

**KETANGGUHAN MENTAL ATLET PON DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**



Oleh:
ANAS ARDIANSYAH
NIM 19711251003

**Tesis ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**KETANGGUHAN MENTAL ATLET PON DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

**ANAS ARDIANSYAH
NIM 19711251003**

**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. 19670127 199203 1002

Mengetahui:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.

NIP 195801111982032001

ABSTRAK

Anas Ardiansyah: Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga, (2) Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua berjumlah 135 atlet yang tersebar 23 cabang olahraga. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi instrumen yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Berdasarkan hal tersebut berjumlah 100 atlet dari 14 cabang. Instrumen yang digunakan yaitu *Mental Toughness Quisionaire (MTQ)*. Indeks validitas MTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Anova One Way* dan *Independet Sample Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga, dengan $p > 0,005$. Ketangguhan mental cabang olahraga pencak silat dan terbang layang lebih baik daripada cabang olahraga lainnya. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu, dengan $p > 0,005$. Ketangguhan mental atlet PON DIY olahraga individu lebih baik daripada olahraga beregu.

Kata Kunci: ketangguhan mental, olahraga individu, beregu, PON DIY

ABSTRACT

Anas Ardiansyah: *Mental Toughness Athlete of PON Special Region of Yogyakarta.*
Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2021.

This study aims to determine: (1) The differences in mental toughness of PON DIY athletes based on each sport, (2) The differences in mental toughness of PON DIY athletes based on individual and team sports.

This type of research is comparative descriptive. The population in this study were 135 athletes from PON Yogyakarta who will compete in the National Sports Week competition in Papua. The sampling technique used purposive sampling. The criteria in determining this sample include: (1) DIY PON athletes who will compete in the National Sports Week competition in Papua, (2) willing to be a sample, and (3) filling out the instruments provided by the researcher in full. Based on this, there are 100 athletes from 14 branches. The instrument used was the Mental Toughness Quisionaire (MTQ). The MTQ validity index is 0.310-0.560 with a reliability coefficient of 0.862. The data analysis technique used is Anova One Way and Independent Sample Test.

The results showed that: (1) There was a significant difference in mental toughness of PON DIY athletes based on each sport, with $p > 0.005$. The mental toughness of pencak silat and gliding is better than other sports. (2) There is a significant difference in mental toughness of PON DIY athletes based on individual and team sports, with $p > 0.005$. The mental toughness of individual sports PON athletes is better than team sports.

Keywords: mental toughness, individual sports, team, PON DIY

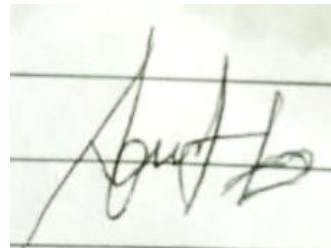
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Anas Ardiansyah
Nomor Mahasiswa : 19711251003
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,April 2021

A photograph of a handwritten signature in black ink on a piece of lined paper. The signature is stylized and appears to read 'Anas Ardiansyah'.

Anas Ardiansyah
NIM 19711251003

LEMBAR PENGESAHAN

KETANGGUHAN MENTAL ATLET PON DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA

Anas Ardiansyah
NIM 19711251003

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 28 April 2021

TIM PENGUJI

Dr. Abdul Alim, M.Or.
(Ketua/Penguji)

Dr. Komarudin, M.A.
(Sekretaris/Penguji)

Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.
(Pembimbing/Penguji)

Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
(Penguji Utama)

Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 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 istimewa 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, “Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

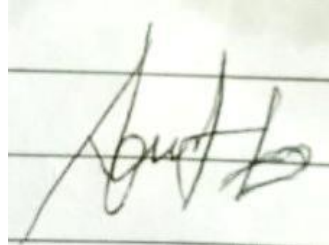
Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si., dosen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

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, MS., Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Bapak Dr. Komarudin, M.A., Sekretaris, Bapak Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd., Penguji., dan Bapak Dr Abdul Alim, M.Or., Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ketua umum KONI DIY yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Pelatih dan atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. 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,April 2021

A photograph of a handwritten signature in black ink on a piece of lined paper. The signature is stylized and appears to read 'Anas Ardiansyah'.

Anas Ardiansyah

NIM 19711251003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Psikologi Olahraga	8
2. Sejarah PON dan Keikutsertaan DIY di PON	12
3. Jenis-Jenis Cabang Olahraga di PON	14
4. Peran Aspek Mental dalam Pembinaan Prestasi Olahraga	15
5. Ketangguhan Mental	16
a. Pengertian Ketangguhan Mental	16
b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental	22
c. Pilar Ketangguhan Mental	25
d. Instrumen Katangguhan Mental	27
6. Karakteristik Psikologis Olahraga Individu dan Beregu	28

B. Kajian Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Pikir.....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
F. Validitas dan Reliabilitas	39
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.	43
1. Ketangguhan Mental Atlet PON DIY.	43
2. Ketangguhan Mental berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu.	45
3. Hasil Uji Prasyarat.	46
4. Hasil Uji Hipotesis.	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian.	48
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur Kerangka Pikir.....	35
Gambar 2. Diagram Garis Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta	44
Gambar 3. Diagram Batang Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	36
Tabel 2. Sampel Penelitian	37
Tabel 3. Sampel Penelitian Berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu	38
Tabel 4. Instrumen <i>Mental Toughness Quisionaire</i> (MTQ)	39
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen	40
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	40
Tabel 7. Norma Penilaian	41
Tabel 8. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta	43
Tabel 9. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu ...	45
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 12. Hasil Uji <i>Anova One Way</i> Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan tiap Cabang Olahraga	47
Tabel 13. Hasil Uji Tukey HSD*	47
Tabel 14. Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Validasi 1.....	62
Lampiran 2. Surat Validasi 2.....	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	64
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 5. Surat Keterangan dari KONI DIY	66
Lampiran 6. Instrumen Ketangguhan Mental	67
Lampiran 7. Data Penelitian.....	69
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	73
Lampiran 9. Deskriptif Statistik	74
Lampiran 10. Uji Normalitas	75
Lampiran 11. Uji Homogenitas	76
Lampiran 12. Uji <i>Anova One Way</i>	77
Lampiran 13. Uji <i>Independet Sampel Test</i>	83
Lampiran 14. Tabel r.....	84
Lampiran 15. Tabel t.....	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diselenggarakan empat tahun sekali merupakan ajang pesta olahraga *multy event* terakbar tingkat nasional yang melibatkan pertarungan olahraga dari 35 Provinsi seluruh Indonesia. Tujuan awal penyelenggaraan PON pertama yang digelar di Solo 1948 lebih bernuansa politis untuk menunjukkan kepada dunia internasional bahwa dalam suasana revolusi melawan Belanda, bangsa Indonesia mampu melaksanakan pesta olahraga itu dengan sukses. Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan olahraga di tingkat internasional yang semakin kompetitif, semua itu berdampak pada pegeseran tujuan PON. Tujuan PON tidak lagi sekedar alat pemersatu bangsa tetapi juga sebagai sarana pembinaan dan pencarian bibit atlet-atlet daerah yang dipersiapkan untuk atlet olahraga Nasional menuju prestasi olahraga Internasional. Menurut Richard Sam Bera (2012) Sistem PON yang ada saat ini tidak akan membuat atlet berprestasi pada ajang yang lebih tinggi. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa PON awalnya dibentuk sebagai pijakan awal atlet-atlet nasional untuk persiapan diri mengikuti ajang-ajang selanjutnya seperti *SEA Games*, *Asian Games*, dan Olimpiade. Faktanya beberapa atlet malah lebih memilih tampil di PON dibanding ketiga *event* bergensi tersebut, khususnya Olimpiade.

Bila dikaji lebih lanjut ajang PON di pasca era reformasi ini sangat jauh dari tujuan ideal sebagai sarana pembinaan olahraga berjenjang para atlet daerah untuk tingkat nasional. PON lebih mencerinkan unjuk kekuatan finansial dan gengsi Gubernur sebagai kepala Daerah, sehingga “menghalalkan segala cara” demi medali emas untuk menjadi yang terbaik di PON. Fenomena ini terjadi mulai pada penyelenggaraan PON XVI di Kaltim (2004), PON X VII tahun 2008 di Sumsel (2008), dan hingga ke PON ke XIX yang terakhir di Jawa Barat (2016), perang bonus dan jual beli atlet antar daerah sangat marak. Begitu juga menjelang PON XX tahun 2021 ini yang rencananya akan diselenggarakan di Papua, perang bonus yang ditawarkan oleh pejabat pemerintah daerah sudah di luar nalar. Seperti rencana Gubernur DKI Ahok ketika itu, yang akan memberi bonus Rp 2 milyar bagi atlet DKI Jakarta yang berhasil memperoleh medali emas di PON XIX Jawa Barat. Provinsi lain, seperti Jawa Timur juga melakukan hal yang serupa, yaitu menjanjikan bonus Rp 200 juta bagi atlet yang dapat medali emas di

PON 2016 di Jawa Barat (“Niat Ahok Beri Bonus Rp 2 M Bagi Peraih Emas PON 2016”, Koran Sindo, 10 Februari 2016).

Kebijakan pemberian bonus yang fantastis dan di luar nalar itu jelas tidak sehat karena akan berdampak buruk pada pembinaan olahraga ke depan. Banyak dampak negatifnya, salah satunya pembinaan di daerah yang sedang berkembang akan terancam, karena atlet bisa memilih daerah yang kaya. Bagi provinsi seperti Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), tidak mungkin melakukan kebijakan pemberian bonus seperti itu. Bukan semata-mata karena keterbatasan anggaran tapi KONI DIY lebih memilih pembinaan olahraga yang mengandalkan potensi sumber daya manusia (SDM) seoptimal mungkin. Seperti pelibatan para akademisi dan ilmuwan olahraga dari berbagai perguruan tinggi (PT) yang ikut dalam proses pembinaan prestasi atlet DIY dalam rangka persiapan PON XX 2021 di Papua (Wawancara, Ketua Binpres KONI DIY, 2020).

Kebijakan yang diambil oleh pengurus KONI DIY sebagaimana tersebut di atas sejalan dengan apa yang disampaikan Romas (2019: 1) bahwa Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi. Para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50 % keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh faktor mental, bahkan untuk cabang olahraga seperti golf, tenis, dan *figure skating* faktor mental tersebut mencapai 80 % sampai 90 % (Weinberg & Gould, 2015 dalam Nopiyanto, Dimiyati, & Dongoran, 2019: 28).

Banyak pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain, juga aplikasinya dalam wujud latihan keterampilan mental (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013: 81). 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. Begitu juga dengan kondisi atlet PON DIY membutuhkan peran psikologis agar dapat berprestasi maksimal saat bertanding.

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 aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 %. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih

dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, Patah, Bapista, Winarno, Sabino, & Amalia. 2020: 159). 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. Masalah mental yang baik tersebut tentunya harus dimiliki oleh atlet PON DIY.

Atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal (Khoirunnisa' & Jannah, 2014: 2).

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun di bawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusan terkait dengan situasi pertandingan (Nugraha, Salman, Pratama, Al Fayed, Ikhrum, Bahrin, & Nurlifiana, 2020: 123). Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Hardiansyah & Masturah, 2019: 239). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi tercermin dalam kemampuan seorang atlet untuk mengatasi stres dan kecemasan yang ditimbulkan terkait dengan situasi persaingan tekanan tinggi (Jones, 2002: 206).

Individu yang memiliki kecemasan tinggi memerlukan intervensi atau pelatihan pengembangan ketangguhan mental yang baik agar dapat secara konsisten menjaga konsentrasi dan motivasi, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi pertandingan. Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hardiansyah & Masturah, 2019: 239).

Raynadi, Rachmah, dan Akbar (2016: 150) mengatakan bahwa komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan salah satunya adalah ketangguhan mental. Aryanto dan Larasati (2019: 307) menyatakan atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu melakukannya mengelola potensi emosi negatif yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosi negatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. Itu juga membuat pembahasan ketangguhan mental sebagai hal yang menarik.

Ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi pemain olahraga. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan (Ruparel, 2020: 1). Bekerja dengan atlet elit, menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menunjukkan toleransi stres dan kinerja maksimal; secara eksplisit, kemampuan untuk tampil secara konsisten ke arah atas berbagai keterampilan dan bakat seseorang terlepas dari keadaan. Meskipun ketangguhan mental berasal dari psikologi olahraga, namun sejak itu berkembang menjadi konstruksi psikologis yang meresap terkait dengan keberhasilan kinerja di berbagai pengaturan yang diterapkan (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain) (Drinkwater, Dagnall, Denovan, & Parker, 2019: 269).

Jones (2002: 205-206) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan mereka untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi karena mereka telah belajar untuk mengembangkan dua keterampilan; pertama, kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif mereka (yaitu, menggunakan energi secara positif) dalam krisis dan kesulitan, dan, kedua, untuk berpikir dengan cara tertentu sehingga mereka memiliki sikap yang benar mengenai masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Selanjutnya ketangguhan mental juga telah dijelaskan sebagai ciri kepribadian dan keadaan pikiran.

Pemahaman latihan ketangguhan mental merupakan hal ini penting bagi pelatih agar tumbuh kesadaran bahwa mengajarkan keterampilan ketangguhan mental untuk pemain mereka sama pentingnya dengan mengajarkan keterampilan teknis dan fisik bagi pemain. Selain itu, sebagian kecil dari pelatih dalam pembinaan sehari-hari pemain sudah pernah menerapkan latihan keterampilan mental baik pemain sebagai individu maupun tim, namun mereka kurang menyadarinya (Dimiyati, 2018: 187). Pada atlet, ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik, maka

peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. Ketangguhan mental adalah salah satu yang paling penting konstruksi psikologis yang mendasari kinerja olahraga. Ketangguhan mental sport didefinisikan sebagai mental superior kualitas seorang atlet (Kalinin, Balazsi, & Pentek, 2019: 71).

Penelitian-penelitian dan kajian literatur sebagaimana tersebut di atas lebih menekankan pada atlet di luar negeri. Sementara itu kajian tentang mental atlet PON DIY yang dikaitkan dengan ketangguhan mental atlet selama ini belum ada. Dengan demikian dimensi ketangguhan mental atlet PON DIY pun berbeda ditinjau dari berbagai cabang dan tipe serta prestasi. Pengetahuan dan pemahaman tentang ketangguhan mental atlet yang terkait dan mendukung dalam rangka pembinaan dan penampilan atlet PON DIY sangat penting diketahui oleh para pelatih dan pembina olahraga untuk membantu atlet agar dapat berprestasi optimal di PON nanti.

Sepengetahuan penulis sampai sekarang ini belum ada data tentang ketangguhan mental atlet PON DIY. Begitu juga belum ada kajian yang mendalam bagaimana ketangguhan mental atlet PON DIY ditinjau dari cabang olahraga individu dan beregu. Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri, sedangkan pada atlet berkelompok lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Murdiansyah, 2015: 135-136).

Penelitian Golby dan Sheard (2004: 939) dimana atlet internasional, liga super, dan divisi pertama memiliki kesamaan dalam kemampuan mengendalikan energi negatif, *imagery control* dan visualisasi yang mana itu termasuk dalam aspek ketangguhan mental. Penelitian Lopez dan Juan, (2015), dimana terdapat perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki memiliki lima keunggulan yang menjadi atribut ketangguhan mental dibandingkan atlet perempuan. Kelima atribut tersebut diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap.

Temuan lain dari Killy, Nieuwerburgh, dan Clough (2017: 112) terdapat pula faktor penghambat *mental toughness* yakni perasaan tidak yakin akan tindakan yang dilakukan. Ketangguhan mental secara luas diakui sebagai atribut mendasar untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga. Secara mental atlet tangguh mempertahankan tingkat kinerja selama kesulitan; menganggap tekanan sebagai tantangan dan katalis untuk makmur; dan mempertahankan kontrol emosi, kognitif, dan perilaku meskipun

ada tekanan situasional (Cowden, 2017: 1). Ketangguhan mental sebagai salah satu penentu yang lebih penting dari kinerja pada puncak prestasi (Sajjan, 2018: 157). Sumbangan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* sebesar 45% dan sisanya 55% ditentukan oleh variabel lain (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018: 97). Keadaan kritis saat bertanding dilapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga *individu body contact* seperti cabang olahraga bela diri.

Hasil studi Schurr (1979) yang dikutip oleh Indrayogi (2018: 8) tentang perbedaan dimensi kepribadian antara atlet olahraga individual dan beregu, menunjukkan bahwa atlet yang terlibat dan melibatkan diri dalam cabang olahraga beregu memperlihatkan internalisasi tingkat kecemasan rendah, lebih mandiri, lebih terbuka dan lebih objektif, namun kurang sensitif-imajinatif dari pada atlet olahraga individual. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas.
2. Terbatasnya data yang menjelaskan mengenai ketangguhan mental atlet PON DIY.
3. Minimnya kajian yang mendalam mengenai ketangguhan mental atlet ditinjau dari olahraga individu dan beregu.
4. Ketangguhan mental sebagai prediktor prestasi olahraga belum diketahui secara pasti.
5. Perlu diketahuinya ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta.

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 ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta yang akan ditinjau dari olahraga

individu dan beregu. Instrumen yang akan digunakan yaitu *Mental Toughness Questionnaire*.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga?
2. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga.
2. Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu.

