

HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



VECTORS

Oleh:
Yanyo Maha Rao
NIM 19602241038

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL

Disusun Oleh:

Yanyo Maha Rao
NIM 19602241038

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, April 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP 197112292000032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yanyo Maha Rao
NIM : 19602241038
Departemen : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TAS : Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Pemain Sepakbola di SSB HW Bantul

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

Yogyakarta, Juni 2023



Yanyo Maha Rao
NIM 19602241038

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK
PERFORMANCE PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HW BANTUL**

Disusun Oleh:
Yanyo Maha Rao
NIM 19602241038




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuni, M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		27/6 2023
Dr. Danang Wicaksono, M. Or. Sekretaris		29/6 2023
Dr. Abdul Alim, M. Or. Penguji		23/6 2023

Yogyakarta, Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan


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

MOTTO

“Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar daripada rintangan apapun” (Christian D. Larson)

“Berpikir merupakan hal yang sulit dilakukan. Oleh sebab itu, hanya sedikit orang yang bisa melakukannya” (Henry Ford)

“Nothing is impossible, even the world itself says ‘I’m possible’”

(Yanyo Maha Rao)

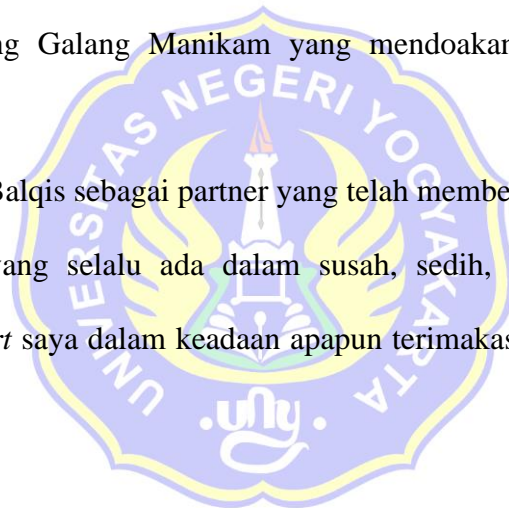


VECTOR

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Rizal Yudi dan Ibu (alm) Sri Anik sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak Langgeng Galang Manikam yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Shafa Almeira Balqis sebagai partner yang telah memberikan *Support*
4. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.



VECTOR

HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola di SSB HW Bantul yang berjumlah 73 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 10-14 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 44 pemain. Instrumen ketangguhan mental dan *peak performance* menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,401. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika ketangguhan mental semakin baik, maka *peak performance* akan semakin tinggi. Sumbangan ketangguhan mental dengan *peak performance* sebesar 16,00%.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, *Peak Performance*, Sepakbola

CORRELATION BETWEEN THE MENTAL TOUGHNESS AND PEAK PERFORMANCE OF THE FOOTBALL PLAYERS OF SSB HIZBUL WATHAN (HW), BANTUL

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between mental toughness and peak performance of the football players of SSB HW Bantul (HW Bantul Football School).

The type of this research was a descriptive quantitative study with correlational. The research population was the football players of SSB HW Bantul, totaling 73 players. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria: (1) were willing to be a sample, (2) aged 10-14 years old, and (3) had participated in a competition. Based on these criteria, there were 44 players who met the requirements. Mental toughness and peak performance instruments used a questionnaire. The data analysis used *Correlation Product Moment*.

The results show that there is a significant correlation between mental toughness and the peak performance of the football players of SSB HW Bantul, with a correlation coefficient at 0.401. The correlation coefficient is positive, meaning that the better the mental toughness the higher the peak performance. The contribution of mental toughness with a peak performance is at 16.00%.

Keywords: Mental Toughness, Peak Performance, Football

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Pemain Sepakbola di SSB HW Bantul“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris Bapak Dr. Danang Wicaksono, M. Or., dan Penguji Bapak Dr. Abdul Alim, M.Or. yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, pelatih, dan Pemain Sepakbola di SSB HW Bantul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2023

Yanyo Maha Rao
NIM 19602241038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Sepakbola	12
a. Pengertian Sepakbola.....	12
b. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola.....	17
2. Hakikat Ketangguhan Mental	21
a. Pengertian Ketangguhan Mental.....	21
b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental	28
c. Pilar Ketangguhan Mental	32
d. Instrumen Ketangguhan Mental.....	34

3.	Hakikat <i>Peak Performance</i>	37
a.	Pengertian <i>Peak Performance</i>	37
b.	Aspek-Aspek <i>Peak Performance</i>	40
c.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i>	42
d.	Pengukuran <i>Peak Performance</i>	45
4.	Profil SSB HW Turennggo Bantul	45
B.	Penelitian yang Relevan	46
C.	Kerangka Berpikir	51
D.	Hipotesis Penelitian	53
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	54
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	54
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	54
D.	Definisi Operasional Variabel	55
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F.	Teknik Analisis Data	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	63
1.	Hasil Analisis Deskriptif	63
2.	Hasil Uji Prasyarat	66
3.	Hasil Uji Hipotesis	67
B.	Pembahasan	68
C.	Keterbatasan Penelitian	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	76
B.	Implikasi	76
C.	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN		87

DAFTAR GAMBAR

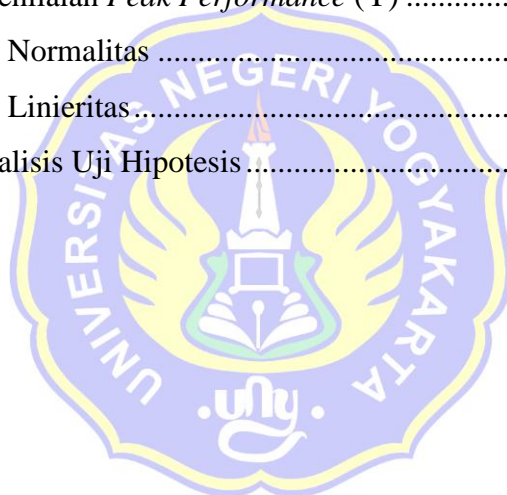
	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	53
Gambar 2. Desain Penelitian.....	54
Gambar 3. Histogram Ketangguhan Mental (X).....	64
Gambar 4. Histogram <i>Peak Performance</i> (Y)	65



VECTOR

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi SSB HW Tirenggo Bantul 2019-2020.....	46
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	57
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental	58
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen <i>Peak Performance</i>	59
Tabel 5. Norma Kategori Penilaian.....	60
Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental (X)	63
Tabel 7. Norma Penilaian Ketangguhan Mental (X).....	63
Tabel 8. Deskriptif Statistik <i>Peak Performance</i> (Y)	64
Tabel 9. Norma Penilaian <i>Peak Performance</i> (Y)	65
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	67
Tabel 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	67



VECTOR

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	89
Lampiran 3. Data Penelitian	95
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	101
Lampiran 5. Menghitung Norma Penilaian (PAP)	103
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	105
Lampiran 7. Uji Linearitas.....	106
Lampiran 8. Uji Hipotesis	107
Lampiran 9. Tabel r	108
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	109



VECTOR

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak permasalahan yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Sebuah olahraga dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan olahraga sebagai tempat pengembangan dan pertumbuhan fisik khususnya pada usia tumbuh kembang anak. Di sisi yang lain, olahraga mampu berperan serta dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) dan dapat mencegah ketegangan psikologis seseorang (Nisa & Soenyoto, 2021: 267).

Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga sepakbola. Pendapat Sukarman (2022: 610) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua

babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir.

Sepakbola tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159). Oleh karena itu, psikologi olahraga salah satu bagian penting guna tercapainya *high performance* atlet. Psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *performance* atlet (Nissa & Soenyoto, 2021: 267). Pada rentang usia anak 10-14 tahun adalah masa emas dalam pembentukan dan pembelajaran lebih tentang mental, pemupukan perkembangan mental untuk berkembangnya psikologi olahraga sangat penting. *Mental Age* adalah ukuran pencapaian mental individu atau seseorang dibandingkan dengan kelompok acuan menurut usia kronologisnya (Chronological Age). Usia kronologis maksudnya, perhitungan usia dimulai dari saat kelahiran seseorang sampai usia sekitar 14 tahun. Hal tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih, atlet maupun tim olahraga. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk menjadi pemenang adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Seringkali pada aspek mental tidak menjadikan pokok penting dalam

mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). *Peak performance* pada seorang atlet bukan hanya dilihat ketika ia dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mendapatkan medali emas ataupun piala, melainkan ketika atlet tersebut dapat menampilkan suatu penampilan dalam kondisi optimum maupun menunjukkan kinerja atau menampilkan teknik yang terbaik pada olahraga yang ditekuni.

Peak performance adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet dan tidak harus menghasilkan juara. Optimum tidak sama dengan maksimum di dalam konteks olahraga. Konteks *peak performance*, atlet hampir sama sekali tidak melakukan kesalahan dalam bertanding dan hampir setiap keputusannya benar, walaupun keliru tindakan yang dilakukan tetap membuahkan hasil seperti harapan (Dirgantari, 2018: 198). Mujika, et al., (2018: 538) juga berpendapat bahwa *peak performance* olahraga adalah sekelompok respon positif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dapat dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi atau pertandingan.

Peak performance memiliki fungsi untuk menjadikan sesuatu yang lebih efisien, produktif, dan kreatif dalam beraktivitas. *Peak performance* memiliki kekuatan yang luar biasa dalam memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) (Pramadhan, dkk., 2022: 41). *Peak performance* merupakan proses

pembentukan yang dimulai dari fokus yang jelas. Contoh *peak performance* adalah keadaan dimana seorang atlet dapat bertanding dengan baik tanpa rasa lelah, dan memiliki konsentrasi yang tinggi dalam pertandingan. *Peak performance* tidak selalu menghasilkan juara, terlebih dalam olahraga beregu. Atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar.

Fenomena mengenai atlet yang mencapai *peak performance* adalah Cristiano Ronaldo yang menjadi pencetak gol terbanyak tahun 2013/2014 di liga Spanyol, sehingga membuat Ronaldo meraih gelar atlet sepakbola terbaik di dunia. “Saat ini aku sedang berada di masa-masa terbaik dalam hidupku. Beberapa tahun terakhir aku bermain di tingkat terbaik” begitulah perkataan Ronaldo kepada *Footballe Epana* yang dikutip oleh detik.com. Garfield dan Bennet (Shea, 2019: 47) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian (pertandingan), berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan wawancara pada bulan November 2022 kepada atlet sepakbola SSB Hizbul Wathan (HW) Bantul. Hasil wawancara menyatakan bahwa atlet pernah menunjukkan *peak performance* pada saat pertandingan karena pada saat itu, merasa mendapatkan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik daripada

dirinya. Seringkali beberapa atlet tidak bisa menampilkan permainan yang optimal saat bertanding. Hal tersebut bisa dilihat dari perbedaan permainan atlet saat latihan dan bertanding. Saat berlatih, atlet jarang melakukan kesalahan dalam melakukan aktivitas permainannya seperti mengoper bola, mengontrol bola, posisi bertahan dan menyerang lawannya. Namun saat bertanding di kompetisi, atlet tampak lebih sering melakukan kesalahan daripada saat berlatih.

