

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
DI SMA N 1 PUNDONG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Disusun Oleh:  
Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM 19601244044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

# **HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

Oleh:

Lyntang Dhewi Nuryany

19601244044

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. *Mental toughness* merupakan seperangkat nilai atau sikap positif yang dimiliki oleh seseorang khususnya seorang atlet untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam suatu pertandingan. Hal ini berbanding terbalik dengan *competitive anxiety* yang merupakan suatu reaksi emosi yang bersifat negatif ketika seseorang khususnya atlet menghadapi permasalahan dalam pertandingan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan metode survei dalam bentuk angket. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan total sampel dengan jumlah 30 siswa. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan dimensi *mental toughness* dan dimensi *competitive anxiety* yang dimodifikasi dengan menggunakan skala likert.

Hasil analisis penelitian diketahui bahwa *mental toughness* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong mayoritas dalam kategori rendah dan perilaku *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong pada kategori cukup. Berdasarkan analisis lanjutan menggunakan aplikasi IBM SPSS 22 menghasilkan kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dengan sumbangan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* sebesar 64,9%. Hal ini dapat diartikan bahwa *mental toughness* memberikan sumbangan yang cukup besar untuk menekan *competitive anxiety* pada siswa karena semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah *competitive anxiety* yang dimiliki siswa dan begitu pula sebaliknya.

**Kata kunci:** *mental toughness*, *competitive anxiety*, ekstrakurikuler, bola voli

**CORRELATION BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY OF THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA N 1 PUNDONG**

By:

Lyntang Dhewi Nuryany

19601244044

**ABSTRACT**

*The objective of this research is to determine the correlation between mental toughness and competitive anxiety of the volleyball extracurricular members of SMA N 1 Pundong (Pundong 1 High School). Mental toughness is a series of positive values or attitudes possessed by someone specifically an athlete to overcome the problems faced in a match. It is inversely proportional to competitive anxiety which is a negative emotional reaction when someone especially athletes face the problems in a match.*

*This research was a correlational quantitative study with a survey method in the form of a questionnaire. The research population was all students who were the members of volleyball extracurricular club at SMA N 1 Pundong. The research sampling technique used a total sample of 30 students. The research instruments used the dimensions of mental toughness and the dimensions of competitive anxiety which were modified by using a Likert scale.*

*The results of the research analysis show that the mental toughness possessed by the volleyball extracurricular members of SMA N 1 Pundong is mostly in the low level and the competitive anxiety of the volleyball extracurricular members of SMA N 1 Pundong is in the medium level. Based on further analysis using the IBM SPSS 22 application, it is concluded that there is a significant and negative correlation between mental toughness and competitive anxiety of the volleyball extracurricular members of SMA N 1 Pundong with a mental toughness contribution to competitive anxiety at 64.9%. It can be interpreted that mental toughness provides a large enough contribution to suppress competitive anxiety of athletes as the higher the mental toughness possessed by athletes, the lower the competitive anxiety possessed by athletes and vice versa.*

**Keywords:** *mental toughness, competitive anxiety, extracurricular, volleyball*

## LEMBAR PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lyntang Dhewi Nuryany

NIM : 19601244044

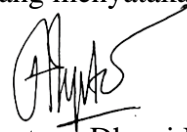
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan *Mental toughness* terhadap *Competitive anxiety* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah 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, 26 Januari 2023

Yang menyatakan



Lyntang Dhewi Nuryany

NIM 19601244044

## LEMBAR PERSETUJUAN


Tugas Akhir Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

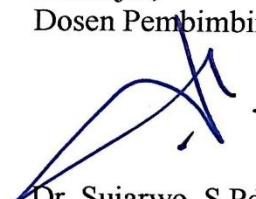
Disusun oleh:  
Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM 19601244044

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

Mengetahui,  
Ketua Jurusan POR

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 197702182008011002

Yogyakarta, 26 Januari 2023  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198303142008011012

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

Disusun oleh:  
Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM 19601244044

Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 8 Februari 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, S Pd Jas., M.Or. Ketua penguji/ Pembimbing		4/2 2023
Danang Pujo Broto, S Pd Jas., M.Or. Sekretaris		13/2 2023
Dr. Ermawan Susanto, M Pd Penguji		10/2 2023


Yogyakarta, 11 Februari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



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

NIP. 196407071988121001 

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya ucapkan Alhamdulillah, kupersembahkan karya tulis ini untuk orang-orang yang berjasa dalam kehidupan penulis sehingga penulisan ini dapat terselesaikan:

1. Pertama untuk kedua orang tua saya tercinta, Bapak Marsandi dan Ibu Nuryani yang selalu menemani proses saya dengan mendukung, mendoakan dan memberikan penuh kasih sayang dalam mengejar cita-cita saya. Terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanannya, berusaha sekuat mungkin membantu berjalan menyelesaikan perkuliahan demi mendapatkan gelar sarjana.
2. Kedua untuk adik saya Andhikadheva Marsandy Putra dan Andhikadhevi Marsandy Putri serta seseorang yang selalu memberi semangat, motivasi, dan selalu ada untuk saya ketika saya dalam kesulitan.
3. Keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dalam setiap langkah saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan *Mental toughness* terhadap *Competitive anxiety* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong” dapat diselesaikan dengan harapan memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan arahan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah banyak memberikan semangat, membimbing, dan memberikan saran perbaikan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Danang Pujo Broto S.Pd.Jas., M.Or. selaku sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or. selaku Ketua Departemen POR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Teman-teman PJKR E 2019 yang selalu memberikan semangat dan memberikan kenangan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 26 Januari 2023

Yang menyatakan



Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM 19601244044

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan .....	7
F. Manfaat .....	7
BAB II .....	8
KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. <i>Mental toughness</i> .....	8
2. <i>Competitive anxiety</i> .....	12
3. Karakteristik Anak Usia SMA .....	17
4. Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Pundong .....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	22
D. Hipotesis .....	23
BAB III .....	24
METODE PENELITIAN .....	24
A. Desain Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Pengambilan Data .....	25

C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D.	Definisi Operasional Variabel.....	25
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	27
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	30
G.	Teknik Analisis Data .....	36
BAB IV	.....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		39
A.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
B.	Hasil Uji Hipotesis .....	42
C.	Pembahasan .....	46
D.	Keterbatasan Penelitian .....	51
BAB V	.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
A.	Kesimpulan.....	53
B.	Implikasi .....	53
C.	Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....		55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Instrumen <i>Mental toughness</i> .....	29
Tabel 2 Instrumen <i>Competitive anxiety</i> .....	30
Tabel 3 Uji Instrumen Validitas <i>Mental toughness</i> .....	31
Tabel 4 Uji Validitas Instrumen <i>Competitive anxiety</i> .....	34
Tabel 5 Uji Reliabilitas <i>Mental toughness</i> .....	36
Tabel 6 Uji Reliabilitas <i>Competitive anxiety</i> .....	36
Tabel 7 Perolehan Data .....	39
Tabel 8 Analisis Deskriptif Statistik <i>Mental toughness</i> .....	39
Tabel 9 Distribusi Frekuensi <i>Mental toughness</i> .....	40
Tabel 10 Deskriptif Statistik <i>Competitive anxiety</i> .....	41
Tabel 11 Distribusi Frekuensi <i>Competitive anxiety</i> .....	41
Tabel 12 Uji Normalitas.....	42
Tabel 13 Uji Linieritas Anova.....	43
Tabel 14 Uji Regresi Linier Sederhana Anova .....	44
Tabel 15 Uji Korelasi .....	45
Tabel 16 Uji R Square.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir .....	23
Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi <i>Mental toughness</i> .....	40
Gambar 3 Diagram Distribusi Frekuensi <i>Competitive anxiety</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pembimbing TAS .....	60
Lampiran 2 Kartu Bimbingan TAS.....	61
Lampiran 3 Validasi Ahli.....	62
Lampiran 4 Data Uji Instrumen .....	64
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	65
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	72
Lampiran 8 Data Responden Penelitian.....	73
Lampiran 9 Uji Normalitas .....	75
Lampiran 10 Uji Linieritas.....	82
Lampiran 11 Uji Linier Regresi Sederhana .....	86
Lampiran 12 Uji Pearson Correlation .....	89
Lampiran 13 Instrumen Penelitian .....	91
Lampiran 14 Daftar Hadir Penelitian.....	96
Lampiran 15 Dokumentasi.....	98

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang memiliki cukup banyak penggemar. Permainan dalam bola voli memiliki 6 pemain setiap timnya dan dilakukan oleh dua tim. Tujuan dari permainan ini yakni untuk menjatuhkan bola ke area atau ke lapangan lawan dengan melewati net sehingga meraih skor maksimal atau skor 25 tercepat. Permainan yang sangat mudah dan menyenangkan ini tentunya sangat menarik masyarakat Indonesia terutama generasi muda Indonesia. Banyaknya klub bola voli di Indonesia yang masih berkembang dan aktif menjadi bukti bahwa olahraga ini cukup diminati oleh masyarakat di Indonesia. Tidak hanya itu, prestasi yang diraih dalam cabang olahraga cukup memukau di antaranya telah mendapatkan medali emas dalam *seagames* tahun 2022 di Vietnam oleh tim bola voli putra dan medali perunggu yang diraih oleh tim nasional bola voli putri.

Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang memiliki peminat cukup tinggi sehingga hampir semua sekolah di Bantul Yogyakarta terdapat ekstrakurikuler bola voli termasuk di SMA N 1 Pundong. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki tujuan sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa dalam dunia olahraga untuk menghasilkan atlet di sekolah. Namun dalam pelaksanaannya, masih terdapat permasalahan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli di antaranya masalah sarana prasarana dan program latihan. Sarana dan prasarana adalah hal yang sering menjadi permasalahan pelaksanaan ekstrakurikuler adalah lapangan dan bola, seperti yang ada di SMA N 1 Pundong

dengan jumlah siswa putra yang tercatat memilih mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 48 orang namun hanya memiliki satu lapangan dengan satu net yang kondisinya masih bagus serta menggunakan sepuluh bola dalam latihannya. Keterbatasan sarana dan prasarana ini tentunya akan berpengaruh pada pelaksanaan ekstrakurikuler yang menjadi kurang efisien. Program latihan yang biasanya sudah dirancang oleh pelatih terkadang menjadi permasalahan tersendiri dalam ekstrakurikuler bola voli. Program latihan yang dirancang ini mencakup 3 hal, yakni fisik, taktik, dan mental. Program latihan secara mental ini juga bertujuan untuk membangun ketangguhan mental atlet untuk menghadapi emosi negatif termasuk kecemasan. Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap psikologis terutama mental yang dimiliki oleh atlet.

Bagi seorang pemain bola voli tak hanya faktor fisik, teknik, dan taktik saja yang diperlukan tetapi juga faktor psikologis juga sangat mempengaruhi kondisi pertandingan. Prestasi yang diraih didasari oleh aspek psikologis berupa kerja keras, kegigihan, kemandirian, komitmen, kontrol diri, dan ambisi prestatif yang dimiliki oleh atlet (Maksum, 2007:108). Penyebab prestasi atlet yang menurun dapat disebabkan oleh beberapa faktor yakni perasaan jenuh, tekanan yang dirasakan atlet, emosi yang berlebihan, takut akan kegagalan, stress, dan hal lainnya yang dapat mempengaruhi atlet (Ravaie, 2006:5). Peranan psikologis dalam diri atlet tentunya berkaitan dengan mental yang dimiliki oleh atlet dalam suatu pertandingan. Mental yang dimiliki atlet dianggap sangat penting untuk mencapai prestasi atlet yang mana 80% faktor kemenangan yang dicapai oleh atlet professional ditentukan oleh mental atlet (Adisasmta, 2007). Tangkudung &

Mylsidayu (2017) mengungkapkan bahwa sumbangan mental atlet yang digunakan dalam menghadapi pertandingan sebesar 80% dengan demikian sehebat apapun olahragawan dalam menguasai teknik, taktik, maupun fisik akan sia-sia apabila tidak memiliki mental yang baik. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Suryanto (2010:37) bahwa dalam suatu pertandingan 80% keberhasilan ditentukan oleh mental atlet sedangkan taktik dan strategi hanya 20%, karena itu pembinaan psikologis atlet perlu diterapkan dalam program latihan setara dengan bobot program latihan lainnya.

Aspek psikologis tidak dapat diabaikan dalam pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga. Namun, faktor aspek fisik dan ketrampilan selalu menjadi yang utama dalam program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet dan mengesampingkan program latihan yang mendukung aspek psikologis atlet. Psikologis atlet ini dapat meliputi beberapa faktor antara lain; kecemasan, motivasi, ketangguhan mental, kepercayaan diri, kedisiplinan, keyakinan diri, agresivitas, keberanian, daya juang, dan kecerdasan. Komponen yang tak lepas dalam menunjang prestasi atlet adalah ketangguhan mental dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan oleh atlet. Ketangguhan mental merupakan suatu reaksi dalam diri yang mampu memperkuat keyakinan diri seseorang, mampu menjaga konsentrasi serta motivasi, dan menjadikan seseorang untuk tetap konsisten untuk dapat bertahan dan menghadapi berbagai tekanan dan hambatan dalam mencapai tujuannya (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Sedangkan, kecemasan (anxiety) merupakan salah satu dari banyaknya permasalahan yang dialami oleh atlet. Kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi emosi yang tidak diketahui secara

jas sumbernya yang muncul ketika menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam (Jamshidi et al, 2011). Kekhawatiran yang dialami oleh atlet meliputi kepercayaan diri, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding menimbulkan tingkat kecemasan yang berbeda-beda yang dialami oleh atlet. Menurut Jamshidi et al, (2011) kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang terkekan terhadap sesuatu yang mengancam dan membahayakan dalam menguasai pertandingan. Kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet dapat timbul berupa perilaku negatif yang nantinya akan mengganggu performa atlet dalam bertanding dan menimbulkan beban moral. Adi (2022) menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan sebanyak 60% atlet mengalami kecemasan yang dikategorikan tinggi. Sedangkan, menurut Kumbara et al. (2018) menyatakan bahwa 63% atlet mengalami kecemasan dalam pertandingan.

