbedaan yang signifikan pada daya tahan fisik pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Hasil perhitungan uji analisis varian satu jalur dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji One-way analysis Daya Tahan Fisik

Daya tahan Fisik	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Between Group	351.156	3	117.052	9.830	.000
Within Groups	309.613	26	11.908		
Total	660.770	29			

Uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara posisi penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan penyerang pada taraf sig $0,00 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa rata-rata daya tahan fisik ke empat posisi pemain sepakbola tersebut “BERBEDA” secara signifikan.

c. Uji Hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga terdapat perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental diri pemain sepakbola dari posisi pemain yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Hasil perhitungan uji analisis varian satu jalur dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 11. Hasil One-way analysis Ketangguhan Mental

Ketangguhan Mental	Sum of Squares	Df	Mean Squere	F	Sig
Between Groups	0,75	3	233.833	28.859	.000
Within Groups	0,70	26	8.103		
Total	0,61	29			

Uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara posisi penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan penyerang pada taraf sig $0,00 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa rata-rata ketangguhan mental dari ke empat posisi pemain sepakbola tersebut “BERBEDA” secara signifikan.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Menta Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitan sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola Ditinjau Dari Posisi. Hal ini berkaitan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa menurut (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008) agar seorang atlet mampu menunjukkan penampilan optimum, atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mentalnya. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan, di mana ketika seorang atlet yang sudah memiliki teknik dan kondisi daya tahan fisik yang baik tetapi tidak didukung oleh mental yang tangguh, hal itu dapat mempengaruhi performa atlet dalam menggunakan teknik yang ia miliki karena dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental atlet tersebut.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain. Hasil analisis menggunakan uji regresi menunjukkan koefisien regresi daya tahan fisik dan ketangguhan mental sebesar $F_t 1,45$ dikonsultasikan pada F_o dengan $N=30$ dan taraf signifikansi 5%. Harga F_o diperoleh sebesar 44,960 dan 867,247 sehingga harga F_o lebih besar dari F_t . Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya tahan fisik dan ketangguhan mental memiliki hubungan.

2. Terdapat perbedaan yang signifikan daya tahan fisik pemain sepakbola yaitu pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Daya tahan pemain tengah lebih baik dari pada pemain depan, pemain belakang dan penjaga gawang.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang positif dan signifikan antara daya tahan fisik pemain sepakbola yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Daya tahan pemain tengah lebih baik dari pada pemain depan, pemain belakang dan penjaga gawang. Hal ini berkaitan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa menurut wisnu aji nugroho (2015) tentang perbedaan daya tahan kardiorespirasi antara pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan peserta ekstrakurikuler sepakbola smk ma'arif 1 wates. hasil penelitian ini diperoleh nilai mean pemain belakang sebesar 40,39, pemain depan sebesar 43,27 dan pemain tengah sebesar 44,32. Hasil tersebut disimpulkan bahwa daya tahan aerobik pemain tengah ($44,32 > 40,39$) dan pemain depan ($40,39$). Daya tahan pemain tengah lebih baik dari pada pemain depan, pemain belakang.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan daya tahan fisik pemain sepakbola yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Daya tahan pemain tengah lebih baik dari pada pemain belakang, pemain depan. Uji analisis varian satu jalur menunjukan bahwa terdapat perbedaan antara posisi pemain sepakbola yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan penyerang pada taraf

signifikansi 5% sebesar 36,86. 43,47. 48,09. 47,35. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan daya tahan fisik dilihat dari posisi bermain.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental diri pemain sepakbola dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang positif dan signifikan ketangguhan mental diri pemain sepakbola dari posisi pemain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Hal ini berkaitan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa menurut Rendy (2020) hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Herman, 2011), di mana dapat diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih (Gunarsa, 2008). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Beberapa teori diatas menunjukkan bahwa semakin memperkuat dari temuan pada penelitian ini. Melihat dari hasil besarnya nilai koefisien determinasi (r^2) pada variabel mental toughness secara terpisah / parsial memiliki nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,6375 atau sebesar 63%. Artinya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel mental toughness dengan kecemasan bertanding sebesar 63%, asumsinya adalah secara terpisah variabel mental toughness memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet sebesar 63%, sisanya 37% dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel mental

toughness. Tentunya hal tersebut termasuk cukup memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan bertanding atlet.

Dari hasil persamaan garis regresi terlihat bahwa nilai koefisien regresi sebesar $-0,738$, menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor Mental Toughness akan mengurangi/mereduksi Kecemasan Bertanding sebesar $-0,738$. Hasil ini juga semakin memperkuat bahwa semakin tinggi / bagus mental seorang atlet maka juga akan semakin dapat mereduksi kecemasan yang berlebih pada diri atlet saat menghadapi pertandingan. Secara terpisah / parsial dapat dikatakan bahwa mental toughness dan kecemasan bertanding memiliki arah yang negatif, semakin tinggi mental toughness maka diikuti semakin rendahnya kecemasan bertanding pada atlet dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara posisi penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan penyerang pada taraf signifikansi 5% sebesar 45,67. 40,55. 42,55. 55,16. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan ketangguhan mental dilihat dari posisi bermain.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-

Faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil dikarenakan pandemi covid 19
3. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan latihan harus sesuai protokol kesehatan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan daya tahan fisik pemain sepakbola yaitu pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Hasil uji analisis varian satu jalur menunjukkan rata-rata yang lebih baik adalah pemain tengah yaitu sebesar 48,08. Dengan demikian daya tahan pemain tengah lebih baik dari pada pemain depan yaitu 47,35, pemain belakang yaitu 43,47 dan penjaga gawang yaitu 36,86.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental diri pemain sepakbola dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Hasil uji analisis varian satu jalur menunjukkan rata-rata yang lebih baik adalah pemain depan yaitu sebesar 52,16. Dengan demikian ketangguhan mental pemain depan lebih baik dari pada pemain tengah yaitu 42,55, pemain belakang yaitu 40,55 dan penjaga gawang yaitu 45,66.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman ditinjau dari posisi

