

**HUBUNGAN FAKTOR KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP  
PERFORMA ATLET BERTANDING PADA SEKOLAH SEPAKBOLA  
BATANG BOYS KU15-17 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SEMESTER**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Muhammad Akbar Aji Baskoro

NIM 18602244039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN FAKTOR KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP  
PERFORMA ATLET BERTANDING PADA SEKOLAH  
SEPAKBOLABATANG BOYS KU 15-17 TAHUN**

Oleh

Muhammad Akbar Aji Baskoro

18602244039

**ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive *sampling*, Subjek penelitian adalah atlet SSB Batang Boys kelompok umur 15-17 sebanyak 44 anak. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase

Hasil penelitian diperoleh hasil penelitian menunjukkan jika Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU-15-17 sebagian besar berkategori rendah sebesar 34,09 % (15 anak), yang berkategori cukup sebesar 31,81 % (14 anak), yang berkategori tinggi sebesar 25 % (11 anak), yang berkategori sangat tinggi sebesar 6,81 % (3 anak) dan yang berkategori sangat rendah sebesar 2,27 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU-15-17 sebagian besar berkategori rendah, hasil tersebut menunjukkan jika ketangguhan mental mempunyai peran dan hubungan terhadap performa atlet bertanding, jika ketangguhan mental rendah maka performa atlet bertanding juga rendah, begitu pula sebaliknya.

***Kata kunci: Ketangguhan Mental, Performa Atlet, Bertanding***

**CORRELATION OF MENTAL TOUGHNESS FACTOR TOWARDS THE ATHLETES'  
PERFORMANCE IN THE COMPETITION OF BATANG BOYS FOOTBALL SCHOOL IN THE  
AGE GROUP OF 15-17 YEARS OLD**

**Abstract**

The objective to be achieved from this research is to determine the mental toughness towards the athletes' competing performance.

The type of this research was the descriptive one, the method was a survey. The research instrument was a questionnaire. The sampling technique used the purposive sampling technique. The research subjects were 44 students of Batang Boys Football School in the age group of 15-17. The data analysis technique used the descriptive statistics of percentage.

The results show that the performance of athletes from Batang Boys Football School in the age group of 15-17, most of them are in the low level at 34.09% (15 students), 31.81% are in the medium level (14 students), in the high level at 25% (11 students), in the very high level at 6.81% (3 students) and in the very low level at 2.27%. From these results, it can be concluded that the competing performance of athletes from Batang Boys Football School in the age group of 15-17 is mostly in the low level, these results show that mental toughness has a role and affects the competing performance of athletes. If mental toughness is low then the competing performance of athletes is also low, and vice versa.

**Keywords:** Mental toughness, Athlete Performance, Competing

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Akbar Aji Baskoro

NIM 18602244039

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan Faktor Ketangguhan Mental Terhadap Performa Atlet  
Bertanding Pada Sekolah Sepakbola Batang Boys KU 15-17 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Juni 2022

Yang menyatakan,



Muhammad Akbar Aji B.  
NIM. 18602244039

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**Peran Orang Tua Dalam Mendukung Pembinaan Prestasi Olahraga**

**Sepak Bola Pusat Latihan Pandanaran Boyolali**

Disusun Oleh:

Muhammad Akbar Aji Baskoro

NIM. 18602244039

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan,

Yogyakarta, 27 Juni 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes  
NIP. 198208152005011002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP. 196502021993121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN FAKTOR KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP  
PERFORMA ATLET BERTANDING PADA SEKOLAH  
SEPAKBOLABATANG BOYS KU15-17 TAHUN

Disusun Oleh:

Muhammad Akbar Aji Baskoro

NIM. 18602244039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta. Pada Tanggal 8 Juli 2022

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing		20/7/2022
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd		
Sekretaris		18/7/2022
Danang Wicaksono, S.Pd., M.Or		
Anggota		18/7/2022
Dr. Nawan Primasoni, M.Or		

Yogyakarta, Juli 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Menyerah Hanya Untuk Orang Yang Kalah”

“Berhenti Melihat Masa Lalu, Mulailah Untuk Melihat Masa Depan”

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Sugiyanto dan Ibu Siti Aisyah) serta saudara kandung saya Savira Rizki Amalia (adek) yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Saudara–saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas doa dan dukungan selama ini.
3. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi saya yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada saya.
4. Teman–teman kelas PKO A 2018 yang telah berjuang bersama–sama dan saling memberi dukungan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Hubungan Faktor Ketangguhan Mental Terhadap Performa Atlet Bertanding Pada Sekolah Sepakbola Batang Boys KU 15-17 Tahun” dengan baik dan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku dosen pembimbing TAS, Ketua Penguji, Dan Dosen Pembimbing Akademik selama masa perkuliahan yang telah banyak memberikan dukungan, semangat, dan dorongan motivasi selama penyusunan tugas Akhir Skripsi.
2. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or. Selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Selaku Penguji yang sudah memberi koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir ini.
4. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Suherman Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Sugiyanto dan Ibu Siti Aisyah) serta saudara kandung saya Savira Rizky Amalia yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Riki, Iqbal, Dony, Wawa, Yogi, Raihan, Riski, Syahril serta teman-teman kelas PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberikan dukungan.
9. Sekolah Sepakbola Batang Boys yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 27 Juni 2022



Muhammad Akbar Aji B.  
NIM.18602244039

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Pengertian Ketangguhan Mental .....	6
2. Dimensi Ketangguhan Mental .....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> (Ketangguhan Mental) .....	14
4. Pengertian Performa (Performance).....	15
5. Pengertian Pertandingan .....	17
6. Pengertian Sepak Bola.....	18
7. Pengertian Sekolah Sepakbola (SSB).....	19
8. Profil Sekolah Sepakbola Batang Boys.....	20

B. Peneliti yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Validitas dan Reliabilitas.....	32
G. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	35
1. Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17.....	35
a. Semangat Atlet .....	37
b. Percaya Diri.....	38
c. Kefokusan.....	40
d. Kedisiplinan.....	41
e. Kontrol Emosi.....	43
f. Kerja sama .....	44
g. Kecemasan.....	46
B. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
D. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket .....	30
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen .....	31
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items .....	33
Tabel 4. Norma Penilaian .....	34
Tabel 5. Statistik Data Penelitian Performa Atlet .....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Performa Atlet .....	36
Tabel 7. Statistik Deskriptif Data Semangat Atlet .....	37
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Data Semangat Atlet .....	38
Tabel 9. Statistik Deskriptif Data Percaya Diri .....	39
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Data Percaya Diri.....	39
Tabel 11. Statistik Deskriptif Indikator Kefokusan.....	40
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Data Kefokusan .....	41
Tabel 13. Statistik Deskriptif Data Kedisiplinan.....	42
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Data Kedisiplinan .....	42
Tabel 15. Statistik Deskriptif Data Kontrol Emosi .....	43
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Data Kontrol Emosi .....	44
Tabel 17. Statistik Deskriptif Data Kerja sama .....	45
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Data Kerja sama.....	45
Tabel 19. Statistik Deskriptif Data Kecemasan.....	46
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Data Kecemasan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 2. Diagram Data Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU-15-17 ...	36
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Semangat Atlet .....	38
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Data Percaya Diri .....	40
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik (motivasi) .....	41
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Data Kedisiplinan .....	43
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Data Kontrol Emosi .....	44
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Data Kerja sama .....	46
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Data Kecemasan .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	57
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	61
Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgement .....	63
Lampiran 4. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian .....	69
Lampiran 5. Validasi dan Reliabilitas.....	70
Lampiran 6. Instrumen Angket .....	71
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran 8. Hasil Penelitian .....	73
Lampiran 9. Dokumentasi.....	74

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat Indonesia dalam kehidupan sehari-hari. Melalui olahraga secara kontinu dan tepat dapat membuat seseorang menjadi bugar dan kuat (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam kejuaraan, kejuaraan antar daerah sampai antar negara. Salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga Sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nugraha & Hadinata, 2019). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan (Nugraha, 2016). Pada dasarnya seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat (Anwar, 2013; Sapulete, 2012). Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya sepakbola, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah mental.

Ketangguhan mental dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan

kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Mentalitas menjadi hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga. Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil, adalah keseluruhan cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak di lapangan (Muckhlis, 2018).

Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Aditya, 2015). Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, Menurut (Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak

terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan.

Kecemasan juga memiliki pengaruh saat atlet bertanding. Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan, terkadang mengalami kekhawatiran yang cukup serius yang berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus, 2012). Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan saat bertanding. Setelah dilakukannya penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat provinsi maupun nasional memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Menurut penelitian saya untuk mental tanding di Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys sangat kurang saat menghadapi pertandingan, dikarenakan kurangnya pengalaman atau jam terbang bermain. Terdapat beberapa penjelasan mengapa pemain sepakbola paling berbakat tidak berhasil untuk berprestasi meskipun dianggap sebagaibakat terbesar dalam kelompok usianya. Beberapa alasan tersebut berasal dari luar lapangan, seperti motivasi dan sikap, sementara yang lain dijelaskan oleh kurangnya kemajuan dan pengembangan keterampilan di lapangan sepakbola.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian hubungan ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding SSB Batang *Boys* yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana mentalperforma seorang atlet sepakbola berperan penting dalam upaya untuk meraih prestasi dan kesuksesan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kekhawatiran atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys terhadap lawan bertanding.
2. Berkurangnya semangat atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys pada saat pertandingan?
3. Berkurangnya percaya diri atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys pada saat pertandingan?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar peneliti lebih fokus maka hanya dibatasi pada hubungan ketangguhan mental terhadap performa bertanding SSB Batang Boys.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana kondisi ketangguhan mental atlet saat bertanding.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Ketangguhan Mental Terhadap Performa Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys..

