

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET KARATE DI BANDUNG  
KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA**

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



Oleh:  
Agung Prabowo  
NIM 17603144013

**DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET KARATE DI BANDUNG  
KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTA**

**Oleh:**  
Agung Prabowo  
NIM 17603144013

**ABSTRAK**

Ketangguhan mental merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif. Adapun *Peak Performance* didefinisikan sebagai kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan baik pada latihan ataupun saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian yaitu atlet karate BKC DIY dengan jumlah 34 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan karate. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 28 atlet dengan rincian 18 putra dan 10 putri. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner tertutup. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY, yakni sumbangannya ketangguhan mental terhadap *peak performance* sebesar 32,90% di dapat dari 28 sampel yang menggunakan *purposive sampling*. Semakin baik ketangguhan mental seorang atlet, maka *peak performance* akan semakin baik.

Kata kunci: ketangguhan mental, *peak performance*, atlet karate.

# **CORRELATION BETWEEN THE MENTAL TOUGHNESS AND PEAK PERFORMANCE OF KARATE ATHLETES AT BANDUNG KARATE CLUB (BKC) IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

Agung Prabowo  
NIM 17603144013

## **ABSTRACT**

Mental toughness is an attitude or self-assessment of positive emotional reactions. Peak Performance is defined as the optimum condition experienced by an athlete with the mind and muscles moving in synergy and in unison, both during training and during competition. This research aims to determine the correlation between mental toughness and peak performance of karate athletes at Bandung Karate Club (BKC) in Special Region of Yogyakarta.

The type of this research was a correlational study. The research population was karate athletes of BKC in Special Region of Yogyakarta with a total of 34 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria were (1) were willing to be a sample, (2) 14-18 years old, and (3) had participated in karate competitions. Based on these criteria, there were 28 athletes, 18 male and 10 female. The research instrument was a closed questionnaire. The data analysis technique used multiple regression analysis.

The results of the research show that there is a correlation between mental toughness and peak performance of karate athletes at BKC, which is the contribution of mental toughness towards peak performance at 32.90% obtained from 28 samples taken by using purposive sampling. The better athlete's mental toughness, the better their peak performance will be.

**Keywords:** mental toughness, peak performance, karate athlete.



Prof. Dr. Cerika Rismayanti, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 30 Januari 2024  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.  
NIP 19590728 198601 1 001

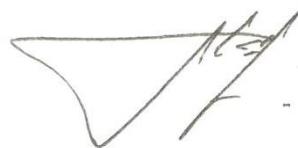
## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Prabowo  
NIM : 17603144013  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Judul TA : Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Karate di Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta

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, 6 Desember 2023  
Yang Menyatakan,



Agung Prabowo  
NIM 17603144013

## **PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI BANDUNG KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Agung Prabowo  
NIM 17603144013

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

Yogyakarta, 6 Desember 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.  
NIP. 198009242006041001

Prof. Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S.  
NIP 195907281986011001

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI BANDUNG KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

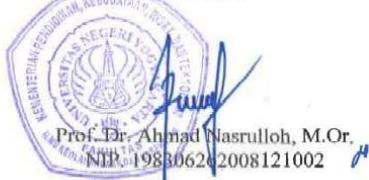
#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Agung Prabowo  
NIM 17603144013

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 08 Januari 2024

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S. (Ketua Pengaji)		29 - 01 - 2024
Dr. Sulistiyo, M.Pd. (Sekretaris Pengaji)		26 - 01 - 2024
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Pengaji Utama)		25 - 01 - 2024

Yogyakarta, .... Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 198306202008121002

## **MOTTO**

Angkatlah kesedihan menjadi kekuatamu. Tunjukkan pada dunia bahwa  
kamu kuat, bukan manusia lemah.

Jika kamu ingin hidup bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau  
benda” (Albert Einstein).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk Bapak dan Ibu, yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kalian.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Atlet Karate di Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Terlebih kepada Bapak Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S., selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Or., Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaianya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibunda tercinta yaitu Ibu Mulyani dan kakak dari penulis yakni Mbak Ari Septiyaningsih, yang tiada hentinya mengalirkan doa terbaik dan semangat untuk penulis.