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

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya yang terkait dengan Psikologi Olahraga. Melalui penemuan aspek ketangguhan mental atlet ini akan menjadi referensi untuk pengembangan ilmu dalam bidang kajian objek khusus Psikologi Olahraga.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam rangka persiapan atlet DIY menuju PON XX 2021 di Papua. Pengetahuan tentang ketangguhan mental atlet PON DIY merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam upaya persiapan dan pembinaan atlet DIY menuju prestasi optimal di PON XX 2021 di Papua.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Psikologi Olahraga

Di Indonesia, kegiatan psikologi olahraga belum berkembang secara luas. Pada tahun 1992 PBSI mendatangkan Robert N. Singer, mantan presiden *International Society for Sport Psychology*, dari Universitas of Florida. Tahun 1997, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara mendatangkan Daniel Gould untuk memberikan ceramah kepada para pelatih dan pejabat teras KONI Pusat dalam rangka persiapan menjelang SEA Games (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 4). Psikologi olahraga adalah studi tentang dasar psikologis, proses dan efek olahraga (Prakash, 2018: 1). Psikologi olahraga dan olahraga adalah studi ilmiah tentang orang-orang dan perilaku mereka dalam kegiatan olahraga dan latihan dan penerapan praktis dari pengetahuan (Weinberg & Gould, 2019: 4).

Psikologi olahraga dan psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga, olahraga, dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Horn & Smith, 2019: 4).

Gunarsa (dalam Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 4-5) menjelaskan psikologi olahraga di Indonesia merupakan cabang psikologi yang amat baru, sekalipun pada praktiknya kegiatan para psikolog di dalam berbagai cabang olahraga di Indonesia telah berlangsung beberapa tahun lamanya. Secara resmi Ikatan Psikologi Olahraga (IPO) di Indonesia yang berada di bawah naungan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) baru dibentuk pada tanggal 3 Maret 1999, dan baru ditandatangani secara resmi pada tanggal 23 Juli 1999 dan diketuai oleh Monty P. Setiadarma. Akan tetapi, Singgih D. Gunarsa dan Sudirgo Wibowo telah memelopori kegiatan psikologi dalam cabang olahraga bulutangkis sejak tahun 1967, dan sejak saat itu banyak olahragawan bulutangkis nasional yang

memanfaatkan jasa psikolog dan ilmu psikologi dalam mencapai prestasi puncak baik nasional maupun internasional.

Pada pertengahan era 1980-an, psikolog Jo Rumeser turut aktif memberikan sumbangan jasa psikologi pada cabang olahraga bisbol dan sepakbola. Jo Rumeser sendiri merupakan atlet bisbol nasional. Selanjutnya, Psikolog Myrna R. Soekasah juga memberikan sumbangan jasa psikologi dalam mengembangkan olahraga loncat indah dan renang. Adapun Myrna R. Soekasah adalah seorang pemegang medali loncat indah tingkat Asia yang kemudian membaktikan dirinya di dalam olahraga spesifikasinya (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 5).

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat memengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 9). Gunarsa (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 9-10), menyebutkan bahwa psikologi olahraga diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga yang meliputi atlet sebagai individu atau kelompok yang akan bertanding serta faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet tersebut. Federasi Psikologi Olahraga Eropa (FEPSAC) (1995), mengemukakan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang berkaitan dengan fondasi psikologis, proses, dan konsekuensi dalam ruang lingkup psikologis terkait aktivitas olahraga dari satu atau beberapa orang yang bertindak sebagai subjek kegiatan. Senada dengan FEPSAC, bahwa psikologi olahraga berupaya meningkatkan kinerja atlet dan membantu atlet berkonsentrasi lebih baik, menangani stres secara efektif sehingga dapat meningkatkan kinerja olahraga menjadi lebih efisien. Selain itu, psikologi olahraga juga mencoba untuk memahami dampak dari partisipasi olahraga jangka panjang yang bersifat kompetitif.

Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 11) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal. Psikologi

bukan hanya untuk atlet elit, dan atlet di semua tingkatan mulai dari pemula hingga juara Olimpiade berpotensi mendapat manfaat dari psikologi (Nicholss, 2017: 4).

Lebih lanjut Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 11-12) menyatakan bahwa selain itu, psikologi olahraga terkait dengan bidang kajian lain seperti berikut ini:

- a. Psikologi perkembangan. Membahas mengenai bakat yang berhubungan dengan struktur morfologis anatomis olahragawan, karakterologis olahragawan dan interaksi antara bakat/pembawaan dengan lingkungan.
- b. Psikologi belajar. Membahas tentang aktivitas olahraga yang ditujukan pada optimalisasi proses pelatihan guna mengoptimalkan potensi olahragawan, merancang teknik dan strategi latihan dan dilaksanakan dalam latihan sehingga menyenangkan dan memuaskan.
- c. Psikologi kepribadian. Mengungkapkan hubungan antara kepribadian dengan performa olahraga. Bagaimana kepribadian memengaruhi performa dan prestasi dalam olahraga, atau sebaliknya bagaimana olahraga memengaruhi perkembangan dan kualitas kepribadian yang positif.
- d. Psikologi sosial. Membahas hubungan antara sesamaolahragawan, posisi olahragawan dalam tim, hubungan antara tim yang satu dengan tim yang lain.
- e. Psikometri. Membahas tentang instrumen-instrumen yang mudah digunakan dalam penelitian terhadap suatu gejala psikis secara lebih cermat dan objektif. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan seleksi, klarifikasi, pembinaan yang disesuaikan dengan keadaannya. Selanjutnya, menyusun kriteria dan syarat yang harus dimiliki agar bisa menjadi juara sesuai dengan strata kejuaraan yang ditargetkan.

Menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 12) kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis memengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga memengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga. Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 13) antara lain:

- a. memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,

- d. untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 13-14) peranan psikologi olahraga ini dikaitkan dengan tujuan mengembangkan ilmu pengetahuan, meliputi:

- a. Eksplanatif, yaitu menjelaskan dan memahami gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga karena tindakan dan perbuatan yang tampak pada dasarnya tidak dapat lepas dari sikap (*attitude*) yang tidak tampak yang didorong oleh banyak faktor psikologi lainnya seperti sifat, motif, pemikiran, perasaan, pengalaman, dan situasi. Contohnya; timbulnya motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada olahragawan, perkembangan sikap, kematangan emosional, kematangan mental, mental training, masalah stres dan upaya relaksasi, dan masalah *anxiety* yang berkaitan dengan arousal dan agresivitas.
- b. Prediksi, yaitu meramalkan kemungkinan yang dapat terjadi dalam olahraga sehingga lebih siap menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi. Prediksi yang tepat didasarkan atas fakta-fakta atau pengalaman empirik dan analisis deduktif dengan menerapkan teori-teori yang tepat, dan untuk prediksi yang tepat perlu ditunjang dengan pengetahuan tentang tes, pengukuran, dan evaluasi. Contohnya; akibat stres terhadap olahragawan yang berbeda-beda sifat kepribadiannya, gejala psikologis pada olahragawan yang mengalami kegagalan, meramalkan faktor yang memengaruhi peningkatan prestasi olahragawan.
- c. Mengontrol, yaitu mengendalikan gejala-gejala tingkah laku dalam olahraga yang dapat menjurus ke hal-hal yang tidak menguntungkan perkembangan olahragawan. Untuk mengontrol gejala tingkah laku yang dapat berakibat negatif perlu ditunjang data yang akurat, kesimpulan, dan penguasaan teknik perlakuan yang tepat. Contohnya; kemungkinan terjadinya *anxiety* dan upaya mengatasinya, merosotnya motivasi berlatih dan bertanding, serta teknik-teknik memelihara motivasi dan menumbuhkan motivasi yang lebih kuat, gejala *over confidence* dan cara mengatasinya, dan timbulnya prasangka dalam satu tim yang

mengakibatkan hubungan yang disharmonis serta usaha-usaha mengatasinya, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. Psikologi olahraga mempunyai manfaat dan peran yang besar terhadap prestasi olahraga. Oleh karena itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

2. Sejarah PON dan Keikutsertaan DIY di PON

Saat ini, perkembangan dan kemajuan bidang olahraga di dunia, termasuk Indonesia berkembang sangat cepat. Hal ini dapat dilihat dari prestasi dan antusiasme masyarakat akan olahraga, serta data statistik pertandingan yang terus meningkat. Banyak atlet Indonesia yang berprestasi bermunculan dan mulai menembus kancah internasional. Salah satu elemen yang tidak terlupakan dan menjadi barometer kemampuan dalam berolahraga adalah kompetisi. Kompetisi dalam olahraga menjadi hal yang sangat diperlukan untuk memacu perkembangan prestasi olahraga di berbagai cabang olahraga. Indonesia memiliki banyak kompetisi yang rutin dilakukan di Indonesia salah satunya adalah Pekan Olahraga Nasional (PON).

Olahraga Nasional atau disingkat dengan PON merupakan amanat pemerintah melaksanakan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) (pasal 42 dan 43). Dalam UUSKN tersebut juga dijelaskan bahwa setiap pelaksanaan kejuaraan olahraga yang dilaksanakan oleh pemerintah, organisasi, lembaga, maupun masyarakat wajib memperhatikan tujuan keolahragaan Nasional dan prinsip penyelenggaraan keolahragaan. Selanjutnya pencapaian prestasi pada ajang tersebut sebagai penjangkaran bagi atlet berprestasi dalam meningkatkan harkat dan martabat sebagai individu maupaun Negara di *event* Internasional (Dongoran, Kalalo, & Syamsudin, 2020: 13-14).

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah suatu *event* nasional yang diadakan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat-bakat dari seluruh kawasan yang ada di Indonesia, tanpa terkecuali. *Event* ini diadakan 4 tahun sekali, diikuti oleh seluruh provinsi-provinsi di Indonesia. *Event* olahraga ini lahir tidak serta merta dengan mudah lahirnya. Banyak keterkaitan dengan berdirinya PSSI maupun organisasi keolahragaan yang lainnya. Pada 19 April 1930 di Yogyakarta berdirilah organisasi pertama keolahragaan yang bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang pada saat itu diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrogundo.

Jejak keberhasilan PSSI diikuti pula oleh organisasi-organisasi keolahragaan yang mulai berdiri karena melihat hasil tersebut. PELTI (Persatuan Lawan Tennis Indonesia) pun berdiri pada tahun 1935 di Semarang. Lalu pada tahun 1938 untuk mengkoordinir seluruh organisasi keolahragaan yang ada, didirikanlah ISI (Ikatan Sport Indonesia). ISI dulu pernah mengadakan hal yang bisa dikatakan mirip dengan PON ini namun dengan nama dan konsep yang berbeda yaitu ISI-Sportweek/Pekan Olahraga ISI. Namun, dengan masuknya Jepang ke Indonesia pada bulan Maret 1942, ISI mengalami kesulitan dan rintangan dalam menjalankan fungsinya, sehingga tidak bisa beraktifitas sebagaimana semestinya.

Dengan runtuhnya kekuasaan Jepang pada bulan Agustus 1945, maka diadakanlah kongres olahraga yang pertama pada masa kemerdekaan di bulan Januari 1946 yang bertempat di Habiprojo, Solo. Berhubung dengan suasana darurat pada masa itu, kongres ini hanya dapat dihadiri oleh tokoh-tokoh olahraga dari pulau Jawa. Kongres tersebut akhirnya berhasil membentuk suatu badan olahraga yang bernama Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI). Sesuai dengan fungsinya, PORI juga bertindak sebagai koordinator semua cabang olahraga di Indonesia dan khusus mengurus kegiatan-kegiatan olahraga dalam negeri. Dalam hubungan tugas keluar berkaitan seperti Olimpiade dengan *Internasional Olympic Commitee* (IOC), Presiden Republik Indonesia telah melantik Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI) yang diketuai oleh Sultan Hamengkubuwono IX dan berkedudukan di Yogyakarta.

Setelah dibentuk pada tahun 1946, Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) yang dibantu oleh Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI) - keduanya telah dilebur dan saat ini menjadi KONI - mempersiapkan para atlet Indonesia untuk mengikuti Olimpiade Musim Panas XIV di London pada tahun 1948. Usaha Indonesia untuk mengikuti olimpiade pada saat itu menemui banyak

kesulitan. Alasannya karena delegasi Indonesia hanya mau hadir di London dengan membawa nama Indonesia. Alasan yang disebut terakhir ini menyebabkan rencana kepergian beberapa anggota pengurus besar PORI ke London menjadi batal dan menjadi topik pembahasan pada konferensi darurat PORI pada tanggal 1 Mei 1948 di Solo.

Mengingat dan memperhatikan pengiriman para atlet dan beberapa anggota pengurus besar PORI ke London sebagai peninjau tidak membawa hasil seperti yang diharapkan semula, konferensi sepakat untuk mengadakan Pekan Olahraga yang direncanakan berlangsung pada bulan Agustus atau September 1948 di Solo. Pada saat itu PORI ingin menghidupkan kembali pekan olahraga yang pernah diadakan ISI pada tahun 1938. Dilihat dari penyediaan sarana olahraga, pada saat itu Solo telah memenuhi semua persyaratan pokok dengan adanya stadion Sriwedari yang dilengkapi dengan kolam renang. Pada saat itu Stadion Sriwedari termasuk kota dengan fasilitas olahraga yang terbaik di Indonesia. Selain itu seluruh pengurus besar PORI berkedudukan di Solo sehingga hal inilah yang menjadi bahan-bahan pertimbangan bagi konferensi untuk menetapkan Kota Solo sebagai kota penyelenggara Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) pada tanggal 8 sampai dengan 12 September 1948.

Berdasarkan uraian sejarah singkat tersebut DIY memiliki peran besar dalam kelahiran PON. Meskipun dari segi prestasi belum begitu menggembirakan DIY dalam sejarahnya tidak pernah absen dalam keikutsertaannya di PON, mulai PON 1 di Solo tahun 1948 sampai PON XIX di Jawa Barat tahun 2016. PON XX tahun 2021 ini DIY akan mengirimkan 137 atlet untuk turun di 23 cabang olahraga (wawancara, Sekum KONI DIY, 5 Maret 2021).

3. Jenis-Jenis Cabang Olahraga di PON

Pertama kali PON diselenggarakan hanya mempertandingkan 9 cabang olahraga yaitu atletik, bola keranjang (basket), bulutangkis, tenis, sepak bola, panahan, renang (termasuk polo air), basket, dan pencak silat. Ke 9 cabang olahraga ini memeriahkan PON pertama kali di Indonesia sebagai pesta olahraga terbesar di zaman tersebut. Namun dengan berkembangnya zaman PON mengalami perkembangan yang sangat pesat dan semakin modern, hal ini ditandai dengan banyaknya cabang olahraga yang dipertandingkan termasuk beberapa cabang olahraga baru yang dipertandingkan misalnya (*Criket*).

Di bawah ini merupakan 37 cabang olahraga yang dipertandingkan dalam ajang pesta olahraga di Indonesia: *Aerosport*, Akuatik, Anggar, Angkat Besi/Angkat Berat/Binaraga, Atletik, *Baseball/Softball*, Bermotor, Biliar, Bola Basket, Bola Tangan, Bola Voli, Bulutangkis, Catur, 14. *Cricket*, Dayung, Gulat, Hoki, Judo, Karate, Kempo, Layar, Menembak, Muaythai, Panahan, Panjat Tebing, Pencak Silat, *Rugby Seven*, Selam, Senam, Sepakbola dan Futsal, Sepak Takraw, Sepatu Roda, Taekwondo, Tarung Derajat, Tenis, Tinju, Wushu. Dengan demikian adanya perubahan sangat jauh atau penambahan cabang olahraga dalam pesta olahraga nasional yang melibatkan 34 provinsi di Indonesia.

4. Peran Aspek Mental dalam Pembinaan Prestasi Olahraga

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan ajang olahraga nasional yang menjadi prioritas pembinaan bagi bagi daerah atau provinsi. Bukan rahasia lagi bahwa selama proses pembinaan itu atlet secara mental banyak mengalami masalah. Diantaranya tekanan selama keikutsertaan dalam latihan dan kompetisi. Karenanya selama proses pembinaan memerlukan pengembangan aspek keterampilan mental. Latihan mental yang dilakukan secara konsisten dan sistematis selain dapat meningkatkan kinerja juga dapat meningkatkan rasa senang para atlet usia muda.

Psikologi olahraga merupakan salah satu yang memiliki peran sentral penerapan *sports science* dalam olahraga prestasi. Keberhasilan dan kegagalan seorang pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan psikologis bahkan untuk cabang olahraga tertentu faktor psikologis tersebut mencapai 80% sampai 90%. Atlet harus memiliki keterampilan psikologis dan moral yang diperlukan dalam sebuah cabang olahraga yang ditekuninya oleh seorang pemain/atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Lutan dalam Dongoran, Kalalo, & Syamsudin, 2020: 14).

Dongoran, Kalalo, & Syamsudin (2020: 14-15) menyatakan kompetisi tingkat tinggi seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) menuntut kualitas atlet prima bukan hanya dalam segi teknik, fisik, taktik, namun terlebih lagi dalam aspek psikologis. Keempat komponen tersebut secara fungsional saling melengkapi dan menguatkan dalam satu dinamika hubungan yang interaktif. Dalam mendapatkan prestasi yang baik pada sebuah cabang olahraga perlu menggabungkan tiga komponen penting yang menunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan persiapan psikologis untuk bersaing. Kunci

perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk adalah terletak pada tingkatan keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik (Wiese-Bjornstal, 2010: 104). Aspek mental atau psikologis harus mendapatkan porsi latihan yang sama dengan keterampilan fisik, teknik, dan taktik untuk mendapatkan penampilan terbaik atlet.