Pada wawancara yang dilakukan beberapa atlet seringkali tampil kurang optimal saat bertanding di kompetisi dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya yaitu sering merasa kurang fit pada fisik karena susah tidur saat semalam sebelum pertandingan, dan juga faktor penonton yang bisa mengakibatkan “demam panggung” sehingga tidak bisa memberikan penampilan yang terbaik. Selain itu seorang atlet kurang percaya diri ketika melihat lawan yang memiliki *skill* yang lebih mumpuni daripada dirinya. Hal tersebut menunjukkan *peak performance* atlet yang terganggu karena faktor psikologis pada atlet. Atlet yang sudah mempunyai pengalaman dan bermain cukup lama akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Dalam perkembangan seorang atlet, pasti akan mengalami perubahan, entah itu semakin baik ataupun sebaliknya. Akan ada masa dimana seorang atlet akan mengalami *peak performance* dalam permainannya di lapangan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, subjek mengutarakan pengalamannya sebelum bertanding merasakan jantung berdegup kencang saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Subjek

mengungkapkan, hal yang paling ditakutkannya saat bertanding antara lain, takut hilang konsentrasi, beban dipandang sebagai unggulan, dan terutama cedera fisik, karena Sepakbola adalah olahraga yang rentan akan cedera fisik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketangguhan mental masih rendah. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental.

Sesuai dengan penjelasan bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet sepakbola untuk memiliki persiapan mental yang baik, sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental. Sejauh ini pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas.

Ketangguhan mental atlet penting untuk dibangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Wilson, et al., (2019: 61) mengemukakan bahwa ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Ketangguhan mental dapat membuat seorang atlet merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan, yaitu menyalurkan energi positif seperti mempersepsikan untuk menghilangkan kesulitan dan berpikir untuk bertindak atau mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu

pertandingan. Selain itu, ketangguhan mental merupakan tekad pada tingkat yang tinggi (Falaahudin, et al., 2021: 2).

Ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental. Demikian halnya ketika pertandingan berlangsung, secara umum atlet merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton untuk itu ketangguhan mental perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk memperkuat atlet dari sisi psikis dalam kompetisi olahraga. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi tercermin dalam kemampuan seorang atlet untuk mengatasi stres dan kecemasan yang ditimbulkan terkait dengan situasi persaingan tekanan tinggi (Darisman, dkk., 2021: 34).

Raynadi, dkk., (2017: 150) menyatakan bahwa komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan salah satunya adalah ketangguhan mental. Aryanto & Larasati (2020: 307) menyatakan atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu mengelola potensi emosi negatif yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosi negatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. Itu juga membuat pembahasan ketangguhan mental sebagai hal yang menarik.

Adapun temuan dari Dirgantari (2018) dapat mendukung penelitian, dimana pada temuan tersebut *mental toughness* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Hasil penelitian menunjukkan *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan

berkorelasi positif, yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet renang di Malang, begitu juga sebaliknya. Penelitian Raynadi, dkk., (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding. Hasil penelitian Juita & Aspa (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan *self-confident* terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola yang dibuktikan dengan nilai r hitung $0,653 > r$ tabel ($0,632$). Selanjutnya penelitian Lestari & Dewi (2022) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berpengaruh signifikan dan memiliki hubungan yang positif terhadap *peak performance* atlet bola basket.

Mencapai *peak performance*, seorang atlet harus berada pada kondisi yang optimum pada saat latihan ataupun pertandingan. Selain melalui aspek fisiologis dan teknik tersebut, dibutuhkan aspek psikologis sebagai pendukung untuk pencapaian *peak performance* pada seorang atlet yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*). Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh di atas, semakin banyak seorang atlet mengikuti latihan dan bertanding, maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat sehingga ketangguhan mental yang dimiliki atlet tersebut akan semakin tinggi dan memungkinkan untuk seorang atlet mencapai *peak performance*.

Permasalahan di SSB HW Bantul menunjukkan belum adanya pelatihan dan Pendidikan secara langsung mengenai mental, bahkan peneliti pernah melihat secara langsung pertandingan dari anak-anak SSB HW Bantul yang tidak

maksimal antar saat berlatih dan berlomba secara langsung. Dalam kompetisi sering melakukan kesalahan sehingga sulit tercapainya prestasi. Hasil tersebut saya dapatkan mulai dari *Pra Competition*. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Pemain Sepakbola di SSB HW Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Faktor mental sangat mempengaruhi prestasi atlet khususnya sepakbola.
2. Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas.
3. Ketangguhan mental sebagai prediktor prestasi olahraga belum diketahui secara pasti.
4. Seringkali beberapa atlet tidak bisa menampilkan permainan yang optimal saat bertanding.
5. Saat berlatih, atlet jarang melakukan kesalahan dalam melakukan aktivitas permainannya seperti mengoper bola, mengontrol bola, posisi bertahan dan menyerang lawannya. Namun saat bertanding di kompetisi, atlet tampak lebih sering melakukan kesalahan daripada saat berlatih.
6. Atlet sebelum bertanding merasakan jantung berdegup kencang saat akan memasuki arena pertandingan.
7. Hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain

sepakbola di SSB HW Bantul belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan motivasi berprestasi, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “Apakah terdapat hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

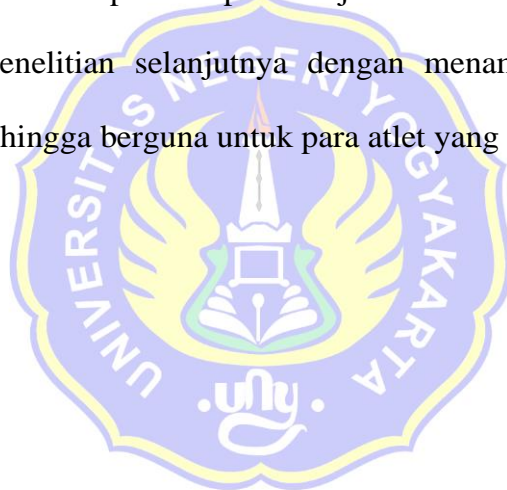
Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul.

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan *peak performance* yang baik dan benar.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya (Ridlo & Saifulloh, 2018: 116). Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang

diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetaak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Mora, dkk., 2021: 9).

Dalam setiap pertandingan sepakbola, setiap tim pasti memiliki taktik, teknik dan juga permainan individu yang berbeda-beda. Selain itu didalamnya juga terdapat drama yang menegangkan. Terdapat banyak emosi yang keluar pada saat pertandingan sepakbola berlangsung, ada tawa saat tim yang dibela berhasil mencetak gol dan memenangkan pertandingan, ada sedih saat tim yang dibela kalah dalam pertandingan, serta masih banyak kejadian dalam sepakbola yang tidak terduga. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci (O'Brien-Smith, et al., 2020: 2).

Andriansyah & Winarno (2020: 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan

macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Centhini & Russel (2019: 2), menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 anggota termasuk penjaga gawang. Lamanya permainan dua babak (2x45 menit) dengan 15 menit istirahat. Bola dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Setiap tim harus mempunyai jumlah anggota pemain yang sesuai dengan yang dimainkan jika dalam permainan tim tersebut masih tidak memenuhi jumlah pemain maka dapat dinyatakan bahwa pertandingan tersebut akan dihentikan dan dimenangkan oleh tim yang mempunyai anggota pemain yang lengkap.

Sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Sidik, dkk., 2021: 61).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari

sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhmad & Zainudin, 2019: 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Menurut Suharno (1993: 2) faktor endogen penentu pencapaian prestasi maksimal sebagai berikut:

- 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf, dan jiwa.
- 2) Bentuk tubuh, proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya. Olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda.

- 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, dan stamina.
- 4) Penguasaan teknik yang sempurna baik teknik dasar, teknik menengah, dan teknik-teknik tinggi.
- 5) Menguasai masalah-masalah individual taktik, group taktik, team taktik pola-pola pertahanan, dan penyerangan; tipe-tipe dan sistem-sistem.
- 6) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik. Untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin di samping memiliki potensi fisik yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kepribadian dan penjiwaan. Misalnya: daya pikir, kemauan, perasaan, akal, disiplin, ketekunan, etika, dan tanggung jawab.
- 7) Memiliki kematangan juara yang mantap, artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan kejagan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.

Menurut Suharno (1993: 2) faktor eksogen penentu pencapaian prestasi maksimal sebagai berikut:

- 1) Pelatih, asisten pelatih, trainer

Pelatih di dalam menjalankan tugasnya harus dapat bertindak terhadap atletnya sebagai orangtua, guru, pemimpin, polisi, hakim, teman, pelayan, dan sebagainya.

- 2) Tempat, alat, perlengkapan, keuangan

Masalah keuangan sangat menentukan prestasi olahraga mengingat segala kegiatan di dalam mencapai prestasi memerlukan pembiayaan yang tidak sedikit jumlahnya.

3) Organisasi

Baik organisasi olahraga yang bersifat pemerintah maupun swasta sebagai wadah kegiatan olahraga prestasi, harus memiliki struktur dan tata kerja yang baik, tegas, dan jelas. Organisasi-organisasi perlu memiliki sifat-sifat jujur, tanggung jawab, dan berani berkorban.

4) Lingkungan

a) Penghidupan atlet

- (1) Tidur yang teratur
- (2) Kehidupan sehari-hari yang teratur
- (3) Hindarilah rokok, alkohol, morphin
- (4) Makanan selalu segar sesuai dengan ilmu gizi
- (5) Usahakan waktu untuk rekreasi
- (6) Kesehatan selalu dikontrol
- (7) Segi seks diusahakan normal

b) Alam sekitar

- (1) Rumah bersih, tenang, terang
- (2) Sopan santun dengan keluarga dan teman harus baik
- (3) Famili dan masyarakat senang olahraga
- (4) Bekerja dan latihan harus serasi
- (5) Jaminan keamanan material harus baik

- c) Udara dan cuaca
 - (1) Kelembaban udara lapangan dan gedung diusahakan selalu segar
 - (2) Cuaca di luar, di dalam gedung, lapangan di pantai, lapangan di gunung, semuanya diperhitungkan untuk adaptasi
- d) Syarat materi atlet
 - (1) Perlengkapan
 - (2) Pekerjaan untuk hari depan
 - (3) Keuangan
- e) Syarat materi atlet

Dukungan moril dan bantuan material dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah merupakan andil yang cukup besar di dalam peningkatan prestasi olahraga. Dengan turut campur tangan dari pejabat-pejabat pemerintah dalam menangani masalah peningkatan prestasi olahraga, kiranya tak usah disangsikan lagi akan manfaatnya, apalagi di Indonesia.
- f) Syarat materi atlet

Metode-metode dan sistem-sistem latihan.

Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2019: 13). Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh

terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012: 235). Berkaitan dengan pengaruh kinejra fisik atlet untuk mencapai peak performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra & Budiyanto, 2019: 13). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training* (PST). Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012: 236).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022: 220).

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018: 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi ada dua

faktor, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen yaitu psikologi atlet dalam hal ini ketangguhan mental dengan *peak performance*.

2. Hakikat Ketangguhan Mental

a. Pengertian Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Secara khusus, ketangguhan mental sering digunakan untuk menggambarkan istilah yang luas yang mencerminkan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi secara efektif dengan pelatihan dan tuntutan persaingan dalam upaya untuk tetap tangguh (Liew, et al., 2020: 381). Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi untuk menghasilkan kinerja subjektif atau objektif tingkat tinggi terlepas dari tantangan, pemicu stres, atau kesulitan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif dan berpotensi melemahkan seperti kecemasan persaingan (Schaefer, et al., 2016: 309). Konsep ketangguhan mental baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti psikologi olahraga yang mencoba memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung kesuksesan dalam olahraga.