4. Pelatih dan Atlet Karate BKC DIY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua teman-teman IKOR 2017 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan 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, 6 Desember 2023  
Yang Menyatakan,



Agung Prabowo  
NIM 17603144013

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	iv
<b>PERSETUJUAN .....</b>	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	vi
<b>MOTTO.....</b>	vii
<b>PERSEMBERAHAN .....</b>	viii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ix
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Karate.....	10
2. Hakikat Psikologi Olahraga.....	20
3. Ketangguhan Mental .....	23
4. <i>Peak Performance</i> .....	40
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	48
C. Kerangka Pemikiran.....	54
D. Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	57

A.	Jenis Penelitian.....	57
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	57
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
D.	Definisi Operasional Variabel.....	58
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	59
3.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	61
4.	Teknik Analisis Data.....	63
<b>BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	.....	66
A.	Selayang Pandang Bandung Karate Club Yogyakarta.....	66
1.	Nama dan Makna Perguruan.....	66
2.	Selayang Pandang BKC Pengda D.I Yogyakarta .....	66
3.	Maksud dan Tujuan BKC Yogyakarta.....	66
4.	Jadwal Dojo BKC Pengurus Daerah Yogyakarta: .....	67
5.	Administrasi BKC Pengda Yogyakarta .....	68
B.	Hasil Penelitian .....	68
1.	Hasil Analisis Deskriptif .....	68
2.	Hasil Uji Prasyarat.....	71
3.	Analisis Regresi Linier Sederhana .....	72
4.	Hasil Uji Hipotesis .....	73
5.	Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	74
C.	Pembahasan.....	74
D.	Keterbatasan Penelitian.....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	81
A.	Kesimpulan .....	81
B.	Implikasi.....	81
C.	Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	84
<b>LAMPIRAN</b>	.....	88

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Perlengkapan Karate .....	13
Gambar 2.	Denah Tempat Pertandingan Karate .....	15
Gambar 3.	Gerakan Kihon.....	17
Gambar 4.	Gerakan Kata .....	19
Gambar 5.	Kerangka Berpikir.....	55
Gambar 6.	Desain Penelitian .....	56
Gambar 7.	Histogram Ketangguhan Mental (X) .....	66
Gambar 8.	Histogram <i>Peak Performance</i> (Y) .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Alternatif Jawaban Angket.....	58
Tabel 2.	Kisi-kisi Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	59
Tabel 3.	Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental .....	60
Tabel 4.	Hasil Analisis Validitas Instrumen.....	61
Tabel 5.	Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	62
Tabel 6.	Norma Kategori Penilaian.....	62
Tabel 7.	Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental (X) .....	65
Tabel 8.	Norma Penilaian Ketangguhan Mental (X).....	65
Tabel 9.	Deskriptif Statistik <i>Peak Performance</i> (X) .....	66
Tabel 10.	Norma Penilaian <i>Peak Performance</i> (Y) .....	67
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas .....	68
Tabel 12.	Hasil Uji Linieritas .....	68
Tabel 13.	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	69
Tabel 14.	Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	70
Tabel 15.	Hasil Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak sedikit maslahat yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Hal tersebut diperlukan untuk keberlangsungan kehidupan dan sosial manusia. Dalam sebuah olahraga dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan yang lain 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 (Sulaiman, 2022: 12).

Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Karate. Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang

memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. (Kurniawan& Darni, 2022: 15).

Karate 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.

Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Raynadi, dkk., 2017: 11). Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau mentalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya (Khan & Patil, 2017: 4).

Psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *perfomance* atlet (Nissa & Soenyoto, 2021: 267). 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 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. Oleh karena itu, dalam konteks *peak performance*, atlet hampir sama sekali tidak melakukan kesalahan dalam bertanding dan hampir setiap keputusannya benar, walaupun atlet keliru tindakan yang dilakukan tetap membutuhkan 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. Garfield dan Bennet (dalam Shea, 2019: 47) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian (pertandingan), berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan fokus agar terhindar dari gangguan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan wawancara pada bulan Maret 2022 kepada atlet karate Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Hasil wawancara menyatakan bahwa dalam jangka waktu hampir 2 tahun saat tidak bisa memberikan *peak performance* atlet pernah menunjukkan *peak performance* pada saat pertandingan karena pada saat itu, merasa mendapatkan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik daripada dirinya, sehingga walaupun tidak mendapatkan medali emas ataupun juara, sudah menunjukkan penampilan puncaknya dengan teknik yang paling baik yang ada dalam dirinya.