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee et al, 2012). Nizam et al, (2009) mengatakan bahwa ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para atlet. *Mental toughness* atau ketangguhan mental yang memiliki hubungan signifikan dengan pengalaman olahraga, namun *mental toughness* tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan tingkat prestasi dan jenis olahraga yang diikuti (Nicholls et al, 2009). Artinya selain program latihan secara mental yang perlu diberikan kepada atlet, banyaknya atlet dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan berpengaruh juga kepada pengalaman dan ketangguhan mental atlet, sehingga *mental toughness* (ketangguhan mental) yang dimiliki semakin tinggi dan

tingkat kecemasan dalam bertanding semakin rendah atau menurun dalam suatu pertandingan. Hal ini didukung dengan pernyataan Fakhri (2018) bahwa 63,1% ketangguhan mental memberikan dampak pada kecemasan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil wawancara pada pelatih ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong yakni Bapak Widi Widayat program latihan yang diterapkan di SMA N 1 Pundong berbentuk program mingguan, meliputi latihan fisik, teori, dan keterampilan serta program latihan secara mental yang diberikan kepada atlet berupa menerapkan dan membina kesiapan mental atlet agar atlet tidak mudah terpengaruh dengan masalah-masalah yang ada. Atlet selalu diberikan pemahaman dan penjelasan tentang cara berpikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, mengendalikan emosi, daya tahan, rasa percaya diri, daya konsentrasi, minat dan pengetahuan (emosional dan intelektual). Meskipun begitu, dari hasil pengamatan pertandingan pada hari Selasa, 29 November 2022 yang mana tim ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong melaksanakan uji coba pertandingan di lapangan Kembang Gede melawan kampung Kembang Gede menunjukkan bahwa tim dari SMA Pundong masih memiliki kecemasan dalam pertandingan berupa kegelisahan sebelum bertanding yang mana masih ada sebagian dari tim yang masih kurang percaya diri, susah berkonsentrasi, merasa khawatir dan bingung. Selain itu, ketika dalam nilai kritis atlet terlihat kurang tenang sehingga melakukan kesalahan sendiri.

Berdasarkan fenomena tersebut, adanya kemungkinan hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* yang dirasakan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli dalam pertandingan yang mana *mental toughness* dapat menekan *competitive anxiety* pada siswa saat pertandingan berlangsung. Mengingat

dalam teori yang dikemukakan oleh para ahli bahwa dalam pertandingan, mental yang dibutuhkan oleh atlet kurang lebih 80% dan sisanya ditentukan oleh fisik dan taktik. Salah satu emosi negatif yang menghambat prestasi dan sering dirasakan oleh atlet ketika dalam pertandingan adalah kecemasan. Dengan demikian, untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada latar belakang, penulis mengajukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mental toughness* terhadap *Competitive anxiety* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, didapat identifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya pengadaan sarana dan prasarana ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong.
2. Program latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong belum maksimal.
3. Belum diketahui bagaimana ketangguhan mental yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.
4. Belum diketahui berapa persen kecemasan bertanding yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.
5. Belum diketahui hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini nantinya akan terfokus pada hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan sebagai berikut yakni “bagaimana hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong?”

### **E. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **F. Manfaat**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada pelatih atau guru ekstrakurikuler mengenai *mental toughness* dan *competitive anxiety* siswa ekstrakurikuler bola voli agar menjadi pertimbangan dalam upaya peningkatan kualitas atlet.
2. Bagi Atlet atau siswa ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat memberi wawasan mengenai pengaruh *mental toughness* dan *competitive anxiety* dan diharapkan menjadi refleksi bagi diri untuk kedepannya.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai ketangguhan mental pada atlet.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. *Mental toughness***

Ketangguhan mental (*Mental toughness*) merupakan suatu sikap yang dimiliki oleh seseorang untuk tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi serta tetap konsisten akan tujuan yang akan dicapai meskipun mengalami tekanan, hambatan, kesulitan yang dihadapi (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). *Mental toughness* yang dimiliki oleh atlet membantu emosional seorang atlet untuk tetap teguh, fokus, percaya diri, dan terkendali di bawah tekanan serta berfikir untuk bersikap lebih unggul dari lawan dengan menghiraukan segala tekanan, masalah, dan persaingan dalam pertandingan (Jones et al., 2022). Selain itu, *mental toughness* adalah ketangguhan hati yang sangat luar biasa karena menolak untuk diintimidasi namun tetap fokus pada situasi yang mencekam dengan keinginan yang tak kunjung padam untuk bersaing meskipun cedera dan kecenderungan untuk mengambil risiko saat lawan menunjukkan kehati-hatian dan desakan serta memiliki kemampuan bertahan dalam pertandingan hingga usai (Cashmore, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* merupakan sikap diri berupa emosi positif yang dirasakan atlet dalam menghadapi hambatan bahkan tekanan agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi untuk mencapai tujuan dalam pertandingan.

Ada empat dimensi penelitian tentang *mental toughness* (ketangguhan mental) yang dikembangkan oleh (Gucciardi et al., 2009). Dimensi tersebut antara lain:

- a. *Thrive though challenge* adalah perilaku ataupun evaluasi diri untuk menanggulangi tantangan dari tekanan baik secara internal maupun eksternal. Atribut dalam dimensi ini terdiri atas, (1) *Belief in physical and mental ability* atau kepercayaan diri yang dimiliki atlet terhadap kemampuan fisik dan mentalnya untuk bertahan dan berkembang di bawah tekanan. (2) *Skill execution under pressure* atau bagaimana atlet dapat menunjukkan keterampilannya di bawah tekanan. (3) *Pressure as challenge*, atau atlet menerima setiap tekanan yang dihadapi sebagai tantangan. (4) *competitiveness*, atau keinginan atlet untuk bersaing menjadi yang terbaik (5) *Bounce back*, atau etos kerja yang dimiliki oleh atlet untuk mampu bangkit dari tekanan. (6) *Concentration*, atau kemampuan untuk fokus untuk mencapai tujuan. (7) *Persistence*, atlet pekerja keras dan gigih.
- b. *Sport awareness* adalah suatu perilaku dan evaluasi diri terkait kinerja atlet dan tim. Atribut dalam dimensi ini terdiri atas, (1) *Aware of individual roles*, atau atlet dapat menerima, menyadari, dan memahami tanggungjawabnya dalam sebuah tim. (2) *Understand pressure*, atau kesadaran atlet akan tekanan yang bisa datang dari mana saja. (3) *Acceptance of team role*, atau atlet mampu menempatkan diri sehingga atlet dapat mementingkan kepentingan bersama daripada individu. dimana atlet menerima dan memahami tanggungjawab menjadi bagian dari tim dan menempatkan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (4) *Personal value*, atau atlet memiliki nilai kehidupan yang tinggi untuk

menjadi pribadi atlet yang baik. (5) *Make sacrifice*, atau dimana atlet menyadari bahwa kesuksesan membutuhkan pengorbanan dilakukan. (6) *Accountability*, atau atlet mampu dan siap menerima konsekuensi atas tindakan yang telah dilakukan.

- c. *Though attitude* adalah perilaku yang mendasari atau evaluasi diri dalam merespon tekanan dan tantangan baik positif maupun negatif. Atribut dalam dimensi ini terdiri atas, (1) *Distractible*, atau atlet mudah teralihkan perhatiannya dan ditandai dengan perilaku yang tidak menentu, sporadic, dan tidak terkendali. (2) *Discipline*, atau atlet memiliki perilaku yang disiplin. (3) *Give in to challenges*, atau atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi kondisi sulit. (4) *Physical fatigue and performance*, atau atlet mampu menampilkan performa terbaiknya meskipun mengalami kelelahan dalam latihan dan kompetisi. (5) *Niggly injuries and performance*, atau atlet mampu tampil secara maksimal dalam latihan dan kompetisi meskipun mengalami cedera atau sakit.
- d. *Desire success* adalah perilaku yang berhubungan dengan prestasi atau kesuksesan yang akan diraih. Dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (1) *Understanding the game*, atau atlet mengenali dan memahami aturan permainan secara keseluruhan. (2) *Sacrifice as part of success*, atau dimana atlet memahami bahwa kesuksesan membutuhkan pengorbanan sebagai kunci utamanya. (3) *Desire team success*, atau keinginan atlet untuk berpartisipasi dalam kesuksesan tim (4) *Vision of success*, atau visi kesuksesan yang dimiliki atlet yang jelas dan mampu mempraktekannya.

(5) *Enjoy 50/50 situation*, dimana para atlet memahami situasi tersebut memiliki kesempatan kemenangan yang sama.

Keadaan atau situasi umum dalam sebuah pertandingan adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi *mental toughness* (Gucciardi et al., 2008). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi ketangguhan mental dari seorang atlet antara lain: (1) Kondisi cedera dan rehabilitasi yang dialami atlet berdampak pada perubahan rutinitas dan penyesuaian atlet terhadap kondisi tersebut. (2) Persiapan atlet dalam menghadapi kompetisi dengan melalui program latihan yang lebih baik (3) Tantangan yang dihadapi oleh atlet ini berkaitan dengan kondisi yang menguntungkan maupun tidak yang nantinya akan mempengaruhi performa atlet. (4) Tekanan sosial yang dialami atlet memungkinkan atlet akan kehilangan kendali atas kemampuannya yang disebabkan oleh lingkungan atlet. (5) Komitmen yang seimbang yang dijalani oleh atlet terutama dalam manajemen waktu antara berolahraga serta kehidupan di luar berolahraga.

Suatu pertandingan akan memunculkan situasi kompetitif, yang mana situasi ini dapat dipengaruhi dari tekanan eksternal yang dialami oleh atlet dan tekanan internal yang berada dalam diri atlet. Tekanan internal biasanya berpengaruh akan kepercayaan diri atlet yang menurun yang diakibatkan karena kelelahan. Lain halnya dengan tekanan eksternal yang dialami oleh atlet yang berasal dari luar diri atlet berupa; (1) Kondisi lingkungan pertandingan yang dihadapi oleh atlet misalnya kondisi penonton, cuaca saat pertandingan, keputusan wasit dalam menengahi perselisihan, dan dimana pertandingan

berlangsung. (2) Variabel pertandingan yang dihadapi oleh atlet seperti resiko cedera, lawan lebih unggul, mendapatkan tantangan secara individual, dan lain sebagainya.

## **2. *Competitive anxiety***

*Competitive anxiety* merupakan salah satu aspek psikologi yang tidak menyenangkan yang berasal dari kata cemas. Menurut Amir (2012:327) ada dua kategori kecemasan yakni state anxiety atau emosi yang bersifat sementara dan hanya berlangsung dalam situasi dan kondisi tertentu dan trait anxiety atau emosi untuk menjadi cemas yang bersifat bawaan yang cenderung stabil dalam menghadapi berbagai macam situasi. Gunarsa (2008) berpendapat terkait kecemasan bahwa kecemasan dianggap sebagai suatu ketegangan mental yang menyebabkan perasaan yang tidak berdaya dan mengalami kelelahan yang biasanya disertai oleh gangguan mental lain ketika atlet harus dalam kondisi siap dan awas akan tekanan dan serangan dari lawan. Menurut Jamshidi et al., (2011) kecemasan adalah respon emosional terhadap situasi yang dipersepsikan tidak menyenangkan bahkan mengancam dan tidak jelas bagaimana asal-usulnya. Kecemasan akan berdampak pada perubahan somatic dan psikologis yang dialami oleh tubuh akibat pengaruh keadaan yang kurang menyenangkan dimana kondisi ini dianggap sebagai reaksi emosional atas perasaan tegang yang terjadi tanpa sebab yang dialami oleh atlet. Kondisi biasa yang sering terjadi ialah sebelum pertandingan kecemasan akan naik sebab bayangan tugas yang akan dimainkan atau beban pertandingan memenuhi pikiran. Selama permainan, kecemasan akan menurun seiring dengan adaptasi

yang terjadi dengan situasi pertandingan sehingga keadaan dapat dikuasai. Kecemasan akan kembali muncul ketika mendekati akhir pertandingan terutama saat skor pertandinganimbang. Kekhawatiran yang dialami masing-masing atlet akan berpengaruh pada tingkat kecemasan yang dimiliki oleh setiap atlet sehingga tingkat kecemasan setiap atlet dalam menghadapi masalah berbeda-beda. Kecemasan atlet dalam olahraga yang dimiliki oleh atlet terbagi menjadi dua faktor, yakni kecemasan internal meliputi kepercayaan diri dan kecemasan bawaan dan faktor eksternal meliputi program latihan, tingkat kemampuan, situasi dalam pertandingan, pengalaman pertandingan yang dimiliki atlet, dan cabang olahraga yang digeluti (Ardini, 2017).

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan kondisi dimana atlet beranggapan bahwa pertandingan adalah tantangan yang berat dan mengancam sehingga berdampak munculnya reaksi emosi yang negatif pada penampilan dan perilaku atlet dalam pertandingan (Amir, 2012). *Competitive anxiety* ini akan memberikan beban moral apabila atlet tidak dapat memenangkan pertandingan sehingga dapat mengganggu performa atlet dalam pertandingan (Miftah, 2017). Atlet yang mengalami kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan akan mengakibatkan performa yang tidak optimal dengan menurunnya konsentrasi dan teknik serta fokus atlet. Hal ini tentunya menunjukkan bahwa faktor psikologis tidak terlepas dari kunci keberhasilan seorang atlet.

Secara operasional berdasarkan uraian diatas *competitive anxiety* atau kecemasan bertanding dapat didefinisikan sebagai perilaku atau tindakan yang

merupakan reaksi emosi negatif akibat perasaan terancam dan mengganggu pertandingan membahayakan sehingga akan mengalami kekalahan sehingga mengakibatkan perasaan gelisah, tegang, takut, dan khawatir. Pada dasarnya perilaku kecemasan bertanding merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan berasal dari kata cemas yang terbagi menjadi dua yakni (*trait anxiety*) maupun secara subjektif dari luar (*state anxiety*).

Amir (2012) mengembangkan empat dimensi *competitive anxiety* (kecemasan bertanding). Adapun dimensi tersebut, yaitu:

- a. *Motoric* (aspek motorik), berhubungan dengan kejadian fisik (otot) pada seseorang yang mencerminkan gejala atau kecemasan pada gerak dengan cara yang tidak normal atau berintensitas tinggi sehingga mempengaruhi aksi permainan, misalnya: ekspresi wajah dan dahi, badan terasa gemetar, kaki berat untuk bergerak, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot kaki terasa sakit, berjalan maju mundur atau mondar-mandir, badan terasa lesu, kaku, otot terasa tegang.
- b. *Affective* (aspek perilaku), mengacu pada gejala-gejala yang mempengaruhi perilaku selama pertandingan atau kejadian-kejadian yang terjadi pada perilaku atau emosi individu yang mencerminkan gangguan kecemasan olahraga (misalnya: putus asa secara tiba-tiba, kecerobohan atau sembrono, dan keraguan diri atau kehilangan rasa percaya diri)
- c. *Somatic* (aspek somatic), mengacu pada kejadian perseptual yang terjadi pada gairah fisiologis seseorang yang mencerminkan gejala atau gangguan kecemasan olahraga sehingga memengaruhi perilaku selama kompetisi,

seperti jantung berdebar, sering buang air kecil, gugup tau tegang, nafas yang tidak teratur, keringat dingin, sering minum, dan gangguan tidur.

- d. *Cognitif* (aspek pengetahuan atau pikiran), mengacu pada suatu perseptual akan pikiran seseorang yang dapat menjadi cermin gejala atau gangguan kecemasan yang dapat mengganggu aksi dalam permainan seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, memikirkan hal-hal yang tidak relevan, memikirkan hal-hal negatif yang mengganggu konsentrasi.