Ketangguhan mental merupakan sumber daya psikologis seperti keadaan yang memiliki tujuan, fleksibel, dan efisien di alam untuk berlakunya dan pemeliharaan pengejaran yang diarahkan pada tujuan. Ketangguhan mental adalah kemampuan untuk mengatasi stresor olahraga dan juga memungkinkan seseorang untuk tampil dengan konsistensi dan kontrol, terutama selama situasi tekanan.

Tambahan, ketangguhan mental mencakup keterampilan psikologis untuk percaya pada diri sendiri, tetap fokus pada mencapai tujuan yang ditetapkan, mampu mengendalikan lingkungan, menangani tekanan sambil tetap berkinerja baik, dan menangani kegagalan dan kesuksesan. Ketangguhan mental dianggap sebagai sifat kepribadian yang mengurangi efek stres pada fase pertama dan mendukung adaptasi (Kilic & Yildirim, 2020: 160).

Hermahayu (2021: 47) menyatakan bahwa banyak definisi telah diberikan untuk menjelaskan mental ketangguhan termasuk sebagai kemampuan seseorang untuk menangani situasi yang merugikan dan kegagalan. Lebih lanjut menjelaskan bahwa ketangguhan mental juga mencakup coping yang efektif dan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang merugikan, ketekunan, dan ketahanan. Individu dengan ketangguhan mental juga telah ditandai dengan kemandirian yang tinggi, kepercayaan diri, mampu mengatasi lebih baik dengan pengalaman hidup yang merugikan, dan dengan rasa tanggung jawab yang besar. Menciptakan latihan fisik lingkungan yang keras, lingkungan mental yang positif, dan memberikan kesempatan belajar ketangguhan mental adalah tema yang muncul sebagai strategi yang digunakan pelatih untuk membangun mental yang tangguh atlet.

Ketangguhan mental adalah topik penting dalam beberapa topik studi karena memiliki beberapa aspek utama seperti kepercayaan diri, kontrol perhatian, ketahanan, pemikiran sukses, optimisme, kesadaran, regulasi emosional, kemampuan untuk menangani tantangan, atau kemampuan untuk berpikir konteks yang dapat memfasilitasi seseorang untuk mengakses file pencapaian tujuan saat

menghadapi tekanan (Aryanto & Larasati, 2020: 307). Ketangguhan mental secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan mereka dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi mental mereka. Definisi lain, ketangguhan mental; situasi negatif seperti kegagalan, konflik dan tanggung jawab intensif adalah dinyatakan sebagai kapasitas psikologis positif yang dapat dikembangkan untuk mencapai motivasi dan lama kinerja. Atlet yang tahan mental melakukan berbagai perilaku yang: membuat mereka nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019: 225).

Pendapat Ikhrum, dkk., (2020: 3) bahwa ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi atlet. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan. Bekerja dengan atlet elit, menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menunjukkan toleransi stres dan kinerja maksimal; secara eksplisit, kemampuan untuk tampil secara konsisten ke arah atas berbagai keterampilan dan bakat seseorang terlepas dari keadaan. Meskipun ketangguhan mental berasal dari psikologi olahraga, namun sejak itu berkembang menjadi konstruksi psikologis yang meresap terkait dengan keberhasilan kinerja di berbagai pengaturan yang diterapkan (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain).

Abdillah, dkk., (2021: 2) menyatakan bahwa ketangguhan mental telah dikonseptualisasikan sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menggunakannya mencapai perilaku yang mengarah pada tujuan dengan berbagai macam tekanan dan kesulitan. Ketangguhan mental merupakan

kondisi dimana seseorang memiliki perilaku defensif dalam semua situasi yang terbuka perbaikan dan pengembangan, sehingga seseorang bisa mengarah ke tujuannya. Ketangguhan mental merupakan perpaduan antara ciri-ciri kepribadian yang memungkinkan keunggulan dalam pencapaian, di mana kemampuan ini berada penting bagi seseorang untuk memiliki identifikasi dan pembangunan yang bisa dilakukan secara teratur sekalipun akan ada tantangan kesulitan dan tekanan.

Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres. Secara khusus, individu dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung tidak percaya bahwa tuntutan yang dikenakan oleh situasi tertentu melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Zeiger & Zeiger, 2018: 2).

Para ahli umumnya setuju bahwa ketangguhan mental adalah sumber daya psikologis yang memungkinkan atlet untuk memulai dan mempertahankan upaya yang berorientasi pada tujuan untuk mencapai tingkat kinerja yang optimal dalam menghadapi stres yang bervariasi dalam durasi, frekuensi, dan intensitas (Stamatis, et al., 2020: 2). Ketangguhan mental mengacu pada kumpulan sumber daya pribadi (melekat dan dikembangkan) yang terkait dengan atlet. Mengejar tingkat kinerja atletik yang optimal, terlepas dari tuntutan situasional positif dan negatif. Individu yang kuat secara mental akan menunjukkan pola reaktivitas yang berbeda terhadap stres, daripada individu yang kurang tangguh. Selain itu, bahwa

perilaku yang dapat diamati dapat secara konsisten dicatat pada individu yang tangguh secara mental, dan daftar periksa perilaku dapat dibuat untuk aktivitas tertentu.

Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan ketangguhan mental seperti ketika dalam keadaan cedera, sedang menjalani masa rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan di dalam dan di luar lapangan, tekanan sosial, serta tekanan internal (kelelahan dan kurang percaya diri), dan tekanan eksternal (situasi ketika bertanding, suporter, dan resiko fisik). Situasi ini merupakan faktor yang memengaruhi atau keadaan yang membutuhkan ketangguhan mental di dalam diri atlet. Atlet sendiri juga jarang menyadari bahwa kegagalan untuk mencapai targetnya lebih karena persiapan strategi mental yang minim atau bahkan dapat dibilang tidak memadai. Baru setelah kompetisi, persentase terbesar dari alasan biasanya dikaitkan dengan aspek mental dan emosional dalam permainan (Titisari & Haryanta, 2018: 52).

Salah satu permasalahan yang dihadapi atlet terkait dengan mental adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Titisari & Haryanta (2018: 52) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding. Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynadi, dkk., 2016: 150). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Algani, dkk., (2018: 93) pada atlet bola voli menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan menghadapi

pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi.

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

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Ketangguhan mental pada umumnya didefinisikan sebagai 'kapasitas pribadi untuk memberikan kinerja tinggi secara teratur meskipun bervariasi' derajat tuntutan situasional. Konseptualisasi ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental mungkin lebih sedikit tentang karakteristik pribadi yang

dimiliki individu dan lebih banyak tentang apa ini karakteristik pribadi memungkinkan mereka untuk melakukan (Nisa & Jannah, 2021: 36).

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

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

b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tanda-tanda yang berhubungan dengan kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, melewati rintangan dan kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

Lebih lanjut Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik, ketangguhan mental terutama pada atlet pada tingkat keterampilan yang lebih tinggi dapat menciptakan perbedaan yang lebih besar dalam hasil kinerja atletik mereka. Atlet, pelatih, dan psikolog terapan dalam olahraga berulang kali menekankan pada ketangguhan mental sebagai salah satu karakteristik mental terpenting, yang memiliki kaitannya dengan peningkatan hasil dan keberhasilan dalam olahraga profesional. Ketangguhan mental dapat dikembangkan melalui penerapan keterampilan

kognitif yang efektif dan digunakan secara efektif. Sebagian besar peneliti telah mempelajari efektivitas keterampilan kognitif sebagai faktor intervensi dalam meningkatkan kinerja olahraga.

Hasil penelitian Susanto (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan. Setelah dilakukan uji hipotesis dapat diketahui bahwa hubungan antara variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki hasil yang signifikan, artinya terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri Lamongan. atlet yang mendapatkan skor tinggi pada variabel ketangguhan mental cenderung memiliki kecemasan bertanding yang rendah.

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

Hasil penelitian Retnoningsasy & Jannah (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga sehingga hipotesis (Ha) penelitian diterima. Hubungan antar kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan yang negatif, berarti semakin tinggi tingkat *mental toughness* atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* atlet, justru semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga yang dirasakan.

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

Mental toughness dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan

berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Selain itu, *mental toughness* merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Algani, dkk., 2018: 95).

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

Aspek ketangguhan mental ini dikatakan memfasilitasi pencapaian seseorang *achievement* ketika dihadapkan dengan baik (misalnya, kemenangan beruntun) dan negatif (misalnya, cedera) tekanan, kesulitan, dan tantangan (Gucciardi, et al., 2011: 202). Kapasitas seseorang mengenai kemampuannya mengelola potensi positif yang dimiliki agar tetap dalam kondisi emosi yang stabil, percaya diri, dan optimisme, serta kemampuan untuk berkembang dalam kondisi stres, merupakan salah satu definisi di mana seseorang memiliki ketangguhan mental (Cowden, 2017: 1). Berdasarkan beberapa pendapat di atas,

dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu *Achievement level*, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan jenis olahraga.

c. Pilar Ketangguhan Mental

Berbagai model dan kerangka ketangguhan mental telah dikembangkan yang dapat memberikan panduan bagaimana ketangguhan mental dapat dikembangkan. Dikonseptualisasikan sebagai konstelasi atribut psikologis, Weinberg & Gould (2015: 1-3) memberikan kerangka kerja yang berguna berdasarkan atribut penelitian ketangguhan mental yang mengkategorikan berbagai atribut ke dalam empat pilar ketangguhan mental, yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, koping dengan tekanan. Oleh karena itu, meskipun ketangguhan mental agak berbeda dari satu olahraga ke olahraga lain dan di berbagai tingkat kompetisi, tampaknya ada konsistensi mengenai definisi dan karakteristik utamanya, yang secara umum termasuk dalam empat kategori tersebut. Dari perspektif praktis, pilar ketangguhan mental dapat memberikan kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengajar dan membangun ketangguhan mental. Keempat pilar tersebut dijelaskan di bawah dan kemudian digunakan dalam kajian penelitian untuk menawarkan strategi praktis tentang bagaimana membangun ketangguhan mental dengan mengajarkan keterampilan mental atau menciptakan lingkungan yang sesuai (misalnya fisik, mental emosional, sosial).

1) Motivasi

Menyadari bahwa jenis motivasi dan strategi motivasi tertentu lebih kondusif daripada yang lain untuk kinerja yang optimal, pilar ini berpusat pada

tingkat dan jenis motivasi optimal yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Motivasi untuk atlet yang tangguh secara mental akan mencakup keinginan kuat untuk sukses; kerelaan. Membangun ketangguhan mental untuk mendorong diri sendiri, bertahan dan bekerja keras; menetapkan tujuan yang sulit tetapi dapat dicapai; dan bangkit kembali dari kemunduran kinerja.

2) Kepercayaan Diri

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

3) Fokus perhatian

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

4) Mengatasi tekanan

Pilar ini berkaitan dengan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan dengan mengontrol jumlah dan sifat stres yang dialami. Berbagai aspek tekanan yang berkaitan dengan ketangguhan mental termasuk mengatasi kesulitan secara

efektif; tetap tenang di bawah tekanan; menerima bahwa kecemasan tidak bisa dihindari dan menikmatinya; berkembang di bawah tekanan; dan menafsirkan kecemasan sebagai fasilitatif untuk kinerja.

