

**PERAN *MENTAL TOUGHNESS* DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR
PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY**

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



Disusun Oleh:
Bayu Andika Asyari
NIM 18602241067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERAN *MENTAL TOUGHNESS* DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY

Oleh:

Bayu Andika Asyari

18602241067

ABSTRAK

Dalam suatu pertandingan sepakbola yang diperlukan untuk mencapai kemenangan tidak hanya faktor fisik, teknik, ataupun taktik tetapi juga faktor psikologis penting untuk diperhatikan. Salah satu faktor psikologis yang ada dalam diri atlet adalah *Mental toughness* yang ada di diri atlet. Ketangguhan mental merupakan suatu sikap dalam diri untuk menghadapi tekanan terkhususnya dalam suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ketangguhan mental dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dalam bentuk angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola di DIY. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 52 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *Mental toughness* yang dimodifikasi menggunakan skala likert.

Hasil analisis data dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan, bahwa peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY berada pada kategori “SEDANG” sangat tinggi sebanyak 2% dengan subjek 1, kategori tinggi sebanyak 30% dengan subjek 16, kategori sedang 48% dengan subjek 25, kategori rendah 8% sebanyak 4, dan kategori sangat rendah 12% dengan subjek 6. Berdasarkan pada rata-rata, yakni 119,6, peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY dalam kategori sedang/ cukup. Untuk itu, baik atlet, pelatih, maupun klub perlu meningkatkan program latihan psikologis atau mental atlet untuk menunjang prestasi yang akan diraih.

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Sepak Bola, Atlet sepak bola

**THE ROLE OF MENTAL TOUGHNESS IN THE ACQUISITION OF THE
FINAL RESULTS OF FOOTBALL MATCHES IN DIY FOOTBALL
ATHLETES**

By:

Bayu Andika Asyari

18602241067

ABSTRACT

In a football match what is needed to achieve victory is not only physical, technical, or tactical factors but also psychological factors are important to consider. One of the psychological factors that exist in athletes is the Mental toughness that exists in athletes. Mental toughness is an attitude in itself to deal with pressure, especially in a match. This study aims to determine the role of Mental toughness in the acquisition of the final results of football matches in DIY football athletes.

This research is quantitative descriptive research with a survey method in the form of a questionnaire. The population in this study were soccer athletes in DIY. The sampling technique used purposive sampling with a total of 52 people. The instrument used in this study was a modified Mental toughness scale using a Likert scale.

The results of data analysis in this study can be concluded, that the role of Mental toughness in the acquisition of the final results of football matches in DIY football athletes is in the very high "MEDIUM" category as much as 2% with 1 subject, high category as much as 30% with 16 subjects, moderate category 48% with 25 subjects, low category 8% as much as 4, and very low category 12% with 6 subjects. Based on the average, which is 119.6, the role of Mental toughness in the acquisition of the final results of football matches in DIY football athletes is in the moderate category / enough. For this reason, both athletes, coaches, and clubs need to improve psychological or mental training programs for athletes to support their achievements.

Keywords: *Mental toughness, football, football athlete*

LEMBAR PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bayu Andika Asyari

NIM : 18602241067

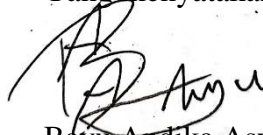
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Peran *Mental toughness* dalam Perolehan Hasil Akhir
Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola DIY

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, 2 Januari 2023

Yang menyatakan



Bayu Andika Asyari

NIM 18602241067

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERAN *MENTAL TOUGHNESS* DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR
PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY**

Disusun oleh:


Bayu Andika Asyari

NIM 18602241067

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

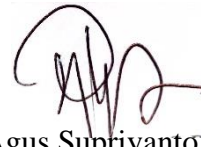
Yogyakarta, 2 Januari 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 19800118200212100

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERAN *MENTAL THOUGHNESS* DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR
PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY**

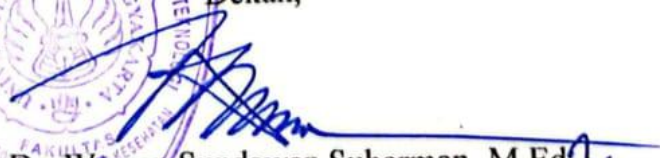
Disusun Oleh :
Bayu Andika Asyari
NIM. 18602241067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 17 Januari 2023.

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan Tanggal	Tanda Tangan
Agus Supriyanto S.Pd., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing	 26/1-2023
Faidillah Kurniawan S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris	 25/1-2023
Drs. Herwin M.Pd. Penguji	 25/1-2023

Yogyakarta, Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

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 Musawir dan Ibu Sukartini 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 kakak saya dan seseorang yang selalu memberi semangat, motivasi, dan selalu ada untuk saya ketika saya dalam kesulitan.
3. Teman-teman 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 “Peran *Mental toughness* dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola Diy” 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 yang terhormat:

1. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi sekaligus selaku validator instrumen dan ketua penguji TAS yang telah banyak memberikan semangat, membimbing, dan memberikan saran perbaikan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Koor. Dr. Drs. Fauzi, M.Si. Koor Prodi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
3. Penguji utama dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh bapak/ibu dosen dan karyawan FIK UNY atas segala dukungan dalam ilmu pengetahuan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
6. Teman-teman PKO A 2018 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.

Akhirnya, 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, 2 Januari 2023

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bayu Andika Asyari', written in a cursive style.

Bayu Andika Asyari

NIM 18602241067

Scanned with CamScanner

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	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan.....	6
F. Manfaat	6
BAB II.....	7
LANDASAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
D. Pertanyaan Peneliti.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Pengambilan Data	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional Variabel	32

E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Validitas dan Reliabilitas.....	36
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Alternatif Jawaban Angket.....	35
Tabel 2 Instrumen Skala Mental toughness	35
Tabel 3 Hasil uji validitas	37
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 5 Rumus Pengkategorian	40
Tabel 6 Deskripsi subjek penelitian	42
Tabel 7 Deskripsi statistik data penelitian	43
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Data penelitian Keseluruhan.....	44
Tabel 9 Deskripsi statistik data TTC.....	45
Tabel 10 Norma Penilaian TTC	46
Tabel 11 Deskripsi <i>statistic Sport Awareness</i>	47
Tabel 12 Norma penilaian SA.....	48
Tabel 13 Deskripsi Statistik Data <i>Though Attitude</i>	50
Tabel 14 Norma Penilaian TA	50
Tabel 15 Deskripsi <i>Statistic Desire Success</i>	52
Tabel 16 Norma Penilaian DS.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Data Penelitian	44
Gambar 3 Distribusi Frekuensi TTC.....	46
Gambar 4 Distribusi Frekuensi Sport Awareness	48
Gambar 5 Distribusi Frekuensi Though Attitude.....	51
Gambar 6 Distribusi Frekuensi Desire Succes.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 2 Lembar Konsultasi.....	67
Lampiran 3 Surat Validasi Ahli	68
Lampiran 4 Surat Izin penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	70
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 7 Data Validitas dan Reliabilitas Instrumen Mental toughness.....	74
Lampiran 8 Data Penelitian.....	77
Lampiran 9 Dokumentasi.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh mayoritas masyarakat Indonesia di semua kalangan (Abdu Rachim Gema, 2016). Permainan yang dilakukan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan demikian itu sebuah tim disebut juga dengan tim kesebelasan (Nugraha, 2012). Sepak bola tidak hanya digemari oleh kaum maskulin akan tetapi juga digemari oleh kaum perempuan. Bagi masyarakat Indonesia sepak bola bukanlah olahraga yang asing, baik dari usia muda maupun usia lanjut. Dengan begitu dapat diketahui bahwa sepakbola adalah olahraga favorit.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004). Keempat unsur ini adalah elemen yang tidak dapat berpisah dan saling berkaitan (Sin, 2016). Dalam permainan sepakbola tentunya banyak faktor mental yang sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang sangat siap dan matang, namun ketika menghadapi pertandingan mengalami penurunan pada mentalnya sehingga performa yang dihasilkan kurang maksimal (Falaahudin, A., Tri Iwandana, D., 2021). Seorang atlet ketika memiliki mental bertanding yang kurang baik, maka ketika mengikuti pertandingan tidak akan mampu menerapkan strategi yang diatur oleh pelatih. Seorang pemain dapat menimbulkan efek seperti kurang fokus, tidak percaya diri dari rendahnya mental

bertanding pemain sepakbola. Mental bermain bukan hanya bagaimana pengendalian pikiran untuk terus mendapatkan konsentrasi dalam pertandingan tetapi juga performa termasuk fisik, taktik, dan teknik pun tidak kalah penting dalam pertandingan. Hal ini diperjelas oleh Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 48) bahwa sehebat apapun olahragawan yang memiliki teknik, taktik, dan fisik tanpa dilengkapi mental yang baik akan berakhir sia-sia karena saat dalam pertandingan olahragawan akan menggunakan mentalnya sebesar 80%. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan yang dijelaskan oleh R. Feizal bahwa dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya 80%, sedangkan taktik dan strateginya hanya 20%. Namun, kenyataannya masih banyak pelatih yang hanya menekankan latihan hanya pada aspek fisik, teknik, dan taktik sedangkan secara mental sering terabaikan. Aspek pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan salah satunya adalah keberadaan faktor psikologi (Raynaldi, F. B., dkk, 2016). Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan faktor fisik dan keterampilannya namun mengesampingkan atau kurang memperhatikan faktor mental. Padahal latihan mental mempunyai peranan yang penting untuk mempersiapkan kesiapan mental atlet dalam pertandingan serta latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan dalam pertandingan (Falaahudin, A., Tri Iwandana, D., 2021). Secara lambat laun, dengan latihan mental yang dilakukan oleh atlet akan terbentuk ketangguhan mental dalam diri seorang atlet. *Mental toughness* atau ketangguhan mental itu sendiri adalah kumpulan sikap, nilai, perilaku, dan emosi yang menjadikan seseorang mampu bertahan dan menghadapi

berbagai hambatan, rintangan, atau tekanan yang dialami namun tetap dapat menjaga konsentrasi, motivasi, dan konsistensi seseorang dalam mencapai tujuan (Gucciardi, D. F., et al, 2009)

Pertandingan memang ajang untuk para atlet beradu skill, beradu taktik, serta hal yang paling utama dalam pertandingan adalah para atlet beradu mental. Peneliti melihat bahwa kemampuan teknik, taktik, bahkan kemampuan fisik atlet sepakbola di Indonesia di atas rata-rata. Bahkan Indonesia sendiri memiliki klub-klub yang pemainnya luar biasa. Dengan begitu tentunya kemampuan dari para atlet ini sudah tidak diragukan lagi.

Peneliti juga mengamati, Indonesia dalam klasemen Liga 2021, baik liga 1, liga 2, maupun liga 3. Dari pengamatan peneliti, dari semua liga yang ada di Indonesia dapat diketahui bahwa selisih skor yang didapatkan oleh kedua tim tidaklah jauh berbeda. Contohnya; PSS vs Borneo FC, PSS berhasil cetak skor 2, sedangkan Borneo berhasil mencetak skor 1; PSS Vs Barito Putra dengan PSS berhasil mencetak skor 3 dan Barito Putra berhasil mencetak skor 2; FC Kholkethi-1913 Poti vs Saburtalo II, dengan skor 4-3. Dan banyak hasil skor pertandingan yang berakhir di 1-0. Setelah diamati lebih jauh lagi dalam segi pertandingan, mayoritas tim yang ada di Indonesia bermain dengan teknik bertahan setelah keunggulan 1 skor. Padahal, teknik ini apabila waktu yang berjalan masih lama akan menjadikan boomerang bagi tim yang bertahan. Karena, pada hakikatnya permainan sepakbola adalah memainkan bola dengan cara disepak untuk menerobos gawang lawan. Jadi, apabila tim bertahan, maka kemungkinan untuk

diserang akan lebih banyak dan kemungkinan lengah dari pertahanan juga banyak pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin & Firdaus (2022) menyatakan bahwa mental *toughness* sangat berpengaruh terhadap performa permainan pada pemain sepak bola, dimana mental *toughness* membuat atlet menampilkan penampilan yang optimal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rosady (2020) membedakan pengaruh mental *toughness* pada atlet sepak bola antara senior dan junior, walaupun hasil yang didapatkan memiliki perbedaan nilai yang kecil tetapi hal ini menunjukkan adanya pengaruh mental *toughness* terhadap performa atlet sepak bola

Melihat fenomena selisih hasil pertandingan antara tim sepakbola di Indonesia yang mana hasil tersebut tidak terlalu jauh karena menerapkan taktik bertahan setelah kemenangan satu poin dari poin lawan, ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet menjadi pertanyaan mengapa hal tersebut terjadi. Pasnya, dalam pertandingan, mental sangat dibutuhkan oleh atlet untuk mencapai performa yang baik dan mencapai tujuan atau kemenangan tim dalam pertandingan. *Mental toughness* atau ketangguhan mental atlet dalam pertandingan yakni sikap positif yang dimiliki oleh atlet untuk mengatasi segala masalah yang muncul dalam pertandingan baik itu dari dalam maupun dari luar menjadi gambaran mengapa fenomena tersebut dapat terjadi. Banyak hal yang dapat dikaitkan dengan mental *toughness* terkait sebuah pertandingan dan hasil akhir pertandingan. Adapun hal tersebut ialah bagaimana atlet mampu mengembangkan diri melalui tantangan, bagaimana kesadaran olahraga yang dimiliki oleh atlet, bagaimana sikap atau

perilaku atlet ketika menghadapi tekanan, dan bagaimana keinginan atau etos kerja atlet dalam mencapai tujuan.