Saat ini, perbedaan pemenang dengan yang kalah dalam olahraga kompetitif presentasinya semakin tipis. Tidak mengherankan bahwa dalam beberapa tahun terakhir pelatihan keterampilan psikologis telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologis untuk meningkatkan penampilannya menjadi sebuah keniscayaan (Birrer & Morgan, 2010: 78). Dalam kondisi ini keterampilan psikologis akan melekat pada diri atlet, sehingga menjadi karakter sebagai profil psikologis yang akan menentukan peran dalam keberhasilan prestasi atlet.

Atas dasar inilah dewasa ini pelatih di negara-negara maju semakin menyadari arti penting Psikologi Olahraga dan perannya dalam membantu atlet untuk mempelajari cara mengelola aspek mental dalam permainan atlet, juga lebih dari itu latihan mental dapat menjadi alat yang ampuh untuk meningkatkan kemampuan atlet. Jika salah satu prinsip filosofi kepelatihan adalah agar atlet menikmati pengalaman dan memiliki mental yang baik, maka mental dapat memfasilitasi perkembangan pribadi atlet, dan pembentukan ketangguhan mental adalah sesuatu yang sangat penting bagi atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa peran aspek mental dalam pembinaan prestasi olahraga yaitu agar dapat menghasilkan kondisi psikologis para atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya menjadi lebih baik.

5. Ketangguhan Mental

a. Pengertian Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental adalah topik penting dalam beberapa topik studi karena memiliki beberapa aspek utama seperti kepercayaan diri, kontrol perhatian, ketahanan, pemikiran sukses, optimisme, kesadaran, regulasi emosional, kemampuan untuk menangani tantangan, atau kemampuan untuk berpikir konteks yang dapat memfasilitasi

seseorang untuk mengakses file pencapaian tujuan saat menghadapi tekanan (Aryanto & Larasati, 2020: 307).

Ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi pemain olahraga. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan (Ruparel, 2020: 1). Bekerja dengan atlet elit, menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menunjukkan toleransi stres dan kinerja maksimal; secara eksplisit, kemampuan untuk tampil secara konsisten ke arah atas berbagai keterampilan dan bakat seseorang terlepas dari keadaan. Meskipun ketangguhan mental berasal dari psikologi olahraga, namun sejak itu berkembang menjadi konstruksi psikologis yang meresap terkait dengan keberhasilan kinerja di berbagai pengaturan yang diterapkan (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain) (Drinkwater, Dagnall, Denovan, & Parker, 2019: 269).

Jones (2002: 205-206) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan mereka untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi karena mereka telah belajar untuk mengembangkan dua keterampilan; pertama, kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif mereka (yaitu, menggunakan energi secara positif) dalam krisis dan kesulitan, dan kedua, untuk berpikir dengan cara tertentu sehingga mereka memiliki sikap yang benar mengenai masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Selanjutnya ketangguhan mental juga telah dijelaskan sebagai ciri kepribadian dan keadaan pikiran.

Ketangguhan mental telah dikonseptualisasikan sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menggunakannya mencapai perilaku yang mengarah pada tujuan dengan berbagai macam tekanan dan kesulitan. Ketangguhan mental merupakan kondisi dimana seseorang memiliki perilaku defensif dalam semua situasi yang terbuka perbaikan dan pengembangan, sehingga seseorang bisa mengarah ke tujuannya (Ponnusamy, Lines, Zhang, & Gucciardi, 2018: 3). Ketangguhan mental perpaduan antara ciri-ciri kepribadian yang memungkinkan keunggulan dalam pencapaian, di mana kemampuan ini berada penting bagi seseorang untuk memiliki identifikasi dan pembangunan yang bisa dilakukan secara teratur sekalipun akan ada tantangan kesulitan dan tekanan (Coulter, Mallett, & Singer, 2018: 1).

Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres. Tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi menyeberang dari kesuksesan dalam olahraga ke parameter kualitas tidur yang lebih baik, kontrol hidup yang lebih tinggi dan kepercayaan interpersonal, tingkat kinerja subjektif dan objektif yang tinggi dan gaya hidup yang lebih sehat; telah disarankan bahwa individu dengan ketangguhan mental lebih tinggi menunjukkan kontrol emosional yang lebih besar yang kemudian mengarah pada pilihan gaya hidup yang lebih baik. "Secara khusus, individu dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung tidak percaya bahwa tuntutan yang dikenakan oleh situasi tertentu melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Zeiger & Zeiger, 2018: 2).

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi untuk menghasilkan kinerja subjektif atau objektif tingkat tinggi terlepas dari tantangan, pemicu stres, atau kesulitan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif dan berpotensi melemahkan seperti kecemasan persaingan (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016: 309). Konsep ketangguhan mental baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti psikologi olahraga yang mencoba memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung kesuksesan dalam olahraga (Crust & Azadi, 2010: 43). Secara khusus, ketangguhan mental sering digunakan untuk menggambarkan istilah yang luas yang mencerminkan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi secara efektif dengan pelatihan dan tuntutan persaingan dalam upaya untuk tetap tangguh (Liew, Kuan, Chin, & Hashim, 2020: 381).

Para ahli umumnya setuju bahwa ketangguhan mental adalah sumber daya psikologis yang memungkinkan atlet untuk memulai dan mempertahankan upaya yang berorientasi pada tujuan untuk mencapai tingkat kinerja yang optimal dalam menghadapi stres yang bervariasi dalam durasi, frekuensi, dan intensitas (Stamatis, Grandjean, Morgan, Padgett, Cowden, &

Koutakis, 2020: 2). Hardy, Bell, dan Beattie (2014: 69) menyatakan bahwa sebagian besar peneliti setuju bahwa ketangguhan mental adalah konstruksi (watak) yang memungkinkan individu untuk menghadapi rintangan, gangguan, tekanan, dan kesulitan dari berbagai stresor. Ketangguhan mental mengacu pada kumpulan sumber daya pribadi (melekat dan dikembangkan) yang terkait dengan atlet. Mengejar tingkat kinerja atletik yang optimal, terlepas dari tuntutan situasional positif dan negatif (Cowden, 2017: 1). Individu yang kuat secara mental akan menunjukkan pola reaktivitas yang berbeda terhadap stres standar, daripada individu yang kurang tangguh. Selain itu, bahwa perilaku yang dapat diamati dapat secara konsisten dicatat pada individu yang tangguh secara mental, dan daftar periksa perilaku dapat dibuat untuk aktivitas tertentu (Steffen, Woolsey, Quinn, & Spradley, 2020: 1).

Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan ketangguhan mental seperti ketika dalam keadaan cedera, sedang menjalani masa rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan di dalam dan di luar lapangan, tekanan sosial, serta tekanan internal (kelelahan dan kurang percaya diri), dan tekanan eksternal (situasi ketika bertanding, suporter, dan resiko fisik). Situasi ini merupakan faktor yang memengaruhi atau keadaan yang membutuhkan ketangguhan mental di dalam diri atlet. Atlet sendiri juga jarang menyadari bahwa kegagalan untuk mencapai targetnya lebih karena persiapan strategi mental yang minim atau bahkan dapat dibilang tidak memadai. Baru setelah kompetisi, persentase terbesar dari alasan biasanya dikaitkan dengan aspek mental dan emosional dalam permainan (Titisari & Haryanta, 2018: 52). Seperti yang diungkapkan oleh Zizzi, Deaner, dan Hirschhorn (2003: 263) bahwa seorang atlet harus dapat mengenali emosi diri, teman kelompok, dan emosi musuh supaya dapat menampilkan performa maksimal dalam permainan, dengan demikian, kontrol energi, seperti kecerdasan emosional, melibatkan pengenalan dan mengelola emosi untuk memaksimalkan kinerja

Salah satu permasalahan yang dihadapi atlet terkait dengan mental adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Titisari dan Haryanta (2018: 52) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding. Selain itu didukung pula oleh Parnabas, Mahamood, Parnabas, dan Abdullah (2014: 108)

bahwa kecemasan sebagai emosi negatif, memengaruhi persepsi dalam kompetisi olahraga, di mana sebagian besar atlet menganggap kecemasan melemahkan kinerja, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja.

Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynaldi, Rachmah, & Akbar, 2016: 150). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Algani, Yuniardi, dan Masturah (2018: 93) pada atlet bola voli menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan menghadapi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi.

Ketangguhan mental atlet dapat terus berkembang atau dikembangkan dengan salah satunya melalui serangkaian proses latihan. Nurhuda dan Jannah (2018: 2) menyebutkan bahwa *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. *Mental toughness* dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. *Mental toughness* menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya.

Cooper, Wilson, dan Jones (2019: 1) menyatakan ketangguhan mental merupakan sumber daya psikologis seperti keadaan yang memiliki tujuan, fleksibel, dan efisien di alam untuk berlakunya dan pemeliharaan pengejaran yang diarahkan pada tujuan. Ketangguhan mental adalah kemampuan untuk mengatasi stresor olahraga dan juga memungkinkan seseorang untuk tampil dengan konsistensi dan kontrol, terutama selama situasi tekanan. Tambahan, ketangguhan mental mencakup keterampilan psikologis untuk percaya pada diri sendiri, tetap fokus pada mencapai tujuan yang ditetapkan, mampu mengendalikan lingkungan, menangani tekanan sambil tetap berkinerja baik, dan menangani kegagalan dan kesuksesan (Buhrow, Digmann, & Waldron, 2017: 44-45). Ketangguhan mental dianggap sebagai sifat kepribadian yang

mengurangi efek stres pada fase pertama dan mendukung adaptasi (Kilic & Yildirim, 2020: 160).

Banyak definisi telah diberikan untuk menjelaskan mental ketangguhan termasuk sebagai kemampuan seseorang untuk menangani situasi yang merugikan dan kegagalan. Lebih lanjut menjelaskan bahwa MT juga mencakup coping yang efektif dan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang merugikan, ketekunan, dan ketahanan. Individu dengan ketangguhan mental juga telah ditandai dengan kemandirian yang tinggi, kepercayaan diri, mampu mengatasi lebih baik dengan pengalaman hidup yang merugikan, dan dengan rasa tanggung jawab yang besar (Anthony, Subhan, Saleem, & Mahmood, 2020: 694). Singh (2020: 1) menyatakan bahwa menciptakan latihan fisik lingkungan yang keras, lingkungan mental yang positif, dan memberikan kesempatan belajar ketangguhan mental adalah tema yang muncul sebagai strategi yang digunakan pelatih untuk membangun mental yang tangguh atlet.

Ketangguhan mental secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan mereka dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi mental mereka. Definisi lain, ketangguhan mental; situasi negatif seperti kegagalan, konflik dan tanggung jawab intensif adalah dinyatakan sebagai kapasitas psikologis positif yang dapat dikembangkan untuk mencapai motivasi dan lama kinerja. Atlet yang tahan mental melakukan berbagai perilaku yang: membuat mereka nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019: 225).

Jang, Ahn, dan Kwon (2020: 156) menyatakan bahwa sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Berdasarkan ciri-ciri yang dikonseptualisasikan kembali secara kualitatif ilmiah dan studi kuantitatif, ketangguhan mental memiliki umumnya didefinisikan sebagai 'kapasitas pribadi untuk memberikan kinerja tinggi secara teratur meskipun bervariasi' derajat tuntutan situasional. Konseptualisasi ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental mungkin lebih

sedikit tentang karakteristik pribadi yang dimiliki individu dan lebih banyak tentang apa ini karakteristik pribadi memungkinkan mereka untuk melakukan.

Hasil penelitian Cowden (2017: 1) menunjukkan bahwa mayoritas studi standar persaingan ketangguhan mental (N = 10) menemukan perbedaan ketangguhan mental total (66,7%) atau subkomponen (71,4%), dengan atlet mental tangguh berpartisipasi di tingkat yang lebih tinggi kompetisi. Dari studi yang tersisa (N = 9), sebagian besar terindikasi (77,8%) atlet yang lebih tangguh secara mental cenderung mencapai lebih banyak atau tampil lebih baik. Merujuk pada penelitian Clough (Yanti & Jannah, 2017: 2) yang menyatakan apabila seorang atlet memiliki *mental toughness* yang lemah, maka segala situasi yang menekan dan situasi yang tidak menguntungkan akan cenderung menimbulkan reaksi negatif, seperti gugup dalam bertanding, kehilangan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan perilaku yang di luar kendali internal atlet. Sebaliknya apabila atlet memiliki *mental toughness* yang tinggi maka reaksi yang muncul akan cenderung positif, misalnya motivasi meningkat karena tensi pertandingan yang meningkat, mampu tetap fokus meskipun skor yang didapat masih tertinggal dan tetap tenang walaupun mendapat tekanan dari supporter.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara operasional *mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif 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.

b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, Biyabani, dan Zandi (2016: 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tanda-tanda yang berhubungan dengan kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi

kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, melewati rintangan dan kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

Lebih lanjut Bahari, Biyabani, dan Zandi (2016: 6) menyatakan bahwa para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik, ketangguhan mental terutama pada atlet pada tingkat keterampilan yang lebih tinggi dapat menciptakan perbedaan yang lebih besar dalam hasil kinerja atletik mereka. Atlet, pelatih, dan psikolog terapan dalam olahraga berulang kali menekankan pada ketangguhan mental sebagai salah satu karakteristik mental terpenting, yang memiliki kaitannya dengan peningkatan hasil dan keberhasilan dalam olahraga profesional. Ketangguhan mental dapat dikembangkan melalui penerapan keterampilan kognitif yang efektif dan digunakan secara efektif. Sebagian besar peneliti telah mempelajari efektivitas keterampilan kognitif sebagai faktor intervensi dalam meningkatkan kinerja olahraga. Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust, dan Clough (2012: 587) menemukan bahwa kognitif penghambatan adalah salah satu mekanisme yang mendukung ketangguhan mental.

Hasil penelitian Hoover Anderson, Cotter, Crust, dan Clough (2017: 604) menunjukkan bahwa pada atlet basket, kondisi persaingan secara statistik berhubungan signifikan dengan kecemasan, suasana hati dan kinerja yang ditunjukkan saat pertandingan. Ketangguhan mental diperlukan dalam menghadapi suatu masalah terutama dibawah tekanan seperti kecemasan. Ketangguhan mental dikaitkan dengan prestasi gemilang dan dikaitkan dengan karakteristik juara olahraga. Contohnya termasuk deskripsi seperti ketangguhan mental yang memiliki "lebih berkaitan dengan kemenangan daripada melakukan atribut fisik yang jelas seperti kecepatan dan kekuatan", aset paling penting bagi seorang atlet, dan kritis untuk dimiliki jika jam-jam panjang pelatihan berat yang terkait dengan kinerja tingkat atas harus dipertahankan. Sejak tahun 1950-an, ketangguhan mental dikaitkan dengan prestasi gemilang dan dikaitkan dengan karakteristik juara olahraga. Contohnya termasuk deskripsi seperti ketangguhan mental yang memiliki "lebih berkaitan dengan

kemenangan daripada melakukan atribut fisik yang jelas seperti kecepatan dan kekuatan", aset paling penting bagi seorang atlet, dan kritis untuk dimiliki jika jam-jam panjang pelatihan berat yang terkait dengan kinerja tingkat atas harus dipertahankan (Connaughton & Hanton, 2009: 1).

Jones, Hanton, dan Connaughton (2007: 244) mengidentifikasi 12 atribut yang dianggap penting dan fundamental dalam pembentukan ketangguhan mental. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri, keinginan dan motivasi, fokus kinerja dan faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup, kesepakatan dengan tekanan, kecemasan, dan rasa sakit/kesulitan yang terkait dengan kinerja tingkat atas. Selain itu, ketangguhan mental sebagai atribut penting untuk sukses dalam olahraga kompetitif dan pengembangan pemain olahraga juara (Sheard, Golby, dan Van Wersch, 2009: 186).

Omar-Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, dan Johar (2012: 332) menyatakan bahwa bagian penting yang dapat menetapkan keberhasilan pada atlet di arena perlombaan, diantaranya adalah mental yang tangguh. Selain itu, atlet yang dibekali dengan ketangguhan dan kekuatan mental lebih banyak cenderung memotivasi, bersosialisasi, semangat untuk bersaing, selalu tenang dan santai dan ini atlet dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan yang kuat dalam kinerja olahraga. Selanjutnya bahwa atlet dengan kekuatan mental yang tinggi akan memungkinkan mereka untuk bersaing dalam berbagai situasi dan atlet ini memiliki kemampuan yang relatif rendah kecemasan dan kegugupan dibandingkan atlet yang memiliki kekuatan mental rendah. Demikian pula dengan kekuatan mental yang lebih kuat atlet harus mampu mengatasi situasi stres kompetitif karena eksternal (yaitu, manajer, pelatih, dan penggemar) dan faktor internal (yaitu, takut sukses, takut kegagalan, dan masalah emosional).

Mental toughness dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Selain itu, *mental toughness* merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta

kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018: 95).

Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, jenis kelamin juga menjadi prediktor ketangguhan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental pesenam putra dan putri (Dolly & Chhikara, 2017: 100). Tidak hanya persiapan fisik bagi seorang atlet untuk bertanding, namun persiapan mental juga menjadi faktor penting dalam mempersiapkan sebuah pertandingan. Seorang atlet tidak hanya memiliki komponen ketangguhan mental, seperti percaya diri, pengendalian emosi, daya tahan, pola pikir sukses dan optimisme, tetapi juga memiliki ketangguhan mental yang dapat secara konsisten menahan semua komponen tersebut saat berada di bawah tekanan atau kesulitan.

Aspek ketangguhan mental ini dikatakan memfasilitasi pencapaian seseorang *achievement* gol ketika dihadapkan dengan baik positif (misalnya, kemenangan beruntun) dan negatif (misalnya, cedera) tekanan, kesulitan, dan tantangan (Gucciardi, 2011: 371). Kapasitas seseorang mengenai kemampuannya mengelola potensi positif yang dimiliki agar tetap dalam kondisi emosi yang stabil, percaya diri, dan optimisme, serta kemampuan untuk berkembang dalam kondisi stres, merupakan salah satu definisi di mana seseorang memiliki ketangguhan mental (Cowden, 2017: 1). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu *Achievement level*, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan jenis olahraga.

c. Pilar Ketangguhan Mental

Berbagai model dan kerangka ketangguhan mental telah dikembangkan yang dapat memberikan panduan bagaimana ketangguhan mental dapat dikembangkan. Dikonseptualisasikan sebagai konstelasi atribut psikologis, Jones (Weinberg, 2013: 1-3) memberikan kerangka kerja yang berguna berdasarkan atribut penelitian ketangguhan mental yang mengkategorikan berbagai atribut ke dalam empat pilar ketangguhan mental, yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, koping dengan tekanan. Oleh karena itu, meskipun ketangguhan mental agak berbeda dari satu olahraga ke olahraga lain dan di berbagai tingkat kompetisi, tampaknya ada konsistensi mengenai definisi dan karakteristik utamanya, yang secara umum termasuk dalam empat

kategori tersebut. Dari perspektif praktis, pilar ketangguhan mental dapat memberikan kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengajar dan membangun ketangguhan mental. Keempat pilar tersebut dijelaskan di bawah dan kemudian digunakan dalam kajian penelitian ini untuk menawarkan strategi praktis tentang bagaimana membangun ketangguhan mental dengan mengajarkan keterampilan mental atau menciptakan lingkungan yang sesuai (misalnya fisik, mental emosional, sosial).

1) Motivasi

Menyadari bahwa jenis motivasi dan strategi motivasi tertentu lebih kondusif daripada yang lain untuk kinerja yang optimal, pilar ini berpusat pada tingkat dan jenis motivasi optimal yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Motivasi untuk atlet yang tangguh secara mental akan mencakup keinginan kuat untuk sukses; kerelaan. Membangun ketangguhan mental untuk mendorong diri sendiri, bertahan dan bekerja keras; menetapkan tujuan yang sulit tetapi dapat dicapai; dan bangkit kembali dari kemunduran kinerja.

2) Kepercayaan Diri

Dianggap sebagai salah satu karakteristik ketangguhan mental yang paling penting, pilar ini merangkum keyakinan atlet yang tangguh secara mental bahwa memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan. Menurut Jones (2007), keyakinan yang kuat pada diri sendiri ini memungkinkan atlet yang tangguh secara mental untuk mengambil risiko yang terdidik, belajar dari kritik, mengendalikan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, dan berharap bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan.

3) Fokus perhatian

Mampu memusatkan perhatian pada isyarat yang relevan di lingkungan dan mempertahankan fokus itu meskipun ada gangguan, serta tidak membiarkan perhatian teralihkan dari prioritas, adalah ciri khas atlet yang tangguh secara mental. Atlet yang tangguh secara mental mempertahankan fokus perhatian seperti itu dengan berfokus pada pengendalian yang dapat dikontrol; tinggal di saat ini; fokus pada hal-hal positif; dan berfokus pada proses.

4) Mengatasi tekanan

Pilar ini berkaitan dengan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan dengan mengontrol jumlah dan sifat stres yang dialami. Berbagai aspek tekanan yang berkaitan dengan ketangguhan mental termasuk mengatasi kesulitan secara efektif; tetap tenang di bawah tekanan; menerima bahwa kecemasan tidak bisa dihindari dan menikmatinya; berkembang di bawah tekanan; dan menafsirkan kecemasan sebagai fasilitatif untuk kinerja (misalnya Jones, Hanton, & Connaughton, 2002).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pilar ketangguhan mental di antaranya yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, dan mengatasi tekanan.

d. Instrumen Ketangguhan Mental

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Clough (Coulter, Mallett, & Singer, 2017: 2) bahwa ketangguhan mental, pada dasarnya, merupakan perpanjangan dari sifat tahan banting dan selanjutnya merancang model 4Cs berbasis sifat, yang didefinisikan sebagai berkinerja baik dalam situasi yang menantang, komitmen (untuk tujuan sendiri), kontrol (kontrol emosi dan kontrol hidup), dan kepercayaan diri (keyakinan interpersonal dan keyakinan kemampuan). Di mana terlihat sekali dari dimensi-dimensi tersebut berbanding terbalik dengan atribut *competitive anxiety* seperti kecemasan kognitif, kecemasan afektif, kecemasan motorik, dan kecemasan somatik yang cenderung selalu berprasangka khawatir, ketakutan akan gagal, jantung berdebar-debar, gelisah, tegang, dan sembrono dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan.

4CS dari ketangguhan mental menelusuri akarnya teori tahan banting Kobasa dan Maddli di mana mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting dicirikan oleh tiga sikap inti atau keyakinan yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalaman mereka, dan pandangan situasi stres sebagai tantangan yang normal dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Tenenbaum & Eklund, 2020: 106).

Meskipun temuan penelitian hingga saat ini telah memberikan kejelasan konseptual lebih lanjut dalam memahami apa yang merupakan ketangguhan

mental (yaitu atribut esensial), implikasi penting dari pengetahuan ini telah digunakan untuk memacu penyelidikan lebih lanjut dalam mengeksplorasi bagaimana ketangguhan mental dikembangkan lebih lanjut sehingga dapat diukur. Atas dasar ini lah maka telah diketemukan beberapa instrumen berupa skala yang dapat digunakan untuk mengungkapkan ketangguhan mental atlet. Instrumen-instrumen tersebut diantaranya telah dikembangkan oleh Dua psikolog olahraga, Dr Robert Harmison dari Universitas James Madison di AS dan Dr Michael Sheard dari York St John University di Inggris. Harmison telah mengembangkan instrumen kertas dan pensil, *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ), yang terdiri dari 50 item dan mencoba untuk mengukur lima aspek ketangguhan mental, yaitu: Keyakinan Tangguh, Sikap Tangguh, Keterampilan Tangguh, Nilai Tangguh, dan Nilai Emosi Tangguh, dan yang kedua dikembangkan oleh Michael Sheard, berupa skala *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ). Instrumen ini lebih singkat yang terdiri hanya empat belas item, yang menilai tiga aspek ketangguhan mental, yaitu dan menilai Keyakinan, Keteguhan, dan Kontrol (LeUnes, dalam Coulter, Mallett, & Singer, 2017: 2). Dalam penelitian ini instrumen yang akan digunakan adalah instrumen *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ), dengan pertimbangan lebih singkat dan praktis, sehingga tepat diberikan pada atlet PON DIY yang sedang sibuk mempersiapkan diri berlatih.

6. Karakteristik Psikologis Olahraga Individu dan Beregu

Olahraga beregu/tim biasanya dilakukan secara beregu, terdiri dari lebih dari 3 orang dan membutuhkan kerjasama tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya. Sedangkan olahraga perorangan dilakukan oleh 1 orang atau 2 orang, yang di dalamnya memerlukan keterampilan secara individu. Husdarta (2011: 95) menjelaskan olahraga beregu dan perorangan sebagai berikut: Olahraga perorangan adalah bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh perorangan bisa dilakukan satu orang saja, atau dua orang yang berlawanan, seperti halnya cabang olahraga: Atletik, bulutangkis, karate, sedangkan cabang olahraga/tim adalah cabang olahraga yang dilakukan secara beregu yang di dalamnya terdapat unsur kerja dalam tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya, seperti: sepak bola, *hockey* dan takraw.

Newland, Newton, Finch, Harbke, dan Podlog (2013: 184) menyatakan bahwa 82% pelatih gulat mengidentifikasi ketangguhan mental sebagai prasyarat

terpenting untuk sukses bersaing. Adapun beberapa aspek psikologis yang perlu dan berpengaruh pada penampilan cabang olahraga bela diri (pencak silat, tae kwo do, dan lain-lain) adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri dan daya juang (Dosil, 2006 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145). Zinseer, *et al.* (dalam Dimiyati, *et al.* 145) mengatakan bahwa sikap optimis adalah penting dimiliki oleh para atlet bela diri karena akan berdampak terhadap peningkatan daya juang, konsentrasi, dan fokus terhadap perhatian.

Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri, sedangkan pada atlet berkelompok lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Murdiansyah, 2015: 135-136).

Penelitian Ilyasi dan Salehian (2011: 527) menyatakan bahwa atlet secara individu mempunyai tingkat *extaversion*, keterbukaan, dan kesungguhan yang lebih tinggi dibandingkan atlet secara tim. Atlet olahraga individu memiliki tingkat *conscientiousness* lebih tinggi dibanding atlet beregu. Ini didukung oleh penelitian Nia dan Besharat (2010: 808) menemukan bahwa atlet olahraga individu mencetak skor yang jauh lebih tinggi pada kesadaran dan otonomi daripada yang dilakukannya atlet olahraga tim. Atlet olahraga tim mencetak skor yang jauh lebih tinggi pada keramahan dan sosiotropi daripada individu atlet olahraga. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara kedua kelompok pada neurotisisme, ekstraversi, dan keterbukaan. Bisa jadi menyimpulkan bahwa karakteristik kepribadian atlet berbeda untuk olahraga individu dan tim.

Sejalan dengan ini, Singer (dalam Cox, 2002 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156) mengatakan bahwa berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap atlet *baseball* dan atlet tenis, ditemukan adanya perbedaan aspek kepribadian pada atlet olahraga tim dengan atlet olahraga individual. Hasil penelitian lain yang dilakukan terhadap cabang olahraga sepakbola, gulat, senam, dan karate menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian atlet-atlet tersebut adalah berbeda. Menurut Williams dan Reilly (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti 2013: 144) berdasarkan hasil kajian terhadap cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa karakteristik psikologis yang perlu dimiliki oleh atlet-atlet muda, yaitu kontrol tingkat gugahan (dorongan), kepercayaan diri yang tinggi, fokus pada tugas yang tinggi dan kapasitas untuk tampil penuh semangat.

Penelitian yang dilakukan Schure, et al. (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti 2013: 144) menunjukkan dengan jelas bahwa profil kepribadian atlet olahraga tim berbeda dengan atlet olahraga individual, dan antara atlet yang bermain dalam olahraga tim yang bersifat interaksi langsung (contoh bola basket) dan interaksi tidak langsung (contoh bola voli). Secara umum para atlet olahraga tim memiliki karakter lebih cemas, dependen, terbuka, dan waspada, tetapi kurang sensitif dan imajinatif dibandingkan para atlet cabang olahraga individual. Para atlet olahraga yang bersifat interaksi langsung (misalnya sepakbola), lebih independen dan tidak egois dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga yang bersifat interaksi tidak langsung (misalnya bola voli). Berbagai literatur menunjukkan bahwa para atlet dari satu cabang olahraga berbeda karakter dan tipe kepribadiannya dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga lainnya.

Faktor yang memengaruhi kepribadian atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor hereditas dan lingkungan. Faktor hereditas yang memengaruhi kepribadian antara lain: bentuk tubuh, cairan tubuh, dan sifat yang diturunkan dari orang tua. Adapun faktor lingkungan antara lain lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat. Di samping itu, meskipun kepribadian seseorang itu relatif konstan, kenyataannya sering ditemukan perubahan kepribadian. Perubahan itu terjadi di pengaruhi oleh faktor gangguan fisik dan lingkungan.

Hasil studi Schurr, (1979) yang dikutip oleh Mylsidayu (dalam Indrayogi, 2018: 8) tentang perbedaan dimensi kepribadian antara atlet olahraga individual dan beregu, menunjukkan bahwa atlet yang terlibat dan melibatkan diri dalam cabang olahraga beregu memperlihatkan internalisasi tingkat kecemasan rendah, lebih mandiri, lebih terbuka dan lebih objektif, namun kurang sensitif-imajinatif dari pada atlet olahraga individual. Menurut Hall dan Lindzey yang dikutip Yusuf (2013 dalam Indrayogi, 2018: 8) bahwa kepribadian dapat diartikan sebagai: “(1) keterampilan atau kecakapan sosial (*social skill*), dan (2) kesan yang paling menonjol, yang ditunjukkan seseorang terhadap orang lain seperti seseorang yang atau pendiam dikesankan sebagai orang yang agresif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/mandiri, sedangkan pada atlet beregu lebih menekankan rasa sikap kerjasama.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini disajikan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian oleh Hardiansyah dan Masturah (2019) yang berjudul: “Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti *Detection Basketball League*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental atlet basket yang berkompetisi dalam pertandingan *Detection Basketball League* (DBL). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 90 atlet basket yang sudah pernah bertanding pada kompetisi DBL dan sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran ketangguhan mental dilakukan dengan menggunakan *Mental Toughness Quisitionaire* (MTQ) dengan validitas 0,310-0,560 dan reliabilitas 0,862. Analisa data menggunakan *one sample t-test*. Hasil menunjukkan preferensi ketangguhan mental adalah komponen *motivation* ($M = 19.48$). Artinya, ketangguhan mental paling tinggi subjek penelitian pada komponen *motivation* daripada empat komponen lainnya. Selain itu, perempuan ($M = 80.33$) memiliki ketangguhan mental lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 79.06$). Terakhir, kelas X ($M = 80.36$) memiliki ketangguhan mental paling tinggi dibandingkan dengan kelas XI ($M = 79.00$) dan XII ($M = 78.25$).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sholichah dan Dwi (2020) dengan judul “Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet”. Penelitian ini berujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental atlet. Subjek penelitian ini adalah atlet Tae-Kwon-Do. Instrumen yang digunakan yaitu Skala Motivasi Berprestasi dan Skala Ketangguhan Mental. Analisis yang akan digunakan yaitu analisis korelasi. Hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai $p = 0.831$, ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Ketidakadanya hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental dimungkinkan adanya variabel *intervening* diantara kedua variabel tersebut, seperti komunikasi interpersonal, *self efficacy* dan proses latihan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Retnoningsasy dan Jannah (2020) berjudul “Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet

Badminton”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan melibatkan seluruh populasi sebagai sampel, yakni berjumlah 130 atlet. Instrumen yang digunakan adalah skala *mental toughness* dan skala kecemasan olahraga. Skala *mental toughness* disusun berdasarkan teori Gucciardi (2009), sedangkan skala kecemasan olahraga disusun berdasarkan teori Smith, Smoll, Cumming, Grossbard (2006). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *mental toughness* maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga, begitupun sebaliknya. Semakin rendah tingkat *mental toughness* maka semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga atlet. Hal ini dikarenakan *mental toughness* dapat memberikan respon positif kepada atlet sehingga dapat meredam kecemasan olahraga.