Adapun faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* atau sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan pada atlet berdasarkan Gunarsa (2008) yakni:

- a. Sumber kecemasan secara internal (dari dalam). Hal ini mengandung arti bahwa terdapat sumber kecemasan dari dalam diri pribadi atlet, misalnya:
  - 1) Kondisi dimana lawan selalu bisa mengantisipasi setiap serangan yang diberikan akan mengakibatkan seorang atlet akan merasa tertekan sehingga tidak bisa mengendalikan situasi yang dihadapi.
  - 2) Perasaan mudah puas yang memberikan beban mental pada diri atlet seperti atlet merasa bahwa dirinya bermain sangat baik.
  - 3) Dicemooh dan diberi tekanan dalam bentuk verbal akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Apabila reaksi ini menetap dalam perasaan atlet makan akan menjadi suatu yang menindas dan menjadikan frustrasi.
  - 4) Pikiran atau rasa puas diri, apabila atlet memiliki pikiran ini maka atlet telah menanamkan stres dalam diri atlet. Atlet akan merasa dituntut

mewujudkan sesuatu yang berada di luar batas kemampuannya. Hal ini yang nantinya akan menjadi tekanan yang tidak disadari.

b. Sumber kecemasan eksternal (dari luar diri atlet). Adapun hal yang menimbulkan kecemasan dari luar diri atlet sebagai berikut:

- 1) Instruksi yang membingungkan yang diterima oleh atlet. Salah satu bentuk instruksi yang membingungkan bagi seorang atlet adalah komentar dari pengurus atau pelatih yang dianggap memiliki kompeten di bidangnya untuk memberikan koreksi, strategi, dan teknik yang harus dilaksanakan dan instruksi-instruksi lainnya kepada atlet. Menerima instruksi dan perintah yang berbeda pada saat yang bersamaan akan membingungkan atlet.
- 2) Pengaruh massa penonton. Mental atlet akan terpengaruhi apabila belum terbiasa dengan situasi ini. Penonton akan memberikan pengaruh yang penting baik pengaruh positif maupun negatif bagi pemain dalam suatu pertandingan.
- 3) Lawan yang bukan tandingannya atau tidak sepadan. Ketika atlet mengetahui bahwa lawan tandingnya adalah atlet yang berada di atas atau lebih unggul dan berpengalaman, maka dalam diri atlet timbul menurunnya sehingga atlet lebih banyak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan.
- 4) Kehadiran dan ketidakhadiran pelatih berpengaruh pada penampilan dan kepercayaan diri seorang atlet.

Menurut Firman (2020) adanya hubungan antara kecemasan dengan pertandingan yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Kecemasan meningkat sebelum pertandingan dikarenakan bayangan bagaimana beratnya tugas dalam pertandingan yang akan dihadapi
- b. Kecemasan akan menurun seiring pertandingan berlangsung dikarenakan atlet sudah beradaptasi dengan pertandingan.
- c. Kecemasan mulai meningkat kembali saat mendekati akhir pertandingan terutama keadaan skor kalah ataupun skor imbang.

### **3. Karakteristik Anak Usia SMA**

Usia SMA tergolong dalam usia remaja. Usia ini merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Desmita (2009:190) menyatakan bahwa fase remaja atau masa pubertas terjadi antara umur 12 tahun hingga 21 tahun dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah fase remaja awal, 15-18 tahun termasuk remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan begitu, usia siswa SMA dapat dikategorikan sebagai remaja pertengahan.

Menurut Wulandari (2014) karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pertumbuhan fisik. Pada usia ini pertumbuhan fisik akan meningkat cepat dan mencapai puncaknya. Fase remaja awal atau usia 11-14 tahun memiliki karakteristik seks sekunder mulai nampak seperti penonjolan pada payudara remaja perempuan, pembesaran testis remaja laki-laki, tumbuhnya rambut ketiak dan rambut pubis. Karakteristik seks sekunder

ini akan berkembang hingga kondisi yang lebih baik pada tahap remaja pertengahan atau usia 14-17 tahun, dan pada usia remaja akhir atau usia 18-20 tahun struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir sempurna dan pada fase ini remaja dapat dikatakan telah matang secara fisik.

2. Kemampuan berpikir. Pada tahap remaja awal, remaja akan mencari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang berjenis kelamin sama. Sedangkan, pada remaja pada remaja tahap akhir memiliki pola pikir yang telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk.
3. Identitas. Pada tahap remaja awal, ketertarikan pada teman sebaya ditunjukkan dengan sikap penerimaan atau penolakan yang dilakukan oleh remaja tersebut. Remaja akan mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, serta mulai idealistis dan berlogika. Kestabilan diri dan persona atau citra serta peran gender hampir menetap hingga tahap akhir.
4. Hubungan dengan orang tua. Masih adanya keinginan bergantung pada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja tahap awal. Pada tahap pertengahan, remaja mulai mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan control orang tua. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk pelepasan diri. Memasuki usia remaja akhir, perkembangan emosional dan fisik dapat dilalui dengan sedikit konflik dari orang tua.
5. Hubungan dengan teman sebaya. Remaja pada tahap awal dan pertengahan cenderung mencari banyak relasi dengan teman sebaya untuk menghadapi

ketidakstabilan hormon yang diakibatkan oleh perubahan yang terlalu cepat. Hal ini ditunjukkan dengan melakukan pertemanan lebih dekat dengan teman berjenis kelamin yang sama namun remaja di usia ini juga mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Sedangkan yang dialami oleh remaja tahap akhir adalah berkurangnya kelompok teman sebaya untuk membentuk pertemanan yang individu. Remaja pada tahap akhir mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang serius.

Sedangkan, beberapa karakteristik siswa SMA menurut Desmita (2009:36) dijabarkan sebagai berikut:

1. Remaja SMA mengalami ketidakseimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.
3. Kecenderungan ambivalen dan keinginan menyendiri serta tidak didominasi oleh kelompok dengan bimbingan dan bantuan orang tua.
4. Senang membandingkan kaedah, nilai etika, dan norma-norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis akan eksistensi Tuhan.
6. Memiliki reaksi dan ekspresi emosi yang belum stabil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan jalan pilihan karier yang relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja terutama oleh siswa SMA adalah perkembangan dari segi fisik dan psikologis. Dengan begitu, perlunya arahan yang tepat untuk menunjang perkembangan anak usia SMA. Pengarahan melalui ekstrakurikuler di sekolah adalah suatu terobosan untuk menjembatani anak dalam mengembangkan minat dan bakat sesuai dengan porsinya. Dengan mengarahkan dan mendampingi anak dalam hal yang positif maka akan terbentuk pola pikir yang baik dalam diri anak usia SMA.

#### **4. Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Pundong**

Salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong adalah Bapak Windi Widayat. Latihan yang dilaksanakan dalam ekstrakurikuler bola voli dalam satu minggunya sebanyak dua sampai tiga kali latihan. Latihan bola voli atau pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan di lapangan bola voli SMA N 1 Pundong. Jumlah siswa yang tercatat mengikuti ekstrakurikuler ini khusus putra sejumlah 48 namun yang aktif mengikuti ekstrakurikuler ini sebanyak 35 siswa putra di SMA N 1 Pundong.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong dilihat dari sarana prasarananya dapat dikatakan cukup. Yang mana, dalam latihan bola yang digunakan ada 10 bola merk Mikasa gold, dengan 1 lapangan bola voli dan 1 net dalam kondisi baik. Selain itu, program latihan yang dilaksanakan di SMA N 1 Pundong berbentuk program latihan mingguan meliputi latihan fisik, teori, dan keterampilan. Dengan begitu apabila latihan terkendala hujan, latihan akan

dialihkan untuk latihan kekuatan, keseimbangan, sirkuit training dan lain sebagainya.

Program latihan khusus terutama dalam pembinaan mental atlet pun dilaksanakan pada ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Pelatih selalu menjelaskan, menerapkan, dan membina kesiapan mental yang dimiliki atlet terutama dalam pertandingan. Hal ini bertujuan agar atlet tidak terpengaruh oleh masalah maupun tekanan yang ada. Atlet selalu di berikan pemahaman dan penjelasan tentang cara berpikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, mengendalikan emosi, daya tahan, rasa percaya diri, daya konsentrasi, minat dan kecerdasan baik secara emosional maupun intelektual. Selain itu, pemahaman atlet untuk menyadari bahwa untuk mampu bertahan dan melalui segala masalah yang dialami aspek mental memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan pertandingan. Adapun hal yang mengganggu performa atlet adalah kecemasan. Kecemasan yang sering dialami oleh atlet saat dalam pertandingan yaitu kegelisahan sebelum bertanding, susah berkonsentrasi, merasa khawatir, bingung, lesu dan sering melakukan kesalahan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Dukungan penelitian teoritis untuk memperkuat dasar kerangka ideologis penelitian diperoleh dari hasil penelitian yang relevan. Hasil penelitian terkait adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Panji Wahyu Algani yang berjudul “Hubungan antara *Mental toughness* dengan *Competitive anxiety* pada Atlet Bola Voli”.

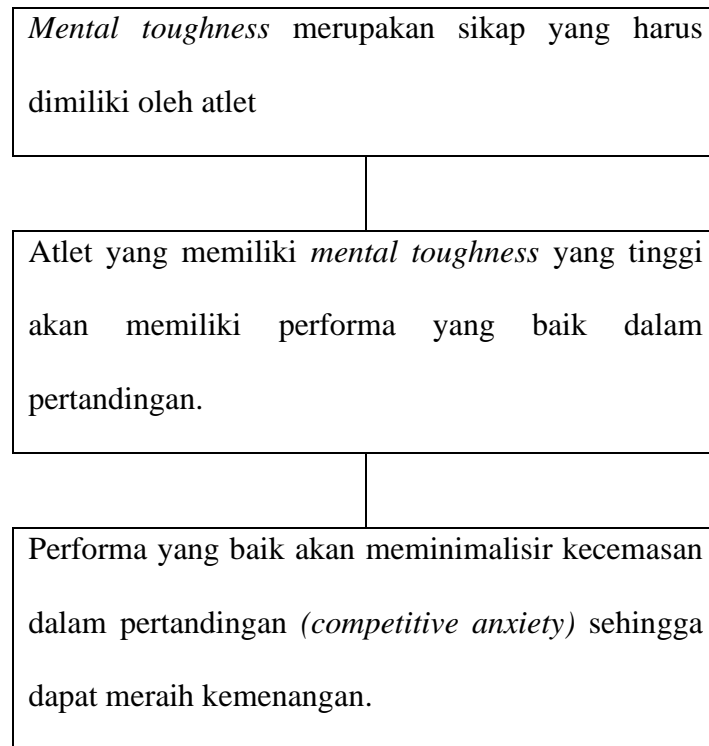
Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif korelasional yang membuktikan bahwa semakin tinggi mental ketangguhan yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin rendah kecemasan pertandingan yang dimiliki oleh atlet.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nisaa dan Soenyoto yang berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah”. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif korelasional yang membuktikan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan dalam pertandingan yang dirasakan oleh atlet beladiri PPLP Jawa Tengah.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Firman Ali Azhar yang berjudul “Hubungan *Mental toughness* terhadap *Competitive anxiety* pada Atlet Sepakbola Kota Semarang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang membuktikan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seorang atlet maka tingkat kecemasan yang dimiliki oleh atlet akan semakin rendah.

### **C. Kerangka Berpikir**

*Mental toughness* adalah suatu sekumpulan sikap yang ada dalam diri atlet untuk mengatasi hambatan, tantangan, dan tekanan yang muncul dalam pertandingan maupun latihan. *Mental toughness* ini merupakan emosi positif yang semestinya harus dimiliki oleh setiap atlet. *Mental toughness* yang baik dalam diri atlet, dapat menekan semua tekanan dan hambatan yang ada sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaiknya dalam suatu pertandingan. Performa yang baik yang dimiliki dan ditunjukkan oleh atlet dapat meminimalisir dan menanggulangi

kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. *Competitive anxiety* yang rendah dapat menunjang atau meminimalisir kesalahan yang dilakukan oleh atlet sehingga atlet untuk bermain secara optimal dan memenangkan suatu pertandingan.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir

#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir dapat dirumuskan hipotesis *penelitian* (Ho) bahwa hipotesis (Ho) diterima apabila adanya hubungan antara sikap *mental toughness* dengan perilaku *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli dan hipotesis (Ho) ditolak apabila tidak ada hubungan antara sikap *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017:4) penelitian terbagi menjadi dua yakni penelitian dengan menggunakan metode analisis kuantitatif dan penelitian dengan menggunakan metode analisis kualitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian dengan landasan filsafat *positivisme* dengan pengumpulan data penelitian menggunakan instrument penelitian kemudian dianalisis menggunakan analisis yang bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Berbeda dengan metode kualitatif, metode kualitatif merupakan metode penelitian dengan landasan filsafat *post positivism* yang digunakan untuk meneliti lebih dalam akan objek alamiah.

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan korelasi bivariat dengan tujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara variabel bebas yakni *mental toughness* dan variabel terikat yakni *competitive anxiety* pada siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei berbentuk kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono (2017:7) penelitian survei merupakan penelitian jenis kuantitatif. Prosedur pengambilan data pada penelitian metode survei dengan menanyakan atau meminta pernyataan responden terkait bagaimana pendapat responden terkait karakteristik suatu objek dan perilaku baik di masa lalu maupun di masa sekarang.

## **B. Tempat dan Waktu Pengambilan Data**

Penelitian dilakukan di salah satu sekolah menengah atas di Bantul yang memiliki ekstrakurikuler bola voli. Sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian adalah SMA N 1 Pundong. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2022 - Januari 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017: 215) menyatakan bahwa populasi merupakan seluruh anggota dalam suatu kelompok meliputi orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2017:2015) sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan, berdasarkan pendapat (Hardani, dkk., 2020: 363) sampel merupakan sebagian populasi yang diambil guna diteliti dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling dengan jumlah 30 siswa SMA N 1 Pundong yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Titik perhatian dari sebuah penelitian atau bisa juga disebut objek penelitian merupakan pengertian dari variabel penelitian (Arikunto, 2013:118). Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mental toughness* dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *competitive anxiety*. Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

1. *Mental toughness* meliputi sikap seseorang khususnya seorang atlet untuk mengatasi segala masalah yang ada dalam suatu pertandingan seperti kesulitan, hambatan, kendala, bahkan tekanan agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi untuk mencapai tujuan bertahan di sepanjang pertandingan. Adapun dalam mengukur *mental toughness* digunakan empat dimensi yakni *thrive though challenge*, *sport awareness*, *though attitude*, dan *desire success*. Perolehan skor dalam variabel ini menunjukkan seberapa besar ketangguhan mental (*mental toughness*) dengan artian responden yang memperoleh skor total tinggi maka semakin tinggi kecenderungan harapan yang dimiliki seseorang namun apabila responden mendapat skor total rendah maka semakin rendah kecenderungan harapan yang dimiliki.
2. *Competitive anxiety* yang merupakan suatu perilaku atau sikap yang seseorang khususnya seorang atlet terhadap reaksi emosi negatif seperti perasaan gelisah, khawatir, tegang, bahkan takut yang diakibatkan oleh perasaan terancam dan bahaya yang terjadi dalam suatu pertandingan yang akhirnya dapat mengakibatkan kekalahan dalam pertandingan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. *Competitive anxiety* yang dimaksud adalah kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam suatu pertandingan yang mana meliputi dimensi motorik (aspek gerak), afektif (aspek perilaku), somatik, dan kognitif (aspek pikiran). Perolehan skor dalam

variabel ini menunjukkan seberapa besar *competitive anxiety* yang dimiliki oleh responden dengan artian responden yang memperoleh skor total tinggi maka semakin tinggi kecenderungan harapan yang dimiliki seseorang namun apabila responden mendapat skor total rendah maka semakin rendah kecenderungan harapan yang dimiliki

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

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah susunan atau langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket yang ditujukan kepada siswa SMA N 1 Pundong yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli.