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

d. Instrumen Ketangguhan Mental

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

4Cs' ketangguhan mental: *Control* (Kontrol), *Commitment* (Komitmen), *Challenge* (Tantangan), dan *Confidence* (Kepercayaan diri) menelusuri akarnya teori tahan banting Kobasa dan Maddli di mana mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting dicirikan oleh tiga sikap inti atau keyakinan

yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalaman mereka, dan pandangan situasi stres sebagai tantangan yang normal dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Tenenbaum & Eklund, 2020: 106).

Meskipun temuan penelitian hingga saat ini telah memberikan kejelasan konseptual lebih lanjut dalam memahami apa yang merupakan ketangguhan mental (yaitu atribut esensial), implikasi penting dari pengetahuan ini telah digunakan untuk memacu penyelidikan lebih lanjut dalam mengeksplorasi bagaimana ketangguhan mental dikembangkan lebih lanjut sehingga dapat diukur. Atas dasar ini lah maka telah diketemukan beberapa instrumen berupa skala yang dapat digunakan untuk mengungkapkan ketangguhan mental atlet. Instrumen-instrumen tersebut diantaranya telah dikembangkan oleh dua psikolog olahraga, Dr Robert Harmison dari Universitas James Madison di AS dan Dr Michael Sheard dari York St John University di Inggris.

Menurut Gucciardi dkk., (2009: 201), *mental toughness* memiliki empat dimensi, empat dimensi tersebut antara lain: (1) *Thrive though challenge*. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal. (2) *Sport awareness*. (3) *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual. (4) *Though attitude*. *Though attitude* merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif. (5) *Desire success*. *Desire success*

merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet.

Menurut Sheard et al., (2009: 186) terdapat tiga dimensi ketangguhan mental yang dimiliki seseorang yaitu:

1) *Confidence*

Kepercayaan diri yang tinggi dapat digambarkan sebagai keyakinan diri atau harga diri. Namun, kepercayaan diri tidak hanya mengacu pada keyakinan tentang kemampuan individu untuk melakukan atau mencapai tujuan (*self-efficacy*), tetapi juga kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kegagalan dan meningkatkan potensi, dan lebih baik dari mental dan emosional lawan. Sebuah keyakinan diri yang tak tergoyahkan dalam kemampuan atlet untuk mencapai tujuan kompetisi merupakan atribut yang paling penting dari ketangguhan mental.

2) *Control*

Atlet yang memiliki kontrol yang tinggi memiliki fokus yang baik pada tugas yang ada dalam menghadapi gangguan kompetisi, dan mendapatkan kembali kontrol psikologisnya. Individu yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi mampu menjaga emosinya, tetap tenang dan santai saat berada disituasi yang tertekan. Atlet dengan tingkat kontrol yang tinggi akan memiliki *locus of control internal* dan melihat ke dalam diri untuk penjelasan mengenai kemenangan, kerugian, dan penampilan yang buruk dari pada faktor eksternal seperti wasit, rekan satu tim dan lain-lain.

3) *Consistency*

Penampilan yang baik dianggap hasil dari upaya, konsentrasi, tekad dan sikap yang konsisten. Ketekunan dan tujuan komitmen merupakan kunci dari komponen ketangguhan mental. Atlet konsisten selalu berusaha untuk menampilkan tekad, tanggung jawab pribadi, tidak pantang menyerah dan memberikan yang terbaik dalam kompetisi, dimana atlet yang konsisten tidak perlu diberitahu untuk mengatur dan berusaha mencapai tujuan, atlet akan memberikan upaya terbaik setiap saat dan tekun dalam menghadapi kesulitan. Atlet yang konsisten menjadi orang-orang yang paling diandalkan dan dipercaya oleh pelatih dan rekan timnya, karena kehandalan dan stabilitasnya dalam setiap situasi. Konsentrasi ini mencakup pendekatan mental dan fisik yang teguh untuk kinerja yang optimal diolahraga yang diinginkan oleh atlet dan pelatih.

Berdasarkan beberapa instrumen ketangguhan mental di atas, dalam penelitian ketangguhan mental diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sheard, et al., (2009) memiliki nilai realibitas yang cukup tinggi dengan nilai *cronbach alpha* sebesar ($\alpha = 0,70$). Dengan nilai dimensi *confidence* (0,80), *control* (0,74) dan *consistency* (0,71).

3. Hakikat *Peak Performance*

a. Pengertian *Peak Performance*

Masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). *Peak performance* adalah kejadian saat atlet melakukan performa terbaik dengan menggabungkan fisik dan mental pada atlet. *Peak performance* didefinisikan

sebagai perilaku yang melebihi penampilan rata-rata seorang individu atau sebuah penampilan individu yang lebih unggul dari penampilan biasanya. Dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespons secara optimal. Banyak pula atlet yang menyatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya (Supriyatni, dkk., 2020: 127).

Peak performance adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik. Pada dasarnya arti dari penampilan puncak itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari penampilan puncak. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakteristik dari penampilan puncak. Penampilan puncak adalah kekuatan yang luar biasa ketika seseorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik fisik maupun mental. Penampilan luar biasa, bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain (Alfan, 2019: 28).

Komarudin (2017: 32) menyatakan penampilan puncak adalah kemampuan yang dicapai untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian puncak dapat membangun kepercayaan diri atlet. Penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses. *Peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Seorang atlet mungkin tidak tengah dalam kondisi *peak performance*, tetapi lawan-lawan yang dihadapi tidak dalam kondisi prima, maka

besar kemungkinan akan menang dan orang akan menduga bahwa atlet tersebut sedang berada dalam *peak performance* nya. Selain itu, seorang atlet juga tidak harus mendapatkan juara untuk berada dalam kondisi yang disebut sebagai *peak performance* (Alfan, 2019: 35).

Peak performance (penampilan puncak) merupakan penampilan optimum yang dapat dicapai seseorang. Optimum tidak sama dengan maksimum. Berdasarkan pengertian di atas, Pujarina & Kumala (2019: 112) memperoleh gambaran mengenai *peak performance*, sebagai berikut:

- 1) *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara
- 2) Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi *peak performance*-nya.
- 3) *Peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali.
- 4) *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada situasi yang lainnya karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks.
- 5) *Peak performance* sebaiknya tidak dijadikan jaminan serta tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
- 6) *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi seorang atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* menurut peneliti yaitu *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan

beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara.

b. Aspek-Aspek *Peak Performance*

Garfield dan Bennet (Pujarina & Kumala, 2019: 112) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu sebagai berikut:

1) Mental rileks

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru atau diburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karena itu mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

2) Fisik rileks

Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

3) Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan. Mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

4) Terpusat pada pertandingan

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

5) Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal oleh umum adalah “panas”. Pada umumnya menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan sebagainya. Dalam kondisi *peak performance*, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

6) Kesadaran tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

7) Terkendali

Atlet seakan-akan tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

8) Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal

maupun internal. Ia seperti diselimuti atau terseludang oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

Williams (Pujarina & Kumala, 2019: 112) melakukan *interview* terhadap 20 atlet laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkat, dan menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal sebagai berikut:

- 1) Hilangnya rasa takut - tidak ada rasa takut untuk gagal
- 2) Tidak terlalu memikirkan penampilannya
- 3) Terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya
- 4) Penyempitan dan pemusatan perhatian
- 5) Merasa tidak membutuhkan usaha yang lebih - tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- 6) Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
- 7) Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar)
- 8) Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik
- 9) Perasaan akan adanya sebuah keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara

c. Faktor yang Memengaruhi *Peak Performance*

Williams (Pujarina & Kumala, 2019: 112) lebih diperkuat dari temuan sebelumnya bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi *peak performance* yaitu sebagai berikut:

1) Fokus

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

2) Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah

Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai *peak performance* nya.

3) Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

4) Merasa sangat percaya diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang diharapkan.

5) Tidak adanya rasa takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

6) Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya.

Selain itu, menurut Harsuki (Wibowo, 2017: 29) *peak performance* atlet pada saat pertandingan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, sebagai berikut:

1) Faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan

Dalam menghadapi suatu pertandingan, biasanya atlet dan pelatih mengharapkan situasi dan kondisi di lapangan nantinya akan normal. Akan tetapi, harapan tersebut tidak dapat 100% tercapai karena terkadang terjadi suatu kondisi yang tidak terduga seperti faktor cuaca, suhu udara, penonton, wasit, makanan, asrama, transportasi, dan jauhnya lapangan pertandingan yang dapat memengaruhi prestasi atlet untuk mencapai *peak performance*.

2) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet

a) Gaya hidup yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif) yang memengaruhi prestasi atlet.

b) Ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan refleksi negatif dalam latihan ataupun pertandingan, yang dapat menyebabkan prestasi kurang baik.

c) Kecemasan bertanding, takut cedera.

3) Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih

Program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, terlalu banyak pertandingan yang menyebabkan kurangnya istirahat, *volume* latihan dan intensitas latihan yang terlalu tinggi, dapat membuat atlet mengalami *stressfull* dalam mencapai *peak performance*.

d. Pengukuran *Peak Performance*

Pengukuran *peak performance* ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Garfield dan Bennet (Pujarina & Kumala, 2019: 112) mengenai aspek *peak performance* yang terdiri dari: (1) Mental rileks, (2) Fisik rileks, (3) Optimis, (4) Terpusat pada pertandingan, (5) Berenergi tinggi, (6) Kesadaran tinggi, (7) Terkendali, (8) Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan). Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan *peak performance*, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. Aspek-aspek yang ada dalam *peak performance* berdasarkan tokoh Garfield dan Bennet yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

4. Profil SSB HW Trirenggo Bantul

SSB HW berdiri pada tanggal 10 Januari 1988. SSB ini bermarkas di Lapangan Pasutan Trirenggo, Bantul. Direktur SSB HW yaitu bapak Sajuri Sahid, dan beberapa pelatih yaitu Arif Iktiawan, Dharmawan Efendi, Johan Manaji, Nuryanto Wibowo, dan Agus Marwanto (Pelatih Kiper). SSB ini mempunyai 4 kelas dengan kelompok usia 7-9 tahun berjumlah 15 atlet, usia 10-12 tahun berjumlah 18 atlet, usia 13-14 tahun berjumlah 24 atlet, dan usia 15-17 tahun berjumlah 16 atlet. Latihan dilaksanakan pada minggu pagi, Senin pukul

15.30-17.30 WIB, Rabu pukul 15.30-17.30 WIB. Setiap latihan berdurasi 1 setengah jam. Mekanisme Laporan pelaksanaan latihan SSB HW Tirenggo Bantul dilakukan per 3 bulan sekali dan terkadang dilakukan pada akhir semester.

Tabel 1. Prestasi SSB HW Tirenggo Bantul 2019-2020

No	Kejuaraan	Hasil
1	Turnamen SSB Persiba Kelompok Usia (KU) 2010/2011 tahun 2022	Juara 1
2	Liga Anak Askab Bantul KU 2012 tahun 2022	Juara 3 Bersama
3	Event SSB Murtigading KU 2011 tahun 2023	Juara 1
4	Event SSB Murtigading KU 2013 tahun 2023	Juara 2

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Juita & Aspa (2022) berjudul “Hubungan *Self-Confident* terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola *Kuansing Soccer School*”. Tujuan daam peneitian ini untuk mengetahui hubungan *self-confident* terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola *Kuansing Soccer School*. Sampel dalam peneitian ini adalah 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti guna tercapainya tujuan penelitian adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuisoner. Dalam kuisoner tersebut peneliti menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan *self-confident* terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola *Kuansing Soccer School* yang dibuktikan dengan angka $0,653 > r$ tabel (0,632).