4. Penelitian yang dilakukan Faisal dan Wahyudi (2019) berjudul “Studi Deskriptif Mengenai *Mental Toughness* pada Atlet Pelatnas *Squash* Indonesia Sea Games 2019”. Atlet *squash* Indonesia dapat membuktikan bahwa mampu meraih prestasi. Hal tersebut dibutuhkan kemampuan, tidak hanya secara fisik dan teknik, tetapi juga dari sisi mental. Para atlet *squash* Indonesia mampu mengendalikan dan mengarahkan tindakan untuk meraih prestasi, serta mampu memandang hambatan yang ada sebagai peluang untuk pengembangan diri. *Mental toughness* dilihat sebagai kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan, dan tantangan dengan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. *Mental Toughness* memiliki empat aspek, yaitu *control – emotion control & life control, commitment, challenge, confident-confident in abilities & interpersonal confident*. Tujuan dalam penelitian ini ialah memperoleh data mengenai gambaran *mental toughness* pada atlet *squash* pelatnas Indonesia Sea Games 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan teknik studi populasi sebanyak 10 orang responden, yakni atlet yang tergabung pada pelatnas *squash* Indonesia. Alat ukur yang digunakan hasil pengembangan dari teori *mental toughness* dari Peter

Clough. Hasil penelitian diperoleh data 7 dari sebanyak 10 subjek penelitian, atlet *squash* Indonesia seluruhnya memiliki skor *mental toughness* yang tinggi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ahsan dan Muhammad (2017) berjudul “*Mental Toughness as a Determinant Factor of Performance in Table Tennis*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ketangguhan mental pada skor kinerja pemain tenis meja. Untuk mengerjakan tujuan ini total 24 tabel pemain tenis (pria dan wanita) dipilih sebagai subjek secara *purposive*. *Mental Toughness Questionnaire* yang dikembangkan oleh Goldberg (1995) digunakan untuk mengukur level ketangguhan mental para pemain. ANOVA dan uji-t independen dihitung cari tahu hubungan yang signifikan. Tingkat signifikansi ditetapkan pada 0,05. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan untuk penanganan tekanan subkategori ketangguhan mental antara pemain tenis meja perempuan dan laki-laki, lebih lanjut itu ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tenis meja wanita dan pemain pria dalam variabel konsentrasi, mental *rebound*, dan sikap menang dan / atau subkategori ketangguhan mental lainnya. Perbandingan antara wanita dan Laki-laki dalam penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan tetapi sebagai sarana, laki-laki pemain memiliki ketangguhan mental yang lebih besar daripada rekan.
6. Penelitian yang dilakukan Khan, Ahmad, Shamim, dan Latif (2018) berjudul “*Mental Toughness and Athletic Performance: A Gender Analysis Of Corporate Cricket Players In Pakistan*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan Ketangguhan Mental dan Kinerja Atletik pemain kriket perusahaan Pakistan berdasarkan gender. Metode sampling acak berlapis (Proporsional) digunakan dan 176 pemain kriket korporat direkrut, termasuk pria N¹ (123) dan wanita N²(53) (Usia 14-43, L= 26,65, SD=5,031). Sampel terdiri dari 38,63% Batsmen, 25% Fast Bowlers, 2,84% Spin bowlers, 27,84% All-rounder dan 5,68% Wicket keeper/batsmen. Survei diadakan dan Inventarisasi Ketangguhan Mental (MTI) (Keakraban Tugas, Efikasi Diri, Potensi Masa Depan, Konsep Diri Mental dan Penilaian Atlet Pelatih Kinerja Atletik (Tingkat Agresivitas, Kebugaran, Konsentrasi, Kekuatan, Motivasi, Kecepatan, Kekompakan Tim) digunakan untuk mengumpulkan data. Data dianalisis melalui SPSS 2.0. Temuan penelitian menunjukkan korelasi positif (0,359 **) antara Ketangguhan Mental dan Performa Atletik. Namun, pemain kriket pria ditemukan secara

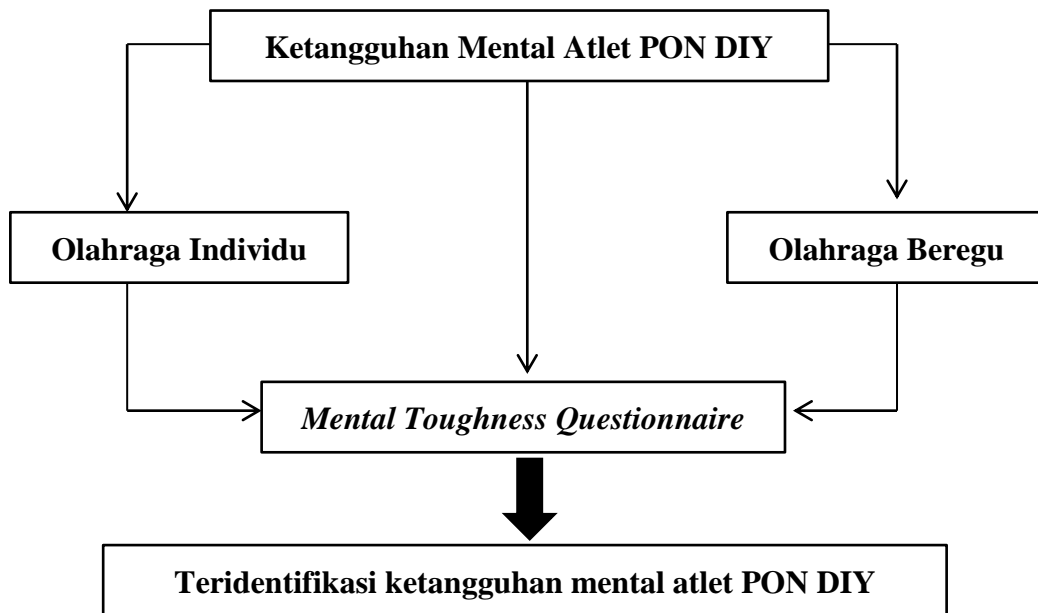
signifikan lebih tinggi daripada pemain kriket wanita dalam ketangguhan dan performa atletik saat bermain di tingkat nasional.

C. Kerangka Pikir

Ketangguhan mental atlet dapat dipertahankan didalam tim apabila pelatih dan sesama atlet dapat berkomunikasi dengan baik untuk mendorongnya demi melewati tantangan yang sedang dihadapi. Jika yang disampaikan dengan komunikasi berjalan efektif, dengan sendirinya akan berdampak positif dalam menjaga motivasi berprestasi dan mempertahankan ketangguhan mental atlet itu sendiri demi tercapainya tujuan yang ditetapkan.

Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Bahari, Biyabani, & Zandi, 2016). Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust, & Clough (2012) menemukan bahwa orang dengan ketangguhan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mencegah informasi yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu tujuan saat ini, sehingga tidak mudah terpengaruh dan mudah berbaur di masyarakat. Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas. Padahal ketangguhan mental merupakan hal yang penting dalam pelatihan fisik atlet karena dapat mengurangi cedera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri. Pada atlet, ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun saat pertandingan.

Pada penelitian ini, penulis berusaha merancang sebuah alur kerangka berpikir terkait judul penelitian tentang ketangguhan mental atlet PON DIY. Secara konsep dan pelaksanaannya penulis akan lebih fokus pada bagaimana implementasi pengembangan ketangguhan mental terhadap pelatihan atau aktivitas atlet, faktor penghambat dan pendukung serta upaya mengatasi faktor penghambat tersebut yang dapat menunjang pembentukan kepribadian untuk menjadi atlet dan tim yang baik serta taat pada aturan atau kebijakan dalam lapangan. Bagan kerangka pikir ketangguhan mental atlet PON DIY ditinjau berdasarkan cabang olahraga individu dan beregu pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif. Penelitian komparatif menurut Sugiyono (2015: 54) adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala *Mental Toughness Questionnaire*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di Daerah Istimewah Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua berjumlah 135 atlet yang tersebar 23 cabang olahraga atlet PON DIY. Adapun rincian populasi penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1

Populasi Penelitian

No	Cabang Olahraga	Jumlah Atlet	No	Cabang Olahraga	Jumlah Atlet
1	Rugby	28	13	Judo	4
2	Panahan	16	14	Atletik	3
3	Polo Air	13	15	Panjat Tebing	3
4	Pencak Silat	11	16	Kempo	3
5	Bola Voli Pasir	8	17	Binaraga	2
6	Taekwondo	7	18	<i>Aero Modelling</i>	1
7	Terjun Payung	6	19	Catur	1
8	Terbang Layang	6	20	Gantole	1
9	Bilyard	6	21	Menembak	1
10	Balap Motor	5	22	Renang Indah	1
11	Sepatu Roda	5	23	Renang terbuka	1
12	Wushu	4			
		Jumlah			136

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi instrumen 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 2
Sampel Penelitian

No	Cabang Olahraga	Populasi	Sampel	Keterangan
1	Rugby	28	28	Semua memenuhi kriteria
2	Panahan	16	16	Semua memenuhi kriteria
3	Polo Air	13	12	1 atlet tidak memenuhi
4	Pencak Silat	11	11	Semua memenuhi kriteria
5	Bola Voli Pasir	8	8	Semua memenuhi kriteria
6	Taekwondo	7	-	Tidak memenuhi kriteria
7	Terjun Payung	6	-	Tidak memenuhi kriteria
8	Terbang Layang	6	6	Semua memenuhi kriteria
9	<i>Bilyard</i>	6	-	Tidak memenuhi kriteria
10	Balap Motor	5	-	Tidak memenuhi kriteria
11	Sepatu Roda	5	5	Semua memenuhi kriteria
12	Wushu	4	3	1 atlet tidak memenuhi
13	Judo	4	2	2 atlet tidak memenuhi
14	Atletik	3	2	1 atlet tidak memenuhi
15	Panjat Tebing	3	3	Semua memenuhi kriteria
16	Kempo	3	-	Tidak memenuhi kriteria
17	Binaraga	2	2	Semua memenuhi kriteria
18	<i>Aero Modelling</i>	1	-	Tidak memenuhi kriteria
19	Catur	1	1	Semua memenuhi kriteria
20	Gantole	1	-	Tidak memenuhi kriteria
21	Menembak	1	-	Tidak memenuhi kriteria
22	Renang Indah	1	-	Tidak memenuhi kriteria
23	Renang Terbuka	1	1	Semua memenuhi kriteria
	Jumlah	136	100	

Berdasarkan Tabel di atas, didapatkan sampel berjumlah 100 atlet dari 14 cabang olahraga. Selanjutnya akan dibedakan berdasarkan olahraga individu dan olahraga beregu, selengkapnya pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3

Sampel Penelitian Berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu

No	Olahraga Individu	Jumlah	No	Olahraga Beregu	Jumlah
1	Panahan	16	1	Rugby	28
2	Pencak Silat	11	2	Polo Air	12
3	Terbang Layang	6	3	Bola Voli Pasir	8
4	Sepatu Roda	5			
5	Wushu	3			
6	Judo	2			
7	Atletik	2			
8	Panjat Tebing	3			
9	Binaraga	2			
10	Catur	1			
11	Renang Terbuka	1			
	Jumlah	52		Jumlah	48

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta. *Mental Toughness* / ketangguhan mental merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif 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 di sepanjang pertandingan yang diukur menggunakan *Mental Toughness Questionnaire*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Hardani, Auliya, Andriani, Fardani, Ustiawaty, Utami, Sukmana, dan Istiqomah (2020: 384) menyatakan instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup dengan menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketangguhan mental adalah *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Instrumen dikembangkan oleh pakar Psikologi Olahraga yaitu Sheard dari York St John University Inggris ((LeUnes, 2011). Skala terdiri dari 14 item dengan 5 komponen ketangguhan mental, yaitu: Keyakinan, Keteguhan, dan Kontrol. Indeks validitas MTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862. Adapun kisi-kisi instrumen *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Instrumen Mental Toughness Quisisionaire (MTQ)

No	Pernyataan	S L	S R	K D	T P
1	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				
2	Saya memiliki kepercayaan diri yang kuat akan kemampuan saya				
3	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari lawan yang lain				
4	Saya memiliki semua yang saya perlukan untuk tampil bagus meskipun berada dalam tekanan				
5	Dalam tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan percaya diri dan berkomitmen				
6	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan walaupun sesaat saya kehilangan ketenangan				
7	Saya berkomitmen pada suatu hal yang harus saya kerjakan				
8	Saya bertanggung jawab dalam menentukan target diri yang menantang				
9	Saya menyerah dalam situasi yang sulit				
10	Saya mudah teralihkan dan hilang konsentrasi				
11	Saya mencemaskan penampilan buruk saya				
12	Saya dikalahkan oleh kecemasan diri				
13	Saya memulai cemas ketika ada sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau di luar kendali saya				
14	Saya marah dan frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai kehendak saya				

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Suatu alat tes dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas suatu tes adalah tingkat ketepatan mengukur apa yang seharusnya diukur (Winarno, 2014: 22). Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 23. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Butir	r _{hitung}	r _{tabel} (df 99)	Keterangan
1	0,356	0,196	Valid
2	0,568	0,196	Valid
3	0,546	0,196	Valid
4	0,371	0,196	Valid
5	0,325	0,196	Valid
6	0,609	0,196	Valid
7	0,521	0,196	Valid
8	0,543	0,196	Valid
9	0,609	0,196	Valid
10	0,502	0,196	Valid
11	0,559	0,196	Valid
12	0,631	0,196	Valid
13	0,700	0,196	Valid
14	0,654	0,196	Valid

Berdasarkan hasil analisis uji validitas pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa semua item butir mempunyai nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir tersebut valid dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

2. Uji Reliabilitas

Suatu tes dikatakan reliabel apabila mampu mengukur secara tetap dari apa yang pernah diukur. Reliabilitas suatu tes adalah derajat kepercayaan tentang keajegan suatu tes. Reliabilitas menyatakan sampai dimana ketelitian atau kecermatan mengukur apa yang akan diukur (Winarno, 2014: 27). Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 47). Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 23. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,851	14

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas pada tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach Alpha*, $> 0,70$, maka instrumen tersebut reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 23.0 adapun tahapan-tahapan yang digunakan penulis untuk menganalisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui baik atau buruk, tinggi atau rendahnya ketangguhan mental atlet. Metode yang digunakan adalah dengan menghitung nilai *mean* (rata-rata) dari jawaban responden. Pembagian interval pada masing-masing kelas atau kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 7

Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	14-24	Sangat Rendah
2	25-35	Rendah
3	36-46	Tinggi
4	47-57	Sangat Tinggi

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau

lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Anova *One Way*

Menguji hipotesis pertama menggunakan *Anova One Way*. Anava satu arah atau dikenal juga dengan istilah anava satu jalur (*anova one way*) dipergunakan untuk menganalisa masalah yang terdiri dari dua variabel atau lebih. (Budiwanto, 2017: 292). Uji *Anova One Way* dianalisis dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut:

- 1) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

b. Uji *t (Independent Sample Test)*

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji *t* yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel (df } n-2)$ dan $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel (df } n-2)$ dan $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

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 skala *Mental Toughness Quisionaire* (MTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Skala terdiri dari 14 item dengan 5 komponen. Hasil analisis ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya dipaparkan sebagai berikut:

1. Ketangguhan Mental Atlet PON DIY

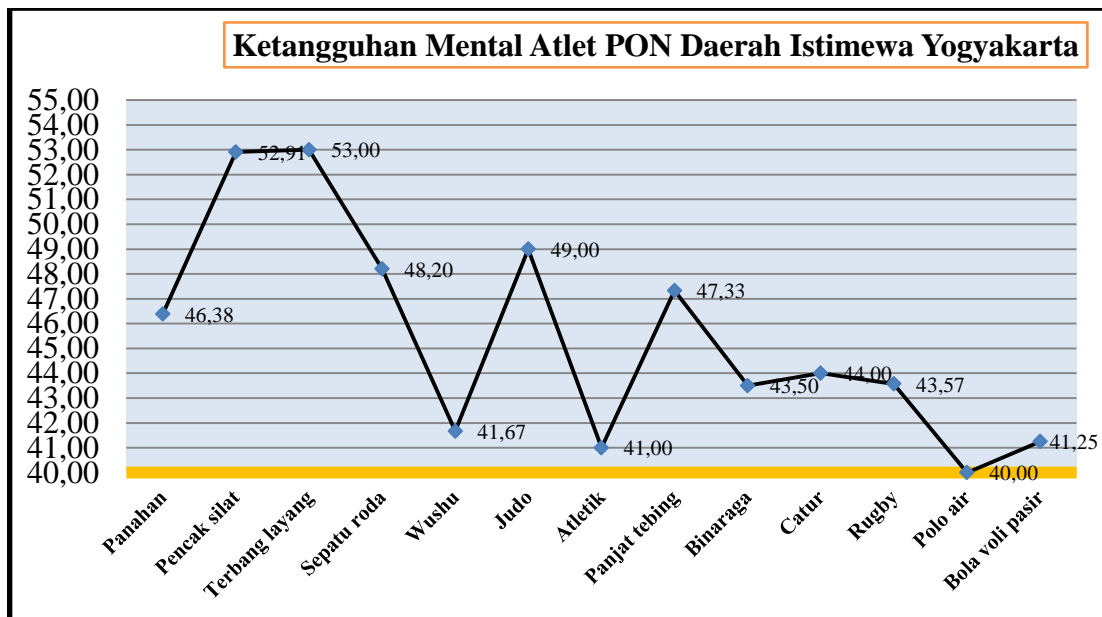
Deskriptif statistik ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8

Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta

Olahraga	N	Mean	SD	Min	Max	Keterangan
Panahan	16	46,38	2,33	42,00	50,00	Tinggi
Pencak silat	11	52,91	2,02	50,00	56,00	Sangat Tinggi
Terbang layang	6	53,00	2,45	50,00	56,00	Sangat Tinggi
Sepatu roda	5	48,20	6,42	40,00	55,00	Sangat Tinggi
Wushu	3	41,67	4,04	38,00	46,00	Tinggi
Judo	2	49,00	1,41	48,00	50,00	Sangat Tinggi
Atletik	2	41,00	2,83	39,00	43,00	Tinggi
Panjat tebing	3	47,33	2,52	45,00	50,00	Sangat Tinggi
Binaraga	2	43,50	4,95	40,00	47,00	Tinggi
Catur	2	44,00	2,83	42,00	46,00	Tinggi
Rugby	28	43,57	4,18	34,00	50,00	Tinggi
Polo air	12	40,00	6,24	32,00	49,00	Tinggi
Bola voli pasir	8	41,25	5,60	31,00	49,00	Tinggi

Apabila disajikan dalam bentuk diagram garis, ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan masing-masing cabangolahtaga dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Garis Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 2 di atas, dapat dijelaskan ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta masing-masing cabang olahraga sebagai berikut:

- a. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga panahan PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 46,38 masuk kategori tinggi.
- b. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga pencak silat PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 52,91 masuk kategori sangat tinggi.
- c. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga terbang layang PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 53,00 masuk kategori sangat tinggi.
- d. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga sepatu roda PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 48,20 masuk kategori sangat tinggi.
- e. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga wushu PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 41,67 masuk kategori tinggi.
- f. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga judo PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 49,00 masuk kategori sangat tinggi.
- g. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga atletik PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 41,00 masuk kategori tinggi.
- h. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga panjat tebing PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 47,33 masuk kategori sangat tinggi.