Bermain dapat digunakan sebagai acuan untuk para pemain untuk mencapai prestasi, Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan guna meningkatkan daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan bagi peneliti untuk merencanakan waktu penelitian yang tepat.
2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan bagi peneliti untuk lebih ketat dalam melakukan kontrol pada seluruh pelaksanaan eksperimen.
3. Bagi pelatih, penyusunan program latihan harus memperhatikan prinsip latihan yang mengacu pada teori dan metodologi latihan serta tujuan pelatihan yang hendak dicapai, sehingga latihan dapat terarah dan hasil yang hendak dicapai pun optimal
4. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
5. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya menghembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). *The Sport Mental Training Questionnaire : Development and Validation*. *Curr Psychol*, 38, 504–516
- Brewer, E. W. and McMahan, J. 2009. Job Stress and Burnout among Industrial and Technical Teacher Educators. *Journal of Vocational Education Research*. Vol. 28, No.2.
- Clough, Earle, & Sewell. (2003). *The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes*. London: Thomson Learning.
- Clough, Peter. Earle, Keith dan Crush, Lee. (2002). *The design and development of the MTQ48*. *Journal The Sport Psychologist*, 22, (1) 1-20.
- Connaughton, Declan and Sheldon Hanton. (2010). *The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers*. *Journal The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Crust, Lee and Ian Lawrence. (2006), *Leadership preferences of mentally tough athletes*. *Journal of Sport Psychology*, 15, (2) 1-22.
- Crust, Lee and Kayvon Azadi. (2006), *Mental Toughness and athletes' use of psychological strategies*. *Journal of Sport Psychology*, 15, (2), 22-32.
- Dimiyati. 2000. Kohesifitas Tim Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olahraga Tim. *Jurnal Psikologika Nomer 10 Tahun V 2000*, 33-45.
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). *Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5.
- Gist, M. E., dan Mitchell. (1992). *Self efficacy: a theoretical analysis of its determinants and malleability*, *Academy of Management Review*, Vol 17 No 2: 183-211.

- Gucciardi, Daniel F dan Jones, Martin. (2012). *Beyond optimal performance mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers*. Journal of Sport & Exercise Psychology, (34), 16-36.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. Journal of Applied Sport Psychology, 20 (3), 261-281.
- Gunarsa, D. 2009. *Psikologi Untuk Pembimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hardiyono, B. (2020). *Tingkat Kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4 (1), 47-54
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Husein Argasasmita, (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia, 11 (1), 74-89.
- Jarvis, M.(2006). *Sport psychology a student's handbook*. New York: Routledge.
- Johnson DW, Johnson RT. 1985. *Nutrition Education: A Model for Effectiveness, A Synthesis of Research*. Journal Nutrition Education 27:235-246.
- Jones, Graham and Adrian Moorhouse. (2008). *Developing Mental Toughness, for transforming your business performance*. UK: gold medal strategies British Libraray.
- Jones, Graham, Sheldon Hanto and Declan Connaughton. (2005), *What is this thing called mental toughness an investigation of elite sport performers*. Journal of Applied Sport Psychology, (14), 205-218. 262 gold medal strategies British Librar.
- Karageorghis, costas I., & Terry, peter c. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Mardhika, R., & Dimiyati. (2015). *Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalty Pemain Sepak Bola*. Jurnal Keolahragaan.
- Levy, Andrew R. Remco C. J Polman, Peter J. Clough, David C. Marchant, dan Keith Earle. (2006). *Mental Toughness as a determinant of belief, pain, and adherence in sport injury rehabilitation*. J Sport Rehabil, (15), 246-254.

- Maqsalmina dan Dwi Pudjonarko. 2005. *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan VO2Max Pada Siswa Sekolah Sepakbola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun*.
- Michael Kent. 2005. *Sport Sciene and Medicine*. Oxford: Oxford University Press.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:DEPDIKBUD.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta.
- Nicholls, Adam R, Polman, Remco C. J. Levy, Andrew. R, Backhous. Susan. H. (2008). *Mental Toughness, optimism, pessimis, and coping among athlete's, Personality and Individual Differences*, (44). 1182-1192.
- Nicholls, Pollman, Andrew. (2009) *Toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences*. 47, (6), 73-75.
- Pero, R. D., Minganti, C. Pesce. C. Capranica, L. & Piacentini, M. F. (2013). *The Relation Between Pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite team gym athletes*. *Kinesiology*, 45(1), 63-72.
- Pate Russel : Bruce Mc Clenghan ang Robert Rotella.(1993) *Dasar-dasar ilmiah kepeleatihan*.Terjemahan oleh Drs.Kasiyo Dwi jowinoto.Ms semarang : Ikip semarang Press.
- Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek*.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.
- Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Psikologi dalam Olahraga (F. Kurniawan, ed.). Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijaya, I. M. K. (2018). *Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis*. 5(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Widyanto, M.Kes
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala/ Tenaga Pendidik
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola PS Sleman
Academy di Tinjau Dari Posisi. Dari mahasiswa:

Nama : Oktavian Arianto
NIM : 19711251084
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Perhatikan kapan ketangguhan mental diukur (saat latihan atau pertandingan)
2. Perhatikan karakteristik Atlet Sepakbola Sleman (usia, klub apa, amatir atau profesioanl)
3. Gunakan Instrumen daya tahan paru jantung yang lebih cocok dan disesuaikan dengan karakteristik permainan Sepakbola

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Februari 2021
Validator,

Dr. Widyanto, M.Kes
198206052005011002

2. Surat Keterangan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik. Uny. ac. id Email: fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang beoada tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, M.A.
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala/ Tenaga Pendidik
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola PS Sleman
Academy di Tinjau Dari Posisi dari mahasiswa:

Nama : Oktavian Arianto
NIM : 19711251084

Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa
saran sebagai berikut:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 9 Maret 2021
Validator,

Dr. Komarudin, M.A.
197409282003121002

3. Surat Keterangan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax: (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.
Jabatan/Pekerjaan : Guru Besar
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Hubngan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola PS Sleman Academy
ditinjau Dari Posisi

dari mahasiswa:

Nama : Oktavian Arianto
NIM : 19711251084
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. *Amat baik - baik*
2. *semakin baik - baik yg sudah ada di luar*
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Februari 2021
Validator,

Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.
196701271992031002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 545/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

24 Maret 2021

Yth . Kepada Pelatih PS Sleman Academy. Kayen, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Oktavian Arianto
NIM : 19711251084
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN FISIK DAN KETANGGUHAN MENTAL SEPAKBOLA PS SLEMAN ACADEMY DITINJAU DARI POSISI
Waktu Penelitian : Kamis, 25 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



Omah PSS
Jalan Raya Randugowang RT. 01 RW. 17,
Tegal Weru, Sariharjo, Ngaglik, Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