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding SSB Batang Boys agar mengetahui seberapa mental atlet saat bertanding maupun sebelum bertanding.

### 2. Manfaat praktis

a. Bagi lembaga prodi PKO, dapat mengetahui seberapa ketangguhan mental atlet terhadap performa saat bertanding.

b. Bagi atlet, penelitian bisa dipakai dalam menghubungkan ketangguhan mental terhadap performa atlet pada saat bertanding untuk mencapai prestasi optimal.

c. Bagi mahasiswa, mahasiswa mampu mengetahui perkembangan sepakbola dimasa pandemi.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Ketangguhan Mental**

Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al, 2008). Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012). Ketangguhan mental 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 berpikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Selain itu, ketangguhan mental merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008).

Gucciardi et al. (2008) melakukan penelitian ketangguhan mental dalam konteks olahraga beregu yaitu football (Gucciardi menggunakan *australian-rules football*). Menurut penelitiannya, (Gucciardi et al (2008) melakukan wawancara dengan sebelas pelatih berpengalaman pada tingkat elit. Data verbatim yang diperoleh

kemudian menganalisis dan menghasilkan tiga kategori utama dalam memahami ketangguhan mental. Kategori pertama adalah karakteristik, kategori ini terdiri atas sebelas karakteristik yang dianggap sebagai kunci ketangguhan mental (*selfbelief*, etos kerja, nilai personal, *self-motivated*, *tough attitude*, konsentrasi, resiliensi, *handling pressure*, kecerdasan emosional, *sport intelligence*, dan ketangguhan fisik). Dua kategori lain yaitu situasi dan perilaku. Ketiga kategori tersebut mampu memberikan pemahaman hubungan antara karakteristik utama dengan proses (situasi dan perilaku) situasi merupakan situasi yang memberikan tuntunan 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 (misalnya kelelahan dan kurang percaya diri) dan tekanan eksternal (misalnya lingkungan dan situasi ketika bertanding, variabel pertandingan (suporter), dan risiko fisik).

Latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Mentalitas menjadi hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga. Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil, adalah keseluruhan cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi.

Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak di lapangan (Muckhlis, 2018). *Mental toughness* (Ketangguhan Mental) merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Menurut Sukadiyanto (2006) reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan Fahmi (2013) bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Disamping kekuatan fisik dan teknik yang dimiliki seorang atlet, faktor mental juga berperan dalam mendukung penampilan secara maksimal. Pengaruh faktor mental pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding, terlihat dari kuat lemahnya dorongan untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan (Gunarsa, 1989).

Menurut harsono (dalam Gunarsa, 1996) penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh mental dan hanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya. Ketangguhan mental memiliki pengaruh cukup besar terhadap peningkatan performa atlet pada saat bertanding. Bagi atlet, bertanding bukan hanya persoalan tentang memenangkan dan mengalahkan lawan, namun juga kemampuan untuk mengalahkan rasa takut dalam diri. Dalam bidang olahraga, keyakinan akan kemampuan diri sangat berpengaruh terhadap performance para atlet (Sugiono, 2008).

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 (Setyawan, 2017). Seperti yang diungkapkan oleh Zizzi, Deaner, & Hirschhorn (2003) bahwa seorang atlet harus dapat mengenali emosi diri, teman kelompok, dan emosi musuh supaya dapat menampilkan performamaksimal dalam permainan. Salah satu permasalahan yang dihadapi atlet terkait dengan mental adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Ciptaningtyas: 2012) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding. Selain itu didukung pula dengan penelitian dilakukan Parnabas (2015) kepada 119 pemain sepakbola yang terdiri *national athletes, state athletes, district athletes, dan university athletes* menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan memiliki hubungan yang negatif terhadap performa. Bukan hanya pada pemain sepak bola saja, Parnabas (2015) juga meneliti pada olahraga sepak takraw. Pada taraf tertentu kecemasan memang dapat menyebabkan kesalahan, namun apabila seorang atlet dapat mengelola kecemasan menjadi kewaspadaan, semangat dan kegairahan, kecemasan akan membantu untuk performa yang lebih baik (Parnabas, 2015).

Jones, Hanton, & Connaughton (2007) mengatakan bahwa tingkat pencapaian puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Khan, Ahmad, Shamin, & Latif (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan performa atlet. Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Algani, Yuniardi, & Masturah (2018) 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.

Berdasarkan uraian diatas, 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.

## 2. Dimensi Ketangguhan Mental

Penelitian mengenai *mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). 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 sembronon dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan (Smith, Smoll, & Schutz, 1990). Sedangkan dimensi-dimensi *mental toughness* tersebut antara lain:

- a. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, dalam dimensi ini terdapat tujuh atribut, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki *self belief* atas kemampuan fisik dan mental untuk mampu bangkit saat tertekan, (b) *Skill execution under pressure*, atlet mampu menunjukkan skill dalam keadaan tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menerima sikap tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri. (d) *Competitiveness*, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik. (e) *Bounce back*, atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad. (f) *Concentration*, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai. (g) *Persistence*, atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

- b. *Sport awareness* merupakan sikap dan nilai yang relevan dengan performa individual atau tim, dalam dimensi ini terdiri dari enam atribut, yaitu: (a) *Aware of individual roles*, atlet memiliki kesadaran dan menerima tanggung jawab individual dalam tim. (b) *Understand pressure*, atlet memahami setiap tekanan yang diterima di dalam dan di luar pertandingan. (c) *Acceptance of team role*, atlet menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim dan mendahulukan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (d) *Personal value*, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi unggul. (e) *Make sacrifice*, atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal. (f) *Accountability*, atlet bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.
- c. *Though attitude* merupakan sikap atau penilaian diri yang mendasar untuk menghadapi tekanan maupun tantangan yang bersifat positif dan negatif, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (a) *Distractible*, atlet mudah teralihkannya ditandai dengan perilaku yang menentu, sporadis dan tidak terkendali. (b) *Discipline*, atlet memiliki disiplin dalam berperilaku. (c) *Give in to challenges*, atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan. (d) *Physical fatigue and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun pertandingan meski mengalami kelelahan. (e) *Niggly injuries and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cidera.

- d. *Desire Success* merupakan sikap dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu:
- (a) *Understanding the game*, atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh.
  - (b) *Sacrifice as part of success*, atlet memahami pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan.
  - (c) *Desire team success*, atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim.
  - (d) *Vision of success*, atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan.
  - (e) *Enjoy 50/50 situation*, atlet memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

Berdasarkan dimensi-dimensi yang diperoleh, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan keempat dimensi yang dikemukakan oleh Gucciardi et al (2008), karena beberapa penelitian terkait *mental toughness* (ketangguhan mental) masih belum mampu menghasilkan dimensi yang sama dengan penelitian lain (lihat Bull et al., 2005; Middleton et al., 2004; Gucciardi et al., 2008; Jones, 2002; Loehr dalam Newland, 2009). Hal ini disebabkan karena ketangguhan mental merupakan variabel baru dalam kajian psikologi olahraga (Gucciardi et al., 2008). Dalam usaha mencapai kesamaan persepsi maka dalam penelitian ini menggunakan keempat dimensi tersebut

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness* (Ketangguhan Mental)**

Adapun faktor utama yang mempengaruhi *Mental Toughness* (ketangguhan mental) yaitu situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi et al., 2008).

Situasi umum terdiri dari lima faktor, yaitu:

- a. Cedera dan rehabilitasi  
Faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet.
- b. Persiapan  
Faktor ini berkaitan terhadap latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik.
- c. Bentuk tantangan  
Faktor ini berkaitan dengan performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan.
- d. Tekanan sosial  
Faktor ini berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni.
- e. Komitmen yang seimbang  
Faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara olahraga yang ditekuni dengan kehidupan di luar olahraga, terutama yang berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin. Selain itu, situasi kompetitif terdiri atas faktor

tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari atlet seperti kelelahan ketika *self-belief* atlet berkurang, sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri atas:

1) Kondisi Lingkungan Ketika Bermain

Faktor ini berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan lain sebagainya.