Hal lain menyatakan bahwa pernah merasa *down* hingga tidak mau latihan kembali dalam dirinya, sehingga pada saat itu merasa tidak percaya diri. Atlet kemudian menyatakan bahwa pernah menunjukkan *peak performance*-nya pada saat bertanding yang pada saat itu, mendapatkan lawan yang postur tubuhnya lebih tinggi dari subjek. Atlet pernah merasa *down* ketika tidak bisa menampilkan *peak performance*-nya, sehingga pada saat itu juga merasa sedih dan kecewa serta menjadi malas untuk latihan.

Pemahaman pelatih tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas. Padahal ketangguhan mental merupakan hal yang penting dalam pelatihan fisik atlet karena dapat mengurangi cidera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Maret 2022 kepada atlet karate BKC DIY, 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 Karate 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 pemaparan di atas, bahwa kondisi mental sangat penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet karate 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) menyatakan bahwa ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras dan atlet saling berhadapan untuk bertarung (Amani, 2019: 3).

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 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.

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*. 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 Atlet Karate BKC DIY**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Atlet karate belum memahami tentang faktor mental.
2. Pemahaman pelatih tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap *peak performance* atlet sejauh ini masih sangat terbatas.
3. Atlet karate BKC DIY tidak mampu menunjukkan *peak performance* ketika bertanding.
4. Atlet sebelum bertanding merasakan jantung berdegup kencang saat akan

memasuki arena pertandingan.

5. Hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan ketangguhan mental dan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. *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. Sampel dibatasi dengan kriteria yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan karate.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “Bagaimakah hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis 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 atlet karate BKC DIY.
  - 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 Karate**

###### **a. Pengertian Karate**

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia, Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai dikembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri. Ziqra& Welis(2019: 25) menyatakan sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali di luar Okinawa pada bulan Mei 1992.

Karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang berkembang serta sudah dikenal oleh banyak orang di dunia. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis, sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan (Kurniawan & Darni, 2022: 15).

Selanjutnya, karate diterjemahkan secara harfiah berarti ‘tangan kosong’. Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong” (Lamusu& Lamusu 2020: 365).

Indrajaya (2017: 10), menyatakan Karate adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan Dinasti Ming di China sangat dimungkinkan bahwa *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*.

Pada tahun 1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University*. Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Nurseto & Husin, 2018: 178).

Tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Atletlah yang pertama kali memperkenalkan Karate (aliran Shotokan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan Karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan Karate di Indonesia, yaitu Oyama, Ishi, Hayashi, dan Matsusaki (Fandayani & Sagitarius, 2019: 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

### **b. Sarana dan Prasarana Karate**

#### 1) Sarana

Pakaian Karate (*karategi*), Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao, dalam pertandingan karate khususnya kumite yang lebih mengutamakan aspek olahraga, keselamatan atlet sangat diutamakan, idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak mengalami cedera. Kriteria penilaian dan alat-alat pelindung seperti: pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering

(*shin guard*) merupakan cara untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Pelindung dada untuk Perempuan dan pelindung selangkangan (*cut proctector*) untuk kontestan putra. Di samping itu, kadet juga memakai pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*) (PB. FORKI, 2012: 3)