Sehubungan dengan fenomena tersebut, untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada latar belakang, penulis ingin mengajukan penelitian yang berjudul “PERAN *MENTAL TOUGHNESS* DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan berupa:

1. Belum diketahui secara pasti mengapa tim memilih taktik bertahan setelah mendapatkan kemenangan satu poin atas point lawan.
2. Latihan mental yang dilakukan oleh atlet sepak bola dalam liga 1 dan 2 belum maksimal.
3. Belum diketahui berapa persen *Mental toughness* atlet sepakbola di Yogyakarta saat pertandingan.
4. Belum diketahui peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.

C. Batasan Masalah

Supaya tidak terjadi pembiasan masalah dalam penulisan ini, perlu adanya Batasan masalah agar penelitian ini berfokus pada masalah yang akan diteliti. Penelitian ini nantinya akan terfokus pada peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah yang sudah ditentukan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.”

E. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.

F. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih mengenai *Mental toughness* atlet dalam mempertahankan skor, dan menjadi pertimbangan dalam upaya pengembangan kualitas atlet sepakbola.
2. Bagi atlet sepakbola, diharapkan dapat memberi wawasan kepada atlet mengenai peran *mental toughness* dalam bertanding dan diharapkan menjadi refleksi bagi diri untuk kedepannya.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya mengenai ketangguhan mental pada atlet.

BAB II

LANDASAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang dimainkan secara beregu atau bertim dengan setiap tim diisi oleh sebelas pemain. Kesebelasan tim ini terbagi menjadi pemain gawang, bek, gelandang, sayap, dan penyerang. Menurut Rohim (2008: 4) sepakbola dimainkan di lapangan berumput dengan bentuk lapangan berbentuk persegi dengan panjang 100–110 meter dan lebar 64–74 meter dengan luas daerah gawang 18,32 x 5,5 meter jarak titik tendangan hukuman pinalti dari garis gawang sejauh 11 meter. Permainan sepakbola dimainkan menggunakan semua anggota badan kecuali tangan, tetapi ada satu pemain yang boleh menggunakan seluruh anggota badan termasuk tangan yaitu pemain sebagai penjaga gawang dan hanya boleh bermain di area tertentu. Tujuan permainan ini adalah mencetak poin dengan memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri dengan waktu permainan 2x45 menit. Permainan sepakbola menjadi olahraga favorit hampir di seluruh dunia karena permainan ini menjadi salah satu olahraga yang dikompetisikan antar negara pada ajang piala dunia dan hampir seluruh negara ikut dalam kompetisi tersebut.

Pengaturan permainan sepakbola internasional diatur dalam federasi tingkat nasional yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) yang membawahi federasi tingkat nasional seperti PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

b. Komponen dalam sepak bola

Ada empat komponen yang saling melengkapi dalam permainan sepakbola yaitu:

- 1) Fisik. Pemain sepakbola yang memiliki fisik yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya, pemain yang kelelahan akan berusaha dengan lebih berat untuk menjaga konsentrasi dan cenderung melakukan banyak kesalahan.
- 2) Teknik. Setiap pemain sepakbola di dalam tim memiliki kemampuan masing-masing sesuai dengan posisinya dalam tim. Sebagai contohnya, seorang pemain belakang memiliki keahlian lebih dalam segi pertahanan dan pemain penyerang memiliki keahlian lebih untuk menyerang.
- 3) Taktik. Tujuan adanya taktik adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas dan mampu beradaptasi dalam situasi yang tidak tetap dalam pertandingan yang dihadapi.
- 4) Mental. Manusia sering dipengaruhi oleh emosinya dalam segala perbuatan yang dilakukan. Pelatih mempunyai peran penting untuk membiasakan latihan emosi pada pemain. Emosi juga diperlukan

dalam sebuah pertandingan dengan mengarahkan emosi menjadi sebuah kekuatan yang menguntungkan atlet (Scheneumann, 2005).

Komponen fisik, teknik, taktik, dan mental harus dikuasai sepenuhnya apabila seorang atlet ingin menjadi atlet profesional. Komponen yang dianggap paling penting adalah fisik, atlet harus memiliki fisik yang bagus dan bugar untuk menunjang permainan sepakbola yang memerlukan waktu yang cukup lama dan beresiko cedera. Komponen yang kedua adalah teknik, teknik juga bisa dikatakan sebagai skill atau kemampuan. Komponen ketiga adalah taktik. Taktik merupakan siasat yang dilakukan baik oleh tim maupun individu dalam suatu pertandingan. Taktik ini menjadikan sepakbola menarik karena setiap tim memiliki variasi taktik untuk memenangkan pertandingan sesuai dengan kondisi fisik, teknik, dan lingkungan dari setiap tim. Faktor yang keempat adalah mental. Meskipun hal ini berada diakhir penjelasan, mental merupakan hal paling utama dalam pertandingan sepak bola selain ketiga komponen yang ada. Mental menjadi komponen yang diperlukan dalam sepakbola karena mental mempengaruhi kondisi psikis atlet. Atlet yang dapat mengontrol emosi dan memiliki mental yang bagus berpeluang menjadi atlet profesional. Atlet yang memiliki fisik, teknik, dan taktik yang bagus jika tanpa dibekali mental yang baik tidak maksimal dalam menggunakan ketiga komponen lainnya.

2. Mental

a. Pengertian Mental

Manusia adalah makhluk paling sempurna di dunia, kesempurnaan ini dikarenakan manusia dianugerahi fisik dalam bentuk dan fungsi beragam dan saling melengkapi meliputi badan, kaki, tangan, kepala dan organ dalam lain. Selain itu manusia dibekali akal pikiran yang paling baik dibandingkan makhluk lain yang ada di bumi. Di samping digerakan oleh fisik dan pikiran, manusia memiliki perasaan atau psikis yang beraneka ragam dan hal ini mempengaruhi pola pikir, sikap, sifat, dan tingkah laku. Psikis seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi mental orang tersebut. Psikis sendiri adalah jiwa manusia sedangkan mental adalah sesuatu yang mempengaruhi jiwa manusia. Seperti pendapat Setyobroto (1989) bahwa mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisir baik disadari maupun tidak disadari. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa mental adalah sesuatu hal yang ada di dalam diri manusia yang berkaitan dengan kejiwaan manusia dan jiwa manusia dipengaruhi oleh mental manusia. Manusia yang memiliki jiwa yang tidak terorganisir dengan baik dapat dikatakan mengalami gangguan jiwa dan manusia yang tidak memiliki mental yang terorganisir dengan baik dapat dikatakan mengalami gangguan mental. Gangguan mental

ini nantinya akan menimbulkan gangguan jiwa apabila dialami dalam rentang waktu yang lama.

b. Mental dalam Olahraga

Mental dalam olahraga atau sering dikenal sebagai psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku pada kegiatan olahraga. Faktor-faktor yang dipelajari meliputi kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajiner, konsentrasi, dan relaksasi. Ruang lingkup yang didalami dalam psikologi olahraga ini meliputi evaluasi psikologi olahraga, kepribadian, kecemasan, prestasi, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok dan latihan aspek kejiwaan dalam olahraga. Adanya psikologi olahraga yang muncul dan membuat olahragawan dapat memaksimalkan kemampuan untuk menuju prestasi. Olahragawan yang berprestasi harus memiliki mental yang baik di setiap pertandingan. Pemain yang memiliki mental yang baik dapat diketahui melalui kriteria tertentu. Kriteria olahragawan yang memiliki mental yang baik dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Mampu menguasai dan mengendalikan emosi diri sendiri.
- 2) Mampu merubah emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi positif.
- 3) Mampu mengatasi segala masalah baik kesalahan maupun kegagalan tanpa emosi negatif.
- 4) Cepat bertindak pada kondisi penampilan yang ideal ketika dihadapkan dengan hambatan maupun tekanan.

5) Mampu keluar dari krisis dan ketidakberuntungan.

Memiliki mental yang baik dalam olahraga prestasi bukanlah hal yang mudah dimana olahragawan harus sering dalam melatih mental agar olahragawan memiliki ketahanan mental yang baik. Ketangguhan mental yang dilatihkan dapat berupa motivasi, *goal setting*, control emosi, berpikir positif, perhatian, kontrol perilaku, dan visualisasi. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik memiliki peluang berprestasi lebih besar dikarenakan atlet akan lebih maksimal dalam merencanakan kebutuhan yang diperlukan dalam sebuah pertandingan.

Proses pelatihan mental terdapat dua acara dalam pengaplikasiannya, yaitu dengan cara verbal dan non verbal. Latihan secara verbal adalah cara yang dilakukan oleh pelatih dengan menggunakan kata-kata atau anjuran, misalnya ceramah, diskusi, dan lain sebagainya. Sedangkan latihan secara non verbal adalah cara latihan ketangguhan mental yang dikombinasikan dengan latihan unsur fisik, teknik, dan taktik misalnya simulasi pertandingan, game control, dan latihan taktik atau strategi.

c. Mental dalam Bertanding

Pertandingan dalam olahraga adalah suatu cara untuk menunjukkan kemampuan yang sudah dilatih dalam waktu tertentu. Pertandingan juga sebagai ajang mencapai sebuah prestasi. Prestasi didapatkan oleh pemain atau tim biasanya dihubungkan dengan sebuah kemenangan atau juara dalam pertandingan atau kompetisi. Dalam

perencanaan program latihan, fase persiapan biasanya menjadi waktu yang paling lama dibandingkan fase kompetisi maupun fase transisi. Hal ini dimaksudkan agar pemain mampu menguasai semua komponen yang dibutuhkan sebelum kompetisi dimulai, terutama aspek mental karena mental menjadi penentu atau ujung tombak keberhasilan pertandingan. Ada beberapa mental yang mempengaruhi keberhasilan dalam pertandingan, seperti yang dikatakan oleh Gunarsa (1989) faktor psikologis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet saat bertanding meliputi ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan mental dan keraguan atau takut. Sedangkan menurut Braden, V. & Wool (1993) menyatakan bahwa aspek mental dalam suasana pertandingan pada atlet mencakup empat konsep yaitu:

- 1) Ada keterkaitan antara pikiran dan badan
- 2) Keadaan psikologis, suasana hati, suasana haru, perasaan dan semua permasalahan dapat mempengaruhi permainan
- 3) Aspek mental diantaranya termasuk kecerdikan (*smart*) dan kepandaian (*intelligence*)
- 4) Aspek mental juga meliputi strategi dan taktik