2) Variabel Pertandingan

a) Semangat Atlet

b) Percaya Diri

c) Kefokusan

d) Kedisiplinan

e) Kontrol Emosi

f) Kerja Sama

g) Kecemasan

#### **4. Pengertian Performa (Performance)**

Istilah performa (*performance*), dapat dihubungkan dengan kinerja atau penampilan. Performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan

tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain. Maksudnya adalah sebagai bentuk prestasi yang dicapai oleh individu berdasarkan target yang ingin dicapai atau tingkat pencapaian dari beban kerja yang telah ditargetkan kepada individu tersebut. Performa atau kinerja diaamati dan diperilaku sementara dalam domain motor, dipengaruhi oleh orang dan faktor situasional (Anshel, et all 1991 :111). Untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu target untuk atlet. Target tersebut biasanya sudah direncanakan sebelum waktu pertandingan. Untuk menentukan sebuah target, akan ditentukan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi puncak serta performa ada dalam keadaan puncak atau disebut peak performance. Performa ada dalam puncak merupakan tujuan dari sebuah performa atau kinerja yang dimiliki oleh atlet untuk mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam mencapai performa yang maksimal maka atlet dan pelatih memerlukan tujuan yang jelas untuk apa mereka memerlukan performa puncak. Anshel,et all (1991 :. 111) mengatakan bahwa *Performance accomplishment: the goal when structuring the environment to create successful experience. the objective is to avoid focusing solely on the outcome of an event without considering the process or level of performance exhibited. a key element for enhancing efficacy as proposed by Bandura's self efficacy theory.*

Dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet atau pemain bolabasket dikatakan baik atau tidak bisa

menggunakan video dan dilakukan pada saat pertandingan atau setelah pertandingan oleh tim analisis performa.

## **5. Pengertian Pertandingan**

Dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet atau pemain bolabasket dikatakan baik atau tidak bisa menggunakan video dan dilakukan pada saat pertandingan atau setelah pertandingan oleh tim analisis performa. Dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet atau pemain bolabasket dikatakan baik atau tidak bisa menggunakan video dan dilakukan pada saat pertandingan atau setelah pertandingan oleh tim analisis performa.

Djamarah (2015) menjelaskan pertandingan atau kompetisi adalah dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong agar bergairah berlatih. Komarudin (2013) menjelaskan pertandingan adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antar beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama seperti yaitu menjadi yang terbaik.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pertandingan merupakan suatu persaingan antar individu atau kelompok sesuai apa yang menjadi kesepakatan mereka, untuk menjadi yang terbaik atau mendapatkan objek yang sama.

## **6. Pengertian Sepak Bola**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan Wanita. Menurut Kemendikbud (dalam Muhammad Hilman,2016:17) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kesana-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Sedangkan menurut Sucipto (2000:7).Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dari kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri terhadap serangan lawan.

Menurut *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang.Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan

90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik penalty berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. Berikut ini gambar lapangan sepakbola.

## **7. Pengertian Sekolah Sepakbola (SSB)**

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, “pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan

dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepakbola (SSB)”. Tujuan sekolah sepakbola (SSB) adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

Tujuan sekolah sepakbola (SSB) sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3).

Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik. SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

## 8. Profil Sekolah Sepakbola Batang Boys

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di planet ini, khususnya di Indonesia, banyak sekali Sekolah Sepakbola (SSB) yang berdiri, ada sebuah Akademi Sepakbola di Kabupaten Batang, namanya Batang *Boys Club* (BBC) homebase nya dilapangan Kebon Rojo, Kauman, Kabupaten Batang, Jawa Tengah. Batang *Boys Club* berdiri pada 1 Juni 2000 dan bekerja sama dengan Pemkot Kabupaten Batang, ingin membuat sebuah akademi sepakbola agar anak-anak setelah selesai usia dini bisa melanjutkan jenjang lapangan besar. Selain itu tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar EPA (*Elite Pro Academy*) agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (*Elite Pro Academy*) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

### B. Peneliti yang Relevan

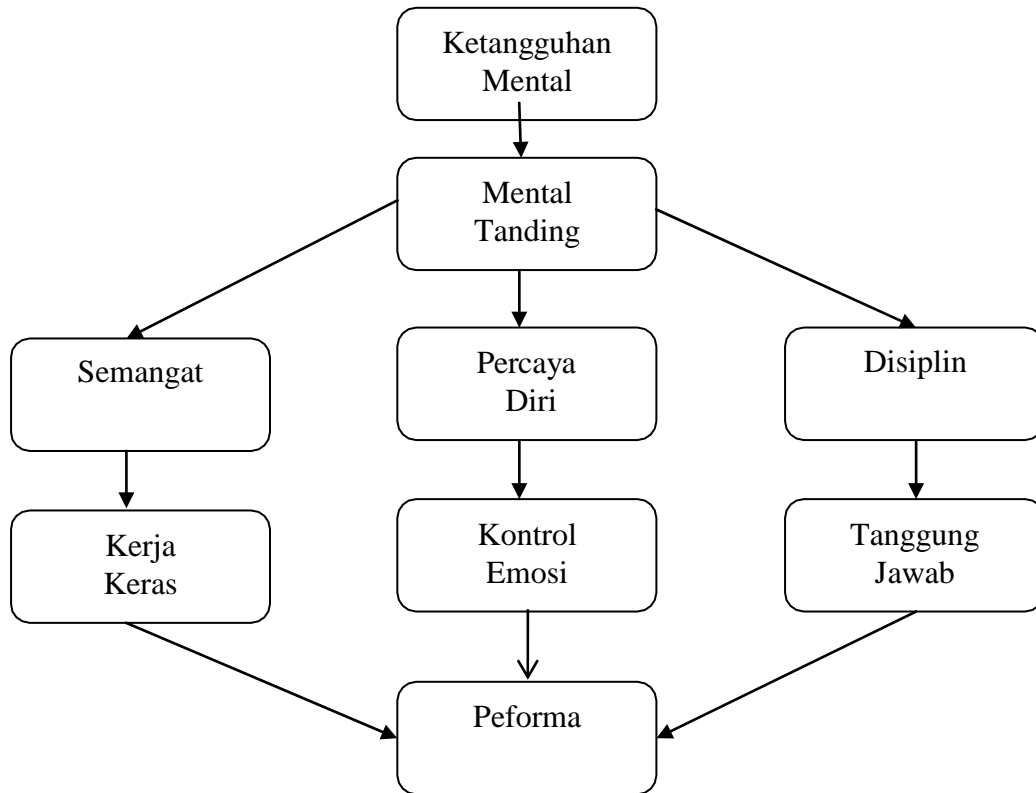
1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Firman Ali Azhar (2020) dengan judul “Hubungan *Mental Toughness* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap *Mental Toughness* dengan perilaku *Competitive Anxiety* pada atlet. Hasil analisis korelasi hubungan *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* diketahui nilai  $p$  value  $0,00 <$  lebih kecil dari  $0,05$  maka menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara sikap *Mental Toughness* terhadap perilaku *Competitive Anxiety*. Maka bagi atlet perlu meningkatkan sikap *Mental Toughness* agar dapat mengurangi perilaku

*Competitive Anxiety*, serta pelatih dapat memfasilitasi dan mendukung untuk meningkatkan sikap mental toughness. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan maka bagi pelatih sepakbola disarankan agar dapat mendukung dan memfasilitasi setiap atlet sepakbola untuk memberikan pembinaan peningkatan sikap *mental toughness* dan dapat mengurangi perilaku *competitive anxiety* saat di dalam pertandingan.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ilham Akbar (2019) dengan judul “Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola Di Surakarta “. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan ketangguhanmental serta faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental seorang atlet sepakbola dalam upaya untuk meraih prestasi atau kesuksesan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet sepakbola di Surakarta masih belum memiliki mental yang cukup tangguh, para subjek belum mampu secara konsisten menjaga konsentrasi dan performa ketika menghadapikesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran dan perasaan, serta mengontrol perilaku dalam usaha mencapai tujuan. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet sepakbola masih belum memiliki mental yang cukup tangguh, secara keseluruhan parainforman belum mampu secara konsisten menjaga konsentrasi dan performa ketika menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam usaha mencapai tujuan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Ketangguhan mental merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan. Disamping kekuatan fisik dan teknik yang dimiliki seorang atlet, faktor mental juga berperan dalam mendukung penampilan secara maksimal. Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*) sangat penting bagi atlet disaat pertandingan, dimana seorang atlet harus mempunyai mental tanding yang kuat agar atlet bisa mempunyai performa yang bagus di saat pertandingan. Seorang atlet pun harus bisa menerapkan beberapa faktor yang harus dilakukan saat pertandingan agar performa bisa lebih baik, diantaranya harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga disaat pertandingan atlet bisa menguasai permainan dan kontrol emosi, atlet harus memiliki semangat yang tinggi sehingga atlet tidak mudah untuk menyerah dan menimbulkan kerja sama tim, terakhir atlet wajib memiliki kedisiplinan sehingga atlet mempunyai tanggung jawab besar di dalam tim.



**Gambar 1.** Kerangka Berpikir

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian dari penelitian ini yang dapat diajukan yaitu: Seberapa besar atau kuatnya ketangguhan mental bertanding terhadap performa atlet SSBBatang Boys?

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2009: 147), peneliti deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Arikunto (2006: 152), studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Sedangkan teknik pengumpulan data berupa angket.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Kebon Rojo SSB Batang Boys, Kauman, Kabupaten Batang, Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 26 Mei 2022.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arikunto, (2006: 118) “ Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding SSB Batang Boys. Untuk Variabel Bebas (Ketangguhan Mental), Variabel Terikat (Performa Atlet).

#### **1. Ketangguhan Mental**

Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga

konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Ketangguhan mental 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 berpikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan.

## **2. Performa Atlet**

Performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain. Maksudnya adalah sebagai bentuk prestasi yang dicapai oleh individu berdasarkan target yang ingin dicapai atau tingkat pencapaian dari beban kerja yang telah ditargetkan kepada individu tersebut.

## **3. Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys**

Sekolah Sepakbola (SSB) adalah untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2006: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sugiyono (2009: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah

generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB Batang Boys dengan populasi berjumlah 75 atlet.