2. Penelitian yang dilakukan Nissa & Soenyoto (2021) berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah”. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan serta tingkat dari ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain kolerasi serta pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data melalui *google form* dalam bentuk kuesioner dan teknik analisis data dengan SPSS versi 23.0. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan nilai *sig. (2 tailed)* .663 ($p > 0.05$) dan nilai koefisien kolerasi sebesar -0.48 yang bermakna keeratan hubungan rendah dan berlawanan arah. Selanjutnya, respons dari kuesioner yang dibagikan: 1). SMTQ: tidak terdapat atlet mental tidak tangguh 0 (0%), 2 atlet (2%) mental kurang tangguh, 72 atlet (86%) mental tangguh, dan 10 atlet (12%) mental sangat tangguh. 2). SCAT: sebanyak 30 atlet (36%) kecemasan rendah, 46 atlet (55%) kecemasan rata-rata, dan 8 atlet (9%) kecemasan tinggi. Kesimpulan dari penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah serta tingkat ketangguhan mental dalam kategori mental tangguh dan tingkat kecemasan bertanding dalam kategori kecemasan rata-rata. Saran: diperlukan kerja sama atlet dan pelatih untuk menghilangkan aspek yang memungkinkan mengganggu atlet dalam berlatih dan bertanding dengan harapan meraih penampilan dan prestasi terbaik.

3. Penelitian yang dilakukan Nisa & Jannah (2021) berjudul “Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri”. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlahnya terdiri 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri, terdiri dari cabang judo, karate, pencak silat, gulat dan anggar. Rentang usia 15-18 tahun, terdiri dari 26 atlet pelajar perempuan dan 34 atlet pelajar laki-laki. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan Manzo et al. Skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi et al. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan analisis data dihasilkan nilai uji R square 0.251. Maknanya adalah kepercayaan diri memberi sumbangsih 25.1% terhadap ketangguhan mental atlet pelajar bela diri.
4. Penelitian yang dilakukan Raynadi, dkk., (2017) berjudul “Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Subjek pada penelitian berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang

digunakan dalam penelitian adalah teknik *sampling* jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Hasil uji korelasi product moment dari *Karl Pearson* menemukan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental, maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet pencak silat.

5. Penelitian yang dilakukan Jalal, dkk., (2022) berjudul “Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental terhadap Motivasi Berprestasi Atlet”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Psikoedukasi ini dilakukan dalam bentuk *nontraining* dengan melakukan seminar oleh pemateri yang diundang dari tim fasilitator dan melakukan sesi diskusi kepada pelatih/pembina Komunitas Esport Indonesia Sulawesi Selatan (ESI Sul-Sel). Penelitian menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dengan subyek 6 orang dengan persentase 3 orang laki-laki (50%) dan 3 orang perempuan (50%). Data dianalisis menggunakan statistik

deskriptif, serta berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dengan menggunakan rumus uji t. Nilai *mean* yang didapatkan dari hasil *pre-test* yaitu 2,66 dan setelah pemberian materi psikoedukasi nilai *mean post-test* yaitu 5,33. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang berarti bahwa ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan.

6. Penelitian yang dilakukan Aguss & Yuliandra (2021) berjudul "*The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes*". Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh jenis hipnosis dan tingkat ketangguhan mental terhadap konsentrasi atlet futsal. Metode penelitian eksperimen. Jenis hipnoterapi yang dilakukan adalah hipnosis dan *self-hipnosis*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, variabel yang diukur ketangguhan mental rendah dan agak rendah dengan menggunakan angket ketangguhan mental dan *treatment hypnotherapy* dengan 6 perempuan durasi 30-60 menit, pengelompokkan tingkat ketangguhan mental diperoleh setelah diadakan pretest hasil dari angket tersebut. Teknik analisis data *two way anava* dengan program SPSS 16. Subjek penelitian atlet futsal putra berjumlah 16 orang. Taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian yaitu ada perbedaan pengaruh hipnosis dan *self-hipnosis* terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,013, artinya ada pengaruh. Tidak ada perbedaan pengaruh ketangguhan mental rendah dan agak rendah terhadap konsentrasi atlet nilai signifikansi = 0,130 berarti tidak

ada pengaruh. Tidak ada interaksi antara ketangguhan mental dan hipnoterapi terhadap konsentrasi atlet, nilai signifikansi = 0,635 artinya ketangguhan mental dan hipnoterapi tidak berinteraksi.

7. Penelitian yang dilakukan Sholicha (2020) berjudul “Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental atlet. Subjek penelitian adalah atlet Tae-Kwon-Do. Instrumen yang digunakan yaitu Skala Motivasi Berprestasi dan Skala Ketangguhan Mental. Analisis yang akan digunakan yaitu analisis korelasi. Hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai $p = 0.831$, ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Ketidakadanya hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental dimungkinkan adanya variabel *intervening* diantara kedua variabel tersebut, seperti komunikasi interpersonal, *self efficacy* dan proses latihan.

C. Kerangka Berpikir

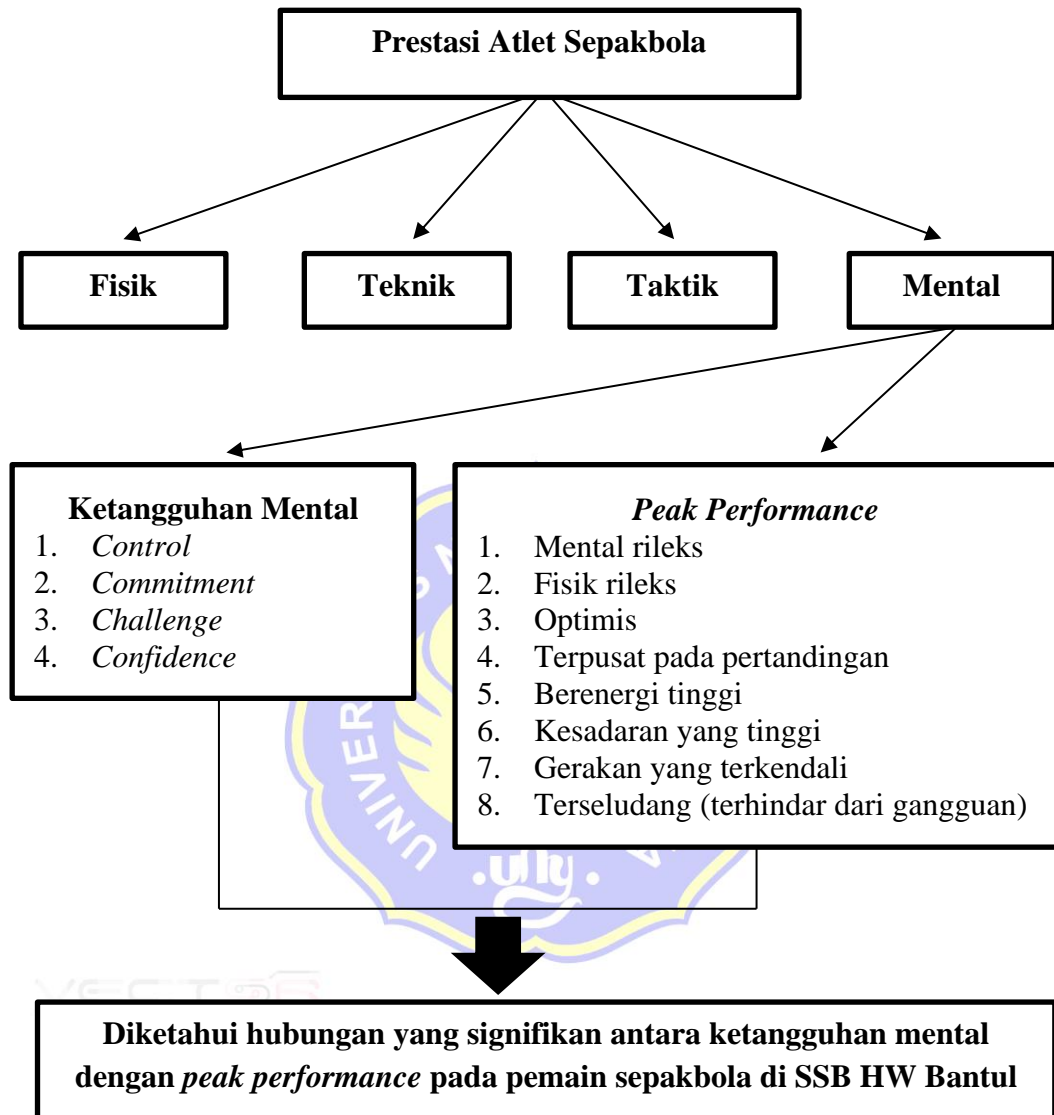
Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola tidak hanya membutuhkan kinerja fisik tingkat tinggi tetapi juga keterampilan psikologis. Oleh karena itu, dalam masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). Melalui masa perkembangan sebagai seorang atlet itulah, pastinya atlet tersebut memperoleh banyak pengalaman yang memengaruhi kemampuan fisik serta kemampuan mentalnya. Atlet sepakbola yang memiliki ketangguhan mental yang buruk, pasti

dapat memengaruhi penampilannya entah pada saat latihan maupun saat pertandingan. Jika hal itu terjadi, itu akan menjadi masalah bagi dirinya sebagai seorang atlet, karena tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik.

Sebagai seorang atlet, penampilan yang baik memang sangat berperan penting. Pada kondisi tertentu, seorang atlet bisa saja sedang dalam kondisi yang optimum sehingga ia bisa menampilkan teknik serta penampilan yang baik yang disebut sebagai *peak performance* dengan didukung oleh ketangguhan mental yang baik pula. Jika seorang atlet Sepakbola tidak bisa menampilkan *peak performance* dalam dirinya, faktor yang sangat berpengaruh dengan hasil tersebut adalah ketangguhan mental dari atlet tersebut. Mempertahankan *peak performance* itu sendiri, seorang atlet juga harus mampu untuk mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan. Namun, ketika seorang atlet sedang tidak berada dalam kondisi mental yang baik atau dengan kata lain ketangguhan mental yang didefinisikan sebagai sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi atlet tersebut rendah, maka hal itu akan berpengaruh pada *peak performance* atlet tersebut karena tidak bisa mengatasi situasi yang sulit dan menghadapi hal yang tidak menyenangkan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran

berdasarkan variabel ketangguhan mental dan *peak performance* adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SSB HW Bantul yang beralamat di Lapangan Pasutan, Tlirenggo Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Februari 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu pemain sepakbola di SSB

HW Bantul yang berjumlah 73 pemain.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2017: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14–17 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 44 pemain.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian yaitu ketangguhan mental sebagai variabel bebas dan *peak performance* sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Ketangguhan Mental (X). Pengertian ketangguhan mental dalam penelitian ini adalah 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. Ketangguhan mental diukur dengan menggunakan Skala Ketangguhan Mental berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Sheard, et al., (2009) memiliki nilai realibilitas yang cukup tinggi *cronbach alpha* sebesar ($\alpha = 0,70$). Dengan nilai dimensi *confidence* (0,80), *control* (0,74) dan *consistency* (0,71). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur

ketangguhan mental pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya.