- i. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga binaraga PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 43,50 masuk kategori tinggi.
- j. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga catur PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 44,00 masuk kategori tinggi.
- k. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga *rugby* PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 43,57 masuk kategori tinggi.
- l. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga polo air PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 40,00 masuk kategori tinggi.
- m. Ketangguhan mental atlet cabang olahraga bola voli pasir PON Daerah Istimewa Yogyakarta rata-rata sebesar 41,25 masuk kategori tinggi.

2. Ketangguhan Mental berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu

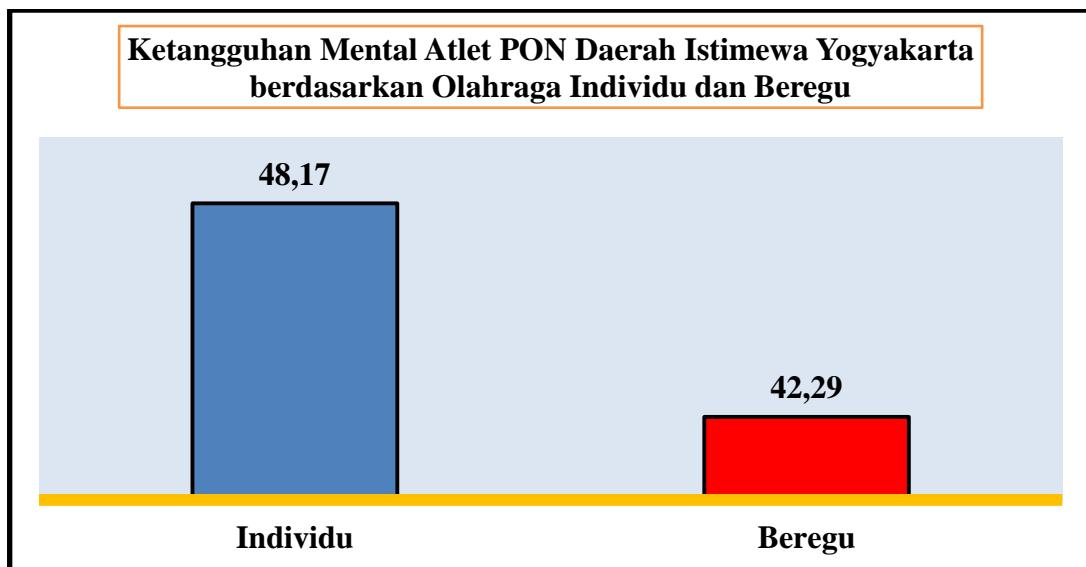
Deskriptif statistik ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan olahraga individu dan beregu selengkapnya disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9

Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu

Cabang Olahraga	N	Mean	SD	Min	Max	Keterangan
Individu	52	48,17	4,76	38,00	56,00	Sangat Tinggi
Beregu	48	42,29	5,13	31,00	50,00	Tinggi

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan olahraga individu dan beregu dapat dilihat pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram Batang Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 3 di atas, dapat dijelaskan ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan olahraga individu rata-rata sebesar 48,17 masuk kategori sangat tinggi dan beregu dengan rata-rata sebesar 42,29 masuk kategori tinggi.

3. Hasil Uji Prasyarat

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 *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Cabang Olahraga	Signifikansi	Keterangan
Individu	0,928	Normal
Beregu	0,273	Normal

Dari hasil Tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa data ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan olahraga individu dan beregu memiliki nilai p (sig.) > 0.05 , maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 75.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11
Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Ketangguhan Mental	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Cabang olahraga individu dan beregu	0,272	1	98	0,603

Dari Tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai sig. ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan olahraga individu dan beregu $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 76.

4. Hasil Uji Hipotesis

Statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu uji *Anova One Way* dan uji t. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

a. Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Tiap Cabang Olahraga

Hipotesis yang pertama berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga". Hasil analisis menggunakan uji *Anova One Way* disajikan pada Tabel 12 berikut.

Tabel 12

Hasil Uji Anova One Way Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan tiap Cabang Olahraga

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	1731,100	12	144,258	8,237	0,000
<i>Within Groups</i>	1523,650	87	17,513		
<i>Total</i>	3254,750	99			

Dari hasil uji *Anova One Way* pada Tabel 12 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,000 dan nilai *F* hitung sebesar 8,237. Karena nilai signifikansi *p* sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga", **telah terbukti**. Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui cabang olahraga mana yang memiliki ketangguhan mental lebih baik, sebagai berikut.

Tabel 13

*Hasil Uji Tukey HSD**

Cabang_Olahraga	N	Subset	
		1	2
Polo air	12	40,00	
Atletik	2	41,00	
Bola voli pasir	8	41,25	
Wushu	3	41,67	
Binaraga	2	43,50	43,50
Rugby	28	43,57	43,57
Catur	2	44,00	44,00
Panahan	16	46,38	46,38
Panjat tebing	3	47,33	47,33
Sepatu roda	5	48,20	48,20
Judo	2	49,00	49,00
Pencak silat	11		52,91
Terbang layang	6		53,00
Sig.		0,156	0,105

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD* pada Tabel 13 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan ketangguhan mental cabang olahraga pencak silat dan terbang layang pada kolom subset yang berbeda, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental cabang olahraga pencak silat dan terbang layang lebih baik daripada cabang olahraga lainnya.

b. Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu

Hipotesis yang ke dua berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu". Hasil analisis menggunakan uji t disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14

Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Olahraga Individu dan Beregu

Variabel	Olahraga	Mean	t _{hitung}	t _{tabel (df 98)}	sig
Ketangguhan Mental	Individu	48,17	5,948	1,984	0,000
	Beregu	42,29			

Dari hasil uji-t pada Tabel 1145 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,948 dan $t_{tabel (df 98;5\%)}$ 1,9484 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,948 > t_{tabel} 1,984, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu", **telah terbukti**. Selisih ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu sebesar 5,88. Hal tersebut menunjukkan bahwa bahwa ketangguhan mental atlet PON DIY olahraga individu lebih baik daripada olahraga beregu.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Tiap Cabang Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga. ketangguhan mental cabang olahraga pencak silat dan terbang layang lebih baik daripada cabang olahraga lainnya. Atlet Pencak Silat diperkirakan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding. Menurut Sukadiyanto (2006: 2), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan, bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet Pencak Silat untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat memengaruhi performa dalam pertandingan. Newland, Newton, Finch, Harbke, & Podlog (2014) menyatakan bahwa ketangguhan mental menunjukkan bahwa 82 % pelatih gulat mengidentifikasi ketangguhan mental sebagai prasyarat terpenting untuk sukses bersaing.

Cox dan Liu (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145) menemukan bahwa atlet elit memiliki kepercayaan diri dan dapat mengontrol kecemasan. Adapun beberapa aspek psikologis yang perlu dan berpengaruh pada penampilan cabang olahraga bela diri (pencak silat, tae kwo do, dan lain-lain) adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri dan daya juang (Dosil, 2006 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145). Dimiyati, Herwin, dan Hastuti (2013: 145) mengatakan bahwa sikap optimis adalah penting dimiliki oleh para atlet bela diri karena akan berdampak terhadap peningkatan daya juang, konsentrasi, dan fokus terhadap perhatian.

Mental toughness dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yakni respon positif seperti berpersepsi mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010 dalam Retnoningsasy & Jannah, 2020: 10). *Mental toughness* dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. *Mental toughness* menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk

menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik, maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya (Nurhuda & Jannah, 2018: 2).

Clough, *et al.* (dalam Retnoningsasy dan Jannah, 2020: 10) menjelaskan bahwa jika *mental toughness* seorang atlet tergolong dalam taraf rendah, maka ketika menghadapi situasi yang cenderung menekan maka atlet akan memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup saat bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal atlet. Anggapan lain, jika *mental toughness* atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni seperti tenang walaupun mendapat tekanan dari supporter, mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat (Yanti & Jannah, 2017 dalam Retnoningsasy dan Jannah, 2020: 10).

Secara garis besar, dapat dikatakan bahwa atlet yang memiliki taraf tinggi pada *mental toughness* akan dapat meredam kecemasan olahraga serta memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya keterampilan seorang atlet akan dibarengi dengan peningkatan taraf *mental toughness* yang dimiliki (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007: 144). Hasil penelitian dari Raynadi, Rachmah, dan Akbar (2016: 150) mengungkapkan bahwa antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat memiliki hubungan yang bertolak belakang. Semakin tinggi *mental toughness* menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah, begitupun sebaliknya. Semakin rendah taraf *mental toughness* berdampak pada semakin tinggi taraf kecemasan bertanding.

2. Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet PON DIY berdasarkan Tiap Cabang Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu. Ketangguhan mental atlet PON DIY olahraga individu lebih baik daripada olahraga beregu. Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/mandiri, sedangkan pada atlet berkelompok lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Murdiansyah, 2015).

Dalam penelitian Ilyasi & Salehian (2011: 527) yang menyatakan bahwa atlet secara individu mempunyai tingkat *extaversion*, keterbukaan, dan kesungguhan yang lebih tinggi dibandingkan atlet secara tim. Atlet olahraga individu memiliki tingkat *conscientiousness* lebih tinggi dibanding atlet beregu. Ini didukung oleh penelitian Nia dan Besharat (2010: 808-812) menemukan bahwa atlet olahraga individual secara signifikan lebih tinggi pada *conscientiousness* (kesadaran) daripada atlet olahraga beregu. Pada aspek *conscientiousness*, justru atlet olahraga individu yang lebih tinggi. Karena lingkungan cabang olahraga individu telah membantuk dirinya menjadi pribadi yang terorganisir, tertata, pekerja keras, disiplin tinggi, cermat, penuh ambisi, dan keras kepala dalam pendirian. Sebaliknya atlet olahraga beregu cenderung kurang gigih, sembrono, kurang kuat tekad, sehingga atlet olahraga individu lebih bisa diandalkan ketimbang atlet olahraga beregu (Feist & Feist, 2008).

Sinulingga dan Hardinoto (2014: 184) menemukan bahwa olahraga di Amerika Serikat mengalami sebuah krisis, selain karena pengalaman olahraga merusak pengembangan karakter, juga *character building* tidak melekat dalam olahraga. Atlet yang terlibat dalam olahraga tim cenderung memiliki skor yang lebih rendah dan terdapat hubungan yang negatif antara keterlibatan dalam olahraga dan pengembangan karakter. Khusus dalam cabang olahraga golf profesional baik buruknya penampilan sangat ditentukan oleh faktor-faktor psikologis yaitu kecemasan, somatis, kecemasan kognitif, kontrol perhatian dan kontrol emosional. Penelitian mengenai aspek kepribadian yang merupakan bagian yang lebih umum dari aspek-aspek psikologis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepribadian antara cabang olahraga pegulat, perenang, atlet baseball, atlet bola basket dan atlet *football* (Gunarsa, 2008 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156).

Sejalan dengan ini, Singer (dalam Cox, 2002 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156) mengatakan bahwa berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap atlet *baseball* dan atlet tenis, ditemukan adanya perbedaan aspek kepribadian pada atlet olahraga tim dengan atlet olahraga individual. Hasil penelitian lain yang dilakukan terhadap cabang olahraga sepakbola, gulat, senam, dan karate menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian atlet-atlet tersebut adalah berbeda (Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156). Menurut Williams dan Reilly (2000 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156) berdasarkan hasil kajian terhadap cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa karakteristik psikologis yang

perlu dimiliki oleh atlet-atlet muda, yaitu kontrol tingkat gugahan (arousal), kepercayaan diri yang tinggi, fokus pada tugas yang tinggi dan kapasitas untuk tampil penuh semangat. Penelitian yang dilakukan Schure, (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156) menunjukkan dengan jelas bahwa profil kepribadian atlet olahraga tim berbeda dengan atlet olahraga individual, dan antara atlet yang bermain dalam olahraga tim yang bersifat interaksi langsung (contoh bola basket) dan interaksi tidak langsung (contoh bola voli). Secara umum para atlet olahraga tim memiliki karakter lebih cemas, dependen, terbuka, dan waspada, tetapi kurang sensitif dan imajinatif dibandingkan para atlet cabang olahraga individual. Para atlet olahraga yang bersifat interaksi langsung (misalnya sepakbola), lebih independen dan tidak egois dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga yang bersifat interaksi tidak langsung (misalnya bola voli). Berbagai literatur menunjukkan bahwa para atlet dari satu cabang olahraga berbeda karakter dan tipe kepribadiannya dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga lainnya (Cox, 2002 dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 156).

Dalam penelitian lain justru ditemukan perbedaan hasil yang bertolak belakang dengan peneliti, penelitian Nia & Besharat (2010: 808-812) yang tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara elit, non-elit atlet, kelompok hiburan, dan non-atlet dalam *extraversion* (sikap atau tipe kepribadian seseorang yang minatnya lebih mengarah ke alam luar dan fenomena sosial daripada terhadap dirinya dan pengalamannya sendiri). Davis (2005: 689-694) juga mengungkapkan alasan yang menyebabkan tidak terdapat perbedaannya adalah bahwa pada atlet berprestasi tinggi (*top level*) untuk mencapai keberhasilan dalam kompetisi, melakukan pelatihan berjam-jam dan secara berkala. Ini bermakna bahwa bagi atlet pemula atau yang belum berpengalaman bertanding mungkin akan terjadi perbedaan, namun bagi atlet-atlet yang sudah matang dan berpengalaman, baik atlet olahraga individu maupun beregu secara umum sudah mampu mengendalikan dirinya, sehingga tampil lebih rileks, tenang, tidak emosional, merasa aman, dan lain sebagainya.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.

Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Kondisi pandemi Covid-19 yang sedang terjadi cukup menghambat pada waktu pengambilan data.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan tiap cabang olahraga. Ketangguhan mental cabang olahraga pencak silat dan terbang layang lebih baik daripada cabang olahraga lainnya.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu. Ketangguhan mental atlet PON DIY olahraga individu lebih baik daripada olahraga beregu.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. **Pengurus dan Pelatih**
 - a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu. Disarankan kepada pelatih, untuk lebih memperhatikan ketangguhan mental atlet khususnya pada atlet yang mempunyai ketangguhan mental kurang baik.
 - b. Kepada pelatih mulai melakukan asesmen keterampilan psikologis atlet dalam pembinaan atlet yang dimilikinya di masa yang akan datang.
2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
 - a. Untuk mengembangkan item pertanyaan dalam kuesioner serta membahas secara mendalam setiap aspek ketangguhan mental dan setiap cabang olahraga.
 - b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk menambah jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasilnya lebih dapat digeneralisirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, M., & Mohammad, A. (2017). Mental toughness as a determinant factor of performance in table tennis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12).
- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anthony, S., Subhan, S., Saleem, S., & Mahmood, Z. (2020). Mental toughness scale for Pakistani University Students: a validation study. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 693-706.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 307-309). Atlantis Press.
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06-10.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, 317-346.
- Cooper, K. B., Wilson, M., & Jones, M. I. (2019). An exploratory case study of mental toughness variability and potential influencers over 30 days. *Sports*, 7(7), 156.
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 50-56.
- Cowden, R. G. (2018). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).

- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, *10*(1), 43-51.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2018). A three-domain personality analysis of a mentally tough athlete. *European Journal of Personality*, *32*(1), 6–29.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, *53*(5), 587–590.
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, *40*, 2, 143 – 158.
- Dolly, D., & Chhikara, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Recent Research Aspects*, *4*(1).
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil psikologis atlet pekan olahraga nasional (PON) Papua Menuju PON XX tahun 2020. *Journal Sport Area*, *5*(1), 13-21.
- Drinkwater, K., Dagnall, N., Denovan, A., & Parker, A. (2019). The moderating effect of mental toughness: perception of risk and belief in the paranormal. *Psychological reports*, *122*(1), 268-287.
- Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi deskriptif mengenai *mental toughness* pada atlet pelatnas *squash* Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, *5*(2).
- Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). What do coaches think about psychological skills training in soccer? a study with coaches of elite portuguese teams. *International Journal of Sports Science*, *3*(3), 81-91.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, *37*(5), 933-942.
- Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(3), 370–393.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detction basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *11*(3), 238-244.

- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *J Pers*, 82, 69–81.
- Hoover, J. S., Winner, K. R., Mccutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, W. L., Jones, M. L., Hoover, L. D. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604–618.
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (2019). *Advances in sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- Ilyasi, G., & Salehian, M. H. (2011). Comparison of personality traits between individual and team athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (4), 527-530.
- Indrayogi. (2018). Studi deskriptif tentang kepribadian atlet cabang olahraga beregu dan cabang olahraga perorangan di Kabupaten Majalengka Tahun 2017. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 4(1).
- Jang, D., Ahn, J., & Kwon, S. (2020). Relationships between implicit beliefs and mental toughness: The role of implicit beliefs of adolescent football players and their coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 156-163.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist journal*, 21(2), 243-246.
- Kalinin, R., Balazsi, R., & Pentek, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70-74.
- Kazim, N., & Veysel, T. (2019). Mental toughness of students: levels of hockey players mental toughness of the athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 224-228.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2018). Mental toughness and athletic performance: a gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90-102.
- Khoirunnisa' & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character*, 3(2).
- Kilic, Y., & Yildirim, E. (2020). Investigation of mental toughness levels of individuals who actively do sports: a sample of the city of Elazig. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 160-165.