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu jenis teknik pengambilan sampel yang biasa digunakan dalam penelitian ilmiah. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono 2008). Jadi dapat disimpulkan dalam penelitian ini dengan populasi berjumlah 44 atlet kelompok umur 15-17.

Syarat dalam penentuan sampel ini meliputi:

- 1) Berjenis kelamin laki-laki
- 2) Atlet Sekolah Sepakbola Batang Boys
- 3) Sehat Jasmani

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Pengumpulan**

Menurut Arikunto (2006: 192) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Sugiyono (2009: 142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang akan diajukan kepada subjek penelitian dalam hal ini atlet kelompok umur 15-17 tahun SSB Batang Boys dengan anget tertutup.

Selanjutnya, Arikunto (2006: 102-103) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga

responden tinggal memberikan tanda *check list* ( $\surd$ ) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1.** Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket kuesioner. Butirpernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Setelah

mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgement*.

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *professional judgment*, menurut Purwanto (2007: 126) menyatakan bahwa *professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrument. Berikut kisi-kisi instrument yang disajikan pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen**

Variabel	Factor	Indikator	Item	
			+	-
Ketangguhan Mental Dan Performa Atlet Bertanding SSB Batang Boys	Mental Tanding Performa Atlet	Semangat Atlet	1, 2, 3, 4, 5, 6,	7, 8
		Percaya Diri	9, 10, 11, 12	13, 14, 15
		Kefokusan	16	17, 18
		Kedisiplinan	19, 20, 21	22, 23
		Kontrol Emosi	24	25, 26
		Kerja Sama Tim	27	
		Kecemasan	30	28,29

## 2. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada atlet yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data atlet SSB Batang Boys

- b. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mendeskripsikan kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

Bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2006), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini akan dilakukan pada dengan responden atlet SSB Batang Boys sejumlah 15 atlet. Adapun langkah- langkah uji coba adalah sebagai berikut:

### **1. Uji Validitas**

Menurut Arikunto (2006: 96) mengatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Perhitungannya menggunakan SPSS20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir

hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2006: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items

Cronbach's Alpha	N of Items
950	30

### G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang  
dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

SD: Standar Deviasi

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17. Secara terperinci deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

#### **1. Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17**

Hasil statistik data penelitian pada Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17 diperoleh dari 44 anak, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5.** Statistik Data Penelitian Performa Atlet  
BertandingSSB Batang Boys KU 15-17

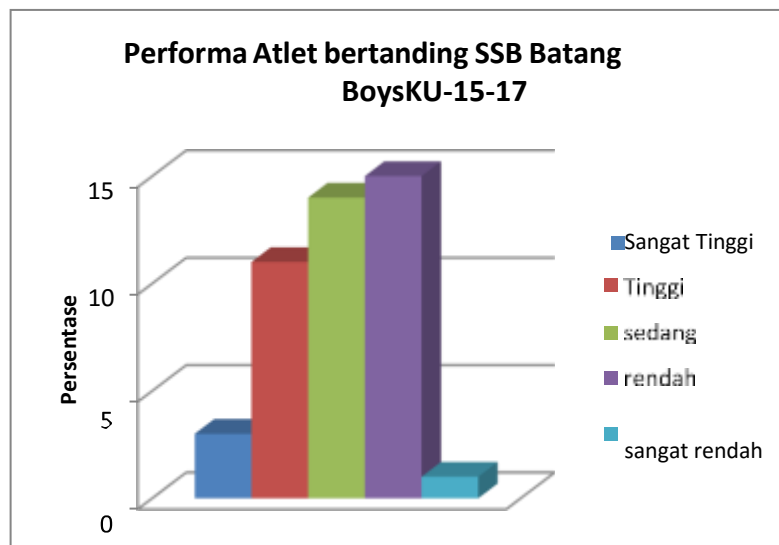
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	82,53
<i>Median</i>	82,00
<i>Mode</i>	78.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	4,67
<i>Minimum</i>	75,00
<i>Maximum</i>	96,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Performa Atlet Bertanding SSB Batang Boys KU 15-17

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$89,53 \leq$	Sangat Tinggi	3	6,82
$84,85 < X \leq 89,53$	Tinggi	11	25
$80,18 < X \leq 84,85$	Sedang	14	31,82
$75,51 < X \leq 80,18$	Rendah	15	34,09
$\leq 75,51$	Sangat Rendah	1	2,27
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.** Diagram Data Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU-15-17

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU-15-17 sebagian besar berkategori rendah sebesar 34,09 % (15 anak), yang berkategori cukup sebesar 31,81 % (14 anak), yang berkategori tinggi sebesar 25 % (11 anak), yang berkategori sangat tinggi sebesar 6,81 % (3 anak) dan yang berkategori sangat rendah sebesar 2,27 %.

**a. Semangat Atlet**

Hasil statistik penelitian pada indikator semangat atlet dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 7.** Statistik Deskriptif Data Semangat Atlet

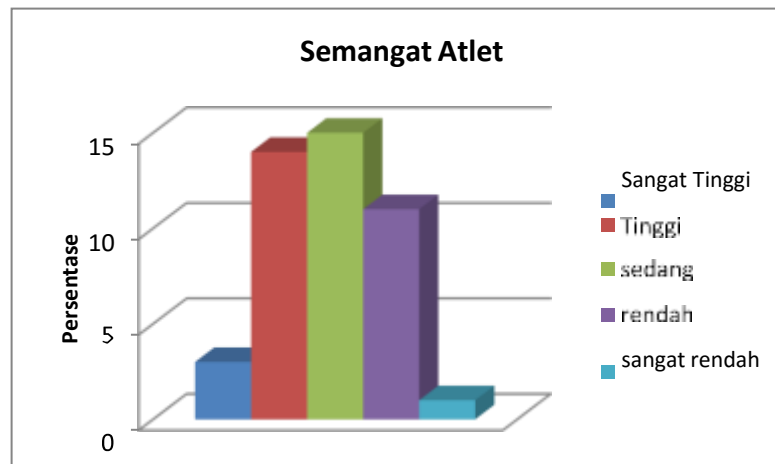
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	23,89
<i>Median</i>	24,00
<i>Mode</i>	24,00
<i>Std. Deviation</i>	1,87
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	27,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing- masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 8.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Semangat Atlet

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$26,69 \leq$	Sangat Tinggi	3	6,82
$24,82 < X \leq 26,69$	Tinggi	14	31,82
$22,95 < X \leq 24,82$	Sedang	15	34,09
$21,08 < X \leq 22,95$	Rendah	11	25
$\leq 21,08$	Sangat Rendah	1	2,27

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut dapat dilihat padagambar di bawah ini :



**Gambar 3.** Diagram Hasil Penelitian Semangat Atlet

#### **b. Percaya Diri**

Hasil statistik deksriptif pada indikator percaya diri dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 9.** Statistik Deskriptif Data Percaya Diri

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	18,23
<i>Median</i>	18,00
<i>Mode</i>	19,00
<i>Std. Deviation</i>	1,76
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	23,00

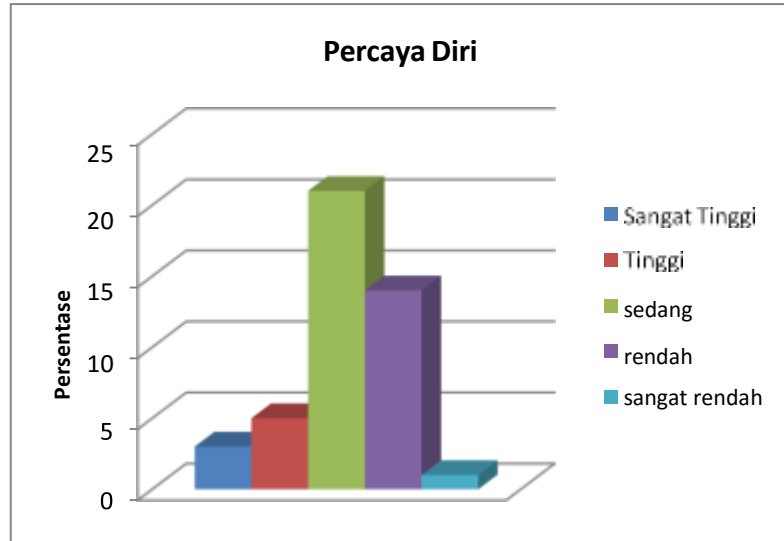
Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 10.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Percaya Diri

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$20,87 \leq$	Sangat Tinggi	3	6,82
$19,11 < X \leq 20,87$	Tinggi	5	11,36
$17,35 < X \leq 19,11$	Sedang	21	47,73
$15,59 < X \leq 17,35$	Rendah	14	31,82
$\leq 15,59$	Sangat Rendah	1	2,27
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di

bawah ini :



**Gambar 4.** Diagram Hasil Penelitian Data Percaya Diri

### c. Kefokusan

Hasil statistik deksriptif data indikator kefokusan dapat dilihat sebagaiberikut:

**Tabel 11.** Statistik Deskriptif Indikator Kefokusan

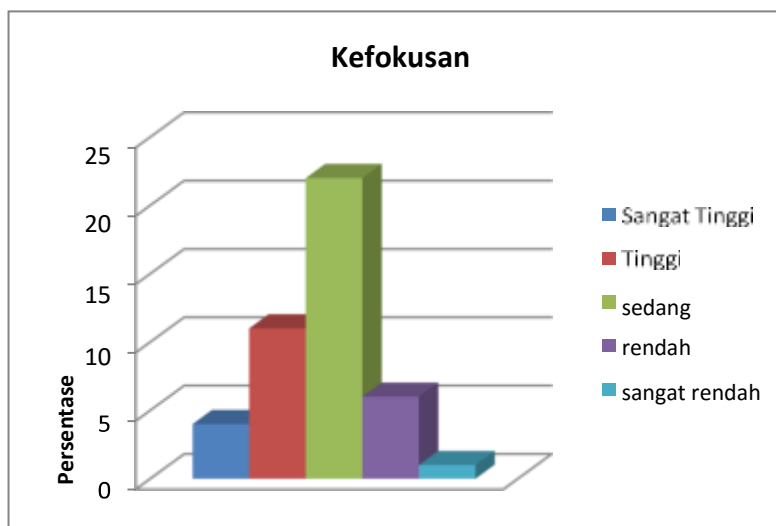
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	7,27
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std, Deviation</i>	0,95
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	10,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 12.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Kefokusan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$8,68 \leq$	Sangat Tinggi	4	9,09
$7,74 < X \leq 8,68$	Tinggi	11	25
$6,8 < X \leq 7,74$	Sedang	22	50
$5,86 < X \leq 6,8$	Rendah	6	13,64
$\leq 5,86$	Sangat Rendah	1	2,27
Jumlah		44	100

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 5.** Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik (motivasi)

#### **d. Kedisiplinan**

Hasil statistik deksriptif data indikator Kedisiplinan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 13.** Statistik Deskriptif Data Kedisiplinan

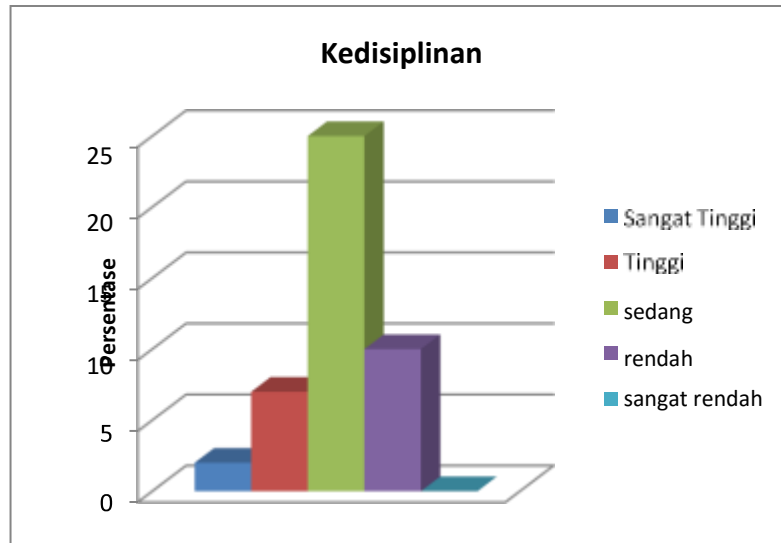
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	14,50
<i>Median</i>	14,00
<i>Mode</i>	14,00
<i>Std, Deviation</i>	1,21
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	18,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 14.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Kedisiplinan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$16,31 \leq$	Sangat Tinggi	2	4,54
$15,11 < X \leq 16,31$	Tinggi	7	15,91
$13,89 < X \leq 15,11$	Sedang	25	56,82
$12,68 < X \leq 13,89$	Rendah	10	22,73
$\leq 12,68$	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 6.** Diagram Hasil Penelitian Data Kedisiplinan

**e. Kontrol Emosi**

Hasil statistik deksriptif indikator Kontrol Emosi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 15.** Statistik Deskriptif Data Kontrol Emosi

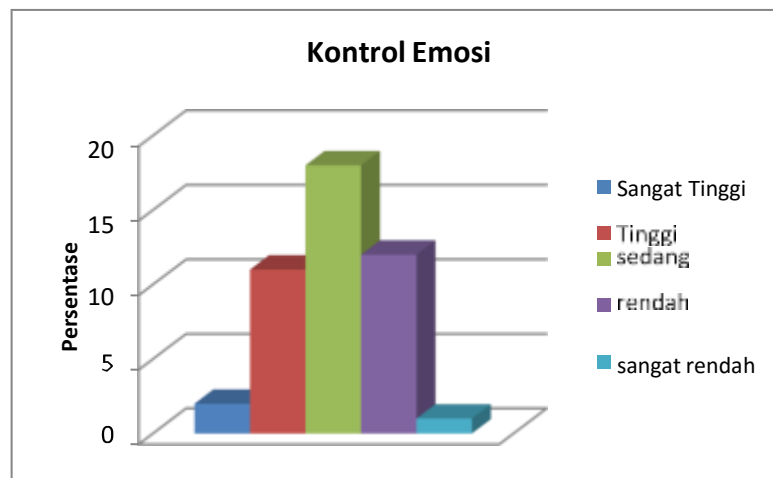
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	7,18
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std, Deviation</i>	1,24
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	11,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 16.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Kontrol Emosi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$9,04 \leq$	Sangat Tinggi	2	4,55
$7,8 < X \leq 9,04$	Tinggi	11	25
$6,56 < X \leq 7,8$	Sedang	18	40,91
$5,32 < X \leq 6,56$	Rendah	12	27,27
$\leq 5,32$	Sangat Rendah	1	2,27
Jumlah		44	100

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 7.** Diagram Hasil Penelitian Data Kontrol Emosi

#### f. Kerja sama

Hasil statistik deksriptif data indikator Kerja sama dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 17.** Statistik Deskriptif Data Kerja sama

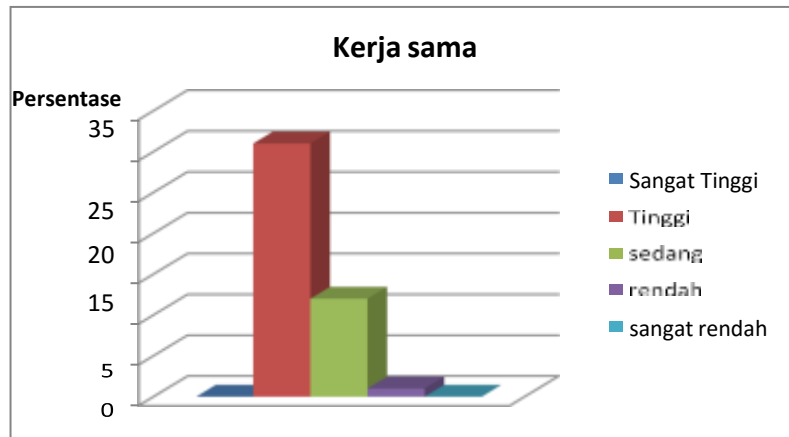
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	3,6818
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std, Deviation</i>	,51817
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	4,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 18.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Kerja sama

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$4,45 \leq$	Sangat Tinggi	0	0
$3,93 < X \leq 4,45$	Tinggi	31	70,45
$3,42 < X \leq 3,93$	Sedang	12	27,27
$2,91 < X \leq 3,42$	Rendah	1	2,27
$\leq 2,91$	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 8.** Diagram Hasil Penelitian Data Kerja sama

**g. Kecemasan**

Hasil statistik deskriptif data indikator Kecemasan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 19.** Statistik Deskriptif Data Kecemasan

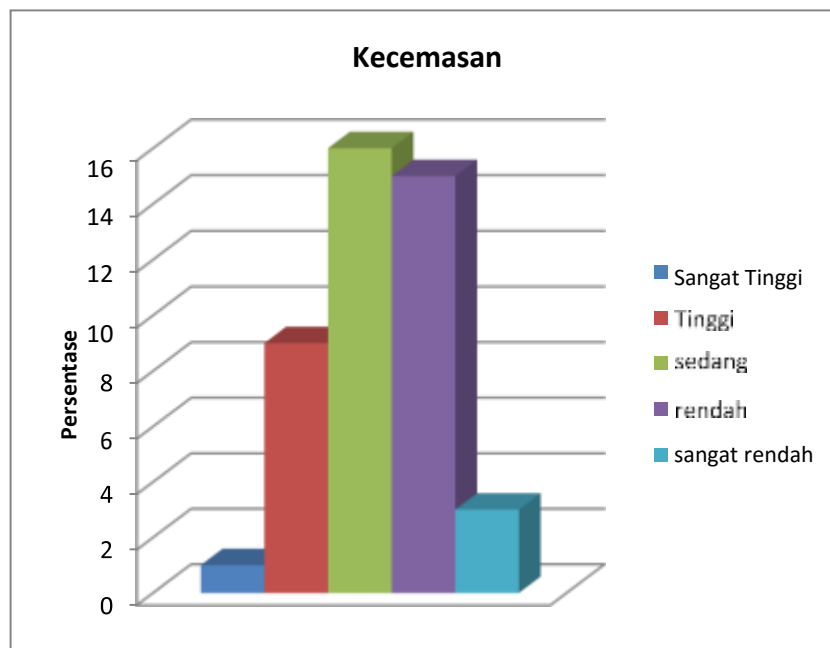
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	7,77
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	0,94
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	10,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan masing-masing kategori yang di harapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 20.** Deskripsi Hasil Penelitian Data Kecemasan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$9,16 \leq$	Sangat Tinggi	1	2,27
$8,23 < X \leq 9,16$	Tinggi	9	20,45
$7,31 < X \leq 8,23$	Sedang	16	36,36
$6,37 < X \leq 7,31$	Rendah	15	34,09
$\leq 6,37$	Sangat Rendah	3	6,82
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram hasil tersebut terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 9.** Diagram Hasil Penelitian Data Kecemasan