Atlet harus memiliki kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan di samping kesiapan fisik teknik dan taktik. Kesiapan mental adalah keadaan mental dimana kemampuan jiwa seseorang yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai

kemampuannya. Mental yang siap sangat dibutuhkan untuk menghadapi segala kemungkinan yang dapat terjadi dalam bertanding. Mental dapat dipersiapkan dengan cara melatihnya secara sistematis dan terprogram. Pelatihan mental harus dilatih jauh-jauh hari sebelum menghadapi pertandingan bahkan harus dibina sejak usia dini. Hal ini bertujuan agar atlet dapat beradaptasi dengan kondisi setiap pertandingan yang berbeda-beda. Pertandingan yang berbeda lawan pun akan membuat suasana hati pemain mengalami gejolak emosi yang berbeda juga. Agar kondisi yang tidak menguntungkan dapat teratasi dengan efektif, pelatih harus memiliki strategi untuk menjaga kondisi psikis pemakainya tetap stabil sebelum pertandingan yaitu dengan mengaplikasikan pelatihan mental. Pada hakekatnya pelatihan mental dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan mental (*mental skills*) dan meningkatkan kekuatan mental (*mental power*). Pelatihan mental bisa dilakukan dalam jangka waktu panjang yang biasanya dilakukan saat masih fase persiapan ataupun fase pra kompetisi dengan melakukan pertandingan persahabatan dan lain sebagainya. Latihan mental juga dapat dilakukan pada fase kompetisi untuk mempertahankan kondisi mental yang sering berubah-ubah saat melakukan berbagai pertandingan dalam kompetisi. Kegiatan ini sering disebut strategi pelatihan mental (*strategi mental training*) jangka pendek. Pelatihan ini sangat direkomendasikan untuk menjaga mental pemain tetap stabil

sebelum dan saat bertanding. Penjabaran kedua pelatihan mental di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan mental pra kompetisi. Nilai utama menyiapkan mental pada masa pra kompetisi untuk membantu pemain menghapus perasaan tidak terkontrol dari kebiasaan kegiatan rutin dan membantu pemain agar fokus pada kompetisi yang akan datang. Latihan mental dapat dilakukan sebagai berikut:
 - a) Menyiapkan rencana persaingan yang efektif dan strategi mengembangkan kepribadian untuk mengatasi gangguan dan kejadian yang tidak terduga
 - b) Strategi penetapan tujuan yang efektif
 - c) Kembangkan latihan imajeri yang efektif
 - d) Mengembangkan manajemen teknik untuk membuat tim berenergi, bergairah dan santai
 - e) Mengembangkan strategi pemikiran untuk mengontrol tekanan dengan tepat.
- 2) Latihan mental kompetisi Latihan ini melibatkan pemikiran spesifik dan strategi untuk digunakan selama kompetisi. Rekomendasi pelatihan mental kompetisi adalah sebagai berikut:
 - a) Teknik untuk memfokuskan konsentrasi pemain pada tugas dan memperhatikan faktor-faktor yang relevan
 - b) Mengembangkan strategi untuk menangani rasa sakit dan kelelahan pada saat-saat kritis

- c) Melakukan self talk yang positif untuk menjaga kepercayaan
- d) Menggunakan kata-kata isyarat yang dapat memaksimalkan kinerja

Mental dalam olahraga prestasi menjadi komponen yang penting karena olahraga prestasi bukan hanya sebagai media untuk menyehatkan badan tetapi sebuah kompetisi yang disitu mencakup hal-hal penting seperti pembuktian akan kemampuan, harga diri dan faktor lain yang berhubungan dengan prestasi individu atau tim. Setiap pertandingan dapat membuat pemain mengalami gejolak emosi yang berbeda-beda. Saat menghadapi lawan yang lemah pemain biasanya akan merasa percaya diri dan rilek, tetapi saat menghadapi lawan yang kuat atau seimbang seringkali pemain merasakan gejolak emosi ke arah hal yang negatif karena rasa ketakutan akan kekalahan atau faktor lingkungan sekitar yang kurang baik seperti tekanan dari orang sekitar dan suporter. Keadaan seperti ini bisa dirasakan oleh semua pemain sepakbola dari pemain sepakbola profesional tingkat nasional maupun pemain lokal yang bertanding pada tingkat-tingkat di bawahnya seperti klub kecil maupun SSB pada tingkat kota sesuai dengan umur dan tingkatan kompetisi yang dijalaninya. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pola pikir kompetitif dipengaruhi oleh usia. Menurut Willis (1992) Pemain yang lebih tua lebih termotivasi untuk menghindari kegagalan dan kurang rentan untuk menempatkan *focus of control* pada sumber berorientasi eksternal ketimbang pemain muda.

Dari pendapat ini dapat disimpulkan bahwa usia menjadi faktor yang mempengaruhi pola pikir kompetitif. Maka dari itu pelatihan mental juga harus diterapkan pada anak usia dini. Karena pada anak usia dini kesiapan mental masih minim dan lebih rentan terhadap gangguan mental. Masa usia dini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga rentan terhadap pengaruh dari luar.

Latihan mental merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk mengorganisir, mengatur dan mengontrol mental manusia yang dilakukan secara sistematis, continue dan berkesinambungan. Latihan mental sangat dibutuhkan oleh pemain untuk meningkatkan ketahanan mental. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menjaga kondisi mental pemain agar tetap stabil dan kokoh saat menghadapi pertandingan dengan kondisi yang berbeda-beda. Biasanya target mental yang dilatih sebelum pertandingan adalah motivasi, tetapi faktanya bukan hanya motivasi yang dibutuhkan oleh pemain saat bertanding, melainkan ada beberapa gejala psikologi lain yang penting dan menentukan pencapaian prestasi antara lain adalah percaya diri, konsentrasi, rasa harga diri, tanggung jawab dan lain sebagainya. Disamping itu, perlu diperhatikan juga adanya gejala-gejala psikologi yang dapat menimbulkan gangguan antara lain ketegangan, kecemasan dan stres. Cara menjaga kondisi mental yang paling sederhana sebelum melakukan pertandingan adalah dengan memastikan tidur dan istirahat

yang cukup serta mendapatkan hiburan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres. Tetapi untuk meningkatkan mental pemain, pihak pelatih harus memberikan perlakuan atau membuat kegiatan khusus yang bertujuan untuk melatih mental. Tetapi biasanya pelatih masih enggan melakukannya.

Terdapat beberapa faktor kenapa pelatih masih enggan untuk melakukan pelatihan mental. Seperti yang dikatakan oleh (Sukadiyanto, 2000: 153) menyatakan bahwa pelatih enggan melatih aspek psikis karena beberapa faktor antara lain: belum mengetahui cara melatih aspek fisik, sudah mengerti, tetapi karena keterbatasan waktu, latihan psikis memerlukan waktu khusus dan tersendiri, mengetahui lawan juga tidak melatih psikis. Pernyataan itu pada kenyataannya masih sering terjadi pada klub-klub saat akan menghadapi sebuah pertandingan. Padahal mental memiliki pengaruh besar untuk menunjang sebuah pertandingan. Seperti yang dikatakan oleh Tangkudung & Mylsidayu (2017: 48) “sehebat apapun olahragawan yang memiliki teknik, taktik dan fisik tanpa dilengkapi mental yang baik akan berakhir sia-sia, karena saat bertanding olahragawan akan menggunakan mentalnya sebesar 80%. Kenyataannya masih banyak pelatih yang hanya menekankan latihan pada aspek fisik, teknik dan taktik saja, sedangkan faktor mental/psikis sering terabaikan”.

Mental dalam pertandingan dibutuhkan pada saat-saat tertentu terutama saat mendapat tekanan. Jika atlet tidak bisa keluar dari tekanan,

kemungkinan permainan akan rusak dan situasi pertandingan akan dikuasai oleh lawan. Atlet yang yakin bisa menghadapi tekanan dalam kompetisi melihatnya sebagai tantangan dan justru akan mendorong mereka memberikan performa terbaik. Di sisi lain, atlet yang kesulitan menghadapi tekanan akan melihatnya sebagai ancaman dan akan gagal. Dalam sebuah penelitian pun menyimpulkan bahwa kelelahan mental akan mempengaruhi performa pemain saat lari, melakukan passing, menendang bola ke gawang, tackling, mengambil keputusan, serta strategi di lapangan. Kelelahan mental juga dapat muncul karena terlalu banyak pertemuan yang membahas soal strategi hingga wawancara media.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mental merupakan komponen penting dalam olahraga prestasi. Mental menjadi ujung tombak saat pemain melakukan pertandingan untuk meraih sebuah kemenangan dan prestasi individu ataupun kelompok. Dengan mental yang baik dan kokoh dapat membuat pemain sepakbola memaksimalkan teknik, taktik dan fisik yang sudah mereka kuasai. Sebaliknya jika kondisi mental pemain yang kurang baik saat menghadapi pertandingan akan merugikan tim dan merusak strategi dan perencanaan yang sudah disiapkan.

3. *Mental toughness*

Mental toughness (ketangguhan mental) merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang

untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi serta motivasinya agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al., 2008). Dengan adanya *Mental toughness*, seorang atlet mampu untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, dan dapat mengembangkan dua keterampilan yakni mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Selain hal tersebut, *Mental toughness* merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara operasional *Mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan di sepanjang pertandingan.

Suatu penelitian mengenai *Mental toughness* (ketangguhan mental) mempunyai empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009), dimensi-dimensi tersebut antara lain:

a. *Thrive though challenge* (Kemampuan menghadapi tantangan)

Sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, dalam dimensi ini terdapat tujuh atribut, yaitu: (1) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki kepercayaan diri atas kemampuan fisik dan mental untuk mampu mengatasi masalah saat tertekan. (2) *Skill execution under pressure*, atlet mampu menunjukkan kemampuan yang dimilikinya dalam keadaan tertekan. (3) *Pressure as challenge*, atlet mampu mengolah tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri. (4) *Competitiveness*, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik. (5) *Bounce back*, atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad. (6) *Concentration*, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai. (7) *Persistence*, atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

b. *Sport Awareness* (kesadaran olahraga)

Sikap dan nilai yang relevan dengan performa individu atau tim, dalam dimensi ini terdiri dari enam atribut, yaitu: (1) *Aware of individual roles*, atlet memiliki kesadaran atas rasa tanggungjawab dan menerima tanggungjawab dalam tim. (2) *Understand pressure*, atlet memahami setiap tekanan yang diterima di dalam dan di luar pertandingan. (3) *Acceptance of team role*, atlet menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian dari sebuah tim dan

mementingkan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (4) *Personal value*, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi unggul. (5) *Make sacrifice*, atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan baik secara tim maupun individu. (6) *Accountability*, atlet akan bertanggungjawab atas setiap perilaku yang dilakukan dan tidak mencari alasan ketika gagal.

c. *Though attitude* (sikap keras)

Atlet memiliki sikap dan perilaku untuk menghadapi tekanan maupun tantangan yang bersifat positif dan negative. Dalam aspek ini terdapat lima atribut, yaitu: (1) *Distractible*, konsentrasi atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang menentu, sporadis dan tidak terkendali. (2) *Discipline*, atlet memiliki nilai disiplin yang tinggi dalam berperilaku. (3) *Give in to challenges*, atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan yang ada. (4) *Physical fatigue and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun pertandingan meskipun mengalami kelelahan. (5) *Niggly injuries and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cedera.

d. *Desire Success* (Kemauan untuk berhasil)

Atlet memiliki sikap, perilaku, dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan atlet saat mencapai kesuksesan. Dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (1) *Understanding the*

game, atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh. (2) *Sacrifice as part of success*, atlet memahami bahwa suatu pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan. (3) *Desire team success*, atlet mempunyai keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim. (4) *Vision of success*, atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan. (5) *Enjoy 50/50 situation*, atlet memahami situasi yang memiliki peluang yang sama-sama menguntungkan.

Berdasarkan dimensi-dimensi yang diperoleh, dalam penelitian ini peneliti menggunakan keempat dimensi yang dikemukakan oleh Gucciardi et al (2008), karena beberapa penelitian lain terkait *Mental toughness* (ketangguhan mental) masih belum mampu menghasilkan dimensi yang sama dengan penelitian lain, serta *Mental toughness* merupakan variabel baru dalam kajian psikologi olahraga.

Faktor utama yang mempengaruhi *Mental toughness* (ketangguhan mental) ialah situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi et al., 2008). Situasi umum terdiri dari lima faktor, yaitu: (a) Cedera dan rehabilitasi, faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami oleh atlet dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet. (b) Persiapan, faktor ini berkaitan terhadap latihan dan kompetisi yang dijalani oleh atlet dan dicanangkan oleh pelatih guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik. (c) Bentuk tantangan, faktor ini berkaitan

dengan performa individu maupun tim dalam menghadapi tantangan yang ada, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan. (d) Tekanan sosial, faktor ini berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial atlet sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni. (e) Komitmen yang seimbang, faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet dalam menjalankan olahraga yang ditekuni dan keseimbangan kehidupan di luar olahraga yang dijalani oleh atlet, terutama yang berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin.

Selain hal tersebut, situasi kompetitif terdiri atas faktor tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri atlet seperti kelelahan ketika kepercayaan diri atlet berkurang, sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri atas: (a) Kondisi lingkungan ketika bermain, faktor ini berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan yang dilakukan oleh atlet sedang berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan lain sebagainya. (b) Variabel pertandingan, faktor ini merupakan beberapa variabel seperti, atlet mendapat tantangan secara individual oleh lawan, resiko fisik atau cedera yang dialami oleh atlet, ketika sedang unggul bermain baik, dan lain sebagainya.

4. Hubungan *Mental toughness* dan Pertandingan Sepakbola

Pada pertandingan sepakbola, *Mental toughness* seorang atlet sepakbola sangat diperlukan. Dalam konteks olahraga, ketangguhan mental di munculkan sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet dapat tampil dengan prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Mentalitas menjadi hal yang penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga yang diikuti oleh atlet. Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil pertandingan olahraga yang ada. Hal ini adalah cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar mampu berprestasi dalam bidangnya. Sebab, mental seorang atlet mampu menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak.