- Killy, A. K., Nieuwerburgh, C. V., & Clough, P. J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lopez, A. V., & Juan, M. V. T. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(1), 22–32.
- Murdiansyah. (2015). Perbedaan kepribadian antara atlet individual dan atlet berkelompok. *Dewantara*, 1(2).
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
- Nia, M., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athlete's personality characteristics in individual and team sports. *Publishing & Printing International Journal (US Published)*, 12 (5), 808-812.
- Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in sports coaching. Theory and practice. Second edition*. New York: Routledge.
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik psikologis atlet sea games indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27-46.
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., Pratama, B., Al Fayed, M. G., Ikhrum, A., Bahrun, M. I., ... & Nurlifiana, S. (2020). The mediating effect of motivation and competitive experience variables on the effect of mental toughness and competitive anxiety on athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122-130.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, 2(1), 639–658
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J. & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Pero, R. D., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M. F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite team gym athletes. *Kinesiology*, 45(1), 63-72.

- Ponnusamy, V., Lines, R. L. J., Zhang, C.-Q., & Gucciardi, D. F. (2018). Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *PeerJ*, 6, e4778.
- Prakash, J. D. (2018). *Sports psychology and sociology*. India: Lulu Publication.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. M. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Escopy*, 3(3), 149-154.
- Retnoningsasy & Jannah, M. (2020). Hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Ruparel, N. (2020). Mental toughness: Promising new paradigms for the workplace. *Cogent Psychology*, 7(1), 1722354.
- Sajjan, M. (2018). Mental toughness among Athletes: A comparative study. *International Journal of Applied Research*, 4(2), 157-161.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Sholichah, F., & Dwi, A. W. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *Psikosains*, 15(1), 91-99.
- Singh, J. (2020). An analysis of mental toughness between successful and unsuccessful athletes in track and field. *IARS'International Research Journal*, 10(1).
- Sinulingga, A., & Hardinoto, N. (2014). *Perbedaan karakter olahraga kompetitif (studi komparatif: olahraga individu dan olahraga tim)*. Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014 Penerapan IPTEK dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional, 10-12 Oktober 2014.

- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000747.
- Steffen, W., Woolsey, C., Quinn, R., & Spradley, B. (2020). Mental toughness in coaching: a functional definition determined by elite coaches. *The Sport Journal*, 23(12).
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50-62
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2020). *Handbook sport psychology. Fourt Edition*. Canada: Human Kinetics.
- Titisari, D., & Haryanta. (2018). Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1).
- Weinberg, R. (2013). Mental toughness: what is it and how to build it. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(1), 1-10.
- Weinberg , R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology. Seventh edition*. USA: Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103-111.
- Winarno, M. E. (2014). *Evaluasi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Malang: UNM Press.
- Yanti, S. P., & Jannah. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet ukm bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(1).
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2): e0193071.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology*, 15(3), 262-269.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Validasi 1



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

Nomor : B/1.64/UN34.16/PK.03.08/2021

15 Februari 2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Mental Toughness
Questionnaire (MTQ) bagi mahasiswa:

Nama : Anas Ardiansyah

NIM : 19711251003

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.

Judul : Ketangguhan Mental Atlet PON DIY

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua)
minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan

Bidang Akademik dan Kerja Sama,



Prasetyo, M.Kes.

19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Validasi 2



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

Nomor : B/1.63/UN34.16/PK.03.08/2021

15 Februari 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Widiyanto, M.Kes.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Mental Toughness Questionnaire (MTQ) bagi mahasiswa:

Nama : Anas Ardiansyah

NIM : 19711251003

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.

Judul : Ketangguhan Mental Atlet PON DIY

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan

Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yedk Prasetyo, M.Kes.

NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
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. Widiyanto, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen UNY
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa angket penelitian dengan judul:

Ketangguhan Mental Atlet PON DIY

dari mahasiswa:

Nama : Anas Ardiansyah
NIM : 19711251003
Program Studi : IKOR

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

1. Perhatikan kapan ketangguhan mental diukur (saat Latihan, try in-out, atau pada saat pertandingan yang sesungguhnya)
2. Perhatikan teknis pengambilan data penelitian (dengan google form atau angket dengan hard copy)
3. Perhatikan bagaimana tingkat validitas dan reliabilitas instrument yang digunakan

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





Yogyakarta, 15 Februari 2021
Validator,

Dr. Widiyanto, M.Kes.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

15/2/2021	SURAT IZIN PENELITIAN
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 360, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 497/UN34.16/PT.01.04/2021	8 Februari 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Ketua KONI DIY Jl. Kenari No. 14, Semaki, Umbulharjo, kota Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama : Anas Ardiansyah	
NIM : 19711251003	
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis	
Judul Tugas Akhir : KETANGGUHAN MENTAL ATLET PON DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA	
Waktu Penelitian : 24 Februari - 24 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,
	
	Prasetyo, S.Or., M.Kes. NID 19820815 200501 1 002
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian	1/1

Lampiran 5. Surat Keterangan dari KONI DIY

	KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA	
Alamat : Jl. Kenari No.14 Yogyakarta 55166, Telp. (0274) 374887, 375157 Fax. (0274) 375391		
Nomor : 056/Uj/III/2021		Yogyakarta, 15 Februari 2021
Lamp : -		
Hal : Ijin Penelitian		
Kepada Yth, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta		
Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 497/UN34.16/PT.01.04/2021, tertanggal 8 Februari 2021, perihal Ijin Penelitian.		
Maka dengan ini kami Pengurus KONI Daerah Istimewa Yogyakarta pada prinsipnya tidak keberatan bahwa :		
Nama	: Anas Ardiansyah	
NIM	: 19711251003	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan –S2	
Judul Tugas Akhir	: Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta.	
Untuk melaksanakan mengumpulkan data dalam rangka Penulisan Tesis di KONI Daerah Istimewa Yogyakarta dari tanggal 24 Februari 2021 – 24 Maret 2021		
Demikian atas kerjasamanya diucapkan banyak terima kasih.		
		An. Ketua Umum
		
		
		Drs. Agus Nugroho, M.Si Sekretaris Umum
Tembusan :		
1. Anas Ardiansyah di. Yogyakarta		
2. Arsip		



**ANGKET KETANGGUHAN MENTAL
ATLET PON DIY 2021**



Nama : Anas Ardiansyah
NIM : 19711251003

**KERJA SAMA KONI DIY DENGAN PASCASARJANA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNY DALAM PELAKSANAAN PENELITIAN
2021**

**ANGKET KETANGGUHAN MENTAL
ATLET PON DIY XX**

A. Data Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

Tempat Tinggal :

B. Petunjuk Pengisian

Angket ini terdiri dari beberapa pernyataan yang sesuai dengan pengalaman atlet dalam pertandingan. Adapun petunjuk pengisian instrumen ini dengan cara mengisi kolom dengan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban selalu, sering, kadang – kadang, dan tidak pernah.

C. Contoh:

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				✓

D. Instrumen Ketangguhan Mental:

No	Pernyataan	S	L	S	R	K	D	T	P
1	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif								
2	Saya memiliki kepercayaan diri yang kuat akan kemampuan saya								
3	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari lawan yang lain								
4	Saya memiliki semua yang saya perlukan untuk tampil bagus meskipun berada dalam tekanan								
5	Dalam tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan percaya diri dan berkomitmen								
6	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan walaupun sesaat saya kehilangan ketenangan								
7	Saya berkomitmen pada suatu hal yang harus saya kerjakan								
8	Saya bertanggung jawab dalam menentukan target diri yang menantang								
9	Saya menyerah dalam situasi yang sulit								
10	Saya mudah teralihkan dan hilang konsentrasi								
11	Saya mencemaskan penampilan buruk saya								
12	Saya dikalahkan oleh kecemasan diri								
13	Saya memulai cemas ketika ada sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau di luar kendali saya								
14	Saya marah dan frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai kehendak saya								

****Terima kasih & Selamat bertanding ****

Lampiran 7. Data Penelitian

KETANGGUHAN MENTAL OLAHRAGA INDIVIDU

No	Cabang Olahraga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	Panahan	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	48
2	Panahan	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	47
3	Panahan	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50
4	Panahan	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	48
5	Panahan	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	43
6	Panahan	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	44
7	Panahan	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	45
8	Panahan	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	48
9	Panahan	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	49
10	Panahan	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	49
11	Panahan	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	47
12	Panahan	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	44
13	Panahan	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	46
14	Panahan	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	47
15	Panahan	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	45
16	Panahan	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	42
17	Pencak Silat	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	52
18	Pencak Silat	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	50
19	Pencak Silat	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	53
20	Pencak Silat	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	52
21	Pencak Silat	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
22	Pencak Silat	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	51
23	Pencak Silat	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
24	Pencak Silat	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	53
25	Pencak Silat	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	56
26	Pencak Silat	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	53
27	Pencak Silat	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	51
28	Terbang Layang	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	54
29	Terbang Layang	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	50
30	Terbang Layang	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	54
31	Terbang Layang	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	50
32	Terbang Layang	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56

33	Terbang Layang	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	54
34	Sepatu Roda	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	48
35	Sepatu Roda	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
36	Sepatu Roda	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	54
37	Sepatu Roda	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	44
38	Sepatu Roda	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
39	Wushu	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
40	Wushu	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	46
41	Wushu	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	38
42	Judo	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	48
43	Judo	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	50
44	Atletik	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	43
45	Atletik	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	39
46	Panjat Tebing	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	45
47	Panjat Tebing	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	50
48	Panjat Tebing	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	47
49	Binaraga	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	47
50	Binaraga	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
51	Catur	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
52	Renang Terbuka	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	46

KETANGGUHAN MENTAL OLAHRAGA BEREGU

No	Cabang Olahraga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	Rugby	4	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	2	37
2	Rugby	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	36
3	Rugby	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	36
4	Rugby	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	39
5	Rugby	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	47
6	Rugby	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	45
7	Rugby	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	44
8	Rugby	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	44
9	Rugby	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	47
10	Rugby	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	49
11	Rugby	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	50
12	Rugby	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	49
13	Rugby	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	48
14	Rugby	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	42
15	Rugby	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	43
16	Rugby	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	42
17	Rugby	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	43
18	Rugby	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	45
19	Rugby	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	44
20	Rugby	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	42
21	Rugby	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	42
22	Rugby	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	44
23	Rugby	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	1	34
24	Rugby	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	48
25	Rugby	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	43
26	Rugby	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	44
27	Rugby	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	45
28	Rugby	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	48
29	Polo Air	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	49
30	Polo Air	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	49
31	Polo Air	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	37
32	Polo Air	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	36
33	Polo Air	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	35
34	Polo Air	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	37
35	Polo Air	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	32
36	Polo Air	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	32

37	Polo Air	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	47
38	Polo Air	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	45
39	Polo Air	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	42
40	Polo Air	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	39
41	Bola Voli Pasir	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	41
42	Bola Voli Pasir	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	44
43	Bola Voli Pasir	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	49
44	Bola Voli Pasir	3	3	4	4	4	3	1	1	3	3	3	2	1	3	38
45	Bola Voli Pasir	3	3	3	4	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	31
46	Bola Voli Pasir	4	3	3	4	4	2	2	1	2	3	2	3	2	3	38
47	Bola Voli Pasir	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	46
48	Bola Voli Pasir	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	43

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

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	87.1800	126.553	0,356	.741
BUTIR 2	87.4300	121.541	0,568	.729
BUTIR 3	87.3600	123.344	0,546	.733
BUTIR 4	87.3600	126.738	0,371	.741
BUTIR 5	87.4600	126.574	0,325	.742
BUTIR 6	87.3900	122.159	0,609	.730
BUTIR 7	87.4700	123.565	0,521	.734
BUTIR 8	87.5200	121.181	0,543	.729
BUTIR 9	87.5400	121.524	0,609	.729
BUTIR 10	87.5700	123.318	0,502	.734
BUTIR 11	87.5400	122.655	0,559	.732
BUTIR 12	87.6400	119.970	0,631	.725
BUTIR 13	87.5200	118.333	0,700	.721
BUTIR 14	87.4700	119.019	0,654	.723
Total	45.3500	32.876	1.000	.851

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	14

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Olahraga Individu	Olahraga Beregu
N	Valid	52	48
	Missing	0	4
Mean		48,17	42,29
Median		48,00	43,00
Mode		50,00	44,00
Std. Deviation		4,76	5,13
Minimum		38,00	31,00
Maximum		56,00	50,00
Sum		2505,00	2030,00

Descriptives

Ketangguhan_Mental

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Panahan	16	46,38	2,33	0,58	45,13	47,62	42,00	50,00
Pencak silat	11	52,91	2,02	0,61	51,55	54,27	50,00	56,00
Terbang layang	6	53,00	2,45	1,00	50,43	55,57	50,00	56,00
Sepatu roda	5	48,20	6,42	2,87	40,23	56,17	40,00	55,00
Wushu	3	41,67	4,04	2,33	31,63	51,71	38,00	46,00
Judo	2	49,00	1,41	1,00	36,29	61,71	48,00	50,00
Atletik	2	41,00	2,83	2,00	15,59	66,41	39,00	43,00
Panjat tebing	3	47,33	2,52	1,45	41,08	53,58	45,00	50,00
Binaraga	2	43,50	4,95	3,50	-0,97	87,97	40,00	47,00
Catur	2	44,00	2,83	2,00	18,59	69,41	42,00	46,00
Rugby	28	43,57	4,18	0,79	41,95	45,19	34,00	50,00
Polo air	12	40,00	6,24	1,80	36,04	43,96	32,00	49,00
Bola voli pasir	8	41,25	5,60	1,98	36,57	45,93	31,00	49,00
Total	100	45.3500	5.73378	.57338	44.2123	46.4877	31.00	56.00

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Olahraga Individu	Olahraga Beregu
N		52	48
Normal Parameters ^a	Mean	48.1731	42.2917
	Std. Deviation	4.75980	5.12797
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.144
	Positive	.053	.078
	Negative	-.076	-.144
Kolmogorov-Smirnov Z		.544	.998
Asymp. Sig. (2-tailed)		.928	.273
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Ketangguhan Mental

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.272	1	98	.603

ANOVA

Ketangguhan Mental

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	863.391	1	863.391	35.383	.000
Within Groups	2391.359	98	24.402		
Total	3254.750	99			

Lampiran 12. Uji Anova One Way

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Cabang_Olahraga	1	Panahan	16
	2	Pencak silat	11
	3	Terbang layang	6
	4	Sepatu roda	5
	5	Wushu	3
	6	Judo	2
	7	Atletik	2
	8	Panjat tebing	3
	9	Binaraga	2
	10	Catur	2
	12	Rugby	28
	13	Polo air	12
	14	Bola voli pasir	8

Descriptives

Ketangguhan_Mental

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Panahan	16	46.3750	2.33452	.58363	45.1310	47.6190	42.00	50.00
Pencak silat	11	52.9091	2.02260	.60984	51.5503	54.2679	50.00	56.00
Terbang layang	6	53.0000	2.44949	1.00000	50.4294	55.5706	50.00	56.00
Sepatu roda	5	48.2000	6.41872	2.87054	40.2301	56.1699	40.00	55.00
Wushu	3	41.6667	4.04145	2.33333	31.6271	51.7062	38.00	46.00
Judo	2	49.0000	1.41421	1.00000	36.2938	61.7062	48.00	50.00
Atletik	2	41.0000	2.82843	2.00000	15.5876	66.4124	39.00	43.00
Panjat tebing	3	47.3333	2.51661	1.45297	41.0817	53.5849	45.00	50.00
Binaraga	2	43.5000	4.94975	3.50000	-.9717	87.9717	40.00	47.00
Catur	2	44.0000	2.82843	2.00000	18.5876	69.4124	42.00	46.00
Rugby	28	43.5714	4.17602	.78919	41.9521	45.1907	34.00	50.00
Polo air	12	40.0000	6.23772	1.80067	36.0367	43.9633	32.00	49.00
Bola voli pasir	8	41.2500	5.59974	1.97981	36.5685	45.9315	31.00	49.00
Total	100	45.3500	5.73378	.57338	44.2123	46.4877	31.00	56.00

ANOVA

Ketangguhan_Mental

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1731.100	12	144.258	8.237	.000
Within Groups	1523.650	87	17.513		
Total	3254.750	99			