Prosedur yang dilaksanakan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Membuat instrumen pengambilan data yang berupa pernyataan.
- b. Melakukan pengambilan data di SMA N 1 Pundong pada ekstrakurikuler bola voli dengan instrumen penelitian yang sudah diuji validitas dan reliabilitas.
- c. Merekap hasil pengambilan data.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan perhitungan statistic untuk menguji hipotesis penelitian.

- e. Menginterpretasikan dan membahas hasil penelitian baik dari analisis statistik maupun teori yang relevan sehingga dapat didapatkan kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan disebut dengan instrumen penelitian Sugiyono (2017:222). Instrument penelitian juga dapat diartikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur fenomena yang dialami oleh responden. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen *mental toughness* dan instrument *competitive anxiety* yang dimodifikasi dengan skala likert. Skala likert merupakan skala psikometrik yang sering digunakan dalam riset survei.

Pengukuran *mental toughness* dalam dalam penelitian ini menggunakan instrumen *mental toughness* yang dikemukakan oleh Gucciardi et al., (2009). Indikator instrumen *mental toughness* terdiri dari empat dimensi yakni *thrive though challenge*, *sport awareness*, *though attitude*, dan *desire success*. Sedangkan, dalam pengukuran *competitive anxiety* menggunakan skala kecemasan dari tes SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Amir (2012) meliputi empat dimensi yakni motorik, afektif, somatik dan kognitif. Kedua jenis instrumen yang digunakan menggunakan skala likert yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Berikut adalah kisi-kisi instrument penelitian *mental toughness* dan *competitive anxiety*:

Tabel 1 Instrumen *Mental toughness*

No	Dimensi	Atribut	Soal	
			Favorable	Unfavorable
1	<i>Thrive though challenge</i>	Kepercayaan diri atas kemampuan fisik dan mental	1, 17	
		Mampu menunjukkan skill dalam keadaan tertekan.	18	2
		Tekanan sebagai tantangan.	1 9	3
		Hasrat kompetitif	20	
		Kemampuan untuk bangkit	4	21
		Mampu fokus dan konsentrasi	22	5
		Kegigihan	6	
2	<i>Sport Awareness</i>	Kesadaran dan menerima tanggung jawab individu dalam tim.	7	
		Memahami tekanan		23
		Menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim	24	
		Nilai kepribadian	8	25
		Pengorbanan	9	26
		Tanggungjawab.		10
3	<i>Though attitude</i>	Mudah teralihkan		27
		Sikap disiplin.	11	28
		Pantang menyerah	12	
		Kelelahan fisik dan kemampuan		29
		Cedera dan kemampuan yang buruk		30
4	<i>Desire Success</i>	Memahami aturan permainan		31
		Pengorbanan sebagai bagian dari kesuksesan	13	32
		Keinginan menjadi bagian dari kesuksesan tim	33	14
		Visi yang jelas untuk kesuksesan	15	
		Situasi yang memiliki peluang sama kuat.		16
<b>Jumlah Soal</b>			<b>33</b>	

Tabel 2 Instrumen *Competitive anxiety*

No	Dimensi	Soal	
		Favorable	Unfavorable
1	Motorik	2, 3, 4, 5, 8, 9	1, 6, 7
2	Afektif	10, 11	12
3	Somatik	13, 14, 16, 18, 19	15, 17
4	Kognitif	21	20, 22
<b>Jumlah soal</b>		<b>22</b>	

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Validitas merupakan ketepatan suatu instrumen dalam pengukuran suatu penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengetahui alat ukur yang digunakan dalam penelitian apakah valid atau tidak. Menurut Azwar (2018:124) validitas atau validasi adalah cara untuk melihat keakuratan skala pengukuran ditinjau dari rujukannya. Sebuah instrumen penelitian dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2013:211). Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas ahli (*judgement expert*) yakni Bapak Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or. kemudian diuji cobakan. Uji coba instrumen sebagai uji validitas dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bantul.

Nilai  $R_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product monet* ( $df=n$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (5%). Apabila  $R_{xy} > R$  tabel maka item soal yang diujikan dapat dinyatakan valid dan apabila  $R_{xy} < R$  tabel maka item soal dinyatakan tidak valid. Penelitian ini diujikan kepada 24 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bantul sehingga *product moment* dalam penelitian ini adalah 0,404.

Berdasarkan uji coba yang telah dilaksanakan pada tanggal 2-4 Januari 2023, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Instrumen Validitas *Mental toughness*

<b>Hasil Uji Validitas <i>Mental toughness</i></b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
B1	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B2	Pearson Correlation	.551**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,005	0.05	
B3	Pearson Correlation	.426*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,038	0.05	
B4	Pearson Correlation	-.281	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,184	0.05	
B5	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B6	Pearson Correlation	.509*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,011	0.05	
B7	Pearson Correlation	.561**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B8	Pearson Correlation	.606**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,002	0.05	
B9	Pearson Correlation	,328	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,118	0.05	
B10	Pearson Correlation	-.170	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,427	0.05	
B11	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B12	Pearson Correlation	.436*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,033	0.05	
B13	Pearson Correlation	.568**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B14	Pearson Correlation	-.177	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,408	0.05	
B15	Pearson Correlation	.577**	.404	Valid

<b>Hasil Uji Validitas <i>Mental toughness</i></b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	
B16	Pearson Correlation	.617**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B17	Pearson Correlation	,199	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,350	0.05	
B18	Pearson Correlation	,246	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,247	0.05	
B19	Pearson Correlation	,330	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,115	0.05	
B20	Pearson Correlation	.576**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	
B21	Pearson Correlation	.567**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B22	Pearson Correlation	.503*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,012	0.05	
B23	Pearson Correlation	.483*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B24	Pearson Correlation	.482*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B25	Pearson Correlation	.492*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,015	0.05	
B26	Pearson Correlation	.484*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B27	Pearson Correlation	.544**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,006	0.05	
B28	Pearson Correlation	.435*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,034	0.05	
B29	Pearson Correlation	.475*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B30	Pearson Correlation	-,167	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,435	0.05	
B31	Pearson Correlation	,273	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,196	0.05	

<b>Hasil Uji Validitas <i>Mental toughness</i></b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
B32	Pearson Correlation	-.541**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,006	0.05	
B33	Pearson Correlation	.413*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,045	0.05	
B34	Pearson Correlation	.573**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	
B35	Pearson Correlation	.758**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,000	0.05	
B36	Pearson Correlation	,359	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,085	0.05	
B37	Pearson Correlation	.482*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B38	Pearson Correlation	.619**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B39	Pearson Correlation	-,144	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,501	0.05	
B40	Pearson Correlation	.441*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,031	0.05	
B41	Pearson Correlation	.591**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,002	0.05	
B42	Pearson Correlation	.560**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B43	Pearson Correlation	.620**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B44	Pearson Correlation	.532**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,008	0.05	
B45	Pearson Correlation	,174	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,415	0.05	
B46	Pearson Correlation	-,315	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,134	0.05	

Tabel 4 Uji Validitas Instrumen *Competitive anxiety*

<b>Hasil Uji Validitas <i>Competitive anxiety</i></b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
b1	Pearson Correlation	.687**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b2	Pearson Correlation	.673**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b3	Pearson Correlation	.687**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b4	Pearson Correlation	.619**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,001	0.05	
b5	Pearson Correlation	.696**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b6	Pearson Correlation	.794**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b7	Pearson Correlation	.444*	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,030	0.05	
b8	Pearson Correlation	.800**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b9	Pearson Correlation	.804**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b10	Pearson Correlation	.795**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b11	Pearson Correlation	.655**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,001	0.05	
b12	Pearson Correlation	.683**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b13	Pearson Correlation	.661**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b14	Pearson Correlation	.681**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b15	Pearson Correlation	.454*	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,026	0.05	
b16	Pearson Correlation	.827**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	

Hasil Uji Validitas <i>Competitive anxiety</i>				
Nomor Soal		Total	R Tabel dan Sign.	Keterangan
b17	Pearson Correlation	.522**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,009	0.05	
b18	Pearson Correlation	.755**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b19	Pearson Correlation	.600**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,002	0.05	
b20	Pearson Correlation	.667**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b21	Pearson Correlation	.807**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b22	Pearson Correlation	.795**	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa instrumen *mental toughness* yang dapat dikatakan valid sejumlah 33 butir soal dan instrument *competitive anxiety* yang dapat dikatakan valid sejumlah 22 butir soal.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2013:41) reliabilitas instrumen mengandung pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Dalam pengujian reliabilitas instrumen penelitian, tidak semua soal diuji reliabilitasnya, namun hanya soal yang valid yang diuji reliabilitasnya. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan hasil analisis uji validitas, diperoleh hasil reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Reliabilitas *Mental toughness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	33

Tabel 6 Uji Reliabilitas *Competitive anxiety*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	22

Instrumen yang dipakai dalam uji coba penelitian ini menunjukkan data reliabel, hal ini dapat dilihat dari reliabilitas setiap instrument  $> 0,06$  (Cronbach Alpha) dengan reliabilitas skala *mental toughness* sebesar 0,882 dan reliabilitas skala *competitive anxiety* sebesar 0,924. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa instrument dalam penelitian ini layak digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya oleh peneliti.

### G. Teknik Analisis Data

Salah satu proses dalam penelitian yang dilakukan setelah semua data terkumpul lengkap guna memecahkan permasalahan penelitian adalah analisis data. Penggunaan alat analisis sangat memerlukan ketajaman dan ketepatan karena menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan, sebab itu kegiatan analisis data adalah suatu kegiatan yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian (Muhson, 2006). Tahap analisis data adalah tindak lanjutan atas data-data yang telah diperoleh sebelumnya, antara lain melakukan pengolahan data menggunakan IBM SPSS 22 dan *microsoft excel*. Adapun langkah analisis data yang harus dilalui adalah:

1. Statistik deskriptif. Teknik analisis data pada penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase yang dipadukan dengan penilaian acuan norma 5 kategori.

2. Uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai residual yang terdistribusikan normal atau tidak. Untuk mengetahui kenormalan distribusi data dalam penelitian ini menggunakan tes *Shapiro Wilk* melalui program SPSS 22 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini apabila  $p > 0,05$  (5%) maka variabel dapat dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan apabila  $p < 0,05$  (5%) maka variabel tersebut terdistribusikan tidak normal.
3. Uji linieritas. Uji linieritas dengan tujuan menguji linieritas kedua variabel dalam penelitian dengan menggunakan uji F atau uji Anova dengan tingkat signifikansi 5%. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini apabila nilai  $f$  hitung  $< f$  tabel dan  $p > 0,05$  maka kedua variabel dapat dikatakan linier, sedangkan apabila nilai  $f$  hitung  $> f$  tabel dan  $p < 0,05$  maka variabel tersebut tidak linier.
4. Analisis linier regresi sederhana. Analisis ini didasari untuk menguji pengaruh hubungan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Syarat dari pengujian ini adalah data harus valid, reliabel, terdistribusi normal, dan linier yang kemudian data diolah menggunakan IBM SPSS 22. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam analisis ini apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka variabel X berpengaruh pada variabel Y, sedangkan apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka variabel X tidak berpengaruh pada variabel Y.
5. Uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang

diproses menggunakan analisis korelasi *product moment* menggunakan IBM SPSS.

6. Analisis koefisien determinasi (*R square*). Koefisien determinasi (*R Square*) dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yang akan dijelaskan dengan mendeskripsikan data penelitian dan membahas hasil penelitian guna menjawab rumusan permasalahan dan hipotesis yang telah ditetapkan. Pengambilan data penelitian dilaksanakan dua kali yakni pada tanggal 14 Januari 2023 yang diisi oleh 11 responden dan pada tanggal 17 Januari 2023 yang diisi oleh 19 responden sehingga jumlah responden dalam penelitian ini sejumlah 30 siswa dengan jenis kelamin laki-laki Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilaksanakan dapat diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7 Perolehan Data

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Siswa Ekstrakurikuler	Laki-laki	30	100%

#### 1. Analisis Deskriptif *Mental toughness*

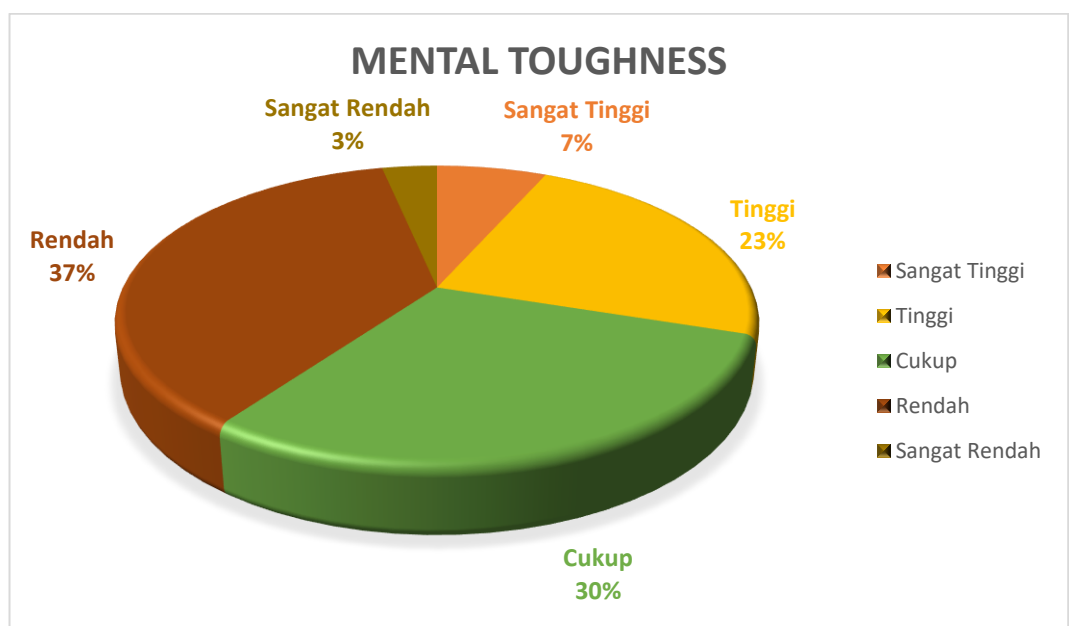
Tabel 8 Analisis Deskriptif Statistik *Mental toughness*

**Descriptive Statistics MT**

	N	Range	Min	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
total	30	42	90	132	3256	108,53	9,975	99,499
Valid N (listwise)	30							

Tabel 9 Distribusi Frekuensi *Mental toughness*

Rentang Norma			F	F (%)
$\geq M + 1,5 SD$	$\geq 123,4$		2	7%
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	113,52	$< X < 123,4$	7	23%
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	103,5	$< X < 113,52$	9	30%
$M - 0,5 SD < X < M - 1,5 SD$	93,5	$< X < 103,5$	11	37%
$\leq M - 1,5 SD$	$\leq 93,5$		1	3%
			30	100%



Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi *Mental toughness*  
Berdasarkan tabel dan diagram di atas, menunjukkan data kategori *mental*

*toughness* memiliki *mean* 108,53 dan standar deviasi sebesar 9,975. Kategori *mental toughness* berdasarkan data responden menunjukkan bahwa *mental toughness* siswa dengan kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar 7%, kategori tinggi sejumlah 7 siswa dengan persentase 23%, kategori cukup sejumlah 9 siswa dengan persentase 30%, kategori rendah sejumlah 11 siswa dengan persentase 37%, dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%.