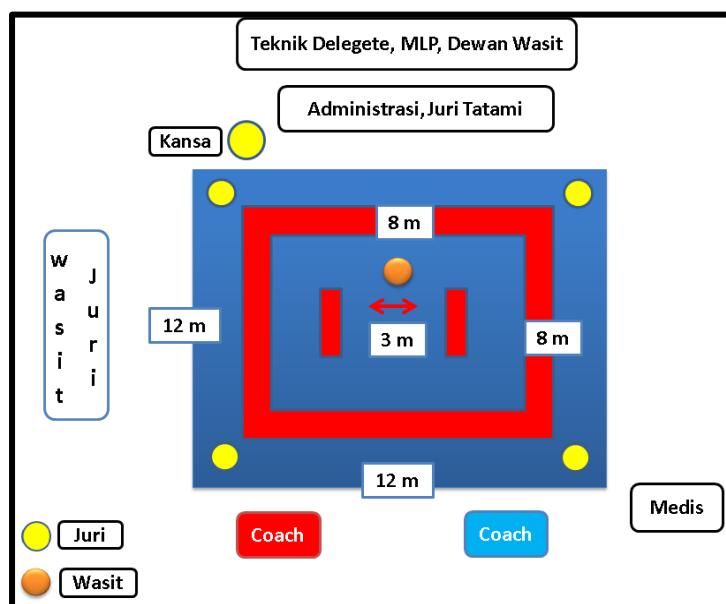
**Gambar 1. Perlengkapan Karate**  
(Sumber: PB. FORKI, 2012:3)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga karate dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana olahraga karate diantaranya pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*), pelindung selangkangan (*cut proctector*) untuk kontestan putra, pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*).

## 2) Prasarana

Prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Prasarana berupa lapangan (matras) harus rata dan tidak berbahaya dan area persegi berdasarkan standar WKF, dengan sisi sepanjang 8 meter (diukur dari luar) dengan tambahan 2 meter pada semua sisisisi sebagai daerah aman. Garis posisi wasit adalah berjarak 2 meter dari garis tengah. Dua garis paralel masing-masing sepanjang 1 meter dibuat untuk posisi atlet (*Aka* dan *AO*) (PB. FORKI, 2012: 1).

Pelatih kedua atlet berada disisi kiri dan kanan *arbitrator*. Juri ditempatkan di area aman, satu menghadap langsung ke wasit, dan satu lagi masing-masing berada di belakang kontestan. *Arbitrator* duduk di luar arena pertandingan di belakang kiri atau kanan wasit. Denah tempat pertandingan karate dapat ditampilkan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2. Denah Tempat Pertandingan Karate**  
**(Sumber: Restra PB. FORKI, 2012: 1)**

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan olahraga karate yang sifatnya bisa semi permanen ataupun permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas, sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

### c. Teknik Dasar Karate

Olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut, nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *Kata* dan *Kumite*. Di Indonesia sendiri olahraga Karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan Karate yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah hingga tingkat internasional (Fandayani & Sagitarius, 2019: 24).

Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk geraknya karena atlet melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan *Kihon* atau teknik dasar (Sujoto, 2002: 1). Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) (Aminah, dkk., 2018: 2).

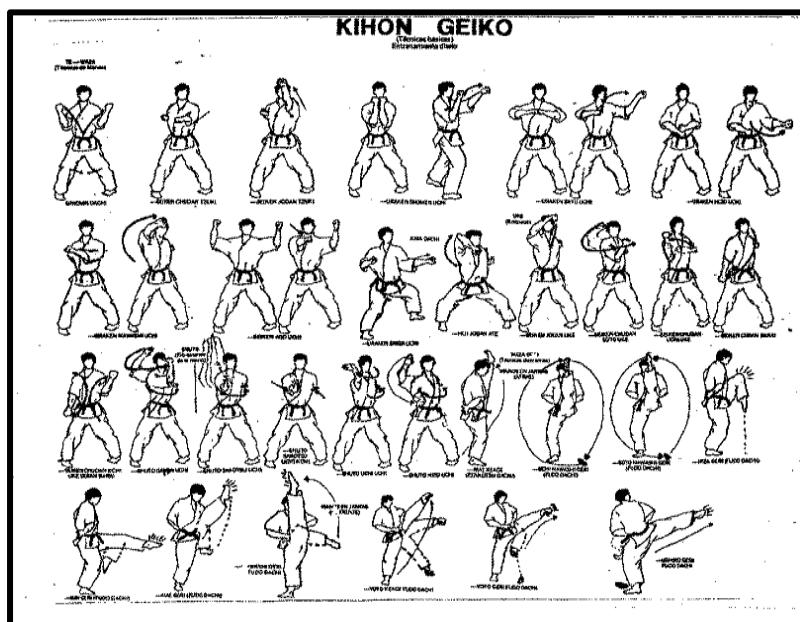
## 1) *Kihon*

(Cakrawijaya, 2021: 55) menyatakan *Kihon* berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Dalam Pencak Silat mungkin *Kihon* bisa dianggap sama dengan jurus tunggal. Karate sendiri *Kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*).