Multiple Comparisons

Ketangguhan_Mental

Tukey HSD

(I) Cabang_Olahraga	(J) Cabang_Olahraga	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Panahan	Pencak silat	-6.5341 [*]	1.63911	.008	-12.1179	-.9502
	Terbang layang	-6.6250	2.00336	.066	-13.4497	.1997
	Sepatu roda	-1.8250	2.14411	1.000	-9.1292	5.4792
	Wushu	4.7083	2.63293	.850	-4.2611	13.6777
	Judo	-2.6250	3.13866	1.000	-13.3172	8.0672
	Atletik	5.3750	3.13866	.884	-5.3172	16.0672
	Panjat tebing	-.9583	2.63293	1.000	-9.9277	8.0111
	Binaraga	2.8750	3.13866	.999	-7.8172	13.5672
	Catur	2.3750	3.13866	1.000	-8.3172	13.0672
	Rugby	2.8036	1.31151	.638	-1.6642	7.2714
	Polo air	6.3750 [*]	1.59813	.008	.9308	11.8192
	Bola voli pasir	5.1250	1.81211	.209	-1.0482	11.2982
Pencak silat	Panahan	6.5341 [*]	1.63911	.008	.9502	12.1179
	Terbang layang	-.0909	2.12391	1.000	-7.3263	7.1444
	Sepatu roda	4.7091	2.25716	.673	-2.9802	12.3984
	Wushu	11.2424 [*]	2.72577	.005	1.9567	20.5281
	Judo	3.9091	3.21694	.991	-7.0498	14.8680
	Atletik	11.9091 [*]	3.21694	.021	.9502	22.8680
	Panjat tebing	5.5758	2.72577	.700	-3.7099	14.8615
	Binaraga	9.4091	3.21694	.169	-1.5498	20.3680
	Catur	8.9091	3.21694	.236	-2.0498	19.8680
	Rugby	9.3377 [*]	1.48915	.000	4.2647	14.4107
	Polo air	12.9091 [*]	1.74687	.000	6.9582	18.8600
	Bola voli pasir	11.6591 [*]	1.94455	.000	5.0347	18.2834
Terbang layang	Panahan	6.6250	2.00336	.066	-.1997	13.4497
	Pencak silat	.0909	2.12391	1.000	-7.1444	7.3263
	Sepatu roda	4.8000	2.53407	.794	-3.8326	13.4326
	Wushu	11.3333 [*]	2.95916	.014	1.2526	21.4141
	Judo	4.0000	3.41694	.994	-7.6402	15.6402
	Atletik	12.0000 [*]	3.41694	.037	.3598	23.6402
	Panjat tebing	5.6667	2.95916	.782	-4.4141	15.7474
	Binaraga	9.5000	3.41694	.231	-2.1402	21.1402
	Catur	9.0000	3.41694	.307	-2.6402	20.6402
	Rugby	9.4286 [*]	1.88264	.000	3.0151	15.8420
	Polo air	13.0000 [*]	2.09244	.000	5.8718	20.1282

	Bola voli pasir	11.7500	2.26009	.000	4.0507	19.4493
Sepatu roda	Panahan	1.8250	2.14411	1.000	-5.4792	9.1292
	Pencak silat	-4.7091	2.25716	.673	-12.3984	2.9802
	Terbang layang	-4.8000	2.53407	.794	-13.4326	3.8326
	Wushu	6.5333	3.05620	.638	-3.8780	16.9447
	Judo	-.8000	3.50132	1.000	-12.7277	11.1277
	Atletik	7.2000	3.50132	.693	-4.7277	19.1277
	Panjat tebing	.8667	3.05620	1.000	-9.5447	11.2780
	Binaraga	4.7000	3.50132	.980	-7.2277	16.6277
	Catur	4.2000	3.50132	.992	-7.7277	16.1277
	Rugby	4.6286	2.03178	.539	-2.2929	11.5501
	Polo air	8.2000	2.22757	.022	.6115	15.7885
	Bola voli pasir	6.9500	2.38575	.174	-1.1774	15.0774
	Wushu	Panahan	-4.7083	2.63293	.850	-13.6777
Pencak silat		-11.2424	2.72577	.005	-20.5281	-1.9567
Terbang layang		-11.3333	2.95916	.014	-21.4141	-1.2526
Sepatu roda		-6.5333	3.05620	.638	-16.9447	3.8780
Judo		-7.3333	3.82025	.779	-20.3475	5.6808
Atletik		.6667	3.82025	1.000	-12.3475	13.6808
Panjat tebing		-5.6667	3.41694	.905	-17.3069	5.9736
Binaraga		-1.8333	3.82025	1.000	-14.8475	11.1808
Catur		-2.3333	3.82025	1.000	-15.3475	10.6808
Rugby		-1.9048	2.54228	1.000	-10.5654	6.7559
Polo air		1.6667	2.70133	1.000	-7.5358	10.8691
Bola voli pasir		.4167	2.83318	1.000	-9.2349	10.0682
Judo		Panahan	2.6250	3.13866	1.000	-8.0672
	Pencak silat	-3.9091	3.21694	.991	-14.8680	7.0498
	Terbang layang	-4.0000	3.41694	.994	-15.6402	7.6402
	Sepatu roda	.8000	3.50132	1.000	-11.1277	12.7277
	Wushu	7.3333	3.82025	.779	-5.6808	20.3475
	Atletik	8.0000	4.18488	.784	-6.2563	22.2563
	Panjat tebing	1.6667	3.82025	1.000	-11.3475	14.6808
	Binaraga	5.5000	4.18488	.983	-8.7563	19.7563
	Catur	5.0000	4.18488	.992	-9.2563	19.2563
	Rugby	5.4286	3.06302	.858	-5.0060	15.8631
	Polo air	9.0000	3.19625	.214	-1.8884	19.8884
	Bola voli pasir	7.7500	3.30844	.494	-3.5206	19.0206
	Atletik	Panahan	-5.3750	3.13866	.884	-16.0672
Pencak silat		-11.9091	3.21694	.021	-22.8680	-.9502
Terbang layang		-12.0000	3.41694	.037	-23.6402	-.3598
Sepatu roda		-7.2000	3.50132	.693	-19.1277	4.7277
Wushu		-.6667	3.82025	1.000	-13.6808	12.3475
Judo		-8.0000	4.18488	.784	-22.2563	6.2563
Panjat tebing		-6.3333	3.82025	.906	-19.3475	6.6808
Binaraga		-2.5000	4.18488	1.000	-16.7563	11.7563
Catur		-3.0000	4.18488	1.000	-17.2563	11.2563
Rugby		-2.5714	3.06302	1.000	-13.0060	7.8631
Polo air		1.0000	3.19625	1.000	-9.8884	11.8884

	Bola voli pasir	-2500	3.30844	1.000	-11.5206	11.0206
Panjat tebing	Panahan	.9583	2.63293	1.000	-8.0111	9.9277
	Pencak silat	-5.5758	2.72577	.700	-14.8615	3.7099
	Terbang layang	-5.6667	2.95916	.782	-15.7474	4.4141
	Sepatu roda	-.8667	3.05620	1.000	-11.2780	9.5447
	Wushu	5.6667	3.41694	.905	-5.9736	17.3069
	Judo	-1.6667	3.82025	1.000	-14.6808	11.3475
	Atletik	6.3333	3.82025	.906	-6.6808	19.3475
	Binaraga	3.8333	3.82025	.998	-9.1808	16.8475
	Catur	3.3333	3.82025	1.000	-9.6808	16.3475
	Rugby	3.7619	2.54228	.957	-4.8987	12.4225
	Polo air	7.3333	2.70133	.263	-1.8691	16.5358
	Bola voli pasir	6.0833	2.83318	.631	-3.5682	15.7349
	Binaraga	Panahan	-2.8750	3.13866	.999	-13.5672
Pencak silat		-9.4091	3.21694	.169	-20.3680	1.5498
Terbang layang		-9.5000	3.41694	.231	-21.1402	2.1402
Sepatu roda		-4.7000	3.50132	.980	-16.6277	7.2277
Wushu		1.8333	3.82025	1.000	-11.1808	14.8475
Judo		-5.5000	4.18488	.983	-19.7563	8.7563
Atletik		2.5000	4.18488	1.000	-11.7563	16.7563
Panjat tebing		-3.8333	3.82025	.998	-16.8475	9.1808
Catur		-.5000	4.18488	1.000	-14.7563	13.7563
Rugby		-.0714	3.06302	1.000	-10.5060	10.3631
Polo air		3.5000	3.19625	.996	-7.3884	14.3884
Bola voli pasir		2.2500	3.30844	1.000	-9.0206	13.5206
Catur		Panahan	-2.3750	3.13866	1.000	-13.0672
	Pencak silat	-8.9091	3.21694	.236	-19.8680	2.0498
	Terbang layang	-9.0000	3.41694	.307	-20.6402	2.6402
	Sepatu roda	-4.2000	3.50132	.992	-16.1277	7.7277
	Wushu	2.3333	3.82025	1.000	-10.6808	15.3475
	Judo	-5.0000	4.18488	.992	-19.2563	9.2563
	Atletik	3.0000	4.18488	1.000	-11.2563	17.2563
	Panjat tebing	-3.3333	3.82025	1.000	-16.3475	9.6808
	Binaraga	.5000	4.18488	1.000	-13.7563	14.7563
	Rugby	.4286	3.06302	1.000	-10.0060	10.8631
	Polo air	4.0000	3.19625	.989	-6.8884	14.8884
	Bola voli pasir	2.7500	3.30844	1.000	-8.5206	14.0206
	Rugby	Panahan	-2.8036	1.31151	.638	-7.2714
Pencak silat		-9.3377	1.48915	.000	-14.4107	-4.2647
Terbang layang		-9.4286	1.88264	.000	-15.8420	-3.0151
Sepatu roda		-4.6286	2.03178	.539	-11.5501	2.2929
Wushu		1.9048	2.54228	1.000	-6.7559	10.5654
Judo		-5.4286	3.06302	.858	-15.8631	5.0060
Atletik		2.5714	3.06302	1.000	-7.8631	13.0060
Panjat tebing		-3.7619	2.54228	.957	-12.4225	4.8987
Binaraga		.0714	3.06302	1.000	-10.3631	10.5060
Catur		-.4286	3.06302	1.000	-10.8631	10.0060
Polo air		3.5714	1.44392	.405	-1.3475	8.4903

	Bola voli pasir	2.3214	1.67768	.974	-3.3938	8.0367
Polo air	Panahan	-6.3750	1.59813	.008	-11.8192	-.9308
	Pencak silat	-12.9091	1.74687	.000	-18.8600	-6.9582
	Terbang layang	-13.0000	2.09244	.000	-20.1282	-5.8718
	Sepatu roda	-8.2000	2.22757	.022	-15.7885	-.6115
	Wushu	-1.6667	2.70133	1.000	-10.8691	7.5358
	Judo	-9.0000	3.19625	.214	-19.8884	1.8884
	Atletik	-1.0000	3.19625	1.000	-11.8884	9.8884
	Panjat tebing	-7.3333	2.70133	.263	-16.5358	1.8691
	Binaraga	-3.5000	3.19625	.996	-14.3884	7.3884
	Catur	-4.0000	3.19625	.989	-14.8884	6.8884
	Rugby	-3.5714	1.44392	.405	-8.4903	1.3475
	Bola voli pasir	-1.2500	1.91013	1.000	-7.7571	5.2571
Bola voli pasir	Panahan	-5.1250	1.81211	.209	-11.2982	1.0482
	Pencak silat	-11.6591	1.94455	.000	-18.2834	-5.0347
	Terbang layang	-11.7500	2.26009	.000	-19.4493	-4.0507
	Sepatu roda	-6.9500	2.38575	.174	-15.0774	1.1774
	Wushu	-.4167	2.83318	1.000	-10.0682	9.2349
	Judo	-7.7500	3.30844	.494	-19.0206	3.5206
	Atletik	.2500	3.30844	1.000	-11.0206	11.5206
	Panjat tebing	-6.0833	2.83318	.631	-15.7349	3.5682
	Binaraga	-2.2500	3.30844	1.000	-13.5206	9.0206
	Catur	-2.7500	3.30844	1.000	-14.0206	8.5206
	Rugby	-2.3214	1.67768	.974	-8.0367	3.3938
	Polo air	1.2500	1.91013	1.000	-5.2571	7.7571

Based on observed means. The error term is Mean Square(Error) = 17,513.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

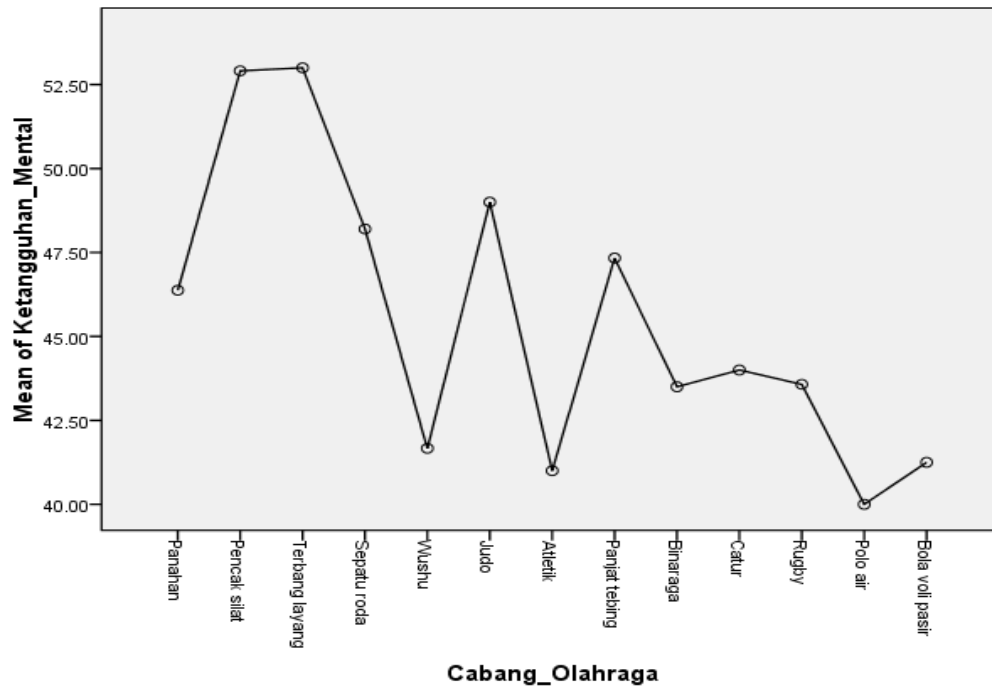
Ketangguhan_Mental

Cabang_Olahraga	N	Subset	
		1	2
Polo air	12	40.0000	
Atletik	2	41.0000	
Bola voli pasir	8	41.2500	
Wushu	3	41.6667	
Binaraga	2	43.5000	43.5000
Rugby	28	43.5714	43.5714
Catur	2	44.0000	44.0000
Panahan	16	46.3750	46.3750
Panjat tebing	3	47.3333	47.3333
Sepatu roda	5	48.2000	48.2000
Judo	2	49.0000	49.0000
Pencak silat	11		52.9091
Terbang layang	6		53.0000
Sig.		.156	.105

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 17,513.



Lampiran 13. Uji *Independet Sampel Test*

PERBEDAAN KETANGGUHAN OLAHRAGA INDIVIDU DAN OLAHRAGA BEREGU

Group Statistics

Cabang Olahraga	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketangguhan Mental Individu	52	48.1731	4.75980	.66007
Beregu	48	42.2917	5.12797	.74016

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Ketangguhan Mental	.272	.603	5.948	98	.000	5.88141	.98875	3.91927	7.84355
			5.930	95.702	.000	5.88141	.99173	3.91277	7.85005

Lampiran 14. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 15. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 81 –120)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
81	0.67753	1.29209	1.66388	1.98969	2.37327	2.63790	3.19392
82	0.67749	1.29196	1.66365	1.98932	2.37269	2.63712	3.19262
83	0.67746	1.29183	1.66342	1.98896	2.37212	2.63637	3.19135
84	0.67742	1.29171	1.66320	1.98861	2.37156	2.63563	3.19011
85	0.67739	1.29159	1.66298	1.98827	2.37102	2.63491	3.18890
86	0.67735	1.29147	1.66277	1.98793	2.37049	2.63421	3.18772
87	0.67732	1.29136	1.66256	1.98761	2.36998	2.63353	3.18657
88	0.67729	1.29125	1.66235	1.98729	2.36947	2.63286	3.18544
89	0.67726	1.29114	1.66216	1.98698	2.36898	2.63220	3.18434
90	0.67723	1.29103	1.66196	1.98667	2.36850	2.63157	3.18327
91	0.67720	1.29092	1.66177	1.98638	2.36803	2.63094	3.18222
92	0.67717	1.29082	1.66159	1.98609	2.36757	2.63033	3.18119
93	0.67714	1.29072	1.66140	1.98580	2.36712	2.62973	3.18019
94	0.67711	1.29062	1.66123	1.98552	2.36667	2.62915	3.17921
95	0.67708	1.29053	1.66105	1.98525	2.36624	2.62858	3.17825
96	0.67705	1.29043	1.66088	1.98498	2.36582	2.62802	3.17731
97	0.67703	1.29034	1.66071	1.98472	2.36541	2.62747	3.17639
98	0.67700	1.29025	1.66055	1.98447	2.36500	2.62693	3.17549
99	0.67698	1.29016	1.66039	1.98422	2.36461	2.62641	3.17460
100	0.67695	1.29007	1.66023	1.98397	2.36422	2.62589	3.17374
101	0.67693	1.28999	1.66008	1.98373	2.36384	2.62539	3.17289
102	0.67690	1.28991	1.65993	1.98350	2.36346	2.62489	3.17206
103	0.67688	1.28982	1.65978	1.98326	2.36310	2.62441	3.17125
104	0.67686	1.28974	1.65964	1.98304	2.36274	2.62393	3.17045
105	0.67683	1.28967	1.65950	1.98282	2.36239	2.62347	3.16967
106	0.67681	1.28959	1.65936	1.98260	2.36204	2.62301	3.16890
107	0.67679	1.28951	1.65922	1.98238	2.36170	2.62256	3.16815
108	0.67677	1.28944	1.65909	1.98217	2.36137	2.62212	3.16741
109	0.67675	1.28937	1.65895	1.98197	2.36105	2.62169	3.16669
110	0.67673	1.28930	1.65882	1.98177	2.36073	2.62126	3.16598