Kunci kesuksesan dalam dunia olahraga adalah mental. Bagi seorang atlet kemampuan fisik awalnya dilihat sebagai hal yang paling utama. Namun, menurut ahli psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas (Ilham Akbar, 2019) mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua karena mental adalah hal yang paling utama. Atlet kelas dunia memadukan komponen dari kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia untuk mencapai prestasi. Bartholomew menambahkan, bahwa penting bagi seorang atlet untuk bisa mahir dalam

mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang perlu dihilangkan dari pikiran seorang atlet adalah ketakutan akan kekalahan. Atlet dengan mental tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator. Menurut Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental di antaranya adalah percaya pada kemampuan diri yang dimiliki, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan dan kelebihan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan di luar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan.

Hal yang biasanya mengganggu performa atlet sepakbola dalam pertandingan adalah kecemasan. Hal ini tentunya sangat mengganggu bagaimana hasil akhir dari pertandingan. Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan, terkadang mengalami kekhawatiran yang cukup serius yang berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus melalui Firman Ali Azhar :2020). Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan saat bertanding. Setelah dilakukannya penelitian, hasilnya

menunjukkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat provinsi maupun nasional memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Menurut Raynaldi, Rachmah, dan Akbar (2016) ketangguhan mental memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Selain kecemasan para atlet, kemampuan kontrol diri juga memiliki peran penting.

Terdapat beberapa penjelasan mengapa pemain sepakbola paling berbakat pun tidak berhasil menggapai prestasi meskipun dianggap mempunyai bakat terbesar dalam kelompok usianya. Beberapa penjelasan ini berasal dari luar lapangan, seperti motivasi dan sikap. Anderson dan Cohen (Gunarsa,1989) menunjukkan bahwa hubungan antara faktor psikologis dan kemampuan fisik seorang atlet dalam tingkat yang berbeda dalam suatu olahraga. Pada tingkat klub dapat dilihat bahwa kemampuan fisik sangat dominan. Sementara itu, pada tingkat profesional kondisi psikologis seseorang mulai memiliki peran untuk seorang atlet. Pada tingkat internasional pun faktor psikologis memiliki peran penting selain kemampuan fisik. Dengan begitu psikologis atlet dapat juga berpengaruh pada hasil akhir pertandingan. Hal ini terjadi karena psikologis mempengaruhi performa atlet, dan performa atlet mempengaruhi tujuan pertandingan yakni hasil pertandingan.

Berdasarkan fenomena tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat atlet dengan ketangguhan mental yang baik dapat dilihat dari bagaimana cara atlet tersebut menghadapi rintangan atau hambatan secara

konsisten dalam usaha mencapai tujuannya. Namun, atlet dengan ketangguhan mental yang kurang baik sehingga menjadi hambatan bagi atlet tersebut dalam usaha meraih prestasi. Hal ini tentunya dapat dikaitkan dengan hasil akhir pertandingan dalam permainan sepakbola.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan diperlukan guna mendukung penelitian secara teoritis sehingga dapat dijadikan kerangka dasar ideologis. Hasil penelitian terkait adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham Akbar yang berjudul “KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA”. Penelitian kualitatif ini menghasilkan kesimpulan bahwa atlet sepakbola di Surakarta masih belum memiliki mental yang cukup tangguh karena belum mampu secara konsisten menjaga konsentrasi dan performa ketika menghadapi kesulitan, perasaan tidak tenang dalam pertandingan, menjaga pikiran dan perasaan, serta mengontrol perilaku dalam usaha mencapai tujuan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Firman Ali yang berjudul “ HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET SEPAKBOLA KOTA SEMARANG”. Penelitian kuantitatif ini menghasilkan penjelasan mengenai hubungan korelasi antara kedua variabel yakni *mental toughness* dan *competitive anxiety* yang membuktikan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet maka semakin rendah kecemasan pertandingan yang dimiliki oleh atlet.

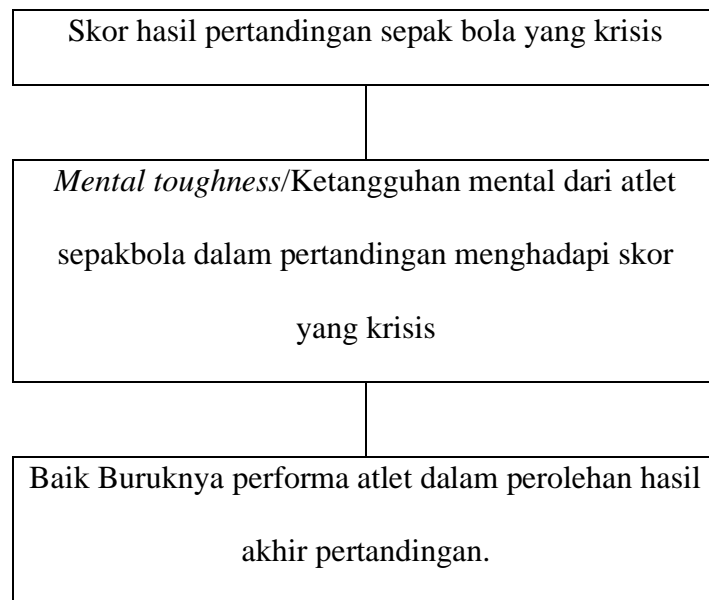
3. Penelitian yang dilakukan oleh Panji Wahyu Algani yang berjudul “HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET BOLA VOLI”. Penelitian kuantitatif korelasional ini menghubungkan antara hubungan *Mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet yang membuktikan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet maka semakin rendah kecemasan pertandingan yang dimiliki oleh atlet.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pertandingan sepakbola di Indonesia, mayoritas hasil pertandingan atau skor setiap pertandingan memiliki selisih yang cukup kecil antara kedua tim. Setelah diamati, mayoritas tim sepakbola Indonesia menerapkan sistem bertahan setelah keunggulan satu poin dari lawan. Hal ini cukup menjadi boomerang bagi tim itu sendiri karena dalam sistem bertahan tidak cukup menjamin bahwa pertahanan dari tim tersebut cukup kuat daripada teknik menyerang yang dilakukan oleh tim lawan.

Mental toughness adalah suatu hal yang penting untuk dimiliki oleh atlet sepakbola. Pertandingan atau permainan sepakbola memiliki 4 unsur, yakni taktik, teknik, fisik, dan mental yang tidak mampu dipisahkan antar unsurnya. Meskipun begitu, porsi dari keempat unsur ini tentunya berbeda ketika latihan dan ketika pertandingan. Dalam suatu pertandingan porsi mental atlet seharusnya lebih banyak dari ketiga unsur lainnya untuk memperkuat ketiga unsur tersebut yang sudah dipersiapkan sebelum pertandingan diselenggarakan. Latihan mental biasanya juga diberikan oleh pelatih kepada atlet karena dengan adanya proses latihan mental

akan membentuk ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet. Ketangguhan mental ini mencakup beberapa aspek, yakni kontrol, komitmen, tantangan, dan kepercayaan diri. Ketangguhan mental dalam diri atlet juga menentukan performa atlet yang nantinya akan memberikan dampak bagi pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan kondisi mental yang tangguh akan mempermudah atlet dalam mengelola emosi yang dirasakan oleh atlet sehingga atlet mampu menghadapi tantangan yang terjadi baik diluar maupun didalam pertandingan begitu pula dengan kondisi mental atlet yang kurang tangguh.



Gambar 1 Kerangka berpikir

D. Pertanyaan Peneliti

Berdasarkan pernyataan yang dijabarkan dalam kerangka berpikir didapatkan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. (Sugiyono, 2015: 3) menyatakan bahwa dalam penelitian ada dua macam yakni penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti populasi tertentu, pengumpulan data instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan, metode kualitatif adalah metode penelitian dengan landasan filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti objek alamiah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskripsi kuantitatif yang mana nantinya akan mendeskripsikan peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola Yogyakarta.

Desain penelitian ini menggunakan metode survei dalam bentuk angket. Menurut Lawren (2015: 12) penelitian survei adalah salah satu penelitian kuantitatif. Penelitian ini nantinya akan menanyakan ke beberapa responden terkait keyakinan pendapat, karakteristik, dan perilaku yang telah lalu atau sekarang yang dialami oleh responden. Penelitian nantinya juga akan memberikan perlakuan yang sama kepada responden.

B. Tempat dan Waktu Pengambilan Data

Tempat penelitian dilakukan di Yogyakarta mencakup seluruh aspek olahraga sepakbola di Yogyakarta baik di sekolah khusus ataupun perguruan tinggi. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada pada bulan Juni-Juli 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola yang diadakan di DIY sejumlah 100 orang yang mengikuti Liga Askab Bantul.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari atlet atau pemain sepakbola di Yogyakarta di berbagai kalangan. Sampel akan diambil dengan sistem *purposive* dengan jumlah sampel 52 orang. Dengan kriteria; 1) usia minimal 16 tahun, 2) pernah mengikuti kompetisi atau pertandingan sepakbola, 3) tergabung dalam sebuah tim (club) sepakbola, dan 4) berada di wilayah DIY.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik dalam suatu penelitian (Arikunto, 2013: 118). Variabel dalam penelitian ini adalah peran *mental*

toughness dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola yang dilakukan oleh atlet sepakbola Yogyakarta. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah suatu pola tindakan atau sikap atlet sepakbola di Yogyakarta dalam ketangguhan mental yang meliputi kemampuan menghadapi tantangan, kesadaran akan olahraga, sikap dalam menghadapi tantangan, dan keinginan untuk sukses yang dimiliki oleh atlet yang mendukung perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola. *Mental toughness* dalam penelitian ini diukur dengan skala *mental toughness* untuk melakukan penilaian pada diri atlet yang dilakukan oleh diri atlet itu sendiri dalam mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai tujuan dan bertahan dalam suatu pertandingan. Sehingga, dalam penelitian ini akan didapatkan gambaran bagaimana peran ketangguhan mental yang ada di diri atlet dalam perolehan hasil pertandingan yang nantinya akan dicapai.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur gejala yang ada diperlukan data yang diperoleh dari alat ukur dalam suatu penelitian, sehingga data yang akan dipakai adalah data yang akurat tanpa adanya manipulasi. Teknik pengumpulan data penelitian yaitu dengan menggunakan angket yang ditujukan kepada atlet/ pemain sepakbola di Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan dua prosedur utama yakni, persiapan dan pelaksanaan penelitian. Pada tahap pertama atau persiapan tersusun rancangan antara lain, (a) Melakukan studi kepustakaan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, penelitian terdahulu, serta fenomena berdasarkan yang terjadi di lapangan. (b) Menentukan desain dan metode penelitian yang tepat sesuai dengan topik penelitian. (c) Menyusun alat ukur (instrumen) penelitian berdasarkan dimensi penelitian yakni *mental toughness*. Pada tahap kedua atau pelaksanaan penelitian tersusun rancangan, (a) Melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan instrumen kepada sampel penelitian. (b) melakukan analisis data dengan menggunakan perhitungan statistic untuk menguji hipotesis penelitian. (c) menginterpretasikan dan membahas hasil penelitian, baik dari analisis statistik maupun teori yang relevan.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan jenis skala *mental toughness* yang akan dimodifikasi menggunakan skala likert. Skala mental toughness dalam penelitian ini terdiri dari empat ciri dan tiap ciri terdiri dari dua pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*, skala *mental toughness* yang digunakan menggunakan lima pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (C), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), yang memiliki nilai sebagai berikut:

Tabel 1 Alternatif Jawaban Angket

Pertanyaan	Alternatif Pilihan				
	SS	S	C	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian mengacu pada skala *mental toughness* yang dikemukakan oleh Gucciardi et al. (2009). Adapun kisi-kisi yang digunakan di dalamnya sebagai berikut:

Tabel 2 Instrumen Skala Mental toughness

No	Dimensi	Atribut	Nomor Soal	
			Favorable	Unfavorable
1	<i>Thrive though challenge</i>	Kepercayaan diri atas kemampuan fisik dan mental	1	
		Mampu menunjukkan skill dalam keadaan tertekan.		5
		Tekanan sebagai tantangan.	21	25
		Hasrat kompetitif		13
		Kemampuan untuk bangkit	9	22
		Mampu fokus dan konsentrasi		28
		Kegigihan	17	
2	<i>Sport Awareness</i>	Kesadaran dan menerima tanggung jawab individu dalam tim.	2	
		Memahami tekanan		6
		Menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim		19
		Nilai kepribadian	26	14
		Pengorbanan	10, 29	
		Tanggungjawab.	18	
3		Mudah teralihkan		7

No	Dimensi	Atribut	Nomor Soal	
			Favorable	Unfavorable
	<i>Though attitude</i>	Sikap disiplin.	3	
		Pantang menyerah		15
		Kelelahan fisik dan kemampuan	20	
		Cedera dan kemampuan yang buruk	11	23
4	<i>Desire Success</i>	Memahami aturan permainan	4	
		Pengorbanan sebagai bagian dari kesuksesan	12	30
		Keinginan menjadi bagian dari kesuksesan tim	18	8
		Visi yang jelas untuk kesuksesan	24	
		Situasi yang memiliki peluang sama kuat.	27	16
Jumlah Soal			30	

G. Validitas dan Reliabilitas

Uji coba penelitian ini dilakukan dengan penyebaran *google form* kepada atlet sepakbola yang mengikuti klub atau pernah mengikuti klub di DIY dengan responden sejumlah 30 orang.