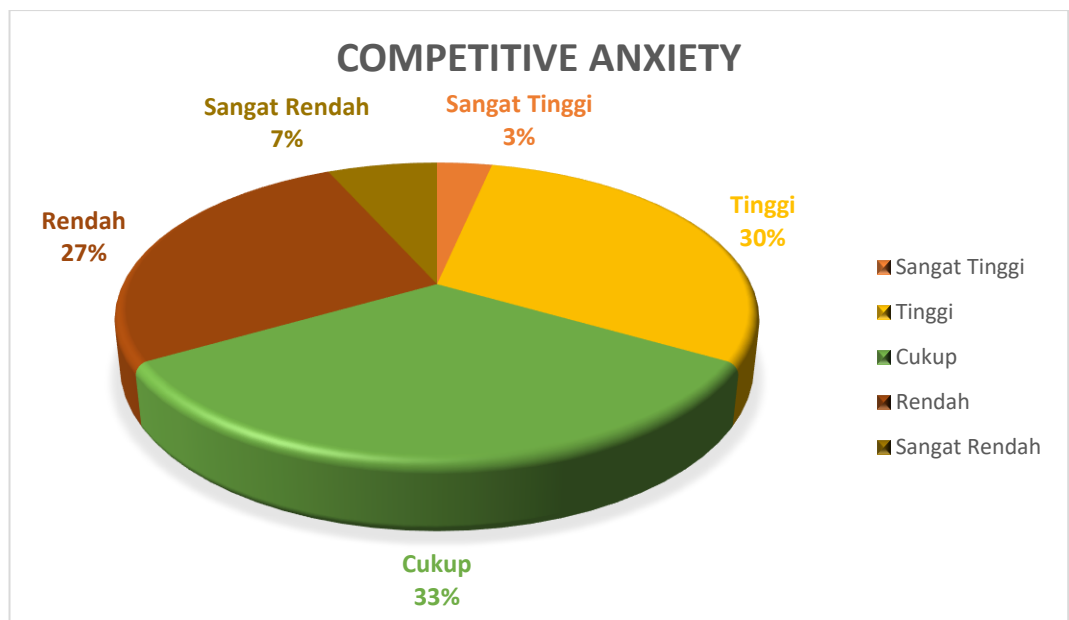
## 2. Analisis Deskriptif *Competitive anxiety*

Tabel 10 Deskriptif Statistik *Competitive anxiety*  
Descriptive Statistics CA

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
total	30	38	22	60	36,07	9,086	82,547
Valid N (listwise)	30						

Tabel 11 Distribusi Frekuensi *Competitive anxiety*

Rentang Norma				F	F (%)
$\geq M + 1,5 SD$		$\geq 49,69$		1	3%
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$		40,61	$< X < 49,7$	9	30%
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$		31,52	$< X < 40,61$	10	33%
$M - 0,5 SD < X < M - 1,5 SD$		22,44	$< X < 31,5$	8	27%
$\leq M - 1,5 SD$		$\leq 22,44$		2	7%
				30	100%



Gambar 3 Diagram Distribusi Frekuensi *Competitive anxiety*

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, menunjukkan data *competitive*

*anxiety* dengan *mean* 36,07 dan standar deviasi sebesar 9,086. Kategori *competitive anxiety* yang dirasakan oleh siswa dapat ketahui bahwa *competitive*

*anxiety* yang dirasakan dengan kategori sangat tinggi sejumlah 1 siswa dengan persentase 3%, kategori tinggi sejumlah 9 siswa dengan persentase 30%, kategori cukup sejumlah 10 siswa dengan persentase 33%, kategori rendah sejumlah 8 siswa dengan persentase 27%, dan kategori sangat rendah sejumlah 2 siswa dengan persentase 7 %.

## B. Hasil Uji Hipotesis

Analisis dalam pengujian hipotesis memerlukan beberapa uji prasyarat yang harus terpenuhi untuk memperoleh hasil yang bisa dipertanggungjawabkan.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan menggunakan program IBM SPSS 22. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ) maka data penelitian dapat dikatakan terdistribusikan dengan normal. Namun, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $<0,05$ ) maka data dikatakan tidak terdistribusi dengan normal.

Tabel 12 Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Mental toughness</i>	.971	30	.568
<i>Competitive anxiety</i>	.948	30	.148
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dengan menggunakan program IBM SPSS 22, diketahui bahwa signifikansi *mental toughness* sebesar 0,568 dan *competitive anxiety* sebesar 0,148. Hal ini dapat dinyatakan bahwa uji normalitas kedua variabel lebih dari 0,05. Berdasarkan dasar pengambilan

keputusan dalam uji normalitas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

## 2. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan tingkat signifikansi 5% (0,05). Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah apabila nilai f hitung < f tabel dan  $p > 0,05$  maka kedua variabel dapat dikatakan linier sedangkan apabila f hitung > f tabel dan  $p < 0,05$  maka variabel tersebut dikatakan tidak linier.

Tabel 13 Uji Linieritas Anova  
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	Between Groups	(Combined)	2144.867	22	97.494	2.741	.087
		Linearity	1553.292	1	1553.292	43.667	.000
		Deviation from Linearity	591.575	21	28.170	.792	.685
	Within Groups		249.000	7	35.571		
Total			2393.867	29			

Berdasarkan hasil uji linieritas data dengan menggunakan IBM SPSS 22, diketahui bahwa signifikansi *deviation from linearity* adalah 0,685, dengan f hitung sebesar 0,792 dan f tabel (21;7) sebesar 2,488 dapat dirumuskan  $0,685 > 0,05$  dan f hitung (0,792) < f tabel (2,488) sehingga dapat diartikan bahwa adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang linier dan signifikan.

### 3. Analisis Regresi Linier Sederhana

Hasil analisis regresi linier sederhana hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong disajikan sebagai berikut:

Tabel 14 Uji Regresi Linier Sederhana Anova

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1553.292	1	1553.292	51.741	.000 <sup>b</sup>
Residual	840.575	28	30.021		
Total	2393.867	29			

a. Dependent Variable: *Competitive anxiety*

b. Predictors: (Constant), *Mental toughness*

Berdasarkan tabel analisis anova diatas diketahui bahwa F hitung 51,741 dengan signifikansi analisis regresi linier sebesar 0,000 sehingga  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

### 4. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment dalam program IBM SPSS 22. Dasar keputusan dalam penelitian ini yaitu apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $< 0,05$ ) maka ada hubungan antar variabel namun apabila nilai signifikansi lebih besar 0,05 ( $> 0,05$ ) maka tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berikut adalah hasil analisis korelasi menggunakan IBM SPSS 22:

Tabel 15 Uji Korelasi  
Correlations

		<i>Mental toughness</i>	<i>Competitive anxiety</i>
<i>Mental toughness</i>	Pearson Correlation	1	-.806**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
<i>Competitive anxiety</i>	Pearson Correlation	-.806**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* dalam penelitian ini didapatkan hasil signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan *pearson correlation* sebesar  $- 0,806$  maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel *mental toughness* terhadap variabel *competitive anxiety* sehingga  $H_0$  diterima. Hubungan antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh siswa maka *competitive anxiety* yang dirasakan oleh siswa semakin menurun. Berdasarkan pedoman derajat hubungan, variabel *mental toughness* dengan *competitive anxiety* memiliki korelasi sempurna.

##### 5. Koefisien Determinasi (*R Square*)

Koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Berdasarkan pendapat Hair et al, (2010) pengkategorian nilai *R square* dapat dinyatakan bahwa nilai *R square* 0,75 termasuk ke dalam kategori kuat, nilai *R square* 0,50 termasuk kategori moderat dan nilai *R square* 0,25 termasuk

kategori lemah. Hasil analisis koefisiensi determinasi menggunakan IBM SPSS 22 sebagai berikut:

Tabel 16 Uji R Square

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.806 <sup>a</sup>	.649	.636	5.479

a. Predictors: (Constant), *Mental toughness*

Nilai koefisien determinasi *R Square* atau *mental toughness* dalam menjelaskan atau memprediksi variabel *competitive anxiety* sebesar 0,649 atau 64,9%. Hal ini berarti sumbangan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* dikatakan dalam kategori sedang dengan persentase 64,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain dengan persentase 35,1%.

**C. Pembahasan**

Interpretasi mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan akan dijabarkan dalam pembahasan hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong paling banyak berada dalam kategori rendah. Berdasarkan studi pendahuluan bahwa dalam keadaan kritis subjek sering melakukan kesalahan sendiri dalam pertandingan dan merasa frustrasi apabila terjadi nilai seri yang terus menerus. Hal ini menunjukkan bahwa *mental toughness* atau ketangguhan mental yang dimiliki oleh siswa masih rendah. *Mental toughness* merupakan sesuatu komponen yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan suatu atlet di arena pertandingan.

Mempersiapkan kondisi mental dengan baik sangat penting untuk dilakukan karena faktor ini tak menutup kemungkinan akan menjadi faktor penentu dalam sebuah pertandingan. Penting bagi seorang atlet untuk mempersiapkan mental agar dapat mengatasi segala hambatan dalam pertandingan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan. Aryanto dan Larasati (2020: 307) menjelaskan bahwa tingginya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dapat membantu atlet dalam mengelola emosi negatif ketika dalam keadaan tertekan dan atlet juga akan memiliki pengalaman atas kemampuan adaptasi dalam mengelola emosi negatif.

Ketangguhan mental adalah hal yang penting untuk dibangun untuk menunjang dalam meraih kesuksesan pada ajang pertandingan. Wilson, et al., (2019) menjelaskan bahwa ketangguhan mental sangatlah penting dalam mencapai tujuan kemenangan dalam suatu pertandingan ada hal yang penting. Ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet akan membuat atlet merasa rileks, tenang, dan bersemangat karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu menyalurkan energi positif seperti persepsi menghadapi kesulitan dan berpikir untuk bertindak atau mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *competitive anxiety* yang dimiliki oleh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dikategorikan cukup. Berdasarkan studi terdahulu banyak faktor yang menyebabkan kecemasan dalam pertandingan itu muncul meskipun sebelumnya

atlet sudah siap. Hal ini meliputi tekanan yang diberikan pelatih dan penonton, lawan yang tidak sepadan, dan kondisi lainnya.

Kecemasan dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan (Mylsidayu, 2015). Kecemasan identik dengan perasaan negatif sehingga perlu kontrol diri untuk tetap menghadapi segala sesuatu yang terjadi namun kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecemasan tidak terkendali sehingga akan mengganggu aktivitas dan merugikan atlet. Husdarta (2018:81) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Kecemasan bisa diakibatkan karena perasaan takut, khawatir, gelisah, dan ketegangan yang berlebihan. Atlet dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan performanya secara optimal karena itu atlet harus memiliki kemampuan mengontrol tingkat kecemasan yang baik agar dapat tampil secara optimal. Hal ini sejalan dengan yang diutarakan oleh Fakhru (2018) bahwa tingginya kecemasan dapat menurunkan tingkat performa dalam pertandingan dengan kontribusi yang diberikan kecemasan sebesar 63,1%.

Berdasarkan hasil analisa penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,806$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan yang negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi sikap *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin rendah perilaku *competitive anxiety* pada atlet. Sebaliknya, apabila *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet itu rendah maka perilaku *competitive anxiety* yang dirasakan oleh atlet akan semakin tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis dengan menggunakan IBM SPSS 22 dengan model *summary* menunjukkan bahwa hasil *R square* sebesar 64,9% yang berarti *mental toughness* memberikan pengaruh yang besar dalam membantu menetralkan perilaku *competitive anxiety* yang dirasakan oleh atlet.

Penelitian sikap *mental toughness* dan perilaku *competitive anxiety* pada atlet memiliki hubungan kearah negatif. Perilaku *competitive anxiety* yang merupakan perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi negatif seperti tegang, gelisah, khawatir, bahkan takut kalah dalam suatu pertandingan. Hal tersebut berbanding terbalik dengan sikap *mental toughness* yang cenderung memiliki reaksi positif dalam mengatasi kendala, tekanan, kesulitan yang dihadapi oleh atlet dalam pertandingan. Selain itu, diperkuat dengan dimensi *thrive though challenge* pada dimensi *mental toughness* yang ditemukan oleh Gucciardi et al (2009) yang memiliki atribut *competitive* atau kompetisi yang bernilai positif ketika menghadapi tekanan atau dapat dikatakan tidak mengalami kecemasan ketika sedang bertanding.

Berdasarkan pernyataan di atas, diketahui bahwa dari 30 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli memiliki nilai *mean* atau rata-rata yang lebih tinggi yaitu 108,53 dibanding dengan perilaku *competitive anxiety* yang hanya sekitar 36,07. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap *mental toughness* memiliki nilai *mean* lebih tinggi daripada nilai *mean* perilaku *competitive anxiety* namun rata-rata sikap *mental toughness* responden lebih banyak masuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 11 siswa sedangkan perilaku *competitive anxiety* responden lebih

banyak masuk dalam kategori cukup sebanyak 10 siswa artinya dalam penelitian ini sikap *mental toughness* atlet mayoritas masuk dalam kategori rendah atau cenderung mentalnya masih belum stabil dan perilaku *competitive anxiety* mayoritas masuk ke dalam kategori cukup atau banyak subjek yang merasa cukup cemas dalam menghadapi pertandingan. Adapun faktor yang mempengaruhi penelitian ini, salah satunya karena responden adalah kategori usia remaja. Hal ini tentunya dikarenakan atlet remaja atau siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler masih kurang pengalaman dan ketrampilan yang tak jarang mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan seperti tegang dan berpikiran negatif sehingga terkadang ketangguhan mental atlet cenderung tidak stabil. Hal ini diperkuat dengan teori mengenai remaja yang cenderung memiliki sikap sembrono, suka mencoba hal baru, takut salah, tidak percaya diri dan lain sebagainya sesuai pernyataan bahwa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang tak jarang sering muncul emosi negatif dalam bersikap dan berperilaku (Santrock, 2012).

Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya, salah satunya penelitian yang digunakan untuk meningkatkan sikap *mental toughness* dan meminimalisir perilaku *competitive anxiety* yakni dengan memberikan pelatihan terkait kecemasan yang pastinya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh atlet dengan menggunakan teknik relaksasi terhadap otot-otot selain itu juga dapat menggunakan teknik imagery untuk membantu relaksasi dan tingkat kefokuskan pada atlet dengan psikologi olahraga membuat situasi atau mendesain situasi dan kondisi atlet dalam keadaan nyata ketika bertanding (Jatmika, 2016). Sikap

*competitive anxiety* perlu ditingkatkan agar menekan perilaku *competitive anxiety* sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri atlet atas kemampuan fisik dan mental khususnya pada atlet bola voli. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keyakinan diri (*self belief*) merupakan salah satu sikap aspek kepribadian yang penting untuk melakukan aktualisasi potensi yang dimiliki individu (Rachmawati et al., 2014). Dengan demikian hal ini berarti terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan *mental toughness* yang cenderung rendah dan meminimalisir perilaku *competitive anxiety* yang dikategorikan cukup cenderung tinggi dalam penelitian ini salah satunya dengan pelatihan relaksasi, *imagery*, meningkatkan keyakinan diri dan lain sebagainya.

Perilaku *competitive anxiety* sering terjadi pada kehidupan seorang atlet terutama pada cabang olahraga bola voli yang dapat mengganggu *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet. Secara keseluruhan subjek sudah menunjukkan sikap dan perilaku cukup baik, hanya saja *mental toughness* atlet perlu ditingkatkan terlihat dari mayoritas *mental toughness* yang dimiliki atlet dikategorikan rendah. *Mental toughness* pada atlet perlu ditingkatkan dan ditinjau kembali karena dalam penelitian ini nilai koefisien determinasi atau *R square* sebesar 0,649 (64,9%) atau dapat dikatakan *mental toughness* memberikan sumbangan terhadap perilaku *competitive anxiety* yang dikategorikan sedang.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, penelitian ini dilakukan dengan semaksimal mungkin sesuai dengan prosedur penelitian. Meskipun demikian, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan penelitian yang ada. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini didasarkan pada hasil kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian, tidak dapat memantau secara keseluruhan jawaban yang diberikan responden benar-benar sesuai pendapat pribadi atau tidak.
3. Pengambilan data tidak dilakukan saat bertanding.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima atau adanya hubungan signifikan yang bersifat negatif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong dengan sumbangan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* sebesar 64,9%. Hubungan ini bersifat negatif yang berarti semakin tinggi perilaku *mental toughness* maka semakin rendah perilaku *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa adanya hubungan yang negatif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong, akan berimplikasi:

1. Bagi pelatih, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diharapkan pelatih mampu menjadikan ini sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan sehingga kemampuan yang dimiliki oleh atlet dapat dioptimalkan.
2. Bagi atlet atau siswa, penelitian ini dapat menjadi stimulus bahwa sikap *mental toughness* merupakan suatu keadaan psikologis yang dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini ada beberapa hal yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada atlet, disarankan dapat meningkatkan dan menjaga ketangguhan mental agar kecemasan dalam pertandingan dapat dihadapi sehingga dapat mencapai tujuan pertandingan dengan optimal.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler, diharapkan selalu memberikan motivasi dan pemahaman terkait pentingnya kepada peserta didik agar mendapatkan mental yang tangguh dalam diri atlet sehingga atlet mampu meningkatkan performa dalam pertandingan
3. Bagi peneliti selanjutnya, dikarenakan keterbatasan bahan dalam penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait faktor-faktor psikologis dalam pertandingan olahraga yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A.W. (2022). *Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan*. SKRIPSI. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. [https://eprints.uny.ac.id/73649/1/fulltext\\_ananta%20wisnu%20adi\\_18602241002.pdf](https://eprints.uny.ac.id/73649/1/fulltext_ananta%20wisnu%20adi_18602241002.pdf).
- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Akbar, I. (2019). *KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA*. SKRIPSI. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/75268/1/NASKAH%20PUBLIK%20ASI.pdf>
- 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.
- Amir, Nyak. (2012). *PENGEMBANGAN ALAT UKUR KECEMASAN OLAHRAGA*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 16. 325-347. Doi: 10.21831/pep.v16i1.1120.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). *Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors influencing mental toughness*. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(5), 307-309.
- Azhar, F.A. (2020). *HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET SEPAKBOLA KOTA SEMARANG*. SKRIPSI. Semarang: Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/41148>.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts (2nd ed.)*. London and New York: Routledge Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203928097>.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fakhruri, M.I. (2018). *Pengaruh kecemasan bertanding terhadap Peak Performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri*

- Maulana Malik Ibrahim Malang. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/12144>.
- 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.
- 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>.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective (7 ed.)*. New Jersey: Pearson Education.
- Husdarta, H, J, S. (2018). *Psikologi Olahraga (4 ed.)*. Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and *competitive anxiety* in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>.
- Jatmika, D. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kumbara, H., Yogi, M., & Zulpikar, I. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.

- Muhson, Ali. 2006. *Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 71–79.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). *Mental toughness* in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, B.A. (2009). The affect of higher score of *mental toughness* in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies*, 12, 67-78.
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS). *Candrajiwa*, 4, 245–258.
- Ravaie, Y. R. F. (2006). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rori Ianun. (2007). *Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli*. Skripsi S1. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (A. Chusairi, J. Damanik, H. Sinaga, & Y. Sumiharti, Eds.) (Edisi 13 J). Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto. (2010). IDENTIFIKASI KONDISI PSIKOLOGIS (MENTAL) PEMANAH JUNIOR DI DIY. *MEDIKORA*, VII (1), 37-50. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4659>.
- Tangkudung, J. & Mylsiyadu, A. (2017). *Mental Training.Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.

- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of *mental toughness* and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
- Wulandari, Ade. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. 2(1), 39-43.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1 Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHIRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 063.a/POR/XII/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

23 Desember 2022

Yth. Dr. Sujarwo, M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM : 19601244044  
Judul Skripsi : HUBUNGAN MENTAL *TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.









Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002


Lampiran 2 Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Lyntang Dhewi Muryany  
 NIM : 19601244044  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Sugarwo, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5/12 2022	BAB I (Judul, Latar belakang masalah, persiapan BAB II)	
2.	16/12 2022	BAB II (tata letak, eraan, kutipan)	
3.	23/12 2022	BAB III Metodologi Penelitian	
4.	29/12 2022	uji validasi instrumen	
5.	14/1 2023	ambal data penelitian	
6.	24/1 2023	bab V - Abstrak	
7.	28/1 2023	Lampiran - Lampiran	
8.	26/1 2023	ada ujian	

Ketua Jurusan POR,

  
 Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



### Lampiran 3 Validasi Ahli

IR

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Proposal  
Kepada : Yth. Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta


Dengan hormat.  
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :  
Nama : Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM : 19601244044  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

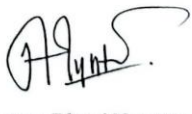
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* bidang olahraga bola voli untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Hubungan *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Siswa Ektrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong."

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,

Yogyakarta, 27 Desember 2022  
Pemohon,

  
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198303142008011012

  
Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM. 18602241067

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP : 198305092008121002

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM : 19601244044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : **"Hubungan Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Siswa Ektrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong"**

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

1. SPDK lebih diperhatikan tiap butir soal agar lebih baik
2. lebih baik indikator diperjelas dan tiap indikator ada dua soal

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

Yogyakarta, 27 Desember 2022  
Menyetujui

Validator,



Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198305092008121002

Lampiran 4 Data Uji Instrumen

Data Mental toughness

Nama Lengkap	Kelas	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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Desinta Astuti	11 MIPA 6	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	
Sheryl Devina Putri	11	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2		
Refa Aura Perdana	10 D	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2		
Sofia Alin Kumala Sari	XI MIPA 5	4	2	2	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	
Assalwa Maretha R	11 SMA	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3		
Sheryn Denisa Putri	XI MIPA 5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2
Najwa Kayla Shiffa	X	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	
Cantika Tiara Dewi	10	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	
Arimbi Febriana	11	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	
Naila Lu'lu'ah	11	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
Aulia Laili Syafiq	11	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Rizal Ahmad	XI	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2		
rifda nadhifa	X	3	1	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	
Fauzi Riza Amri	XI	4	2	3	1	3	1	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	4	3	1	
Ridwan Ahmad May Wijayanto	XI MIPA 4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
Rivansa Noer Rifqi	10 G	3	2	3	1	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	4	4	2	1	4	4	3	2	1	4	3	4	2	3	4	2	1	1	4	3	2	1	4	3	2	4	1	3
RAHMA ISNAINI MARDHIYAH	XI MIPA 3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1
Vianda Niken Ayuning Tyas	XI	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	
Rozin Alfatah	XI MIPA 2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	2	
Shandika Adji Pradana	11 mipa 5	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
Brian Nandika Prabaswara	MIPA 2	3	2	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	4	3	4	4	3	4	1	1	4	4	3	4	3	1		
Zidane Prasetya	X	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	4	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2		
Erlangga Galang	11	4	2	2	1	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	2	3	1	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	
Satria Saputra	X	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	

Data Competitive anxiety

Nama Lengkap	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Desinta Astuti	11 MIPA 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2
Sheryl Devina Putri	11	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Refa Aura Perdana	10 D	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2
Sofia Alin Kumala Sari	XI MIPA 5	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2
Assalwa Maretha R	11 SMA	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Sheryn Denisa Putri	XI MIPA 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Najwa Kayla Shiffa	X	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2
Cantika Tiara Dewi	10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Arimbi Febriana	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	2
Naila Lu'lu'ah	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
Aulia Laili Syafiq	11	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2
Rizal Ahmad	XI	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2
rifda nadhifa	X	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
Fauzi Riza Amri	XI	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2
Ridwan Ahmad May Wijayanto	XI MIPA 4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
Rivansa Noer Rifqi	10 G	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3
RAHMA ISNAINI MARDHIYAH	XI MIPA 3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1
Vianda Niken Ayuning Tyas	XI	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Rozin Alfatah	XI MIPA 2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
Shandika Adji Pradana	11 mipa 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Brian Nandika Prabaswara	MIPA 2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	1
Zidane Prasetya	X	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4	1	3	2
Erlangga Galang	11	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Satria Saputra	X	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2

## Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas

*Mental toughness*

<b>Tabel Uji Validitas</b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
B1	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B2	Pearson Correlation	.551**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,005	0.05	
B3	Pearson Correlation	.426*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,038	0.05	
B4	Pearson Correlation	-,281	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,184	0.05	
B5	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B6	Pearson Correlation	.509*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,011	0.05	
B7	Pearson Correlation	.561**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B8	Pearson Correlation	.606**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,002	0.05	
B9	Pearson Correlation	,328	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,118	0.05	
B10	Pearson Correlation	-,170	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,427	0.05	
B11	Pearson Correlation	.474*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B12	Pearson Correlation	.436*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,033	0.05	
B13	Pearson Correlation	.568**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B14	Pearson Correlation	-,177	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,408	0.05	
B15	Pearson Correlation	.577**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	

<b>Tabel Uji Validitas</b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
B16	Pearson Correlation	.617**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B17	Pearson Correlation	,199	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,350	0.05	
B18	Pearson Correlation	,246	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,247	0.05	
B19	Pearson Correlation	,330	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,115	0.05	
B20	Pearson Correlation	.576**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	
B21	Pearson Correlation	.567**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B22	Pearson Correlation	.503*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,012	0.05	
B23	Pearson Correlation	.483*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B24	Pearson Correlation	.482*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B25	Pearson Correlation	.492*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,015	0.05	
B26	Pearson Correlation	.484*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B27	Pearson Correlation	.544**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,006	0.05	
B28	Pearson Correlation	.435*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,034	0.05	
B29	Pearson Correlation	.475*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,019	0.05	
B30	Pearson Correlation	-,167	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,435	0.05	
B31	Pearson Correlation	,273	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,196	0.05	
B32	Pearson Correlation	-,541**	.404	Valid

<b>Tabel Uji Validitas</b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
	Sig. (2-Tailed)	,006	0.05	
B33	Pearson Correlation	.413*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,045	0.05	
B34	Pearson Correlation	.573**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,003	0.05	
B35	Pearson Correlation	.758**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,000	0.05	
B36	Pearson Correlation	,359	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,085	0.05	
B37	Pearson Correlation	.482*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,017	0.05	
B38	Pearson Correlation	.619**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B39	Pearson Correlation	-,144	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,501	0.05	
B40	Pearson Correlation	.441*	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,031	0.05	
B41	Pearson Correlation	.591**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,002	0.05	
B42	Pearson Correlation	.560**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,004	0.05	
B43	Pearson Correlation	.620**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,001	0.05	
B44	Pearson Correlation	.532**	.404	Valid
	Sig. (2-Tailed)	,008	0.05	
B45	Pearson Correlation	,174	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,415	0.05	
B46	Pearson Correlation	-,315	.404	Tidak Valid
	Sig. (2-Tailed)	,134	0.05	
Total	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-Tailed)			
**. Correlation Is Significant At The 0.01 Level (2-Tailed).				
*. Correlation Is Significant At The 0.05 Level (2-Tailed).				