2. *Peak Performance* (Y). Pengertian *peak performance* dalam penelitian ini adalah merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. *Peak performance* diukur dengan menggunakan Skala *Peak Performance* berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Garfield dan Bennet (dalam Pelin, et al., 2020: 5) yang terdiri dari 8 (delapan) aspek yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Skala *Peak Performance* yang digunakan dimodifikasi berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Garfield dan Bennet (1984) dalam penelitian yang disusun oleh Fakhurri (2018). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur *peak performance* pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat *peak performance* pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya. Semakin kecil skor total yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat *peak performance* pada atlet tersebut.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data pemain sepakbola di SSB HW Bantul. (2) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form* dan pembagian angket secara langsung (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Instrumen Ketangguhan Mental

Dalam penelitian ketangguhan mental diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sheard, et al., (2009) memiliki nilai realibilitas yang cukup tinggi *cronbach alpha* sebesar ($\alpha = 0,70$). Dengan nilai dimensi *confidence* (0,80), *control* (0,74) dan *consistency* (0,71). Instrumen diadopsi dari penelitian Sella (2019). Kisi-kisi instrumen ketangguhan mental disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Ketangguhan Mental	Kepercayaan diri	Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, mempercayai kemampuan diri	1, 3, 4, 6	2, 5
	Kontrol	Mampu mengontrol pertandingan, persepsi akan hasil	7	8, 9, 10
	Konsisten	Mengatur dan mematuhi pelatih, pantang menyerah, tekad untuk memenuhi tuntutan	11, 12, 14	13
Jumlah			14	

b. Instrumen Peak Performance

Dasar teori dalam pembuatan instrumen *peak performance*, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Garfield dan Bennet (dalam Pelin, et al., 2020: 5) yang terdiri atas 8 (delapan) aspek *peak performance* yaitu: mental rileks,

fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Instrumen diadopsi dari penelitian Subari (2019) yang dimodifikasi sesuai dengan variabel yang diteliti dengan validitas sebesar 0,745 dan reliabilitas 0,963. Kisi-kisi instrumen *peak performance* sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen *Peak Performance*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
<i>Peak Performance</i>	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1, 2	3, 4
		Bertindak dengan tepat dan cepat	5, 6	7, 8
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	9, 10	11, 12
		Tubuh mudah dikoordinasikan	13, 14	15, 16
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	17, 18	19, 20
		Mempunyai keyakinan	21, 22	23, 24
		Tidak memiliki keraguan	25, 26	27, 28
	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	29, 30	31, 32
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	33, 34	35, 36
	Berenergi tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	37, 38	39, 40
		Memiliki semangat untuk bertanding	41, 42	43, 44
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	45, 46	47, 48
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	49, 50	51, 52
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	53, 54	55, 56
		Mampu mengontrol Gerakan	57, 58	59, 60
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	61, 62	63, 64
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	65, 66	67, 68
	Jumlah			68

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2019: 43)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*
- x_i = Variabel independen
- y_i = Variabel dependen
- n = Banyak sampel

d. Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018: 56).

BAB IV
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian pemain sepakbola di SSB HW Bantul terhadap ketangguhan mental dengan *peak performance*. Hasilnya sebagai berikut.

a. Ketangguhan Mental (X)

Deskriptif statistik data ketangguhan mental pemain sepakbola di SSB HW Bantul selengkapnya pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental (X)

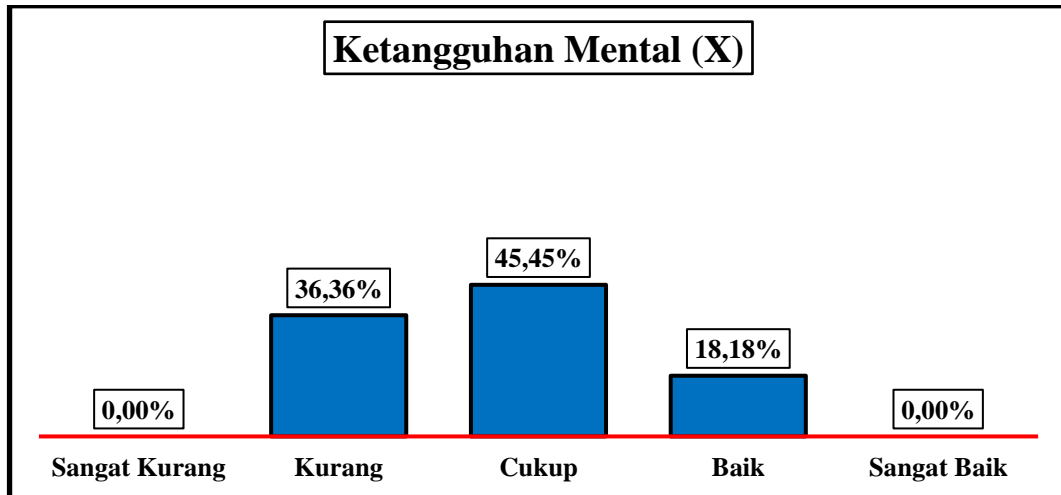
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	33,84
<i>Median</i>	34,00
<i>Mode</i>	30,00
<i>Std. Deviation</i>	4,49
<i>Minimum</i>	28,00
<i>Maximum</i>	42,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, ketangguhan mental pemain sepakbola di SSB HW Bantul disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Norma Penilaian Ketangguhan Mental (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$48 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$39 < X \leq 48$	Baik	8	18,18%
3	$30 < X \leq 39$	Cukup	20	45,45%
4	$21 < X \leq 30$	Kurang	16	36,36%
5	$X \leq 21$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, ketangguhan mental pemain sepakbola di SSB HW Bantul dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Ketangguhan Mental (X)

Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa ketangguhan mental pemain sepakbola di SSB HW Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 36,36% (16 atlet), “cukup” sebesar 45,45% (20 atlet), “baik” sebesar 18,18% (8 atlet), dan “sangat baik” 0,00% (0 atlet).

b. Peak Performance (Y)

Deskriptif statistik data *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul selengkapnya pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Peak Performance* (Y)

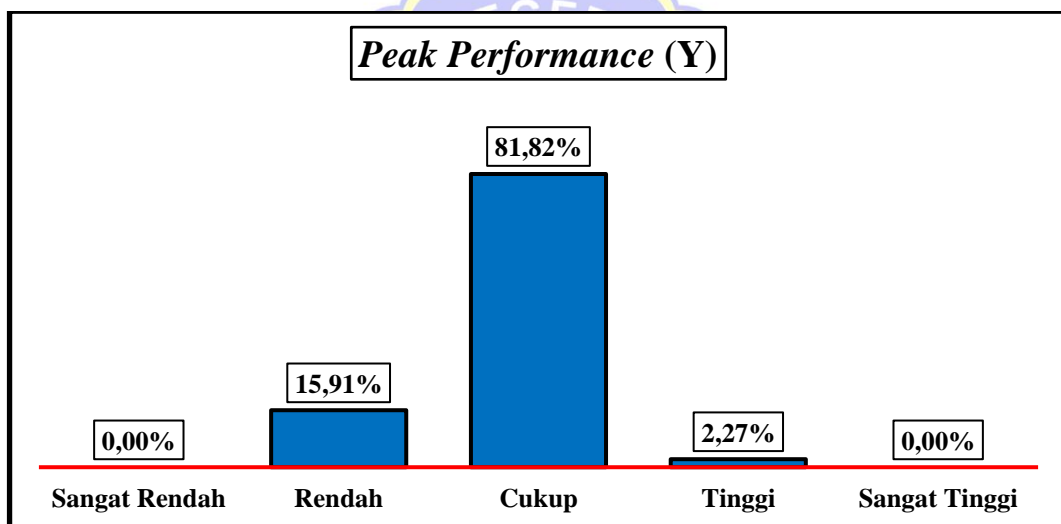
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	164,77
<i>Median</i>	165,50
<i>Mode</i>	178,00
<i>Std. Deviation</i>	12,01
<i>Minimum</i>	141,00
<i>Maximum</i>	196,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian *Peak Performance* (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$231 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$190 < X \leq 231$	Tinggi	1	2,27%
3	$149 < X \leq 190$	Cukup	36	81,82%
4	$108 < X \leq 149$	Rendah	7	15,91%
5	$X \leq 108$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan Tabel 9 di atas, *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram *Peak Performance* (Y)

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 15,91% (7 atlet), “cukup” sebesar 81,82% (36 atlet), “tinggi” sebesar 2,27% (1 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi pada *Unstandardized Residual* apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		44
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	11,00558093
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,088
	<i>Positive</i>	0,088
	<i>Negative</i>	-0,067
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,582
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,887

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* pada Tabel 10, didapat hasil uji normalitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,887 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 11 berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Ketangguhan mental (X) * <i>Peak performance</i> (Y)	0,378	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 11 di atas, terlihat bahwa hubungan ketangguhan mental (X) dengan *peak performance* (Y) nilai signifikansi $0,378 > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel (df 77)	<i>Sig.</i>	Keterangan
Ketangguhan mental (X) dengan <i>Peak performance</i> (Y)	0,401	0,294	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,603 dan r_{tabel} 0,294, serta nilai signifikansi (*sig*) 0,000. Oleh karena nilai r_{hitung} $0,603 > r_{tabel}$ 0,294, signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai

positif, artinya jika ketangguhan mental semakin baik, maka *peak performance* akan semakin tinggi.

Besarnya sumbangan variabel ketangguhan mental (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel *peak performance* (Y) sebesar $0,401^2 \times 100\% = 0,160 \times 100 = 16,00\%$. Hal ini berarti sumbangan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul sebesar 16,00%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 84,00% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul. Bernilai positif, artinya jika ketangguhan mental semakin tinggi/baik, maka *peak performance* akan semakin baik. Sumbangan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada pemain sepakbola di SSB HW Bantul sebesar 16,00%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 84,00% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung dalam penelitian Dirgantari (2017) dapat mendukung penelitian, dimana pada temuan tersebut *mental toughness* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Hasil pada penelitian tersebut antara *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif, yang berarti semakin tinggi

ketangguhan mental maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet renang di Malang, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah ketangguhan mental dari seorang atlet, maka *peak performance*-nya juga rendah.

Studi yang dilakukan Bisri, dkk., (2022) yang bertujuan untuk menguji hubungan ketangguhan mental dengan prestasi atletik di Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan prestasi olahraga pada atlet di Kota Malang dengan koefisien korelasi sebesar 0,858 yang berarti tingkat hubungan antar variabel sangat kuat. Drees & Mack (2012) juga menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan keterampilan psikologis yang berhubungan secara positif dengan kesuksesan kompetitif. Atlet yang memiliki mental yang tangguh sering memenangkan pertandingan, karena perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan disebabkan oleh faktor psikologis. Ghosh (2014: 278) menjelaskan bahwa atlet yang sukses memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang kurang sukses.

Jang, et al., (2020: 156) menyatakan bahwa sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Lebih lanjut Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik, ketangguhan mental terutama pada atlet

pada tingkat keterampilan yang lebih tinggi dapat menciptakan perbedaan yang lebih besar dalam *peak performance*.