## B. Pembahasan

Ketangguhan mental memiliki pengaruh cukup besar terhadap peningkatan performa atlet pada saat bertanding. Bagi atlet, bertanding bukan hanya persoalan

tentang memenangkan dan mengalahkan lawan, namun juga kemampuan untuk mengalahkan rasa takut dalam diri. Dalam bidang olahraga, keyakinan akan kemampuan diri sangat berpengaruh terhadap performa para atlet (Sugiono, 2008:23). Dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet atau pemain bolabasket dikatakan baik atau tidak bisa menggunakan video dan dilakukan pada saat pertandingan atau setelah pertandingan oleh tim analisis performa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17 sebagian besar berkategori rendah sebesar 34,09 % (15 anak), yang berkategori cukup sebesar 31,81 % (14 anak), yang berkategori tinggi sebesar 25% (11 anak), yang berkategori sangat tinggi sebesar 6,81 % (3 anak) dan yang berkategori sangat rendah sebesar 2,27%. Hasil tersebut menunjukkan jika performa atlet Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17 sebagian besar berkategori rendah dan sedang. Dengan hasil tersebut diartikan jika Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17 mempunyai mental bertanding yang rendah. Hasil tersebut ditunjukkan dengan kesiapan pemain dalam menghadapi sebuah pertandingan, dalam hal ini mentalitas menjadi salah satu modal yang sangat penting dalam mendukung performa atlet dalam sebuah pertandingan.

Beberapa atlet SSB Batang Boys KU 15-17 diketahui ketika bertanding cenderung performanya masih kurang maksimal. Hal tersebut tidak lepas dari mental

mereka ketika bertanding. Beberapa kejadian ketiak dalam kompetisi pertandingan menunjukkan jika atlet cenderung merasa gugup bahkan minder ketika bertanding, dalam keadaan tertekan atau ketinggalan skor pertandingan. Hal ini dikarenakan mental mereka yang masih rendah sehingga mengakibatkan performa bertanding juga rendah. Ketangguhan mental dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017: 41).

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental, seperti halnya di SSB Batang Boys KU 15-17. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012:2). Performa dalam bertanding tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya semangat, percaya diri, kefokuskan, kedisiplinan, kontrol emosi, kerjasama dan kecemasan. Oleh karena itu untuk meningkatkan ketangguhan mental maka perlu diperhatikan faktor-faktor tersebut dalam meningkatkan performa atlet dalam

bertanding. Oleh karena itu melakukan latihan tanding dan mengikuti berbagai kompetisi  
bia melatih mental atlet.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil penelitian menunjukkan jika Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15-17 sebagian besar berkategori rendah sebesar 34,09 % (15 anak), yang berkategori cukup sebesar 31,81% (14 anak), yang berkategori tinggi sebesar 25 % (11 anak), yang berkategori sangat tinggi sebesar 6,81 % (3 anak) dan yang berkategori sangat rendah sebesar 2,27 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Performa Atlet bertanding SSB Batang Boys KU 15- 17 sebagian besar berkategori rendah, hasil tersebut menunjukkan jika ketangguhan mental mempunyai peran dan hubungan terhadap performa atlet bertanding, jika ketangguhan mental rendah maka performa atlet bertanding juga rendah, begitu pula sebaliknya.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada keterkaitan ketangguhan mental terhadap performa atlet bertanding dengan demikian, seorang pelatih harus memperhatikan mental atletnya dalam bertanding agar performanya dapat selalu baik.
2. Diketuainya faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet bertanding sehingga dapat dijadikan referensi dalam membina mental atlet.
3. Menjadi catatan SSB Batang Boys KU-15-17 mengenai data performa atlet bertanding.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada performa atlet bertanding
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat mengisi angket.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet yang mempunyai performabertanding yang masih rendah sebaiknya lebih ditingkatkan lagi berlatih dan secara psikologis meningkatkan mental
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel lain, sehingga variabel yang mempengaruhi performa atlet bertanding dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA


- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., Masturah, A. N. (2018). *Mental toughness dan Competitive Anxiety* Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi: 10.22219/jipt.v6i1.5433. sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edi)*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Chairunnisa Nur Insani, 2020 Analisis Turnover Tim Bola Basket Putri Dalam Kompetisi *DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL) West Java Series 2019* Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program Intervensi Imagery Untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bulutangkis Dewasa. (Tesis: tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Fahmi, M.H. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan *Floating Overhand Serve* Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013). Dari <http://ejournal.unesa.ac.id/article/3493/17/article>. Pdf
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). *Mental toughness among footbaers: A case study*. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658. Dari <https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847>.
- Firdaus, K. (2012). Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi . Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Pers.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>.

- Gunarsa. 1996. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta : Gunung Mulia
- Gunarsa, D dan Gunarsa,. 1989. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (1989). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising interest in the middle age group*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214–223.
- Jones, G. (2010). *Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). *A Framework of Mental Toughness In The World's Best Performers*. *The Sporty Psychologist*, 2007, 21, 243-264.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). *What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamin, A., & Latif, A. (2017). *Mental Toughness And Athletic Performance: A Gender Analysis Of Corporate Cricket Players In Pakistan*. *The Spark*, 2(1), 90-101.
- Kumar, A. (2017). *A Comparative Study of Mental Toughness Between Team Sports and Individual Sports*. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182- 184.
- Maksum. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Nugraha, A. C. (2016). Mahir sepakbola. Bandung Nuansa.
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13–27.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat in Banjarbaru*. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154.

- Setyawan, E. (2017). Ini Rahasia Sukses Mental Bagi Atlet. Kompasiana.  
<https://www.kompasiana.com/innok/599896998d6c9960a21bf182/inialasan-berlatih-mental-penting-bagiatlit>.
- Sugiono. (2008). Pengaruh Latihan Imajeri Mental terhadap Self-Efficacy pada Atlet Bola Voli Umum.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan *Body Contact* dan *Non Body Contact*. Jurnal Psikologi. Vo. 33, No. 1, 50-62  
<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/83>

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 018/PKL/I/2022  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


\*iNama : Muhamad Akbar Aji Baskoro  
NIM : 18602244039

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PERFORMA ATLET BERTANDING  
SSB BATANG BOYS**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Januari 2022

Kajur PKL,  


Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin M.Pd  
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Akbar Aji Baskoro  
NIM : 186022440039  
Program Studi : PKL/PKO  
Judul TA : "Hubungan Ketangguhan Mental Terhadap Peforma Atlet Bertanding SSB Batang Boys KU 15-17"

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu faktor yang jelas u mental yang kuat
2. Antara lain-lain dan instrumen dalam tesnya.

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

Yogyakarta, Mei 2022  
Menyetujui  
Validator,

Drs. Herwin M.Pd  
NIP. 196502021993121001

### Lampiran 3. Permohonan Expert Judgement

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Proposal  
Kepada : Yth. Drs. Herwin M.Pd  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Akbar Aji Baskoro  
NIM : 18602244039  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Hubungan Ketangguhan Mental Terhadap Peforma Atlet Bertanding SSB Batang Boys KU 15-17."

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP. 196210101988121001


Yogyakarta, 19 Mei 2022  
Pemohon,



Muhammad Akbar Aji Baskoro  
NIM. 18602241071

Lampiran 4. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

17 Mei 2022


Nomor : 182/UN34.16/LT/2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


**Yth . SSB Pandanaran**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Muhammad Akbar Aji Baskoro  
NIM : 18602244039  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Ketangguhan Mental Terhadap Peforma Bertanding Atlet SSB Batang Boys KU 15-17  
Waktu Uji Instrumen : 19 - 23 Mei 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

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

## Lampiran 5. Validasi dan Reliabilitasi

Butir Pernyataan	R Hitung	R tabel	Keterangan
1	0,550	0,433	Valid
2	0,691	0,433	Valid
3	0,516	0,433	Valid
4	0,520	0,433	Valid
5	0,607	0,433	Valid
6	0,639	0,433	Valid
7	0,573	0,433	Valid
8	0,651	0,433	Valid
9	0,565	0,433	Valid
10	0,727	0,433	Valid
11	0,456	0,433	Valid
12	0,562	0,433	Valid
13	0,644	0,433	Valid
14	0,713	0,433	Valid
15	0,744	0,433	Valid
16	0,704	0,433	Valid
17	0,761	0,433	Valid
18	0,760	0,433	Valid
19	0,694	0,433	Valid
20	0,762	0,433	Valid
21	0,488	0,433	Valid
22	0,729	0,433	Valid
23	0,753	0,433	Valid
24	0,695	0,433	Valid
25	0,658	0,433	Valid
26	0,699	0,433	Valid
27	0,592	0,433	Valid
28	0,483	0,433	Valid
29	0,687	0,433	Valid
30	0,639	0,433	Valid

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	21	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	21	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	30

## **Lampiran 6. Instrumen Angket**

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara saat ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui **“HUBUNGAN FAKTOR KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PERFORMA ATLET BERTANDING PADA SEKOLAH SEPAKBOLA BATANG BOYS KU 15-17 TAHUN”**. Jawablah angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih.