0818-266-693
0822-4697-1908

secretariat@pssleman.id
ptputraslemansembada@yahoo.com

Surat Keterangan

Nomor : 162/Adm-RK/PSS/III/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Guntur Cahyo Utomo
Jabatan : Kepala PS Sleman Development Center
Alamat : Omah PSS. Jalan Raya Randugowang RT 01 RW 17, Tegal Weru,
Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Menerangkan bahwa:

Nama : Oktavian Arianto
NIM : 19711251084
Prodi : Ilmu Keolahragaan – S2

Telah melakukan pengambilan data di PS Sleman Development Center untuk penelitian tesis dengan judul *“Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Sepakbola PS Sleman Academy Ditinjau Dari Posisi”* pada 24 Maret 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 29 Maret 2021
Salam hormat,

Guntur Cahyo Utomo
Kepala PS Sleman Development Center

Lampiran 4. Daya tahan Fisik

A. Instrumen Data Daya Tahan Fisik

Data yang didapat dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen: *Test Bleep* untuk mendapatkan data VO2 Max dan hasilnya dimasukkan ke dalam table 12 dibawah ini:

Tabel 12. Test Bleep
Penilaian dan Klasifikasi VO2 Maks Untuk Multistage Fitness Test (ml kg
bb/menit)

No	Kriteria	Menit
1.	Baik sekali	> 74.54
2.	Baik	65.89 – 74.53
3.	Sedang	52.91 – 65.88
4.	Kurang	44.26 – 52.90
5.	Kurang sekali	< 44.25

Sumber: Eri Pratiknyo Dwikusworo (2000: 93)

Blangko Pencatatan Multistage FT

Nama :

Umur :

1	1	2	3	4	5	6	7																								
2	1	2	3	4	5	6	7	8																							
3	1	2	3	4	5	6	7	8																							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																	

Lampiran 5. Angket Penelitian Ketangguhan Mental

KETANGGUHAN MENTAL

Identitas Responden

Nama :

Posisi Pemain :

Petunjuk Pengisian Angket

Angket ini bermaksud untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang ketangguhan mental berolahraga sepakbola berdasarkan olahraga sepakbola. Peneliti mengharapkan bantuan serta kerjasama rekan-rekan sekalian supaya ikut membantu mengisi angket ini dengan sejujur-jururnya, karena angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian kemampuan anda serta peneliti akan menjaga kerahasiaannya.

Pilihlah dengan memberikan tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda. Atas perhatian saudara, saya ucapkan terimakasih.

Keterangan:

TP : Tidak Pernah

JR : Jarang

KD : Kadang-kadang

SR : Sering

SS : Sering Sekali

Selamat Mengerjakan

No	Pertanyaan	Sering Sekali	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki.					
2.	Saya menyadari peranan dan tanggung jawab saya dalam tim.					
3.	Saya bersaing untuk tetap menjadi yang terbaik.					
4.	Saya memahami aturan pertandingan secara utuh.					
5.	<i>Skill</i> yang saya miliki tidak bisa terlihat ketika posisi saya tertinggal jauh oleh lawan.					
6.	Saya kesulitan berperan sesuai keinginan tim.					
7.	Saat bertanding, saya mudah kehilangan fokus.					
8.	Ketika memenangkan suatu pertandingan bersama tim, saya merasa biasa saja meskipun teman yang lain terlihat sangat bangga.					
9.	Saya tetap mampu menampilkan <i>skill</i> yang saya miliki dalam situasi sulit.					
10.	Saya selalu mengutamakan kepentingan tim dari pada kepentingan pribadi.					
11.	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam keadaan cedera.					
12.	Saya pesimis dan takut kalah saat bertanding.					
13.	Saya memilih pasrah ketika akan mengalami kekalahan.					
14.	Skor pertandingan yang sama membuat saya frustrasi.					

KISI-KISI INSTRUMEN

Ketangguhan Mental	Nomor Item		Σ Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan	1, 3, 5,	2, 4, 6	6
Keteguhan	7, 9	8, 10	4
Kontrol	11, 13	12, 14	4
Total			14

Lampiran 6. Hasil Data Hasil Uji TestVo2 Max

Tabel 13

Hasil TestVo2 Max Pemain Sepakbola PS Sleman Akadem

NO	NAMA	POSISI PEMAIN	NILAI VO2MAX	KATEGORI
1	DIMAS	PENJAGA GAWANG	36.7	SANGAT KURANG
2	AVRIZA AZIZ .F	PENJAGA GAWANG	35.2	SANGAT KURANG
3	M. IQBAL	PENJAGA GAWANG	38.7	CUKUP
4	A. KHADAFI	PEMAIN BELAKANG	39.3	CUKUP
5	NUGROHO P	PEMAIN BELAKANG	40.2	CUKUP
6	RIZKI PUTRA	PEMAIN BELAKANG	40.5	CUKUP
7	FADLAN .F	PEMAIN BELAKANG	40.8	CUKUP
8	ADITYA .P	PEMAIN BELAKANG	43.3	CUKUP
9	BINTANG .P	PEMAIN BELAKANG	51.5	BAIK
10	M. FARRAS	PEMAIN BELAKANG	53.3	BAIK
11	RIFKI RAIHAN	PEMAIN BELAKANG	38.8	CUKUP
12	PURWANTO	PEMAIN BELAKANG	43.6	CUKUP
13	DIMAS ARRIJAL	PEMAIN TENGAH	46.4	BAIK
14	NAUFAL RIZKI	PEMAIN TENGAH	46.9	BAIK
15	HAFIT REZA	PEMAIN TENGAH	47.1	BAIK
16	RACHEN ZIYAD	PEMAIN TENGAH	47.4	BAIK
17	BUDI HARYANTO	PEMAIN TENGAH	47.8	BAIK
18	M. ANGGA .F	PEMAIN TENGAH	48.3	BAIK
19	NASIKH BILLAHI	PEMAIN TENGAH	49.1	BAIK
20	MUHAMMAD N	PEMAIN TENGAH	49.5	BAIK
21	ARDIANSYAH	PEMAIN TENGAH	50.3	BAIK
22	AJI TP	PEMAIN DEPAN	43.3	CUKUP
23	SAIPUL	PEMAIN DEPAN	44.7	CUKUP
24	AGUNG	PEMAIN DEPAN	44.9	CUKUP
25	YOGI WIBOWO	PEMAIN DEPAN	45.1	CUKUP
26	ARISMAN	PEMAIN DEPAN	48.5	BAIK
27	HAMIDI	PEMAIN DEPAN	49.5	BAIK
28	HANIF PANBAYU	PEMAIN DEPAN	50.3	BAIK
29	AMRAN	PEMAIN DEPAN	49.8	BAIK
30	WAHYUDI	PEMAIN DEPAN	50.1	BAIK
JUMLAH			1.360.9	
RATA – RATA			45.36	