1. Uji Validitas

Arikunto (2013: 96) menyatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Nilai R_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n$) pada taraf signifikansi 0,05 (5%) dan apabila nilai $R_{xy} > R$ tabel maka item tersebut dinyatakan valid. Pada penelitian ini harga *product moment* dengan 30 butir soal maka total R_{tabel} adalah 0,361. Peneliti

menggunakan rumus korelasi *product moment* yaitu dengan cara mengkorelasikan jumlah skor butir dengan jumlah skor total.

Pada penelitian ini, setelah membuat butir instrumen lalu dikonsultasikan kepada ekspert yakni Bapak Dr Nawan Primasoni S.Pd.Kor., M.Or. Setelah itu, melakukan uji coba instrumen kepada atlet melalui *google form*. Uji coba dilakukan pada bulan Mei 2022 dengan 30 responden dengan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil uji validitas

No Soal	Rxy	R tabel	Status
1	.517	0.361	Valid
2	.408	0.361	Valid
3	.364	0.361	Valid
4	.415	0.361	Valid
5	.425	0.361	Valid
6	.394	0.361	Valid
7	.400	0.361	Valid
8	.390	0.361	Valid
9	.491	0.361	Valid
10	.501	0.361	Valid
11	.364	0.361	Valid
12	.385	0.361	Valid
13	.678	0.361	Valid
14	.436	0.361	Valid

No Soal	Rxy	R tabel	Status
15	.455	0.361	Valid
16	.444	0.361	Valid
17	.387	0.361	Valid
18	.364	0.361	Valid
19	.391	0.361	Valid
20	.522	0.361	Valid
21	.493	0.361	Valid
22	.444	0.361	Valid
23	.398	0.361	Valid
24	.400	0.361	Valid
25	.472	0.361	Valid
26	.369	0.361	Valid
27	.460	0.361	Valid
28	.407	0.361	Valid
29	.368	0.361	Valid
30	.431	0.361	Valid

Dari tabel tersebut diketahui bahwa 30 butir soal yang telah dibuat memiliki status valid karena $R_{xy} > R$ tabel.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengandung pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul

data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2013:41). Analisis reliabilitas butir soal hanya dilakukan pada butir yang dikatakan valid saja bukan semua butir instrumen. Untuk memperoleh reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji reliabilitas *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2013:47). Berdasarkan hasil analisis, didapatkan hasil uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.880	30

Instrumen yang dipakai dalam uji coba penelitian ini menunjukkan data yang reliabel, dilihat dari reliabilitas setiap instrument $> 0,60$ (*Cronbach Alpha*), dengan reliabilitas skala *mental toughness* 0,880. Dari uraian tersebut, maka dapat diketahui bahwa instrumen *mental toughness* dapat dan layak digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya oleh peneliti.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data terkumpul guna memecahkan permasalahan yang diteliti. Ketajaman dan ketepatan penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan dalam suatu penelitian karena itu kegiatan analisis data ini tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase (Sugiyono 2015:112). Teknik

analisis ini dengan cara menganalisis deskriptif presentase ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi *Mental toughness* atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan untuk memperoleh hasil akhir pertandingan yang maksimal. Teknik ini menggunakan perhitungan tiap butir pada angket menggunakan persentase dengan rumus yang telah dikemukakan oleh Sudiyono (2015: 40), yakni:

$$P = \frac{f}{N} 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

f = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Lalu, untuk mengetahui data setiap faktor maka dilakukan pengkategorian yang mana akan terbagi menjadi lima kategori, yani sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian ini menggunakan mean dan standar deviasi. Menurut Azwar (2010:43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Rumus Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

X : Skor

M : Mean

SD : Standar Deviasi / simpangan baku

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian terkait pengaruh *mental toughness* dalam pertandingan terhadap hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY dapat dijelaskan dengan deskripsi data dan untuk menjawab rumusan masalah serta hipotesis yang sudah ditetapkan oleh peneliti.

1. Deskripsi data penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola yang tergabung dalam pertandingan persaudaraan sepakbola di Bantul Yogyakarta yang mana diambil 4 tim yang lolos ke pertandingan semifinal dengan jumlah responden sebanyak 52 orang sebagai berikut:

Tabel 6 Deskripsi Subjek Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	100%
Usia	18-32	52	100%

Data dalam penelitian ini diambil dengan angket sejumlah 30 butir soal. Indikator dalam angket ini terbagi menjadi empat indikator yakni;

- a. *Thrive though Challenge* atau kemampuan dalam menghadapi tantangan
- b. *Sport Awareness* atau kesadaran diri dalam olahraga

- c. *Tough Attitude* atau sikap dalam menghadapi tantangan
- d. *Desire Succes* atau keinginan atlet untuk sukses

Setelah data sudah terkumpul, maka dapat dilakukan analisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif menggunakan data yang telah didapatkan melalui angket skala *Mental toughness* kepada atlet sepak bola. Data dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan *persentase program excel for windows* dan SPSS IBM 22. Setelah melakukan dari hasil angket penelitian pada atlet sepak bola yang bertanding di lapangan Sriharjo, maka didapatkan rata-rata (*mean*) 119,6 dan standar deviasi (SD) 10,7 maka didapatkan rata-rata (*mean*) 119.6 dan standar deviasi (SD) 10,7 dengan nilai maksimal data 138 sedangkan minimal 88 sehingga ditemukan *range* 50. Hasil penelitian selengkapny dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7 Deskripsi Statistik Data Penelitian

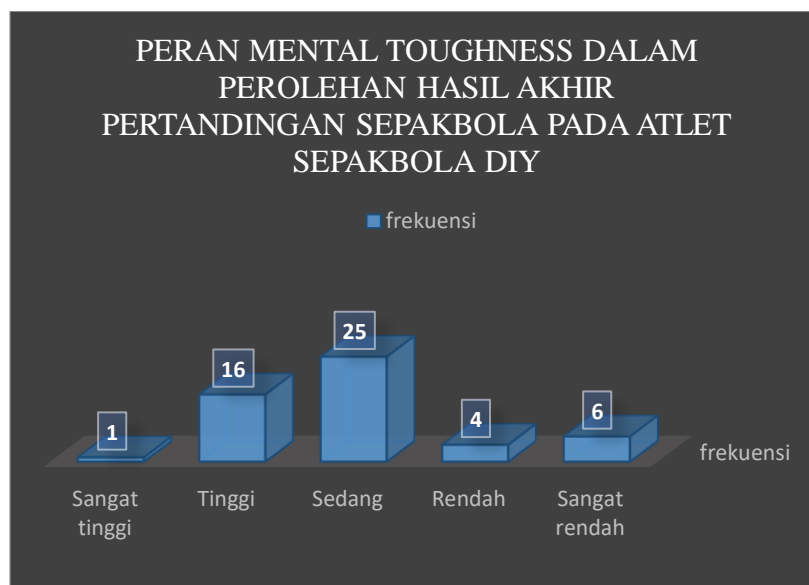
<i>Descriptive Statistics</i>								
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>	
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>
skor_total	52	50	88	138	119.63	1.484	10.703	114.550
Valid N (listwise)	52							

Berikut adalah data distribusi frekuensi terdapat pengkategorian yang telah ditampilkan dalam bentuk norma penilaian:

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Data Penelitian Keseluruhan

Rumus Pengkategorian				
Interval		Kategori	Frekuensi	Persentase
$M + 1,5 SD < X$	$136 < X$	sangat tinggi	1	2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$125 < X \leq 136$	tinggi	16	30%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$114 < X \leq 125$	sedang	25	48%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$104 < X \leq 114$	rendah	4	8%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X < 104$	sangat rendah	6	12%
Total			52	100%

Berdasarkan hasil penilaian pada Tabel di tersebut, peran *Mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan pada atlet sepakbola DIY dapat disajikan dalam bentuk diagram maka sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Data Penelitian

Diagram menunjukkan bahwa data kategori data kategori *mental toughness* dengan mean sebesar 119,6 dan standar deviasi sebesar 10,7 pada tabel diatas menunjukkan data variabel *mental toughness* sangat tinggi sebanyak

2% dengan subjek 1, kategori tinggi sebanyak 30% dengan subjek 16, kategori sedang 48% dengan subjek 25, kategori rendah 8% sebanyak 4, dan kategori sangat rendah 12% dengan subjek 6.

2. Hasil Penelitian Indikator *Thrive Though Challenge*

Setelah data sudah terkumpul dan didapatkan keseluruhan maka dilakukan analisis dengan teknik deskriptif kuantitatif untuk data ini khususnya butir indikator *thrive though challenge* atau kemampuan dalam menghadapi tantangan yang berjumlah 9 butir. Data dihitung menggunakan SPSS IBM 22 dan *persentase program excel for windows*. Maka didapatkan mean 35,7 dan standar deviasi (SD) 4,1 dengan nilai maksimal 42 sedangkan minimal 22 sehingga ditemukan range 20. Hasil penelitian selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9 Deskripsi Statistik Data TTC

Descriptive Statistics								
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>		<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>
Total	52	20	22	42	35.77	.580	4.185	17.514
Valid N (listwise)	52							

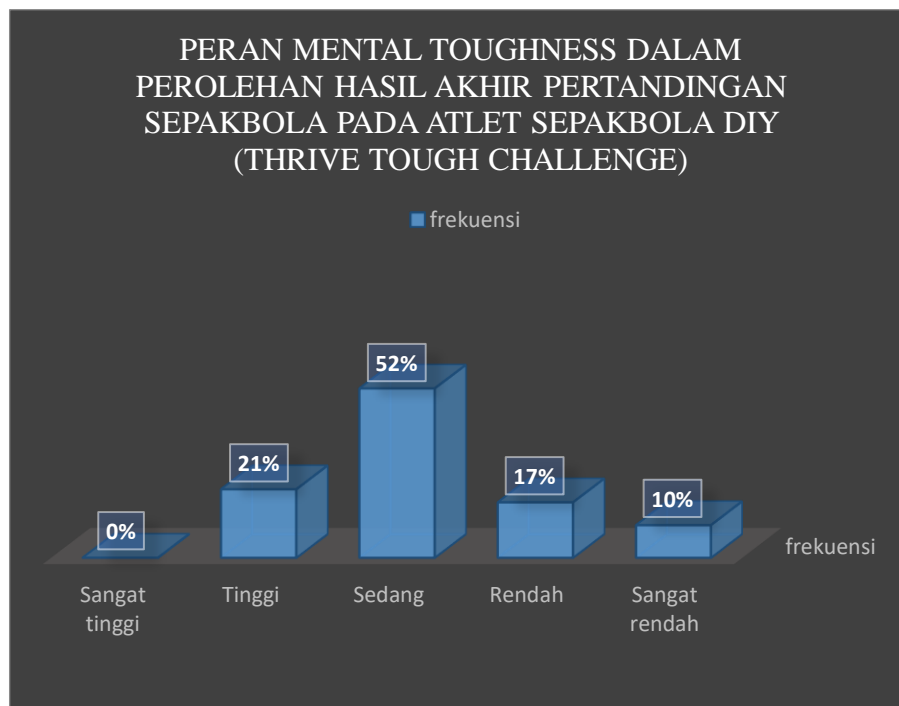
Berikut adalah data distribusi frekuensi hasil pengkategorian data butir soal *thrive though challenge* atau kemampuan dalam menghadapi tantangan yang telah ditampilkan dalam bentuk norma penilaian:

Tabel 10 Norma Penilaian TTC

Rumus Pengkategorian				
Interval		Kategori	frekuensi	persentase
$M + 1,5 SD < X$	$42 < X$	sangat tinggi	0	0%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$38 < X \leq 42$	tinggi	11	21%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$34 < X \leq 38$	sedang	27	52%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$29 < X \leq 34$	rendah	9	17%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X < 29$	sangat rendah	5	10%
Jumlah			52	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas dapat ditampilkan

dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3 Distribusi Frekuensi TTC

Berdasarkan data yang ditemukan dalam tabel dan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa peran *mental toughness* atlet sepakbola DIY dalam perolehan

hasil akhir pertandingan dilihat dari kemampuan dalam menghadapi tantangan, dengan kategori sangat rendah terdapat 5 orang (10%), kategori rendah terdapat 9 orang (17%), kategori sedang terdapat 27 orang (52%), kategori tinggi terdapat 11 orang (21%), dan kategori sangat tinggi terdapat 0 orang (0%). Penilaian persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 27 orang dengan persentase 52%.