### **A. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama:

Tempat & Tgl Lahir:

Cabang Olahraga:

### **B. PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama. Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

**SS: Sangat Setuju**

**S: Setuju**

**TS: Tidak Setuju**  
**Setuju**

**STS: Sangat Tidak**

Contoh:

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Pengorbanan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mencapai kesuksesan		√		


No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam keadaan cedera				
2.	Skor pertandingan yang sama membuat saya frustrasi (Hilang Semangat)				
3.	Saya bersaing untuk menjadi yang terbaik				
4.	Saya tipikal orang yang tidak gampang menyerah (Pada Saat Tertinggal)				
5.	Saya tetap semangat Ketika tim mengalami kemenangan atau kekalahan				
6.	Saya selalu memberikan semangat kepada tim saat mengalami kekalahan				
7.	Fisik saya stabil ketika menghadapi suatu pertandingan				
8.	Saya memilih pasrah Ketika akan mengalami kekalahan (Hilang Semangat)				
9.	Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki (Skill Individu)				
10.	Saya kesulitan berperan sesuai keinginan tim (Tidak Percaya Diri)				
11.	Saya percaya diri saat bertanding ketika lawan sangat bagus				
12.	Saya dan tim selalu percaya diri saat melakukan pertandingan (Semangat Dalam Bertanding)				

13.	Skill yang saya miliki tidak bisa terlihat ketika posisi saya tertinggal jauh oleh lawan (Skill bermain)				
14.	Saya pesimis dan takut kalah saat bertanding				
15.	Saya cepat putus asa saat bertanding apabila berada pada keadaan tertekan (Banyak Beban)				
16.	Saya mudah sekali fokus dalam keadaan tertinggal di setiap pertandingan				
17.	Saat bertanding saya mudah kehilangan fokus (Ragu-ragu)				
18.	Saya sulit berkonsentrasi saat melakukan suatu pertandingan (Cemas)				
19.	Saya menyadari peranan dan tanggung jawab dalam tim (Saat Bertanding)				
20.	Disiplin merupakan kunci dalam suatu keberhasilan (Saat Bertanding)				
21.	Saya selalu mengutamakan kepentingan tim dari pada kepentingan pribadi				
22.	Saya tidak memiliki prinsip dalam bermain (Tidak Tanggung Jawab Dalam bertanding)				
23.	Saya tidak menyadari kesalahan saya dalam suatu pertandingan				
24.	Saya bisa kontrol emosi ketika lawan bermain kasar dan saat diteriaki penonton				
25.	Saya tidak bisa kontrol emosi ketika lawan bermain kasar dan saat tegang				
26.	Saya tidak bisa kontrol emosi ketika tim mengalami kekalahan (Menyalahkan rekan tim)				
27.	Saya bangga menjadi bagian dari kesuksesan tim				

28.	Saya sulit tidur ketika hendak menghadapi suatu pertandingan				
29.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
30.	Wajah saya menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi ketika bertanding				

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eses1.fik.uny.ac.id/>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---



Nomor : 780/UN34.16/PT.01.04/2022 17 Mei 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SSB Batang Boys**

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

Nama : Muhammad Akbar Aji Baskoro  
NIM : 18602244039  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Ketangguhan Mental Terhadap Peforma Bertanding Atlet SSB Batang Boys KU 15-17  
Waktu Penelitian : 26 Mei - 2 Juni 2022

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,  


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

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

Lampiran 8. Hasil Penelitian

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JML
1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	84
2	4	3	4	4	4	4	2	1	3	3	4	4	2	1	1	4	1	2	4	4	4	1	1	4	1	1	4	3	2	4	84
3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	83
4	3	3	4	4	3	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	2	4	4	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	75
5	3	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	2	1	1	4	2	1	3	4	4	1	2	3	2	1	4	2	2	3	79
6	2	1	4	4	4	3	3	2	4	1	3	4	1	1	2	4	2	2	4	4	3	1	1	3	2	2	4	2	2	4	79
7	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	76
8	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	2	1	2	3	2	2	3	4	4	1	3	4	1	2	4	2	2	4	86
9	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	1	2	4	2	3	4	3	2	3	85
10	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	82
11	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	82
12	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	3	3	4	1	2	3	1	1	4	2	1	4	76
13	4	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	1	1	4	3	1	3	85
14	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	76
15	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	4	4	1	1	4	2	1	4	2	2	3	78
16	4	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	1	1	4	3	3	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	85
17	4	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	1	4	2	1	4	2	1	4	88
18	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	79
19	3	2	4	4	4	3	3	1	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	81
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	78
21	4	1	4	4	4	3	3	1	4	1	3	3	2	2	1	3	1	2	4	4	4	1	1	4	1	1	4	2	2	4	78
22	3	2	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	1	1	2	2	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	92
23	3	1	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	3	1	1	3	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	86
24	3	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	4	3	2	2	4	2	2	3	2	3	4	88
25	3	1	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	2	1	1	3	2	2	4	4	4	1	1	3	3	1	4	3	2	3	81
26	4	2	2	3	4	3	3	1	4	2	3	4	2	1	2	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	80
27	4	2	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	1	4	96
28	3	1	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	1	1	3	2	2	4	4	4	2	1	4	2	1	4	3	2	4	81
29	4	1	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	78
30	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	4	2	3	83
31	4	2	4	4	4	4	3	1	4	2	4	4	3	1	1	4	2	1	4	4	4	1	3	4	1	1	4	3	2	4	87
32	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	78
33	3	1	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	3	2	3	84
34	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	77
35	3	2	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	2	1	1	2	2	2	4	4	4	1	1	4	2	2	4	2	2	4	84
36	3	2	4	4	3	4	3	1	4	2	4	4	2	1	2	3	2	2	4	4	4	1	2	4	3	2	4	3	2	3	86
37	3	2	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	4	2	2	4	2	3	4	92
38	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	1	2	3	2	2	4	2	1	4	82
39	2	2	4	4	4	2	3	1	4	2	3	4	4	2	2	3	2	3	4	4	4	2	2	4	1	1	3	2	1	3	82
40	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	79
41	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	4	4	2	3	87
42	3	1	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	87
43	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	79
44	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	4	3	1	4	83