Tabel 14
Presentase Hasil Test Vo2max Pemain Sepakbola PS Sleman Academy

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Vo2max	Jumlah orang	Persentase
1	≤ 35.0	Sangat kurang	3	15 %
2	35.0 – 38.3	Kurang	3	15 %
3	38.4 – 45.1	Cukup	12	60 %
4	45.2 – 50.9	Baik	2	10 %
5	51.0 – 55.9	Sangat baik	0	0 %
6	≥ 55.9	Sempurna	0	0 %
JUMLAH			20	100%

Lampiran 6. Data Uji Angket Ketangguhan Mental

Ketangguhan Mental															
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	3	4	5	5	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	45
2	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	44
3	4	3	5	5	3	1	3	2	3	4	4	3	4	4	48
4	5	4	3	4	3	1	2	3	1	4	2	3	1	3	39
5	5	4	3	3	2	1	5	3	1	4	2	3	1	3	41
6	5	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	3	1	3	39
7	3	5	3	4	1	5	2	3	1	4	2	3	1	3	40
8	5	5	3	4	1	5	2	3	1	4	2	3	1	3	41
9	3	5	3	4	1	5	2	3	1	4	2	3	1	3	40
10	3	5	3	4	1	4	2	3	3	4	4	3	1	3	43
11	3	3	5	4	1	4	2	3	3	4	3	4	1	3	43
12	4	5	3	4	1	3	2	3	1	4	2	3	1	3	39
13	4	4	3	3	1	1	3	3	2	4	3	4	3	3	43
14	3	4	2	1	5	1	3	2	1	4	1	3	4	3	35
15	5	2	3	1	4	1	2	3	3	3	4	2	1	5	39
16	4	2	3	4	5	3	2	3	4	3	2	3	1	3	42
17	3	4	3	5	4	2	4	2	4	3	1	2	3	3	43
18	3	4	5	5	3	1	3	2	3	4	3	1	3	4	44
19	5	4	3	5	2	1	4	2	3	4	3	2	5	3	46
20	3	4	5	5	3	1	3	2	3	4	3	2	3	5	46
21	5	4	3	5	3	1	3	2	3	4	3	2	3	4	45

22	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	2	5	3	3	56
23	5	4	3	4	3	5	4	5	5	4	5	3	2	3	55
24		4	4	4	3	5	2	3	5	4	2	3	4	5	53
25	5	4	3	4	3	1	2	3	1	4	5	3	5	3	46
26	5	4	5	4	5	3	2	3	5	4	2	4	1	3	49
27	5	4	3	4	3	5	2	3	5	4	2	3	5	3	51
28	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	5	3	54
29	5	4	3	4	5	5	4	3	1	4	5	3	1	3	54
30	4	5	5	4	3	5	2	3	5	4	5	3	5	3	52

Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

MOTIVASI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	46.4643	34.332	.741	.726
BUTIR 2	46.8571	36.868	.479	.751
BUTIR 3	46.6429	36.386	.444	.749
BUTIR 4	46.8571	36.349	.488	.747
BUTIR 5	46.1429	35.460	.546	.740
BUTIR 6	46.0000	34.148	.755	.724
BUTIR 7	46.8929	35.136	.583	.737
BUTIR 8	46.4643	34.332	.741	.726
Total	24.8214	10.004	1.000	.811

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	8

KEPERCAYAAN DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	47.8214	57.041	.457	.772
BUTIR 2	47.0357	54.851	.676	.759
BUTIR 3	47.0000	55.259	.696	.760
BUTIR 4	47.0000	49.630	.895	.727
BUTIR 5	46.8929	52.470	.918	.742
BUTIR 6	47.5714	58.032	.404	.777
BUTIR 7	47.5000	53.815	.628	.755
BUTIR 8	46.8571	51.831	.905	.738
Total	25.1786	15.337	1.000	.883

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	8

KONTROL KECEMASAN

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	47.9286	66.513	.640	.769
BUTIR 2	47.7143	64.138	.893	.756
BUTIR 3	47.8214	62.374	.771	.750
BUTIR 4	48.7143	63.915	.691	.758
BUTIR 5	48.8929	65.358	.491	.769
BUTIR 6	48.1429	59.386	.864	.735
BUTIR 7	47.7143	65.397	.859	.762
BUTIR 8	47.7143	65.397	.859	.762
Total	25.6429	18.164	1.000	.898

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	8

PERSIAPAN MENTAL

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	41.7857	42.323	.862	.740
BUTIR 2	42.2143	48.693	.540	.785
BUTIR 3	41.8214	43.634	.788	.751
BUTIR 4	42.1429	47.534	.513	.779
BUTIR 5	41.6786	44.004	.860	.751
BUTIR 6	42.0000	40.593	.861	.730
BUTIR 7	41.7857	46.471	.643	.771
Total	22.5714	12.921	1.000	.882

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	7

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	.171	30	.126	.908	30	.113
Kepercayaan_Diri	.123	30	.200	.957	30	.254
Kontrol_Kecemasan	.167	30	.132	.966	30	.426
Persiapan_Mental	.187	30	.109	.928	30	.143
Perhatian_Tim	.153	30	.173	.966	30	.442
Konsentrasi	.233	30	.100	.913	30	.118

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	.171	30	.126	.908	30	.232
Kepercayaan_Diri	.123	30	.200	.957	30	.210
Kontrol_Kecemasan	.167	30	.132	.966	30	.326
Persiapan_Mental	.187	30	.109	.928	30	.235
Perhatian_Tim	.153	30	.173	.966	30	.346
Konsentrasi	.233	30	.100	.913	30	.328

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Keterampilan psikologis berdasarkan posisi pemain

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan_Psikologis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.082	2	27	.922

Keterampilan psikologis berdasarkan usia pemain

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan_Psikologis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.575	1	28	.455

Lampiran 11. Hasil Analisis Berdasarkan Posisi Pemain

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS BERDASARKAN POSISI PEMAIN

Descriptives

Keterampilan_Psikologis

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pemain Belakang	10	134.00	6.14636	1.94365	129.6032	138.3968	125.00	143.00
Pemain Tengah	10	163.60	5.08156	1.60693	159.9649	167.2351	157.00	172.00
Pemain Depan	10	141.50	5.77831	1.82726	137.3664	145.6336	131.00	153.00
Total	30	146.37	13.90729	2.53911	141.1736	151.5597	125.00	172.00