3. Hasil penelitian *sport awareness* atau kesadaran diri dalam olahraga

Setelah data sudah terkumpul dan didapatkan data keseluruhan maka dilakukan analisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk data ini khusus dengan butir indikator *sport awareness* atau kesadaran diri dalam olahraga yang berjumlah 7 butir. Data dihitung menggunakan SPSS IBM 22 dan persentase program Excel for windows. Maka didapatkan rata-rata (mean) 29,6 dan standar deviasi (SD) 3 dengan nilai maksimal data 34 sedangkan minimal 21 sehingga ditemukan range 13. Hasil penelitian ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 11 Deskripsi Statistic *Sport Awareness*

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
totalSA	52	13	21	34	29.63	.427	3.081	9.491
Valid (listwise)	N 52							

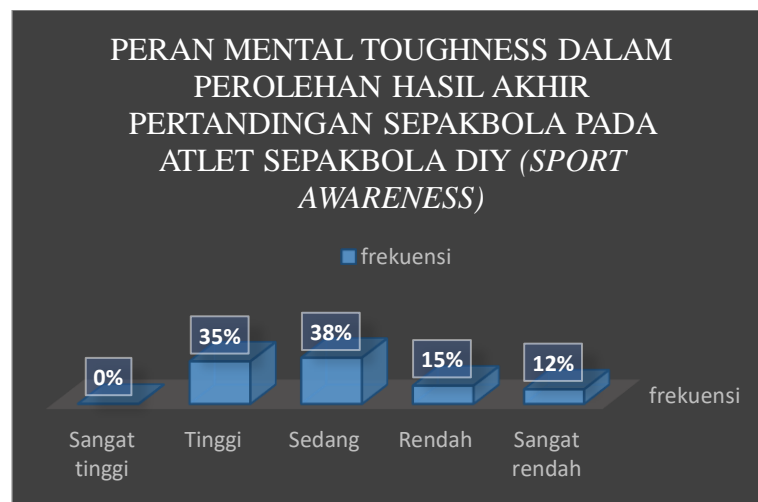
Berikut adalah data distribusi frekuensi hasil pengkategorian data butir soal *sport awareness* atau kesadaran diri dalam olahraga yang telah ditampilkan dalam bentuk norma penilaian;

Tabel 12 Norma penilaian SA

Rumus Pengkategorian				
Interval		Kategori	frekuensi	persentase
$M + 1,5 SD < X$	$34 < X$	sangat tinggi	0	0%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$31 < X \leq 34$	tinggi	18	35%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$28 < X \leq 31$	sedang	20	38%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$25 < X \leq 28$	rendah	8	15%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X < 25$	sangat rendah	6	12%
Jumlah			52	100%

Berdasarkan norma penilaian pada Tabel di atas dapat ditampilkan dalam

bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4 Distribusi frekuensi *Sport Awareness*

Berdasarkan data yang telah dikemukakan dalam tabel dan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa peran *Mental toughness* atlet sepakbola DIY dalam perolehan hasil akhir pertandingan dilihat dari *sport awareness* atau kesadaran diri dalam olahraga, dengan kategori “sangat rendah” terdapat 6 peserta didik (12%), kategori “rendah” terdapat 8 peserta didik (15%), kategori “sedang” terdapat 20 peserta didik (38%), kategori “tinggi” terdapat 18 peserta didik (35%), dan dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 0 peserta didik (0%). Penilaian persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 20 peserta didik dan persentase sebesar 38%.

4. Hasil *Tough Attitude* atau sikap dalam menghadapi tantangan

Setelah data sudah terkumpul dan didapatkan data keseluruhan maka dilakukan analisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk data ini khusus dengan butir *indicator tough attitude* atau sikap dalam menghadapi tantangan yang berjumlah 6 butir. Data dihitung menggunakan SPSS IBM 22 dan persentase program *Excel for windows*. Maka didapatkan rata-rata (mean) 20,9 dan standar deviasi (SD) 2.7 dengan nilai maksimal data 27 sedangkan minimal 14 sehingga ditemukan range 13. Hasil penelitian ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 13 Deskripsi Statistik Data *Though Attitude*

Descriptive Statistics

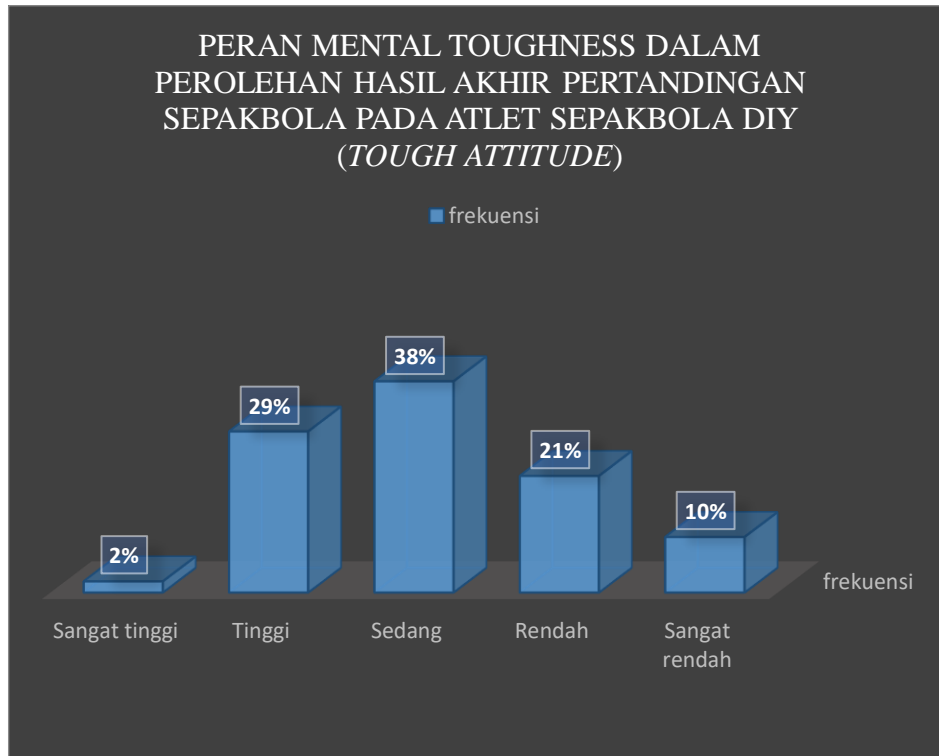
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
totalTA	52	13	14	27	20.98	.375	2.704	7.313
Valid (listwise)	N 52							

Berikut adalah data distribusi frekuensi hasil pengkategorian data butir soal *though attitude* atau sikap dalam menghadapi tantangan yang telah ditampilkan dalam bentuk norma penilaian;

Tabel 14 Norma Penilaian TA

Rumus Pengkategorian					
Interval		Kategori	frekuensi i	persentas e	
$M + 1,5 SD < X$		$25 < X$	sangat tinggi	1	2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$		$22 < X \leq 25$	tinggi	15	29%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$		$20 < X \leq 22$	sedang	20	38%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$		$17 < X \leq 20$	rendah	11	21%
$X \leq M - 1,5 SD$		$X < 17$	sangat rendah	5	10%
Jumlah			52	100%	

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas dapat ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 5 Distribusi Frekuensi *Though Attitude*

Berdasarkan data yang telah dikemukakan dalam tabel dan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa peran *Mental toughness* atlet sepakbola DIY dalam perolehan hasil akhir pertandingan dilihat dari sikap dalam menghadapi tantangan, dengan kategori “sangat rendah” terdapat 5 peserta didik (10%), kategori “rendah” terdapat 11 peserta didik (21%), kategori “sedang” terdapat 20 peserta didik (38%), kategori “tinggi” terdapat 15 peserta didik (29%), dan dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 1 peserta didik (2%). Penilaian persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 20 peserta didik dan persentase sebesar 38%.

5. Hasil *Desire success* atau keinginan untuk mencapai kesuksesan

Setelah data sudah terkumpul dan didapatkan data keseluruhan maka dilakukan analisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk data ini khusus dengan butir indicator *Desire success* atau keinginan untuk mencapai kesuksesan yang berjumlah 8 butir. Data dihitung menggunakan SPSS IBM 22 dan persentase program *Excel for windows*. Maka didapatkan rata-rata (mean) 33,2 dan standar deviasi (SD) 2,9 dengan nilai maksimal data 39 sedangkan minimal 26 sehingga ditemukan range 13. Hasil penelitian ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 15 Deskripsi *Statistic Desire Success*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
totalDS	52	13	26	39	33.25	.413	2.976	8.858
Valid N (listwise)	52							

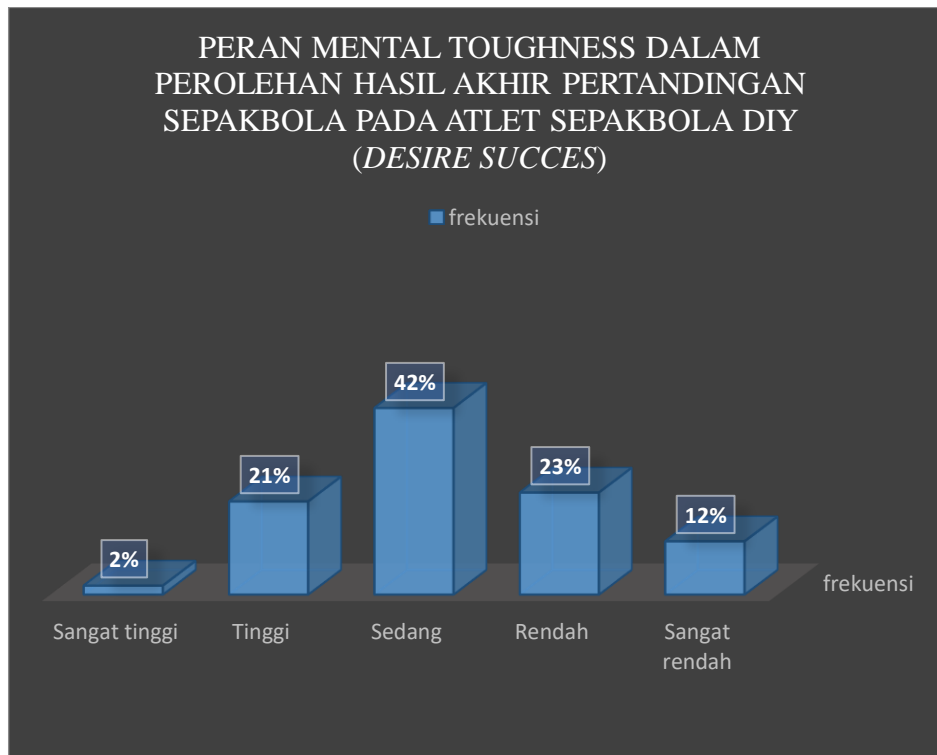
Berikut adalah data distribusi frekuensi hasil pengkategorian data butir soal *Desire success* atau keinginan untuk mencapai kesuksesan yang telah ditampilkan dalam bentuk norma penilaian;

Tabel 16 Norma Penilaian DS

Rumus Pengkategorian					
Interval		Kategori	frekuensi	persentase	
$M + 1,5 SD < X$		$38 < X$	sangat tinggi	1	2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$		$35 < X \leq 38$	tinggi	11	21%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$		$32 < X \leq 35$	sedang	22	42%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$		$29 < X \leq 32$	rendah	12	23%
$X \leq M - 1,5 SD$		$X < 29$	sangat rendah	6	12%
Jumlah			52	100%	

Berdasarkan norma penilaian pada Tabel di atas dapat ditampilkan dalam

bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 6 Distribusi Frekuensi *Desire Succes*

Berdasarkan data yang telah dikemukakan dalam tabel dan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa peran *mental toughness* atlet sepakbola DIY dalam perolehan hasil akhir pertandingan dilihat dari keinginan mencapai kesuksesan, dengan kategori “sangat rendah” terdapat 6 peserta didik (12%), kategori “rendah” terdapat 12 peserta didik (23%), kategori “sedang” terdapat 22 peserta didik (42%), kategori “tinggi” terdapat 11 peserta didik (21%), dan dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 1 peserta didik (2%). Penilaian persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 22 peserta didik dan persentase sebesar 42%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola diy. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa peran *mental toughness* masuk dalam kategori Sedang. Secara rinci peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola diy berada kategori “sangat tinggi” sebesar 2% (1 orang), kategori “tinggi” sebesar 30% (16 orang), kategori “sedang” sebesar 48% (25 orang), kategori “rendah” sebesar 8% (4 orang), dan kategori “sangat rendah” sebesar 12% (6 orang). *Mental toughness* dapat diartikan sebagai ketegaran mental yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam sebuah pertandingan yang akan mendorong mereka tidak akan mudah menyerah. Motivasi berprestasi Motivasi merupakan daya penggerak dari dalam untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan (Sardiman, 2001). Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang kuat dalam upaya mencapai prestasi olahraga. Dalam dunia olahraga

motivasi berprestasi tidak dapat dipisahkan. Seorang atlet akan memiliki daya juang yang tinggi apabila memiliki motivasi untuk berprestasi. (Santrock, 2003).

Peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY berdasarkan aspek *Thrive Tough Challenge* masuk dalam kategori Sedang. Dalam data ini diperoleh kategori “sangat tinggi” 0%, kategori “tinggi” 21% (11 orang), kategori “Sedang” 52% (27 orang), kategori “rendah” 17% (9 orang), dan kategori “sangat rendah” 10% (5 orang). Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kemampuan dalam menghadapi tantangan untuk para atlet sepakbola di DIY masih tergolong sedang, hal ini perlu adanya motivasi dari dalam diri para atlet guna memperbaiki kemampuan untuk menghadapi tantangan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Santrock, 2003) Motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan.

Peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola diy berdasarkan *sport awareness* masuk kategori Sedang. Dengan persentase tertinggi kategori “Sedang” 38% (20 orang), selanjutnya kategori “Tinggi” 35% (18 orang), kategori “Rendah” 15% (8 Orang), dan “Sangat Rendah” 12% (6 orang). Berdasarkan faktor *sport awareness* disimpulkan bahwa pengetahuan dalam lingkup olahraga di kalangan atlet pada tingkat kesadaran “Sedang”. Seharusnya bagi para atlet hal ini sangat perlu ditingkatkan untuk kesadaran olahraga, bukan hanya dari aspek berlatih ataupun bertanding, tetapi dari segi aspek sarana prasarana maupun non teknis lainnya perlu adanya tingkat kesadaran yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12)

yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola diy berdasarkan *though attitude* masuk kategori Sedang. Hasil yang diperoleh dalam pengambilan data dari faktor *Though Attitude* yaitu kategori “Sangat tinggi” 2% (1 orang), kategori “Tinggi” 29% (15 orang), kategori “Sedang” 38% (20 orang), kategori “Rendah” 21% (11 orang), dan kategori “Sangat Rendah” 10% (5 orang). Sebagai atlet, memiliki sikap dalam menghadapi pertandingan ini sangat lah penting. Tidak hanya dalam mempersiapkan kemampuan ketika berlatih, tetapi sikap dalam menyiapkan mental untuk bertanding itu juga tidak kalah penting. Maka dari itu para atlet seharusnya memiliki pelatih psikologis atau motivator yang bertugas guna menyiapkan mental sikap dalam bersiap menghadapi pertandingan. Setiadarma (2000) menjelaskan bahwa masa persiapan adalah masa transisi dari periode latihan ke periode pertandingan. Dalam hal ini persiapan dapat berarti sebagai masa menuju pertandingan yang akan dihadapi. Dengan demikian pada transisi ini atlet diupayakan untuk menghindari bentuk kegiatan yang dapat menimbulkan tekanan fisik maupun psikis. Tujuan dalam transisi ini adalah untuk memelihara status keterlatihan dan kebugaran menjelang pertandingan.

Peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY berdasarkan *desire success*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor keinginan mencapai kesuksesan dari atlet dalam tingkat

Sedang. Maupun persentase kategori “Sangat Rendah” 12% (6 orang), kategori “Rendah” 23% (12 orang), kategori “Sedang” 42% (22 orang), kategori “Tinggi” 21% (11 orang), dan kategori “Sangat Tinggi” 2% (1 orang). Data diatas menunjukkan bahwa keinginan mencapai kesuksesan dari atlet ada di tingkat “Sedang”, hal ini menjadi perhatian khusus kepada para atlet. Karena sebuah keinginan untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga sangat berpengaruh terhadap proses latihan dan berdampak pada pertandingan. Tingkat keseriusan latihan dari atlet dapat terlihat dari keinginan atlet tersebut untuk mencapai kesuksesan. Dalam upaya meningkatkan keinginan mencapai kesuksesan dapat dibantu dengan adanya motivasi dari luar berupa imbalan hadiah atau motivasi dari dalam berupa rasa bangga atas pencapaiannya. Seperti yang dikemukakan oleh Cox et al., (1985) *Achievement motivation* ini merupakan salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet untuk meraih prestasi. Orientasi seseorang untuk tetap berusaha mendapatkan hasil yang terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya, karena dengan itu ia merasa bangga.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini telah dilaksanakan semaksimal mungkin sesuai dengan tujuan penelitian. Hanya saja masih terdapat keterbatasan dan kelemahan ataupun kekurangan yang ada di penelitian ini, yang antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan dalam penelitian ini.

2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu, dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut menjawab dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat per individu apakah jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan pendapatnya atau tidak.
4. Keterbatasan waktu dalam penelitian yang mana atlet mengisi setelah dan sebelum pertandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY yang berada pada kategori “sedang” sangat tinggi sebanyak 2% dengan subjek 1, kategori tinggi sebanyak 30% dengan subjek 16, kategori sedang 48% dengan subjek 25, kategori rendah 8% sebanyak 4, dan kategori sangat rendah 12% dengan subjek 6. Berdasarkan pada rata-rata, yakni 119,6, peran *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan sepakbola pada atlet sepakbola DIY dikategorikan cukup.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan hasil implikasi penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan evaluasi bagi pihak pelatih untuk lebih memperhatikan dan mendukung serta memfasilitasi pembinaan *mental toughness* atau ketangguhan mental atlet dalam pertandingan agar lebih baik.
2. Bagi atlet diharapkan penelitian ini dapat menjadi stimulus bahwa mental toughness merupakan suatu keadaan psikologis yang dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, sehingga dalam setiap pertandingan atlet mampu bertahan dalam tekanan maupun hambatan dan cenderung merasa nyaman dan dapat memenangkan sebuah pertandingan.

3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi pemilik tim guna memfasilitasi para atlet terkait mental dari segi tersedianya pelatih khusus yang menangani terkait mental dari atlet tersebut.

C. Saran

Adapun beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini antara lain:

1. Bagi Pelatih

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menjadi evaluasi pembinaan latihan atlet dalam ketangguhan mental yang dimiliki atlet. Pelatih dapat mengembangkan pola latihan mental untuk mendukung ketangguhan mental atlet.

2. Bagi klub

Sebaiknya pengelola klub dan pelatih dapat bekerjasama dengan atlet itu sendiri dalam mendukung prestasi atlet dengan meningkatkan ketangguhan mental atlet.

3. Bagi Peneliti maupun peneliti lain

Pada kondisi endemi perlunya kerja ekstra untuk melakukan penelitian, sehingga peneliti harus lebih sabar dan tidak menyerah dalam pengambilan data. Selain itu, perlunya banyak pengembangan penelitian yang lebih akan *mental toughness* atau ketangguhan mental atlet untuk lebih mengeksplorasi ketangguhan mental pada atlet DIY.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu Rachim Gema, R. T. (2016). Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 8-16.
- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Akbar, I. (2019). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola Di Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/75268/1/NASKAH%20PUBLIKASI.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. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433> .
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Braden, V. & Wool, R. (1993). *Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning*. Canada: Little, Brown and Company.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*, Second Edition (Second Edi). London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). *The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of Elite Performers*. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox, R. H.; Qiu, Y.; and Liu, Z. 1985. *Overview of Sport Psychology*. New York: Wm. C. Brown Publishers.
- Falaahudin, A., Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* , 2(1), 14-19. Retrieved from <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM/article/view/484>

- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Pers.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of *Mental toughness* in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281
<https://doi.org/10.1080/10413200801998556>.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a *Mental toughness* inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gifford, R. (1991). *Applied Psychology Variety and Opportunity*. Massachusetts: Simon & Schuster, inc
- Gunarsa, S. dkk. (1989). *Psikologi Olahraga*. PT. BPK Gunung Mulia
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepaknola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, E.B. (1998). *Psikologi perkembangan*. jilid 1, edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Jones, G. (2010). What Is This Thing Called *Mental toughness*? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called *Mental toughness*? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. Relationship between Mental toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat in Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154 doi: <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Santrock, John W. Adolescence. 2003. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

- Sardiman. 2001, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada
- Satiadarma, M. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Scheneumann, Timo. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang : Dioma.
- Setyobroto, S. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Anem Kosong Anem.
- Sin, T. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019> .
- Sukadiyanto. (2000). Peranan Visualisasi dalam pembelajaran gerak.[internet]. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 30, 153.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA CV.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J. & Mylsiyadu, A. (2017: 48). *Mental Training.Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Willis, J.D. and Campbell, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Training terhadap *Mental toughness* pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4, 1-6

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 030/PKL/1/2022
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Agus Supriyanto, M.Si

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

i>Nama : Bayu Andika Asyari
NIM : 18602241067

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DALAM PERTANDINGAN TERHADAP HASIL AKHIR
PERTANDINGAN SEPAK BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA DIY

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

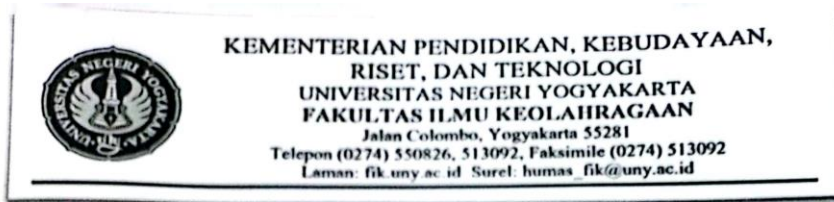
Yogyakarta, 25 Januari 2022

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 2 Lembar Konsultasi



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bayu Andika Asyari
NIM : 18602241067
Pembimbing : Agus Supriyanto, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	17-2-2022	- Pembahasan proposal SKripsi Latar Belakang	
2.	21-2-2022	- Pembahasan teknis Pedoman tata cara/ Panduan TAS	
3.	10-3-2022	- Revisi Latar Belakang - Landasan Teori - Revisi Penuksan	
4.	18-3-2022	- Pengumpulan Revisi	
5.	28-4-2022	- Bimbingan online Pembuatan Instrumen	
6.	13-6-2022	- Proses Validasi Instrumen Penelitian Kepada Dosen Ahli	
7.	2-9-2022	- Bimbingan Online Pengolahan Data	
8.	19-9-2022	- Bimbingan Online Pengisian Daftar Pustaka - Merekap Data Daftar Pustaka Keseluruhan BAB	

Kajur PKL

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3 Surat Validasi Ahli

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198405212008121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Bayu Andika Asyari
NIM : 18602241067
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : **“Pengaruh Mental Toughness dalam Pertandingan terhadap Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola DIY”**

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

1. *Tambahan pertanyaan ^{2x} prelo instrumen*
2. *lihat calahan ^{2x} di halaman depu*

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

Yogyakarta, 25 April 2022
Menyetujui

Validator,




Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198405212008121001

Lampiran 4 Surat Izin penelitian dari Fakultas

about:1

SURAT IZIN PENELITIAN

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

Nomor : 177/UN34.16/PT.01.04/2022 15 Juni 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**



Yth . Liga Bantul di Lapangan Sriharjo

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

Nama	: Bayu Andika Asyari
NIM	: 18602241067
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Mental Toughness dalam Pertandingan terhadap Hasil Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola DIY
Waktu Penelitian	: 18 Juni - 31 Juli 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

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

lari 1 15/06/21

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian



LIGA PERSAHABATAN SEPAKBOLA IMOGIRI BANTUL

Alamat: Lapangan Sepakbola Sriharjo, Mojohuro, Sriharjo, Imogiri, Bantul

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, ketua pelaksana Liga Persahabatan Sepakbola Imogiri Bantul, menerangkan bahwa:

Nama : Bayu Andika Asyari
NIM : 18602241067
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian untuk Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada 25 juni 2022 dan 3 Juli 2022 dengan judul "Peran Mental Toughness dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola DIY". Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 3 Juli 2022

Ketua Pelaksana

Edi

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

Instrumen *Mental toughness*

Nama :
 Usia :
 Nama Club :