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	JML	9	10	11	12	13	14	15	JML	16	17	18	JML	19	20	21	22	23	JML	24	25	26	JML	27	28	29	30	JML
1	3	2	3	3	3	3	2	2	21	2	2	3	3	3	3	3	19	3	3	3	9	3	3	3	2	2	13	3	3	3	9	3	4	2	4	10
2	4	3	4	4	4	4	2	1	26	3	3	4	4	2	1	1	18	4	1	2	7	4	4	4	1	1	14	4	1	1	6	4	3	2	4	9
3	3	2	3	4	3	3	3	2	23	3	2	3	4	3	2	2	19	3	2	2	7	4	4	4	2	2	16	3	2	2	7	3	3	2	3	8
4	3	3	4	4	3	3	3	1	24	3	1	3	3	1	1	1	13	3	1	2	6	4	4	3	1	2	14	3	2	2	7	3	2	2	4	8
5	3	1	4	4	4	4	3	1	24	4	1	4	4	2	1	1	17	4	2	1	7	3	4	4	1	2	14	3	2	1	6	4	2	2	3	7
6	2	1	4	4	4	3	3	2	23	4	1	3	4	1	1	2	16	4	2	2	8	4	4	3	1	1	13	3	2	2	7	4	2	2	4	8
7	2	2	3	3	3	3	3	2	21	3	2	3	3	2	2	2	17	3	2	2	7	3	3	3	2	2	13	3	2	2	7	4	2	2	3	7
8	3	3	3	4	4	4	3	2	26	4	3	3	4	2	1	2	19	3	2	2	7	3	4	4	1	3	15	4	1	2	7	4	2	2	4	8
9	3	3	4	3	4	4	3	2	26	3	2	3	4	2	2	2	18	2	2	2	6	3	4	4	1	2	14	4	2	3	9	4	3	2	3	8
10	3	2	3	3	2	3	3	2	21	3	2	3	3	3	3	3	20	2	3	3	8	3	3	3	3	3	15	3	3	2	8	2	3	2	3	8
11	3	2	3	3	3	3	3	2	22	3	2	3	3	3	3	3	20	3	3	2	8	3	3	3	2	3	14	3	2	2	7	3	3	2	3	8
12	3	2	4	4	3	3	3	2	24	3	3	3	3	2	1	1	16	3	2	2	7	3	3	4	1	2	13	3	1	1	5	4	2	1	4	7
13	4	3	4	3	4	4	4	1	27	3	3	3	3	1	2	2	17	2	3	3	8	4	4	3	2	3	16	4	1	1	6	4	3	1	3	7
14	3	2	3	3	3	3	3	2	22	3	2	3	3	2	2	2	17	3	2	2	7	3	3	3	2	2	13	3	2	2	7	3	2	2	3	7
15	3	1	3	3	3	3	2	2	20	2	3	4	3	3	2	2	19	4	2	2	8	3	4	4	1	1	13	4	2	1	7	4	2	2	3	7
16	4	2	4	4	4	4	3	2	27	4	2	4	4	2	1	1	18	4	3	3	10	4	4	4	1	1	14	4	1	1	6	4	1	1	4	6
17	4	2	4	4	4	4	3	2	27	4	2	4	4	2	2	2	20	4	2	2	8	4	4	4	2	1	15	4	2	1	7	4	2	1	4	7
18	3	3	3	3	3	3	3	2	23	3	2	3	3	3	2	2	18	3	2	2	7	3	3	3	2	2	13	3	3	2	8	3	2	2	3	7
19	3	2	4	4	4	3	3	1	24	4	2	4	3	2	2	2	19	3	2	2	7	3	3	3	2	2	13	3	2	2	7	4	2	2	3	7
20	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	3	3	3	2	2	17	3	2	2	7	3	3	3	2	2	13	3	2	2	7	3	2	2	3	7
21	4	1	4	4	4	3	3	1	24	4	1	3	3	2	2	1	16	3	1	2	6	4	4	4	1	1	14	4	1	1	6	4	2	2	4	8
22	3	2	4	4	4	4	4	1	26	4	3	4	4	2	1	1	19	2	2	1	5	4	4	4	2	4	18	3	4	4	11	4	3	2	4	9
23	3	1	4	4	4	4	4	1	25	4	2	4	4	3	1	1	19	3	2	2	7	4	4	3	2	2	15	4	2	2	8	4	2	2	4	8
24	3	2	4	4	4	3	3	2	25	4	3	3	4	2	2	2	20	3	3	2	8	4	4	3	2	2	15	4	2	2	8	3	2	3	4	9
25	3	1	3	3	4	4	3	2	23	4	2	4	4	2	1	1	18	3	2	2	7	4	4	4	1	1	14	3	3	1	7	4	3	2	3	8
26	4	2	2	3	4	3	3	1	22	4	2	3	4	2	1	2	18	2	3	2	7	3	4	4	2	3	16	3	2	2	7	3	2	2	3	7
27	4	2	4	4	4	3	3	1	25	4	3	4	4	3	2	3	23	3	2	3	8	3	4	4	2	3	16	4	3	4	11	4	4	1	4	9
28	3	1	4	3	4	3	3	1	22	3	2	3	4	3	1	1	17	3	2	2	7	4	4	4	2	1	15	4	2	1	7	4	3	2	4	9
29	4	1	4	1	4	3	3	2	22	3	2	3	3	2	2	2	17	3	2	2	7	3	3	3	2	3	14	3	2	2	7	3	3	2	3	8
30	3	2	3	3	3	3	3	2	22	3	3	3	3	3	2	2	19	2	3	3	8	3	3	4	2	3	15	2	2	2	6	4	4	2	3	9
31	4	2	4	4	4	4	3	1	26	4	2	4	4	3	1	1	19	4	2	1	7	4	4	4	1	3	16	4	1	1	6	4	3	2	4	9
32	4	1	4	4	4	4	4	1	26	4	1	4	4	1	1	1	16	4	1	1	6	4	4	4	1	1	14	4	1	1	6	4	1	1	4	6
33	3	1	4	4	3	3	3	2	23	3	3	2	3	3	2	3	19	3	3	3	9	3	4	4	2	2	15	2	2	2	6	4	3	2	3	8
34	2	2	3	3	3	3	3	2	21	3	2	3	3	3	2	2	18	3	2	2	7	3	4	3	2	2	14	2	2	2	6	4	2	2	3	7
35	3	2	4	4	4	4	4	1	26	4	2	4	4	2	1	1	18	2	2	2	6	4	4	4	1	1	14	4	2	2	8	4	2	2	4	8
36	3	2	4	4	3	4	3	1	24	4	2	4	4	2	1	2	19	3	2	2	7	4	4	4	1	2	15	4	3	2	9	4	3	2	3	8
37	3	2	4	4	4	3	3	2	25	4	2	4	4	4	2	2	22	3	2	2	7	4	4	4	2	3	17	4	2	2	8	4	2	3	4	9
38	4	2	4	4	3	3	3	2	25	3	2	4	3	2	2	2	18	3	2	2	7	3	4	4	1	2	14	3	2	2	7	4	2	1	4	7
39	2	2	4	4	4	2	3	1	22	4	2	3	4	4	2	2	21	3	2	3	8	4	4	4	2	2	16	4	1	1	6	3	2	1	3	6
40	4	1	4	4	4	4	4	1	26	4	1	4	4	1	1	1	16	4	1	1	6	4	4	4	1	1	14	4	1	1	6	4	2	1	4	7
41	4	2	4	3	4	3	3	2	25	3	2	4	3	3	2	2	19	4	3	2	9	3	3	3	2	2	13	4	2	2	8	4	4	2	3	9
42	3	1	4	4	3	4	3	2	24	4	2	4	4	2	2	2	20	4	2	2	8	3	4	4	2	2	15	4	2	2	8	4	2	2	4	8
43	3	3	3	3	3	3	3	2	23	3	2	3	3	2	2	2	17	3	2	2	7	3	4	4	2	2	15	3	2	2	7	3	2	2	3	7
44	3	3	4	4	3	3	3	1	24	3	2	3	3	3	2	1	17	3	2	2	7	4	4	4	2	2	16	3	2	2	7	4	3	1	4	8

**Statistik Data Penelitian**

*Frequencies*

*Statistics*

Performa Atlet

N	Valid	44
	Missing	0
Mean		82,5227
Median		82,0000
Mode		78.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4,67297
Minimum		75,00
Maximum		96,00
Sum		3631,00

a. *Multiple modes exist. The smallest value is shown*

**Performa Atlet**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75.00	1	2,3	2,3	2,3
	76.00	3	6,8	6,8	9,1
	77.00	1	2,3	2,3	11,4
	78.00	5	11,4	11,4	22,7
	79.00	5	11,4	11,4	34,1
	80.00	1	2,3	2,3	36,4
	81.00	3	6,8	6,8	43,2
	82.00	4	9,1	9,1	52,3
	83.00	3	6,8	6,8	59,1
	84.00	4	9,1	9,1	68,2
	85.00	3	6,8	6,8	75,0
	86.00	3	6,8	6,8	81,8
	87.00	3	6,8	6,8	88,6
	88.00	2	4,5	4,5	93,2
	92.00	2	4,5	4,5	97,7
	96.00	1	2,3	2,3	100,0
	Total		44	100,0	100,0

**Statistics**

		Semangat Atlet	Percaya Diri	Kefokusan	Kedisiplinan	Kontrol Emosi	Kerja Sama Tim	Kecemasan
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		23,8864	18,2273	7,2727	14,5000	7,1818	3,6818	7,7727
Median		24,0000	18,0000	7,0000	14,0000	7,0000	4,0000	8,0000
Mode		24,00	19,00	7,00	14,00	7,00	4,00	8,00
Std. Deviation		1,87040	1,76350	,94902	1,21042	1,24401	,51817	,93668
Minimum		20,00	13,00	5,00	13,00	5,00	2,00	6,00
Maximum		27,00	23,00	10,00	18,00	11,00	4,00	10,00
Sum		1051,00	802,00	320,00	638,00	316,00	162,00	342,00

**Semangat Atlet**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	2,3	2,3	2,3
	21.00	4	9,1	9,1	11,4
	22.00	7	15,9	15,9	27,3
	23.00	6	13,6	13,6	40,9
	24.00	9	20,5	20,5	61,4
	25.00	6	13,6	13,6	75,0
	26.00	8	18,2	18,2	93,2
	27.00	3	6,8	6,8	100,0
Total		44	100,0	100,0	

**Percaya Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	1	2,3	2,3	2,3
	16.00	5	11,4	11,4	13,6
	17.00	9	20,5	20,5	34,1
	18.00	9	20,5	20,5	54,5
	19.00	12	27,3	27,3	81,8
	20.00	5	11,4	11,4	93,2
	21.00	1	2,3	2,3	95,5
	22.00	1	2,3	2,3	97,7
	23.00	1	2,3	2,3	100,0
Total		44	100,0	100,0	

### Kefokusan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.00	1	2,3	2,3	2,3
6.00	6	13,6	13,6	15,9
7.00	22	50,0	50,0	65,9
8.00	11	25,0	25,0	90,9
9.00	3	6,8	6,8	97,7
10.00	1	2,3	2,3	100,0
Total	44	100,0	100,0	

### Kedisiplinan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13.00	10	22,7	22,7	22,7
14.00	14	31,8	31,8	54,5
15.00	11	25,0	25,0	79,5
16.00	7	15,9	15,9	95,5
17.00	1	2,3	2,3	97,7
18.00	1	2,3	2,3	100,0
Total	44	100,0	100,0	

### Kontrol Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.00	1	2,3	2,3	2,3
6.00	12	27,3	27,3	29,5
7.00	18	40,9	40,9	70,5
8.00	8	18,2	18,2	88,6
9.00	3	6,8	6,8	95,5
11.00	2	4,5	4,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

### Kerja Sama Tim

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.00	1	2,3	2,3	2,3
3.00	12	27,3	27,3	29,5
4.00	31	70,5	70,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

### Kecemasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.00	3	6,8	6,8	6,8
7.00	15	34,1	34,1	40,9
8.00	16	36,4	36,4	77,3
9.00	9	20,5	20,5	97,7
10.00	1	2,3	2,3	100,0
Total	44	100,0	100,0	

## Lampiran 9. Dokumentasi