ANOVA

Keterampilan_Psikologis

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4736.067	2	2368.033	73.247	.000
Within Groups	872.900	27	32.330		
Total	5608.967	29			

Multiple Comparisons

Keterampilan_Psikologis

Tukey HSD

(I) Posisi_Pemain	(J) Posisi_Pemain	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pemain Belakang	Pemain Tengah	-29.6000*	2.54282	.000	-35.9047	-23.2953
	Pemain Depan	-7.5000*	2.54282	.017	-13.8047	-1.1953
Pemain Tengah	Pemain Belakang	29.6000*	2.54282	.000	23.2953	35.9047
	Pemain Depan	22.1000*	2.54282	.000	15.7953	28.4047
Pemain Depan	Pemain Belakang	7.5000*	2.54282	.017	1.1953	13.8047
	Pemain Tengah	-22.1000*	2.54282	.000	-28.4047	-15.7953

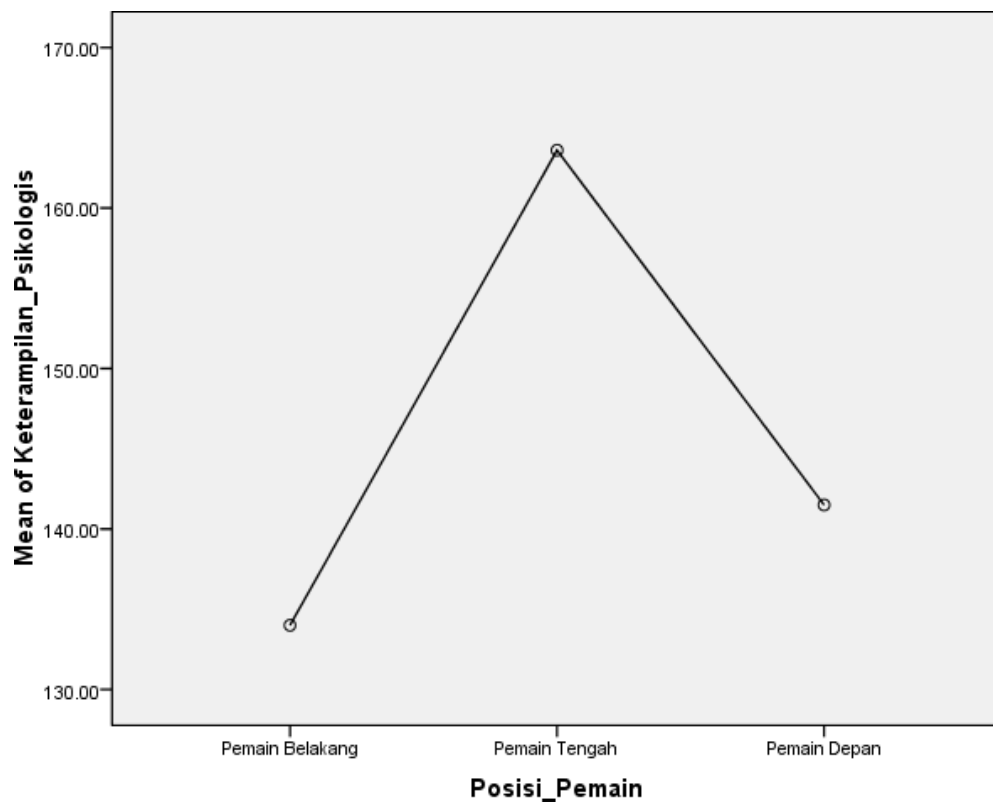
*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Keterampilan_Psikologis

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
Pemain Belakang	10	1.3400E2		
Pemain Depan	10		1.4150E2	
Pemain Tengah	10			1.6360E2
Sig.		1.000	1.000	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.



PERBEDAAN BERDASARKAN JENIS KETERAMPILAN PSIKOLOGIS

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Minimum	Maximum
Motivasi	Pemain Belakang	10	23.6000	2.41293	.76303	22.00	28.00
	Pemain Tengah	10	29.8000	3.58391	1.13333	24.00	34.00
	Pemain Depan	10	22.4000	2.98887	.94516	20.00	27.00
	Total	30	25.2667	4.40950	.80506	20.00	34.00
Kepercayaan_Diri	Pemain Belakang	10	23.0000	2.44949	.77460	19.00	26.00
	Pemain Tengah	10	27.1000	2.72641	.86217	22.00	30.00
	Pemain Depan	10	24.9000	3.17805	1.00499	18.00	29.00
	Total	30	25.0000	3.19482	.58329	18.00	30.00
Kontrol_Kecemasan	Pemain Belakang	10	25.0000	4.08248	1.29099	18.00	30.00
	Pemain Tengah	10	30.8000	1.87380	.59255	29.00	34.00
	Pemain Depan	10	26.4000	1.89737	.60000	24.00	29.00
	Total	30	27.4000	3.70089	.67569	18.00	34.00
Persiapan_Mental	Pemain Belakang	10	22.6000	3.53396	1.11754	16.00	26.00
	Pemain Tengah	10	26.1000	1.91195	.60461	22.00	28.00
	Pemain Depan	10	23.3000	1.88856	.59722	20.00	26.00
	Total	30	24.0000	2.91252	.53175	16.00	28.00
Perhatian_Tim	Pemain Belakang	10	19.5000	1.90029	.60093	15.00	22.00
	Pemain Tengah	10	24.0000	2.53859	.80277	20.00	29.00
	Pemain Depan	10	22.2000	2.04396	.64636	18.00	26.00
	Total	30	21.9000	2.82049	.51495	15.00	29.00
Konsentrasi	Pemain Belakang	10	20.3000	2.21359	.70000	15.00	24.00
	Pemain Tengah	10	25.8000	3.01109	.95219	21.00	30.00
	Pemain Depan	10	22.3000	2.62679	.83066	20.00	28.00
	Total	30	22.8000	3.43812	.62771	15.00	30.00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Motivasi	.999	2	27	.381
Kepercayaan_Diri	.084	2	27	.919
Kontrol_Kecemasan	6.178	2	27	.106
Persiapan_Mental	3.606	2	27	.041
Perhatian_Tim	.375	2	27	.690
Konsentrasi	1.355	2	27	.275