Cowden (2017: 12) menuturkan bahwa ketangguhan mental dapat dikaitkan dengan sejumlah kinerja yang positif dalam kompetisi. Ketangguhan mental yang tinggi dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk memenangkan kompetisi, sehingga ketangguhan mental menjadi salah satu faktor penting untuk mencapai hasil kinerja olahraga yang sukses. Lebih lanjut, Cowden (2017: 14) menuturkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet, maka hal itu akan mempengaruhi performa terbaik atlet di lapangan. Seorang atlet yang mempunyai ketangguhan mental rendah, berdampak pada penampilannya saat berlatih ataupun kompetisi dan kemampuan yang ditampilkan atlet tersebut menjadi tidak maksimal. Namun, apabila atlet mempunyai ketangguhan mental yang tinggi, maka akan mudah membantu atlet tersebut mencapai prestasi yang tinggi.

Merujuk pada penelitian Clough (Yanti, 2017: 2) yang menyatakan apabila seorang atlet memiliki *mental toughness* yang lemah, maka segala situasi yang menekan dan situasi yang tidak menguntungkan akan cenderung menimbulkan reaksi negatif, seperti gugup dalam bertanding, kehilangan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan perilaku yang di luar kendali internal atlet. Sebaliknya apabila atlet memiliki *mental toughness* yang tinggi maka reaksi yang muncul akan cenderung positif, misalnya motivasi meningkat karena tensi pertandingan yang meningkat, mampu tetap fokus meskipun skor yang didapat masih tertinggal dan tetap tenang walaupun mendapat tekanan dari supporter.

Ketika seorang atlet tidak tangguh secara mental, maka itu akan berpengaruh pada penampilannya baik pada saat latihan maupun saat bertanding. Ketika ketangguhan mental seorang atlet itu rendah, penampilan yang ditunjukkan atlet tersebut juga pasti tidak maksimal dan atlet tersebut tidak dapat mencapai *peak performance*. Bagi seorang atlet, mental dan fisik yang baik sangatlah penting dan dapat memengaruhi perjalanannya sebagai seorang atlet yang tujuannya yaitu mencapai prestasi. Akan tetapi, jika seorang atlet memiliki mental dan fisik yang baik, maka kedua hal tersebut dapat membantunya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Aryanto & Larasati (2020: 307) menyatakan atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu melakukannya mengelola potensi emosi negatif yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosi negatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. Itu juga membuat pembahasan ketangguhan mental sebagai hal yang menarik. Mujika, et al., (2018: 538) juga berpendapat bahwa *peak performance* olahraga adalah sekelompok respon positif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dapat dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi atau pertandingan.

Menurut Wu et al., (2021) *mental toughness* didefinisikan sebagai kesanggupan atlet untuk mengatasi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan menghadapi kesulitan. Nurhuda & Jannah (2018: 2) menyebutkan bahwa *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat

atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. *Mental toughness* dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. *Mental toughness* menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik, maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya.

Ketangguhan mental dapat membuat seorang atlet merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan, yaitu menyalurkan energi positif seperti mempersepsikan untuk menghilangkan kesulitan dan berpikir untuk bertindak atau mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Selain itu, ketangguhan mental merupakan tekad pada tingkat yang tinggi (Falahudin, et al., 2021: 2). Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif dan berpotensi melemahkan seperti kecemasan persaingan (Schaefer, et al., 2016: 309).

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

semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi. Hardiansyah & Masturah (2019) menjelaskan jika *mental toughness* pada pelatihan fisik memiliki dampak positif karena intensitas cedera dan kelelahan atlet berkurang serta dapat menambah performa atlet.

Mental toughness dipercaya dapat menciptakan ketenteraman dan perasaan rileks pada atlet, oleh karena itu keterampilan mengalirkan energi positif dengan mudah berkembang, contohnya mempersepsikan kesulitan sebagai masalah yang tidak perlu dirisaukan dan menganggap bahwa tekanan, persaingan, dan kesalahan dalam pertandingan adalah tantangan yang bisa diselesaikan (Sholicha, 2020: 91). Atlet yang tangguh secara mental akan lebih mudah menilai situasi yang membuatnya stress sebagai sebuah tantangan daripada ancaman (Madigan & Nicholls, 2017: 138).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tanda-tanda yang berhubungan dengan kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, melewati rintangan dan kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang

lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

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

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

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

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Peneliti tidak melakukan analisis validitas dan reliabilitas ulang instrumen.



VECTOR

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,401. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika ketangguhan mental semakin baik, maka *peak performance* akan semakin tinggi. Sumbangan ketangguhan mental dengan *peak performance* sebesar 16,00%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari ketangguhan mental yang dimiliki. Atlet harus mampu meningkatkan ketangguhan mental agar *peak performance* semakin baik.
2. Berdasarkan hasil yang diperoleh, implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan seorang atlet sepakbola dapat memiliki ketangguhan mental yang baik seperti dapat menerima segala tantangan pada saat latihan maupun saat bertanding. Seorang atlet sepakbola juga diharapkan dapat selalu

memperhatikan keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga dapat mencapai *peak performance* dalam perjalanannya sebagai seorang atlet. Selain itu, untuk pelatih maupun peneliti selanjutnya juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji variabel ketangguhan mental dan *peak performance*.

3. Penelitian tentang hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola di SSB HW Bantul dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Bagi atlet, diharapkan memiliki ketangguhan mental yang baik dengan memiliki kontrol diri yang baik, komitmen dalam menjalani tugasnya sebagai atlet, dapat menerima segala tantangan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri melalui latihan mental. Selain itu, diharapkan memperhatikan dan mengontrol faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi *peak performance* pada saat latihan ataupun bertanding..
 - b. Seorang atlet yang ingin dapat meningkatkan prestasinya, harus lebih bisa menerima dan memahami informasi dari pelatihnya yang memberikan motivasi untuk dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut.

2. Saran kepada Pelatih
 - a. Pada penelitian ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pemain sepakbola. Selanjutnya agar aspek psikologis sebaiknya mulai diperhatikan, mulai dari latihan hingga pasca-pertandingan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
 - b. Bagi pelatih disarankan untuk lebih kooperatif dengan memperhatikan atletnya, selain dari segi teknik dan taktik namun juga dalam segi psikologis seperti mental atlet dan *performance* atletnya untuk kemajuan dalam berlatih dan bertanding.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi *peak performance* olahraga atau melakukan penelitian dengan metode kualitatif maupun eksperimen.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H., Fathoni, A., & Amboningtyas, D. (2021). Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih pemain dan pengembangan bakat oleh klub terhadap ketangguhan mental pemain sepakbola (Studi Kasus Pada Klub PSIS Semarang). *Journal of Management*, 7(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53-64.
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis potensi manajemen perencanaan prestasi dan sistem informasi KONI Kota Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Alfan, Z. H. (2019). *Hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Amani, M. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(5), 307-309.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06-10.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bisri, M., Saputri, M. A., & Chusniyah, T. (2022). Mental toughness and its relationship on sport performance outcomes: When things get tough enough. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2).
- Candra, A. R. D., & Budiyanto, K. S. (2019, November). Psychological characteristics of athletes in athletic students club Universitas Negeri Semarang. In 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPEs 19) (pp. 13-17). Atlantis Press.
- Candra, A. R. D., Setiawan, A., Hermawan, H., & Sobihin, S. (2022). Pemahaman pelatih Kota Semarang tentang teknik dan keterampilan mental olahraga sebagai proses pencapaian prestasi olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83-91.
- Centhini S., & Russel T. (2019). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2018). A three-domain personality analysis of a mentally tough athlete. *European Journal of Personality*, 32(1), 6–29.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: a review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakarta: Jakad Media Publishing.
- Dirgantari, I. C. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 198-212.
- Dolly, D., & Chhikara, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4(1).
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377.

- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., Rengganis, D. R. P., Nadzalan, A. M., & Zolkafi, A. (2021). Analysis of the mental training, competitive anxiety, mental toughness and social pressure survey on the gold medal target burden. *International Journal of Contemporary Research and Review*, 12(11).
- Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar sepak bola berbasis android. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(2), 166-172.
- Ghosh, B. (2014). Assessment of mental toughness among high and low achievers of state level yoga competitors: A comparative study. *Online International Interdisciplinary Research Journal, {Bi-Monthly}*, 4, 278-283.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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.
- Guntoro, T. S., & Muhammad, J. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390-406.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2020). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238-244.
- Hermahayu, H. (2021). The role of mental toughness and intrinsic motivation on athletes' resilience during the covid-19 pandemic. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 1(1), 47-56.
- Hoover, J. S., Winner, K. R., Mccutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, W. L., Jones, M. L., Hoover, L. D. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604–618.

- Ikhrum, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 348229.
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh strategi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809-814.
- Jang, D., Ahn, J., & Kwon, S. (2020). Relationships between implicit beliefs and mental toughness: The role of implicit beliefs of adolescent football players and their coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 156-163.
- Juita, A., & Aspa, A. P. (2022). Hubungan self-confident terhadap peak performance atlet sepakbola Kuansing Soccer School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 63-72.
- Jusuf, J. B. K., Raharja, A. T., Mahardhika, N. A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 1-8.
- Kazim, N., & Veysel, T. (2019). Mental toughness of students: levels of hockey players mental toughness of the athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 224-228.
- Kilic, Y., & Yildirim, E. (2020). Investigation of mental toughness levels of individuals who actively do sports: a sample of the city of elazig. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 160-165.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap peak performance pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179-184.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2020). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.

- Mora, L., Firlando, R., & Salman, E. (2021). Hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan shooting ke gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 9-17.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International journal of sports physiology and performance*, 13(5), 538-561.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- O'Brien-Smith, J., Bennett, K. J., Fransen, J., & Smith, M. R. (2020). Same or different? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players. *Science and Medicine in Football*, 4(1), 37-44.
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, 2(1), 639-658.
- Pelin, F., Predoiu, R., Mitache, G., & Predoiu, A. (2020). Mental features of top level athletes. *Discobolul-Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(1), 5-14.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Pramadhan, F., Untoro, V., & Dharma, A. S. (2022). Hubungan antara endurance sport self efficacy dengan peak performance pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(01), 41-58.

- Prasetya, M. R. A. (2021). Comparison of achievement sport systems between Indonesia And China. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 56-62.
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). Modal psikologi terhadap peak performance. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 112-119.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Retnoningsasy & Jannah (2020). Hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh metode latihan small sided game terhadap kemampuan passing-stopping permainan sepakbola siswa SSB Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). *Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320.
- Sella, D. T. *Pengaruh coping strategy, group cohesion dan coaching leadership perception terhadap ketangguhan mental atlet bola basket Jabodetabek* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Shea, M. (2019). *Effect of mindfulness on sport performance* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Sholicha. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15 (1), 91-99.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing stopping sepakbola ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.

- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000747.
- Subari, F. (2019). *Meningkatkan peak performance dengan imagery training terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. P. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarman, S. (2022). Pengaruh latihan games gauntlet terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada Club Putra Dasan Agung Pelita. *Jurnal Pendidik Indonesia (JPIIn)*, 5(2), 610-617.
- Sumantri, R. J., Sulaiman, S., & Nasuka, N. (2016). Pengaruh media gaya mengajar latihan dan tingkat motor educability terhadap hasil belajar pencak silat. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 127-133.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *JPOE*, 2(1), 127-134.
- Suratmin, I., & Wigutomo, G. (2022). Workshop dan pengembangan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 220.
- Susanto, I. H. (2021). Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295-302.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Titisari, D., & Haryanta. (2018). Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., ... & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802.
- Yanti, S. P. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughness pada atlet ukm bola basket universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2): e0193071.