NO	PERNYATAAN	SANGAT SETUJU	SETUJU	TIDAK SETUJU	SANGAT TIDAK SETUJU
1	Saya percaya pada kemampuan (skill) yang saya miliki				
2	Saya menyadari peranan dan tanggung jawab saya dalam tim				
3	Saya menerapkan kedisiplin yang merupakan kunci dalam mencapai suatu keberhasilan				
4	Saya memahami aturan pertandingan secara utuh				
5	Skill yang saya miliki tidak bisa terlihat ketika posisi saya tertinggal jauh oleh lawan				
6	Saya kesulitan berperan sesuai keinginan tim				
7	Saya mudah kehilangan fokus saat bertanding				
8	Saya merasa biasa saja meskipun teman yang lain terlihat sangat bangga ketika memenangkan suatu pertandingan bersama tim.				
9	Saya tetap mampu menampilkan skill yang saya miliki dalam situasi sulit				
10	Saya selalu mengutamakan kepentingan tim daripada kepentingan pribadi				

11	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam keadaan cedera				
12	Saya menyadari bahwa pengorbanan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mencapai kesuksesan				
13	Saya pesimis saat mengikuti pertandingan				
14	Saya tidak memiliki prinsip dalam bermain				
15	Saya memilih pasrah ketika akan mengalami kekalahan				
16	Saya frustrasi apabila dalam kondisi skor pertandingan yang sama				
17	Saya bersaing untuk tetap menjadi yang terbaik				
18	Saya bangga menjadi bagian dari kesuksesan tim				
19	Saya tidak pernah menyadari kesalahan saya dalam suatu pertandingan				
20	Saya merasa lelah ketika sedang bertanding				
21	Saya siap secara mental ketika menghadapi tekanan baik dalam pertandingan maupun latihan.				
22	Saya takut kalah dalam pertandingan.				
23	Ketika cedera saya tidak akan memaksakan diri untuk tetap melanjutkan pertandingan meskipun tim masih membutuhkan.				
24	Saya akan berlatih dengan giat untuk meningkatkan kerjasama tim agar dapat memenangkan pertandingan				
25	Saya merasa takut menerima tekanan karena akan berpengaruh pada kemampuan saya.				
26	Saya memiliki ambisi yang kuat untuk menjadi atlet yang unggul				

27	Ketika skorimbang, saya merasa bahwa tim saya mampu memenangkan pertandingan				
28	Dalam keadaan tertinggal gol, saya tidak bisa fokus dalam mencapai kemenangan di pertandingan				
29	Saya menyadari bahwa pengorbanan individu serta tim merupakan salah satu usaha untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan				
30	Saya berlatih secara ekstra ketika akan mengikuti turnamen saja.				

Lampiran 7 Data Validitas dan Reliabilitas Instrumen Mental toughness

No	Nama Lengkap	Uraian	Nama Tim Sepak Bola	Nomor Butir Soal																														Total Skor			
				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				
1	Alda adiatra	22	Trinulyo fc	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	130
2	MUH. KHAFID ANSORI	22	Maguwo soccer Park	5	4	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	130
3	Rahan	22	PS Condong Catur	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	128	
4	Riski Septa Jatnikarito	22	PS Subur Jaya Blora	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	127
5	Rizal	21	Trinulyo fc	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	126	
6	Addya W	22	Robyenk FC	4	3	3	5	5	1	3	1	3	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	124		
7	Hendrawan Saputra	21	Garuda sejahtera	4	3	3	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	124		
8	Randitya khaifisa rusdy	20	Persiba bambul	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	125	
9	Ikamos	30	sarapan sehat	5	4	3	5	3	4	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	127	
10	Heri subekti	27	Ps satria Akprind	4	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	127	
11	Oktavia Rahma Yulita	21	Putri Mataram Sleman	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	125	
12	Denny Setaji	38	Djoyo FC	4	5	5	3	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	126		
13	techan poetra noeagraha	35	Djoyo jogjakarta	4	5	5	3	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	128		
14	Subkhan Wicaksono	24	Djoyo FC	4	5	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	127	
15	Wahyu	25	Lsyud selahu	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	129	
16	M. Arzil Ardistryansyah Putra	21	PIM	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	5	4	125		
17	Alvian Bagus Wahyu Pratama	22	JAGO UNNISA	4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	125		
18	Ghendon	40	ORANJE JOGJA	4	4	5	3	4	3	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	5	121		
19	Marlan	22	Lintas Kapuas	4	5	3	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	122		
20	Muhammad Daffario Adharajasa	22	Mataram Utama	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	129		
21	Nurdin	27	HW UMY	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	140		
22	Ardyansah	28	HW UMY	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	145		
23	Lambang Setiawan	27	HW UMY	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	149		
24	Andre Ramadhan	26	HW UMY	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	146		
25	Riko Okto	24	HW UMY	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	144		
26	Juni ahwi	25	HW UMY	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	142		
27	Pandu Dewata	24	HW UMY	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	142	
28	Novian	27	HW UMY	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	146		
29	Prayogi Utama Putra	24	Djoyo FC	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	139	
30	Langga Pradana	25	HW UMY	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	146	
				132	139	137	130	124	126	132	129	126	136	133	127	125	135	137	128	138	142	126	125	129	136	128	142	131	142	133	125	135	136				

Tabel Validitas Instrumen

No Soal	Rxy	R tabel	Status
1	.517	0.361	Valid
2	.408	0.361	Valid
3	.364	0.361	Valid
4	.415	0.361	Valid
5	.425	0.361	Valid
6	.394	0.361	Valid
7	.400	0.361	Valid
8	.390	0.361	Valid
9	.491	0.361	Valid
10	.501	0.361	Valid

11	.364	0.361	Valid
12	.385	0.361	Valid
13	.678	0.361	Valid
14	.436	0.361	Valid
15	.455	0.361	Valid
16	.444	0.361	Valid
17	.387	0.361	Valid
18	.364	0.361	Valid
19	.391	0.361	Valid
20	.522	0.361	Valid
21	.493	0.361	Valid
22	.444	0.361	Valid
23	.398	0.361	Valid
24	.400	0.361	Valid
25	.472	0.361	Valid
26	.369	0.361	Valid
27	.460	0.361	Valid
28	.407	0.361	Valid
29	.368	0.361	Valid
30	.431	0.361	Valid

Tabel Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
nomor1	127.70	73.803	.517	.875
nomor2	127.50	73.845	.408	.876
nomor3	127.73	72.202	.364	.879
nomor4	127.80	71.545	.415	.877
nomor5	128.00	74.552	.425	.876
nomor6	127.93	72.478	.394	.877
nomot7	127.73	72.340	.400	.877
nomor8	127.83	72.282	.390	.878
nomor9	127.93	74.202	.491	.875
nomor10	127.60	73.903	.501	.875
nomor11	127.70	73.114	.364	.878
nomor12	127.90	72.852	.385	.877
nomor13	127.97	70.723	.678	.870
n14	127.50	74.603	.436	.876
n15	127.57	74.323	.455	.876
n16	127.87	74.878	.444	.876
n17	127.53	74.947	.387	.877
n18	127.40	75.490	.364	.878
n19	127.93	73.237	.391	.877
n20	127.97	74.171	.522	.875
n21	127.83	74.351	.493	.875
n22	127.60	74.386	.444	.876
n23	127.87	75.223	.398	.877
n24	127.40	75.214	.400	.877
n25	127.77	72.254	.472	.875
n26	127.40	74.938	.369	.877
n27	127.70	74.286	.460	.876
n28	127.97	72.792	.407	.877
n29	127.63	73.757	.368	.878
n30	127.60	73.972	.431	.876

Lampiran 8 Data Penelitian

No	Nama Lengkap	Umur	Nama Tim Sepak Bola	Nomor Butir Soal																														Total Skor		
				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			
1	Wahyu Reza	25	PSST	4	5	4	4	4	3	3	5	3	5	3	5	3	3	5	3	5	5	5	2	4	3	2	5	3	5	4	3	5	5	118		
2	Endri yalno	22	PSST	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	119		
3	Juan	23	PSST	3	5	4	3	3	4	4	1	4	5	3	3	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	105		
4	Nanda PL	21	PSST	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	138		
5	Budi Gunawan	30	PSST	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	109		
6	Koko Endra	25	PSST	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	2	1	110		
7	Setiawan	28	PSST	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	130		
8	Wahid	29	PSST	5	4	5	4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	119	
9	Prema	28	PSST	4	3	5	5	1	1	2	2	4	4	4	5	2	2	1	4	5	5	4	1	5	4	2	5	4	5	4	2	5	1	101		
10	Shayawati	26	PSST	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	103		
11	Nursiyanto	32	PSST	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	4	4	5	4	4	5	4	4	117		
12	Tri Yusuf	26	PSST	5	5	4	4	4	4	2	4	5	2	5	4	2	1	4	5	4	2	1	5	2	4	1	5	2	4	5	4	5	4	4	115	
13	Dick	31	PSST	4	5	4	3	3	4	3	4	4	5	2	5	4	5	2	4	5	2	4	5	2	4	1	2	5	3	5	5	4	4	3	114	
14	Larting	30	Panca Muda	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	5	117	
15	Aan	24	Panca Muda	3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	4	96	
16	Rizal	21	Panca Muda	5	5	5	4	2	3	2	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	93
17	Adi	26	Panca Muda	4	5	5	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	126	
18	Roham	21	Panca Muda	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	5	1	4	5	5	4	4	1	2	4	4	122	
19	Galeh	21	Panca Muda	4	4	5	4	3	4	4	2	1	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	2	4	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	4	117
20	Figo	28	Panca Muda	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	2	123
21	Ridwan	23	Panca Muda	4	4	5	5	4	4	2	5	4	5	4	4	4	5	4	2	5	5	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	120	
22	Bima	21	Panca Muda	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	5	4	5	4	4	4	4	124	
23	Yoba	23	Panca Muda	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	128	
24	Deli	24	Panca Muda	4	4	4	5	4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	5	4	4	4	121	
25	Nur	22	Panca Muda	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	4	4	5	5	129		
26	Akbar	21	Panca Muda	4	4	3	5	4	5	4	1	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	2	5	5	1	4	4	4	4	4	5	5	122		
27	Bobi P	23	AMS	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	2	5	4	4	4	4	5	5	125	
28	Agusta Tri	28	AMS	4	4	5	5	4	4	2	5	4	5	4	4	4	5	4	2	5	5	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	1	120		
29	Edo Septian	22	AMS	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	2	4	4	2	5	4	5	4	4	4	4	124		
30	Erwin M Rozaq	20	AMS	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	5	4	4	5	5	128		
31	Anjar Jati	18	AMS	4	4	4	5	4	4	2	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	2	5	4	2	5	4	5	4	4	4	4	4	121	
32	Andi Febriyanto	20	AMS	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	4	4	5	5	129			
33	Angger Jati	18	AMS	4	4	3	5	4	5	4	1	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	2	5	5	1	4	4	4	4	4	5	5	122		
34	Rangga Sumbogo	29	AMS	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	5	2	5	4	4	4	4	5	5	125		
35	Prass	24	AMS	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	2	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	2	4	4	5	5	4	4	5	5	124	
36	Fauzi Akbar	19	AMS	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	2	5	4	5	4	5	5	5	4	127	
37	Dicky Indrian	18	AMS	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	2	4	4	1	4	5	4	4	4	5	4	4	124		
38	Jefri Ramadhoni	22	AMS	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	2	4	4	2	5	4	4	4	5	5	5	5	127		
39	Sakha Fadil	19	AMS	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	2	5	5	4	5	4	4	4	125		
40	Ristanto	23	Sweet Boys	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	2	5	5	2	5	4	5	4	5	5	128		
41	Diki Antoni	20	Sweet Boys	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	2	4	5	1	4	4	4	4	4	5	5	126		
42	Yudi	26	Sweet Boys	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	2	5	5	5	4	5	5	4	126		
43	Dicky M shendra	21	Sweet Boys	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	2	4	4	2	5	5	5	4	4	5	5	127		
44	Satrio	22	Sweet Boys	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	127		
45	Jariang Yuda	21	Sweet Boys	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	2	5	4	5	4	4	5	4	126		
46	Alda adiatna	22	Sweet Boys	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	90		
47	Rudi	22	Sweet Boys	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	2	123		
48	M. Naskh Furqoni	26	Sweet Boys	4	3	5	5	1	1	3	1	3	5	5	5	1	1	1	2	5	5	1	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	88		
49	Frza	29	Sweet Boys	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	125		
50	Rico	22	Sweet Boys	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	2	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	5	4	4	5	5	124	
51	Hendkawan	21	Sweet Boys	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	2	5	4	5	4	4	5	4	5	126		
52	Fachrival	23	Sweet Boys	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	2	5	5	2	5	4	5	5	4	5	5	128	

Lampiran 9 Dokumentasi



(Sumber: Dokumen pribadi)



(Sumber: Dokumen pribadi)



(Sumber: Dokumen pribadi)