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi	Between Groups	315.467	2	157.733	17.145	.000
	Within Groups	248.400	27	9.200		
	Total	563.867	29			
Kepercayaan_Diri	Between Groups	84.200	2	42.100	5.367	.011
	Within Groups	211.800	27	7.844		
	Total	296.000	29			
Kontrol_Kecemasan	Between Groups	183.200	2	91.600	11.557	.000
	Within Groups	214.000	27	7.926		
	Total	397.200	29			
Persiapan_Mental	Between Groups	68.600	2	34.300	5.220	.012
	Within Groups	177.400	27	6.570		
	Total	246.000	29			
Perhatian_Tim	Between Groups	102.600	2	51.300	10.813	.000
	Within Groups	128.100	27	4.744		
	Total	230.700	29			
Konsentrasi	Between Groups	155.000	2	77.500	11.142	.000
	Within Groups	187.800	27	6.956		
	Total	342.800	29			

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) Posisi_Pemain	(J) Posisi_Pemain	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Motivasi	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-6.20000	1.35647	.000	-9.5632	-2.8368
		Pemain Depan	1.20000	1.35647	.654	-2.1632	4.5632
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	6.20000	1.35647	.000	2.8368	9.5632
		Pemain Depan	7.40000	1.35647	.000	4.0368	10.7632
	Pemain Depan	Pemain Belakang	-1.20000	1.35647	.654	-4.5632	2.1632
		Pemain Tengah	-7.40000	1.35647	.000	-10.7632	-4.0368
Kepercayaan_Diri	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-4.10000	1.25255	.008	-7.2056	-.9944
		Pemain Depan	-1.90000	1.25255	.299	-5.0056	1.2056

	Pemain Tengah	Pemain Belakang	4.10000	1.25255	.008	.9944	7.2056
		Pemain Depan	2.20000	1.25255	.203	-.9056	5.3056
	Pemain Depan	Pemain Belakang	1.90000	1.25255	.299	-1.2056	5.0056
		Pemain Tengah	-2.20000	1.25255	.203	-5.3056	.9056
Kontrol_Kecemasan	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-5.80000	1.25904	.000	-8.9217	-2.6783
		Pemain Depan	-1.40000	1.25904	.515	-4.5217	1.7217
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	5.80000	1.25904	.000	2.6783	8.9217
		Pemain Depan	4.40000	1.25904	.005	1.2783	7.5217
	Pemain Depan	Pemain Belakang	1.40000	1.25904	.515	-1.7217	4.5217
		Pemain Tengah	-4.40000	1.25904	.005	-7.5217	-1.2783
Persiapan_Mental	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-3.50000	1.14633	.014	-6.3422	-.6578
		Pemain Depan	-.70000	1.14633	.816	-3.5422	2.1422
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	3.50000	1.14633	.014	.6578	6.3422
		Pemain Depan	2.80000	1.14633	.054	-.0422	5.6422
	Pemain Depan	Pemain Belakang	.70000	1.14633	.816	-2.1422	3.5422
		Pemain Tengah	-2.80000	1.14633	.054	-5.6422	.0422
Perhatian_Tim	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-4.50000	.97411	.000	-6.9152	-2.0848
		Pemain Depan	-2.70000	.97411	.026	-5.1152	-.2848
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	4.50000	.97411	.000	2.0848	6.9152
		Pemain Depan	1.80000	.97411	.174	-.6152	4.2152
	Pemain Depan	Pemain Belakang	2.70000	.97411	.026	.2848	5.1152
		Pemain Tengah	-1.80000	.97411	.174	-4.2152	.6152
Konsentrasi	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-5.50000	1.17945	.000	-8.4244	-2.5756
		Pemain Depan	-2.00000	1.17945	.225	-4.9244	.9244
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	5.50000	1.17945	.000	2.5756	8.4244
		Pemain Depan	3.50000	1.17945	.017	.5756	6.4244
	Pemain Depan	Pemain Belakang	2.00000	1.17945	.225	-.9244	4.9244
		Pemain Tengah	-3.50000	1.17945	.017	-6.4244	-.5756

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Motivasi

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Depan	10	22.4000	
Pemain Belakang	10	23.6000	
Pemain Tengah	10		29.8000
Sig.		.654	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Kepercayaan_Diri

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	23.0000	
Pemain Depan	10	24.9000	24.9000
Pemain Tengah	10		27.1000
Sig.		.299	.203

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Kontrol_Kecemasan

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	25.0000	
Pemain Depan	10	26.4000	
Pemain Tengah	10		30.8000
Sig.		.515	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Persiapan_Mental

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	22.6000	
Pemain Depan	10	23.3000	23.3000
Pemain Tengah	10		26.1000
Sig.		.816	.054

Kontrol_Kecemasan

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	25.0000	
Pemain Depan	10	26.4000	
Pemain Tengah	10		30.8000
Sig.		.515	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Perhatian_Tim

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	19.5000	
Pemain Depan	10		22.2000
Pemain Tengah	10		24.0000
Sig.		1.000	.174