### Uji reliabilitas

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	33

### *Competitive anxiety*

Correlations				
Nomor Soal		Total	R Tabel Dan Sign.	Keterangan
b1	Pearson Correlation	.687 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b2	Pearson Correlation	.673 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b3	Pearson Correlation	.687 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b4	Pearson Correlation	.619 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,001	0.05	
b5	Pearson Correlation	.696 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b6	Pearson Correlation	.794 <sup>*</sup>	.404	valid

<b>Correlations</b>				
<b>Nomor Soal</b>		<b>Total</b>	<b>R Tabel Dan Sign.</b>	<b>Keterangan</b>
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b7	Pearson Correlation	.444 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,030	0.05	
b8	Pearson Correlation	.800 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b9	Pearson Correlation	.804 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b10	Pearson Correlation	.795 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b11	Pearson Correlation	.655 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,001	0.05	
b12	Pearson Correlation	.683 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b13	Pearson Correlation	.661 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b14	Pearson Correlation	.681 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b15	Pearson Correlation	.454 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,026	0.05	
b16	Pearson Correlation	.827 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b17	Pearson Correlation	.522 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,009	0.05	
b18	Pearson Correlation	.755 <sup>*</sup>	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b19	Pearson Correlation	.600 <sup>*</sup>	.404	valid

Correlations				
Nomor Soal		Total	R Tabel Dan Sign.	Keterangan
	Sig. (2-tailed)	,002	0.05	
b20	Pearson Correlation	.667*	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b21	Pearson Correlation	.807*	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
b22	Pearson Correlation	.795*	.404	valid
	Sig. (2-tailed)	,000	0.05	
total	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

**Uji reliabilitas  
Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	22

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

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

Nomor : B/1111/UN34.16/PT.01.04/2022

30 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pundong  
Srihardono, Pundong, Klisat, Srihardono, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah  
Istimewa Yogyakarta**

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

Nama : Lyntang Dhewi Nuryany  
NIM : 19601244044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG  
Waktu Penelitian : 2 - 31 Januari 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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

Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL  
**SMA NEGERI 1 PUNDONG**

ꦱꦩꦤ꧀ꦤꦺꦒꦼꦫꦶꦥꦸꦤꦺꦢꦺꦤ꧀

Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul Yogyakarta Kode Pos 55771  
Telephone dan Faximile (0274) 6464110, Akreditasi "A" NPSN : 20400374  
Website : sman1pundong.sch.id E\_mail : smapundong@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070/83

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Drs. SUTRISNO, M.B.A.  
NIP : 19680108 199412 1 001  
pangkat : Pembina Tingkat I, IV/b  
jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Pundong  
alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : LYNTANG DHEWI NURYANY  
NIM : 19601244044  
program Studi : S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
tempat kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Pundong dengan judul "HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG" yang dilaksanakan pada tanggal 2-31 Januari 2023.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 24 Januari 2023

Kepala Sekolah,  
  
Drs. SUTRISNO, M.B.A.  
NIP. 19680108 199412 1 001

Lampiran 8 Data Responden Penelitian

Data Responden *Mental toughness*

No	Nama Lengkap	Kelas	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	31	32	33		
1	Defa Ardan Adhi S	XI	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	1	4	1	4	4	3	4	4	3	112	
2	Reno Rohmadhona P	XI	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	116	
3	Muhammad Ilham	XI	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	110
4	Rangga Saputra	XII S2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	1	2	3	4	4	98	
5	Irfan Dwi S	XII S2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	1	2	3	4	4	99	
6	Alvent Absi P	XI S1	3	2	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	2	3	4	4	103	
7	Ryan Tris A	XII S2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	1	2	3	4	4	99	
8	Andriano Ilham RP	XII A1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	2	4	4	4	120	
9	Triyan Afandi	XII A1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	109	
10	Muhammad Azican P	X A2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	4	118	
11	Valentino Purnomo J	X A2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	103	
12	Abhirama Eka M	X A	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	115	
13	Surya Dwi S	XII A1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	116	
14	Alden Dzaky L	XII S3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
15	Pradipta Yogi P	XI A3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	94	
16	Alupat Adsi P	XI S2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	4	4	101	
17	Fauzan Aka P	XI	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	108	
18	Gumpito Sansoyo M	X A	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	1	4	4	4	111	
19	Dwi Nugroho	XI A3	4	2	1	4	3	4	4	4	3	1	4	3	4	2	4	1	3	4	3	3	2	3	4	4	1	2	2	2	1	2	1	1	4	90	
20	Melvin KB	X A	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	114	
21	Herjuno Hendra	X A	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	113	
22	Diriyan Apriliyanto	X A	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	113	
23	Daffa Acyatma	X A	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	100	
24	Afan Rifai R	X A	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	119	
25	Nachif Haris	X A	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	3	3	4	104	
26	Bramastya Daury S	X A	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	101	
27	Navis Armawan	X A	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	101	
28	M Rifai Taruna B	XII S2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	129	
29	Arya Teguh P	XI A1	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	4	112	
30	Dandhi Cristian	X A	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	96	

Data responden *Competitive anxiety*

No	Nama Lengkap	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	Defa Ardan Adhi S	XI	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24
2	Reno Rohmadhona P	XI	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	39
3	Muhammad Ilham	XI	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	40
4	Rangga Saputra	XII S2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	38
5	Irfan Dwi S	XII S2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	38
6	Alvent Absi P	XI S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	46
7	Ryan Tris A	XII S2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	3	37
8	Andriano Ilham RP	XII A1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24
9	Triyan Afandi	XII A1	1	1	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	40
10	Muhammad Azidan P	X A2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	26
11	Valentino Purnomo J	X A2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	36
12	Abhrama Eka M	X A	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	28
13	Surya Dwi S	XII A1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	35
14	Alden Dzaky L	XII S3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	25
15	Pradipta Yogi P	XI A3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
16	Alupat Adsi P	XI S2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	1	1	3	3	2	3	2	43
17	Fauzan Aka P	XI	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	33
18	Gumpito Sansoyo M	XA	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	4	1	2	1	32
19	Dwi Nugroho	XI A3	1	3	4	4	4	2	2	4	3	4	1	1	4	4	1	3	2	4	3	1	4	1	60
20	Melvin KB	XA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
21	Herjuno Hendra	XA	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	30
22	Diriyan Apriliyanto	XA	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	28
23	Daffa Adyatma	XA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	45
24	Afan Rifai R	XA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	28
25	Nadhif Haris	XA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	44
26	Bramastya Danny S	XA	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	41
27	Navis Armawan	XA	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
28	M Rifai Taruna B	XII S2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
29	Arya Teguh P	XI A1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	43
30	Dandhi Cristian	XA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	46

Lampiran 9 Uji Normalitas

```

EXAMINE VARIABLES=Variabel_X Variabel_Y
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
    
```

**Explore**

**Notes**

Output Created	18-JAN-2023 20:17:52	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax	<pre> EXAMINE  VARIABLES=Variabel_X Variabel_Y /PLOT  BOXPLOT  STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.                 </pre>	

Resources	Processor Time	00:00:03,73
	Elapsed Time	00:00:03,61

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Mental toughness</i>	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
<i>Competitive anxiety</i>	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
<i>Mental toughness</i>	Mean	108.53	1.821	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	104.81	
		Upper Bound	112.26	
	5% Trimmed Mean	108.24		
	Median	109.50		
	Variance	99.499		
	Std. Deviation	9.975		
	Minimum	90		
	Maximum	132		
	Range	42		
	Interquartile Range	15		
	Skewness	.369	.427	
	Kurtosis	-.084	.833	
<i>Competitive anxiety</i>	Mean	36.07	1.659	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.67	
		Upper Bound	39.46	

5% Trimmed Mean	35.78	
Median	37.50	
Variance	82.547	
Std. Deviation	9.086	
Minimum	22	
Maximum	60	
Range	38	
Interquartile Range	15	
Skewness	.280	.427
Kurtosis	-.010	.833

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Mental toughness</i>	.110	30	.200*	.971	30	.568
<i>Competitive anxiety</i>	.113	30	.200*	.948	30	.148

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

a. Lilliefors Significance Correction

### ***Mental toughness***

#### *Mental toughness* Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

2,00 9 . 04

4,00 9 . 6899

7,00 10 . 0111334

2,00 10 . 89

7,00 11 . 0122334

5,00 11 . 56689

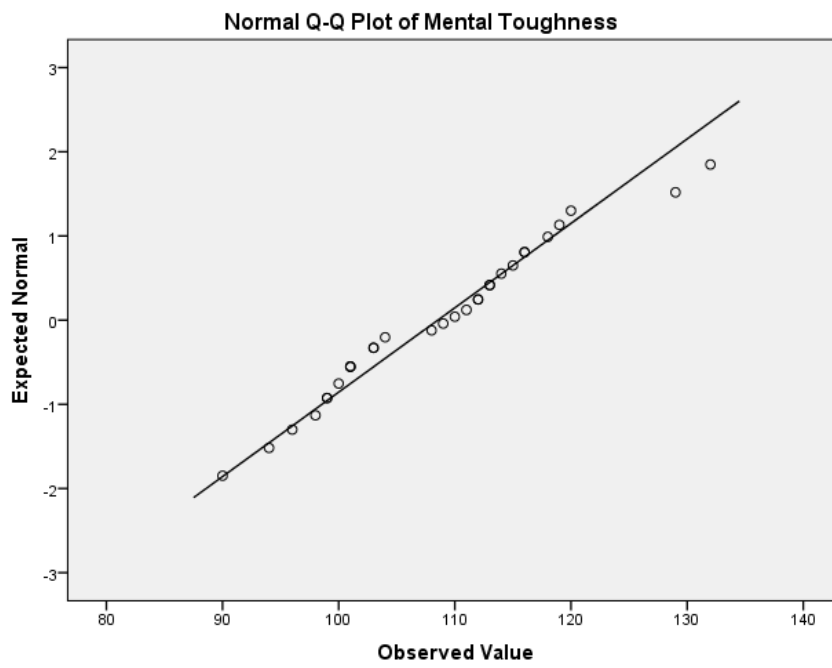
1,00 12 . 0

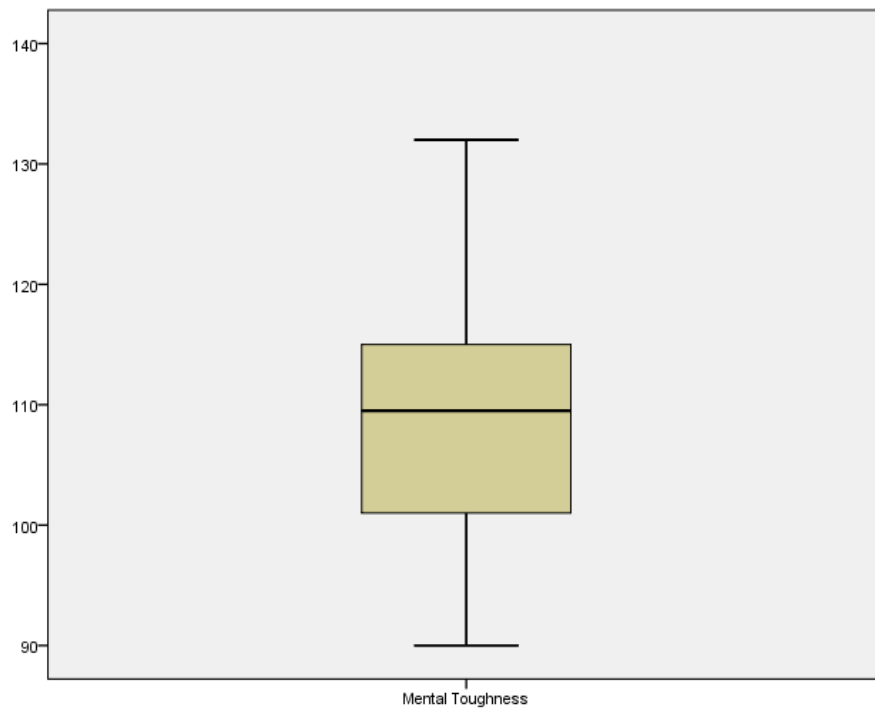
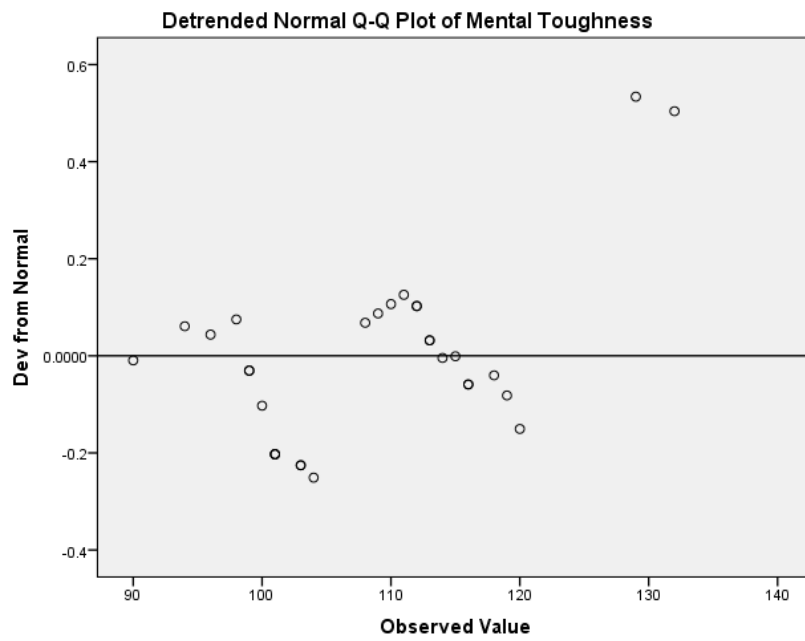
1,00 12 . 9

1,00 13 . 2

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





## Competitive anxiety

### Competitive anxiety Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

4,00 2 . 2244

5,00 2 . 56888

3,00 3 . 023

6,00 3 . 567889

7,00 4 . 0013344

4,00 4 . 5566

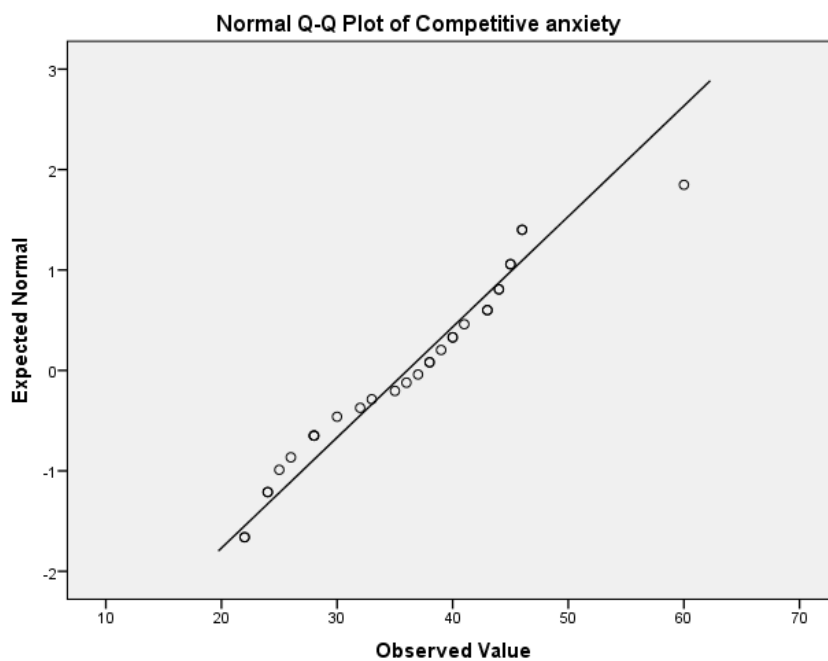
,00 5 .