VECTOR

LAMPIRAN



VECTOR

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN	about:blank
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : B/894/UN34.16/PT.01.04/2023	23 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Nama: Pak Sajuri, Ketua SSB Hizbul Wathan (HW) Bantul Alamat: Lapangan Pasutan Trirenggo Bantul	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama : Yanyo Maha Rao	
NIM : 19602241038	
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL	
Waktu Penelitian : 22 Februari - 1 Maret 2023	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni, Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB HIZBUL WATHAN (HW) BANTUL**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh : 

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

- SS Sangat Setuju
- S Setuju
- TS Tidak Setuju
- STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen *Peak Performance*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Mental rileks				
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar				
3	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan				
4	Saya tidak santai ketika bermain				
5	Saya dapat bermain santai dan lepas dalam pertandingan				
6	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan				
7	Saat bermain saya merasa dikejar-kejar oleh waktu				
8	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan				
	Fisik rileks				
9	Gerakan saya bagus ketika memukul atau menendang				
10	Saya merasa nyaman ketika berada di pertandingan				
11	Saya mudah lelah, sehingga tubuh saya terasa cepat lelah				
12	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran bertanding				
13	Pergerakan yang saya lakukan efektif				
14	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan memukul atau menendang				
15	Saya memerlukan banyak <i>step</i> untuk mematikan lawan				
16	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika memukul atau menendang				
	Optimis				
17	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan				
18	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
19	Saya tidak yakin kemampuan saya akan berguna saat bertanding				
20	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat				

	bertanding				
21	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton				
22	Pada saat di lapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
23	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton				
24	Saya tidak yakin pukulan atau tendangan saya dapat memperoleh poin				
25	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding				
26	Saya yakin ketika memukul atau menendang				
27	Saya ragu-rahu ketika akan memukul atau menendang				
28	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
	Terpusat pada pertandingan				
29	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
30	Saya yakin pukulan atau tendangan saya mendapatkan poin				
31	Saya ragu untuk melakukan pukulan atau tendangan ketika keadaan poin kritis.				
32	Kemampuan terbaik saya tidak keluar meskipun <i>mood</i> saya sedang baik.				
33	Saya dapat memberikan kemampuan terbaik dalam pertandingan				
34	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersamaan ketika bertanding, sehingga saya bisa tampil maksimal				
35	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
36	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak dalam pertandingan				
	Berenergi tinggi				
37	Saya dapat langsung beradaptasi dengan tempat baru ketika bertanding				
38	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan				
39	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya ketika mendapatkan lawan yang tidak sebanding				

40	Saya lemah karena memikirkan banyak hal ketika bertanding				
41	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding				
42	Saya menanti-nantikan sebuah pertandingan				
43	Saya tidak dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik				
44	Saya datang terlambat ketika akan bertanding				
Kesadaran yang tinggi					
45	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
46	Saya dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik				
47	Saat bertanding saya memikirkan masalah di luar pertandingan				
48	Saya tidak dapat membaca alur pertandingan				
49	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting				
50	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding				
51	Saya tidak mampu mengendalikan emosi ketika bertanding				
52	Respon Lwan ketika dalam pertandingan dapat diantisipasi				
Gerakan yang terkendali					
53	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
54	Saat bertanding gerakan yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan				
55	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan				
56	Pada saat bertanding saya tidak melakukan sesuai instruksi pelatih				
57	Gerakan saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan				
58	Semangat saya tidak menurun meskipun kondisi badan tidak maksimal				
59	Saya tidak dapat menerka serangan lawan				
60	Saya tidak dapat mengontrol gerakan jika lawan memancing emosi saya				

	Terseludang (terhindar dari gangguan)				
61	Saat pertandingan, saya tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang saya hadapi				
62	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya				
63	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan				
64	Saya tidak bisa membaca alur pertandingan				
65	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
66	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika bertanding				
67	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal				
68	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan				



VECTOR

E. Instrumen Ketangguhan Mental

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Kepercayaan diri					
1	Saya memiliki keyakinan yang tidak tergoyahkan pada kemampuan saya				
2	Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi				
3	Saya menganggap tantangan sebagai peluang positif				
4	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan jika saya memiliki waktu untuk beristirahat sejenak				
5	Saya tidak mempunyai motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus saya lakukan				
6	Saya memiliki kualitas yang berbeda yang membuat saya berbeda dari pesaing yang lain				
Kontrol					
7	Saat di bawah tekanan, saya dapat membuat keputusan dengan keyakinan dan komitmen				
8	Saya mudah menyerah dalam situasi sulit				
9	Saya marah dan frustrasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya				
10	Saya khawatir memberikan kinerja yang buruk				
Konsisten					
11	Saya bertanggung jawab untuk target yang sudah saya tetapkan				
12	Saya bisa mengatasi keraguan dalam diri saya				
13	Saya merasa cemas dengan kejadian yang tidak bisa dikendalikan atau tidak bisa saya kontrol				
14	Saya memiliki kemampuan untuk tetap tampil baik saat berada di bawah tekanan				

Lampiran 3. Data Penelitian

Ketangguhan Mental (X)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	36
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	29
4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	30
5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	29
6	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	34
7	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	34
8	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	41
9	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	37
10	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
11	4	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	30
12	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	32
13	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	30
14	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	34
15	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	36
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
17	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	29
18	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	30
19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	30
20	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	36
21	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
22	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	29
23	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	32
24	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	28

25	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	33
26	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	34
27	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
28	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	29
29	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	30
30	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	28
31	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	34
32	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	35
33	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	36
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
35	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	29
36	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	30
37	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	30
38	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	34
39	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	35
40	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	31
41	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	34
42	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	33
43	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	36
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42

VECTOR

Peak Performance (Y)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2		
2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
5	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	
7	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
8	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	
9	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
10	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	
11	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	
13	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	
14	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	
15	1	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
16	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
17	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	
19	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
20	4	4	4	1	1	1	4	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2
21	4	4	4	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
22	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
24	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
25	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
26	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2
27	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	

Lanjutan Data Peak Performance (Y)

34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Σ	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	2	196	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	178	
2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	148	
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	161	
2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	177
2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	166	
2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	168
2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	166	
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1	160	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	174	
2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	141	
3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	183	
2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	149		
3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1	3	164	
2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	175	
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	4	2	171	
3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	147	
2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	3	2	165	
2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	154	
2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	156	
3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	162	
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	145
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	148	
3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	178	
3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	178
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	178
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	170	

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Ketangguhan Mental (X)	Peak Performance (Y)
N	Valid	44	44
	Missing	0	0
Mean		33,84	164,77
Median		34,00	165,50
Mode		30,00	178,00
Std. Deviation		4,49	12,01
Minimum		28,00	141,00
Maximum		42,00	196,00
Sum		1489,00	7250,00



Ketangguhan Mental (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	28	2	4,5	4,5	4,5	
	29	6	13,6	13,6	18,2	
	30	8	18,2	18,2	36,4	
	31	1	2,3	2,3	38,6	
	32	2	4,5	4,5	43,2	
	33	2	4,5	4,5	47,7	
	34	7	15,9	15,9	63,6	
	35	2	4,5	4,5	68,2	
	36	5	11,4	11,4	79,5	
	37	1	2,3	2,3	81,8	
	41	3	6,8	6,8	88,6	
	42	5	11,4	11,4	100,0	
	Total		44	100,0	100,0	

Peak Performance (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	141	1	2,3	2,3	2,3
	145	2	4,5	4,5	6,8
	147	1	2,3	2,3	9,1
	148	2	4,5	4,5	13,6
	149	1	2,3	2,3	15,9

154	3	6,8	6,8	22,7
155	1	2,3	2,3	25,0
156	2	4,5	4,5	29,5
158	1	2,3	2,3	31,8
160	1	2,3	2,3	34,1
161	1	2,3	2,3	36,4
162	2	4,5	4,5	40,9
164	3	6,8	6,8	47,7
165	1	2,3	2,3	50,0
166	2	4,5	4,5	54,5
168	2	4,5	4,5	59,1
169	1	2,3	2,3	61,4
170	1	2,3	2,3	63,6
171	2	4,5	4,5	68,2
172	3	6,8	6,8	75,0
174	2	4,5	4,5	79,5
175	1	2,3	2,3	81,8
177	1	2,3	2,3	84,1
178	4	9,1	9,1	93,2
182	1	2,3	2,3	95,5
183	1	2,3	2,3	97,7
196	1	2,3	2,3	100,0
Total	44	100,0	100,0	



VECTOR

Lampiran 5. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Ketangguhan Mental

Skor maks ideal = $14 \times 4 = 56$

Skor min ideal = $14 \times 1 = 14$

$Mi = \frac{1}{2} (56 + 14) = 35$

$Sbi = \frac{1}{6} (56 - 14) = 7$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$

: $35 + (1,8 \times 7) < X$

: **$48 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$

: $35 + (0,6 \times 7) < X \leq 35 + (1,8 \times 7)$

: **$39 < X \leq 48$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$

: $35 - (0,6 \times 7) < X \leq 35 + (0,6 \times 7)$

: **$30 < X \leq 39$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$

: $35 - (1,8 \times 7) < X \leq 35 - (0,6 \times 7)$

: **$21 < X \leq 30$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$

: $X \leq 35 - (1,8 \times 7)$

: **$X \leq 21$**

Peak Performance

Skor maks ideal = $68 \times 4 = 272$

Skor min ideal = $68 \times 1 = 68$

Mi = $\frac{1}{2} (272 + 68) = 170$

Sbi = $\frac{1}{6} (272 - 68) = 34$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$

: $170 + (1,8 \times 34) < X$

: **$231 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$

: $170 + (0,6 \times 34) < X \leq 170 + (1,8 \times 34)$

: **$190 < X \leq 231$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$

: $170 - (0,6 \times 34) < X \leq 170 + (0,6 \times 34)$

: **$149 < X \leq 190$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$

: $170 - (1,8 \times 34) < X \leq 170 - (0,6 \times 34)$

: **$108 < X \leq 149$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$

: $X \leq 170 - (1,8 \times 34)$

: **$X \leq 108$**



Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.00558093
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.088
	Negative	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		.582
Asymp. Sig. (2-tailed)		.887
a. Test distribution is Normal.		



Lampiran 7. Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Peak Performance Between (Combined)	2346.524	11	213.320	1.770	.102
(Y) * Ketangguhan Groups Linearity	995.446	1	995.446	8.258	.007
Mental (X) Deviation from Linearity	1351.077	10	135.108	1.121	.378
Within Groups	3857.204	32	120.538		
Total	6203.727	43			



VECTOR

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Correlations

		Ketangguhan Mental (X)	Peak Performance (Y)
Ketangguhan Mental (X)	Pearson Correlation	1	.401**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	44	44
Peak Performance (Y)	Pearson Correlation	.401**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	44	44

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

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Ketangguhan Mental (X) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 ^a	.160	.140	11.13583

a. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental (X)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	995.446	1	995.446	8.027	.007 ^a
	Residual	5208.281	42	124.007		
	Total	6203.727	43			

a. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental (X)

b. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	128.488	12.916		9.948	.000
	Ketangguhan Mental (X)	1.072	.378	.401	2.833	.007

a. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

Lampiran 9. Tabel r

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

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian





Gambar responden sedang mengisi angket