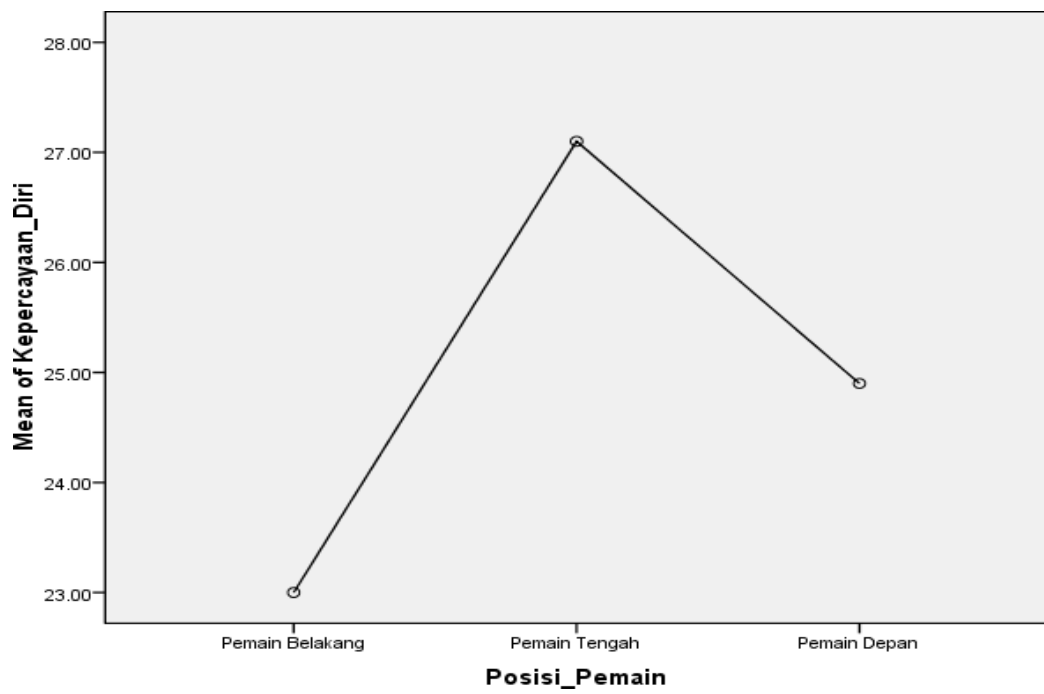
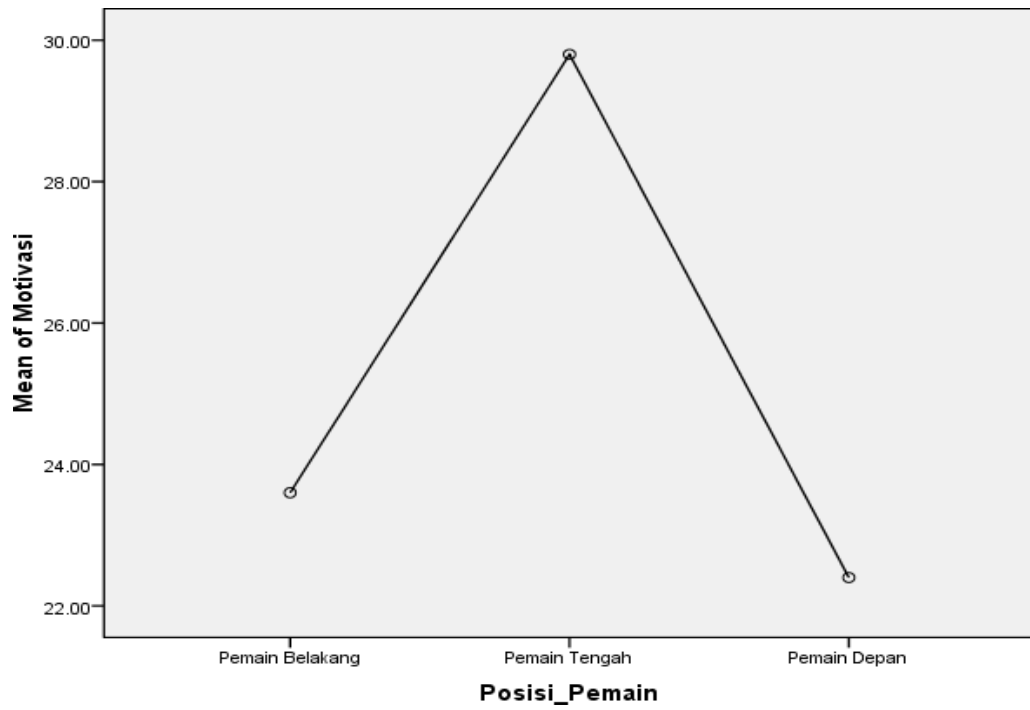
Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

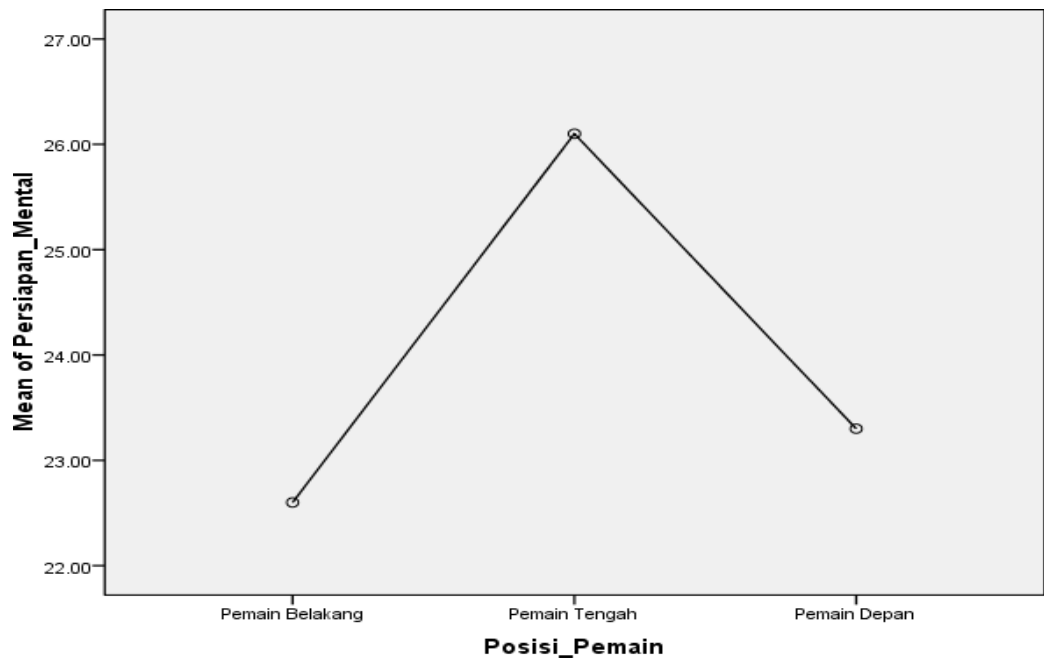
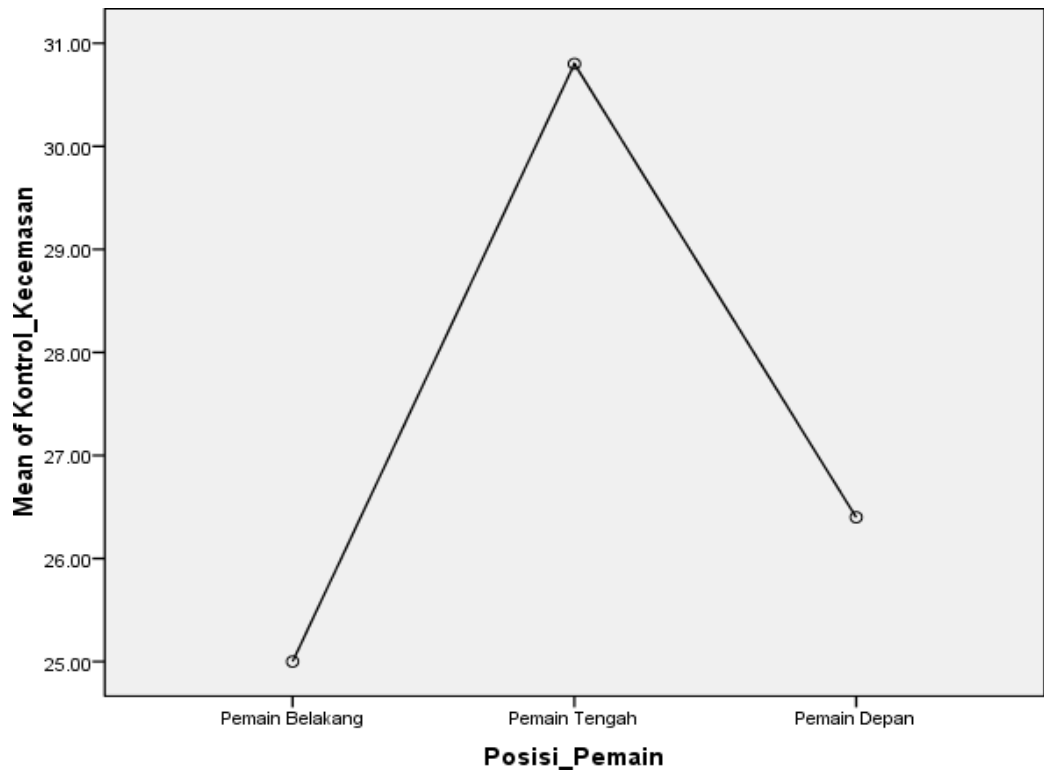
Konsentrasi