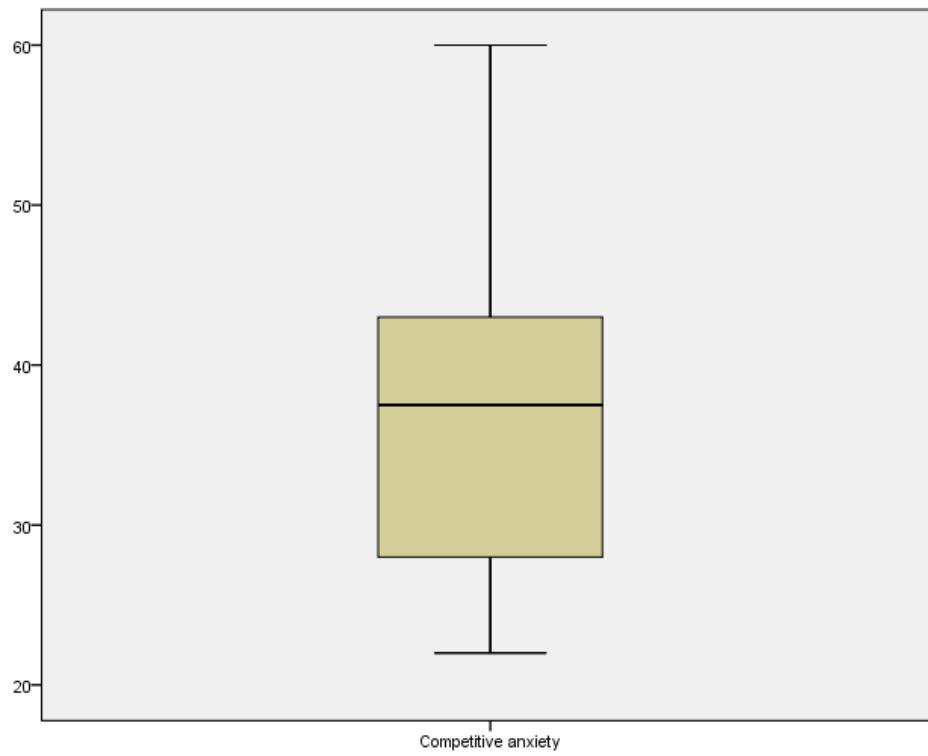
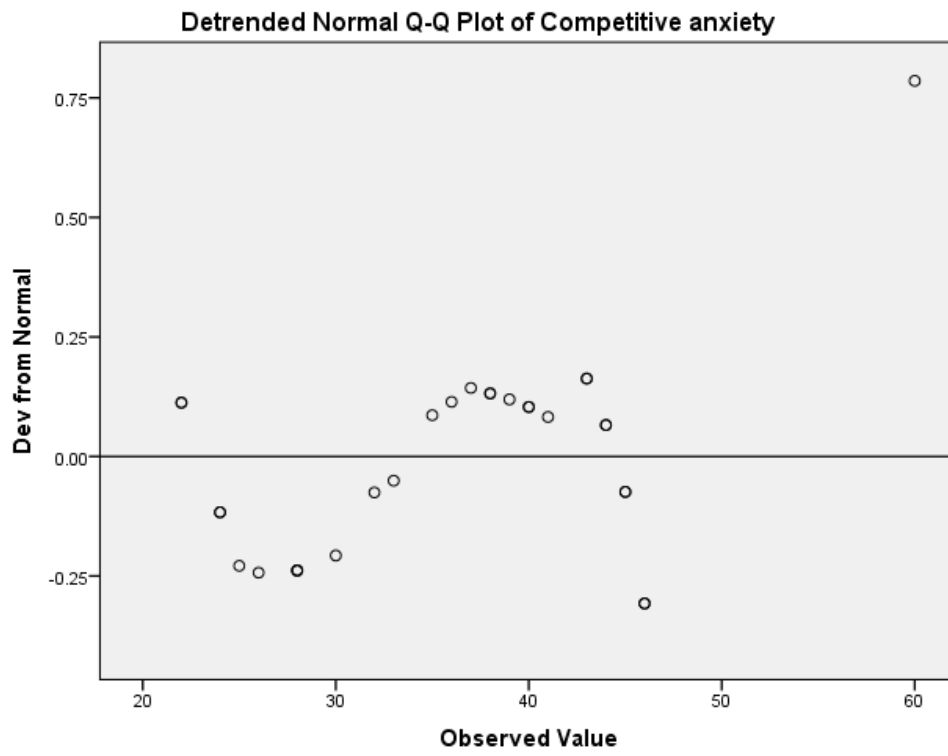
,00 5 .

1,00 6 . 0

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





Lampiran 10 Uji Linieritas

MEANS TABLES=Variabel\_Y BY Variabel\_X

/CELLS=MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

**Means**

**Notes**

Output Created		18-JAN-2023 20:35:15
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Variabel_Y BY Variabel_X  /CELLS=MEAN COUNT STDDEV  /STATISTICS LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

### Report

#### *Competitive anxiety*

<i>Mental toughness</i>	Mean	N	Std. Deviation
90	60.00	1	.
94	44.00	1	.
96	46.00	1	.
98	38.00	1	.
99	37.50	2	.707
100	45.00	1	.
101	43.00	3	2.000
103	41.00	2	7.071
104	44.00	1	.
108	33.00	1	.
109	40.00	1	.
110	40.00	1	.
111	32.00	1	.
112	33.50	2	13.435
113	29.00	2	1.414
114	22.00	1	.
115	28.00	1	.
116	37.00	2	2.828
118	26.00	1	.
119	28.00	1	.
120	24.00	1	.
129	22.00	1	.
132	25.00	1	.

Total	36.07	30	9.086
-------	-------	----	-------

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	Between Groups	(Combined)	2144.867	22
		Linearity	1553.292	1
		Deviation from Linearity	591.575	21
Within Groups			249.000	7
Total			2393.867	29

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	Between Groups	(Combined)	97.494	2.741
		Linearity	1553.292	43.667
		Deviation from Linearity	28.170	.792
Within Groups			35.571	
Total				

**ANOVA Table**

			Sig.
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	Between Groups	(Combined)	.087
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.685
Within Groups			
Total			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Competitive anxiety * Mental toughness</i>	-.806	.649	.947	.896

Lampiran 11 Uji Linier Regresi Sederhana

REGRESSION

```

/MISSING LISTWISE
/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT Variabel_Y
/METHOD=ENTER Variabel_X.
    
```

**Regression**

**Notes**

Output Created	19-JAN-2023 08:42:39	
Comments		
Input	Data	D:\bayy\SKRIPSI LYNTANG\data X Y.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.

Syntax	REGRESSION	
	/MISSING LISTWISE	
	/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA	
	/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)	
	/NOORIGIN	
	/DEPENDENT Variabel_Y	
	/METHOD=ENTER Variabel_X.	
Resources	Processor Time	00:00:00,08
	Elapsed Time	00:00:01,33
	Memory Required	2400 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

[DataSet1] D:\bayy\SKRIPSI LYNTANG\data X Y.sav

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	<i>Mental toughness<sup>b</sup></i>	.	Enter

a. Dependent Variable: *Competitive anxiety*

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.806 <sup>a</sup>	.649	.636	5.479

a. Predictors: (Constant), *Mental toughness*

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1553.292	1	1553.292	51.741	.000 <sup>b</sup>
	Residual	840.575	28	30.021		
	Total	2393.867	29			

a. Dependent Variable: *Competitive anxiety*

b. Predictors: (Constant), *Mental toughness*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	115.698	11.116		10.409	.000
	<i>Mental toughness</i>	-.734	.102	-.806	-7.193	.000

a. Dependent Variable: *Competitive anxiety*

Lampiran 12 Uji Pearson Correlation

**Correlations**

**Notes**

Output Created	19-JAN-2023 08:55:15	
Comments		
Input	Data	D:\bayy\SKRIPSI LYNTANG\data X Y.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=Variabel_X Variabel_Y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,27

**Correlations**

		<i>Mental toughness</i>	<i>Competitive anxiety</i>
<i>Mental toughness</i>	Pearson Correlation	1	-.806**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
<i>Competitive anxiety</i>	Pearson Correlation	-.806**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN

**IDENTITAS RESPONDEN:**

Nama :  
 Kelas :  
 Sekolah :

**PETUNJUK PENGISIAN:**

Berdasarkan atas pengalaman yang saudara rasakan sendiri, berilah tanda (√) pada alternatif jawaban yang paling merefleksikan diri saudara pada setiap pernyataannya. Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan pernyataan *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif) serta menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yakni SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

**A. KUISIONER PENELITIAN *MENTAL TOUGHNESS***

NO	PERNYATAAN	SANGAT SETUJU	SETUJU	TIDAK SETUJU	SANGAT TIDAK SETUJU
1	Saya percaya pada kemampuan mental yang saya miliki.				
2	Skill yang saya miliki kurang maksimal ketika tim saya berada pada masa sulit pertandingan.				
3	Saya takut menerima tekanan karena akan berpengaruh pada kemampuan saya.				
4	Saya mampu bangkit ketika situasi sulit.				
5	Saya tidak bisa fokus akan tujuan pertandingan yang akan dicapai ketika keadaan tidak mendukung.				
6	Saya memiliki tekad yang kuat untuk memenangkan suatu pertandingan.				
7	Saya menyadari peranan dan tanggung jawab saya dalam tim.				
8	Saya harus tetap berpedoman pada nilai kehidupan salah satunya menghargai sesama sekalipun itu lawan tanding.				

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SANGAT SETUJU</b>	<b>SETUJU</b>	<b>TIDAK SETUJU</b>	<b>SANGAT TIDAK SETUJU</b>
9	Saya menerima ketika harus diganti dengan pemain lain saat saya kurang maksimal dalam pertandingan sekalipun saya pemain inti.				
10	Saya tidak pernah menyadari kesalahan saya dalam suatu pertandingan.				
11	Saya menyadari bahwa disiplin adalah kunci dalam mencapai suatu kesuksesan.				
12	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan pertandingan.				
13	Saya menyadari bahwa pengorbanan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mencapai kesuksesan.				
14	Saya merasa biasa saja meskipun tim saya memenangkan pertandingan.				
15	Saya ingin sukses, dengan itu saya harus berlatih secara ekstra untuk menghadapi pertandingan besar maupun kecil				
16	Saya frustrasi ketika skor pertandingan yang sama saat detik-detik akhir pertandingan.				
17	Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki.				
18	Saya mampu menampilkan skill saya meskipun dalam keadaan tertekan.				
19	Saya beranggapan bahwa tekanan adalah tantangan untuk kemampuan diri saya.				
20	Saya bersaing secara sehat untuk menjadi yang terbaik.				
21	Saya pasrah ketika poin saya sudah tertinggal jauh oleh lawan.				

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SANGAT SETUJU</b>	<b>SETUJU</b>	<b>TIDAK SETUJU</b>	<b>SANGAT TIDAK SETUJU</b>
22	Saya mampu berkonsentrasi pada pertandingan tanpa terganggu sorakan penonton.				
23	Saya mampu mengendalikan diri saya ketika menghadapi tekanan baik dari luar maupun dari dalam.				
24	Saya mengutamakan kepentingan tim daripada kepentingan pribadi.				
25	Saya merasa kesal pada lawan yang tidak kunjung padam ketika kalah meskipun pertandingan telah berakhir.				
26	Saya malas menerima bola lawan yang terlalu sulit.				
27	saya mudah gusar ketika fokus saya mulai teralihkan.				
28	Saya pernah tiga kali atau empat kali tidak disiplin dan menurut saya itu bukan masalah besar.				
29	Saya kadang merasa kelelahan ketika sedang bertanding.				
30	Saya memilih istirahat total ketika mengalami kram.				
31	Saya tidak begitu mencermati peraturan yang dibuat panitia dalam sebuah pertandingan.				
32	Saya lebih suka ketika saya menjadi pemain cadangan saja.				
33	Saya memberikan kemampuan terbaik saya agar menjadi bagian dari kesuksesan tim.				

**B. KUISIONER PENELITIAN *COMPETITIVE ANXIETY***

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SANGAT SETUJU</b>	<b>SETUJU</b>	<b>TIDAK SETUJU</b>	<b>SANGAT TIDAK SETUJU</b>
1	Wajah saya menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi ketika bertanding.				
2	Saya gemetar saat menghadapi suatu pertandingan.				
3	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
4	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
5	Otot-otot saya terasa lemas saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya dalam keadaan selalu siap menerima bola saat pertandingan.				
7	Badan saya bugar saat menghadapi pertandingan.				
8	Tubuh saya terasa tidak nyaman saat menghadapi pertandingan				
9	Saya sering mengalami kram otot saat pertandingan.				
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada pada keadaan tertekan.				
11	Saya tipikal orang yang sembrono saat bertanding.				
12	Saya selalu yakin tim saya mampu menghadapi pertandingan.				
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi suatu pertandingan.				
14	Saya sering kali ingin buang air saat menghadapi pertandingan.				
15	Saya rileks dan tidak tegang dalam menghadapi suatu pertandingan				
16	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SANGAT SETUJU</b>	<b>SETUJU</b>	<b>TIDAK SETUJU</b>	<b>SANGAT TIDAK SETUJU</b>
17	Saya minum saat saya haus saja ketika dalam pertandingan.				
18	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
19	Saya sulit tidur ketika hendak menghadapi suatu pertandingan.				
20	Saya masih bisa konsentrasi dalam pertandingan meskipun terganggu oleh sorakan dari penonton.				
21	Saya mudah kehilangan fokus dalam pertandingan ketika merasa terancam dan tertekan.				
22	Saya mampu menguasai diri saya sehingga saya mampu menghadapi pertandingan dengan pikiran yang selalu positif.				

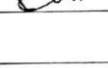

Lampiran 14 Daftar Hadir Penelitian

DAFTAR HADIR PENGAMBILAN DATA PENELITIAN  
SMA N 1 PUNDONG

Hari, Tanggal: JABTU, 14 JANUARI 2022

Waktu: 07.00 - 09.00 .

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1.	Daffa Alyalma	X.A	
2.	Dandhi Cristian M	X.A	
3.	Afan Rifai Ramadhan	X A	
4	<del>bagong</del> Dirnyan aprilians	XA	
5	Melvin Khazalova TB	XA	
6	Hefuna Hendra T	XA	
7	Nadhif Haris	XA	
8	Fauzan Aka P	XI IPS 3	
9.	Arya Teguh Pramana	X IPA 1	
10	Gumpilo sansovomulyo	X A	
11	ALVINT HESI Perbowo	XI IPS 2	
12	Dwi Nugroho	XI MIPA 3	
13	Alden Dzany L.	XII IPS 3	
14	M. Rifai Taruna B	XII IPS 2	
15.	Kavus Armawan	X A	
16	Radipta Yagi P	XI IPA 3	
17	Valentino Purnama Jati	X A	
18	Bramastyo D.S	X A	
19	Surya Nur Saputra	XIIA	

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
20.	Andriano . I.P. P	XII MIPA 1	
21.	Abhirama Eka M	X A	
22.	Triyan Afandi	XII A 1	
23	Intan Dwi S.	XI IPA 2	
24	Lonssa S.	XI IPA 2	
25	Ryantris Alfiya	XII IPS 2	
26	muh. ICHFAN	XI IPS 2	
27	Rens Rahmochon A Putra	XI IPS 2	
28	ALVERN ADISI P	XI IPS 2	
29	Defa Ardan Alh. S	XI IPA 2	
30	Muhammad Aiden Ramonaras	X A	

Mengetahui,

Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

  
 WINDI WIDAYAT

Lampiran 15 Dokumentasi



(Sumber : Dokumen pribadi)



(Sumber : Dokumen pribadi)