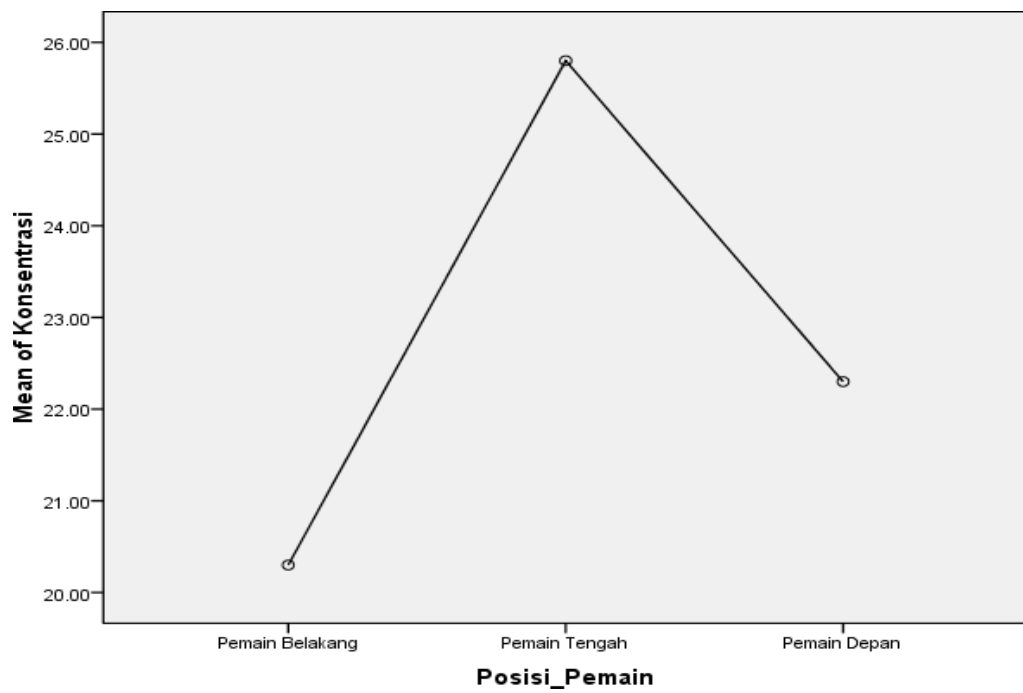
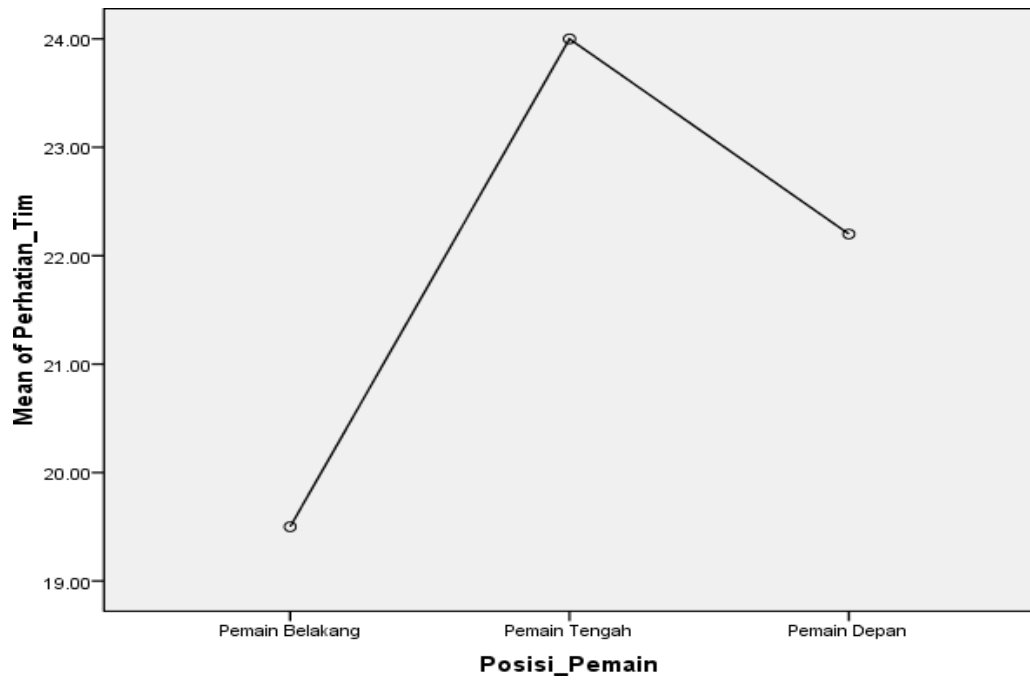
Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	20.3000	
Pemain Depan	10	22.3000	
Pemain Tengah	10		25.8000
Sig.		.225	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.







Lampiran 13. Tabel r

	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896

Lampiran 14. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,457
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran.13 Foto Dokumentasi Penelitian