*Kihon* dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *Kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizen tai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk kihon yang dilakukan. (Cakrawijaya, 2021: 55)

Teknik tendangan yang dilakukan dengan melentingkan kaki terdiri atas tendangan ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping (*yoko geri keage*), tendangan memutar (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*usiro geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*mika zuku geri*), dan tendangan bulan sabit ke luar (*ura mika zuku geri*). Teknik tendangan dengan cara menyodokkan kaki terdiri atas: tendangan menyodok ke samping (*yoko geri kekomi*), dan tendangan melompat ke samping

(*tobi yoko geri*) (Sari, 2020: 2). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kihon* yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan *Kihon* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



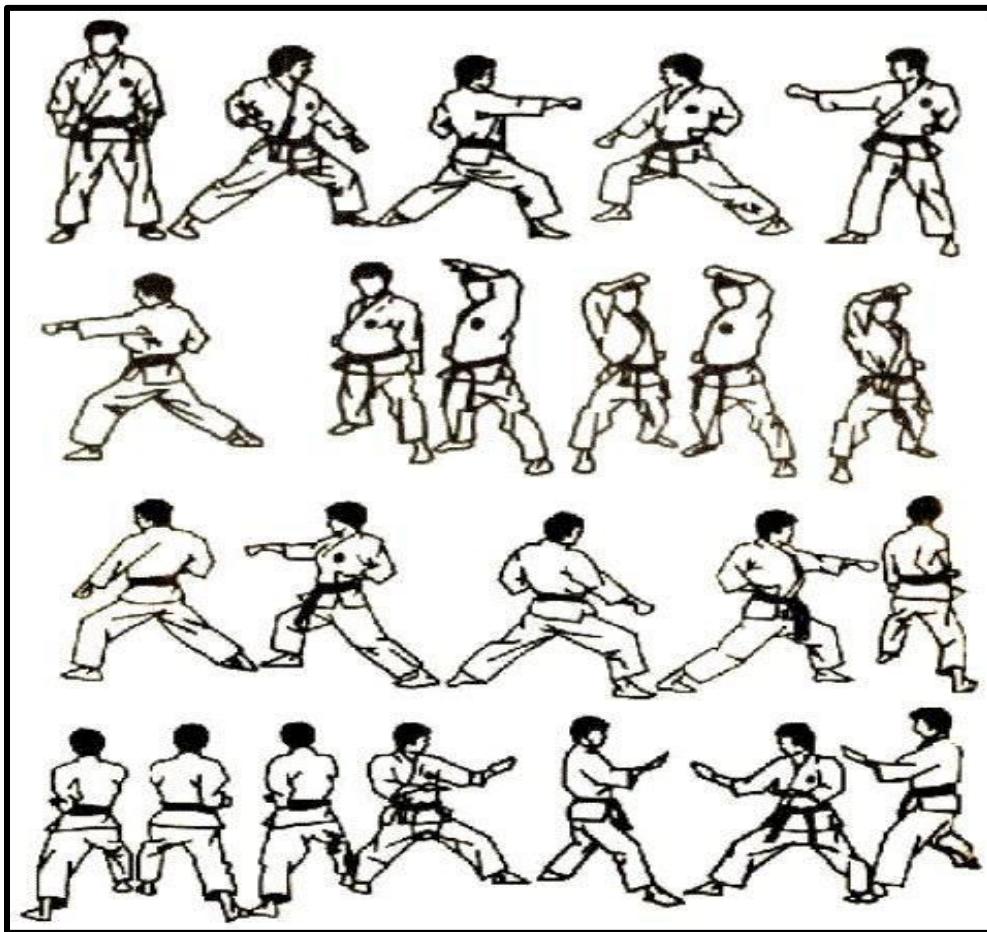
### **Gambar 3. Gerakan *Kihon*** **(Sumber: Sujoto, 2002: 53)**

## 2) Kata

*Kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Dalam *Kata* tersimpan bentuk-bentuk sikap dalam karate yang wajib dimiliki, seperti kontrol (diri), tenaga (*power*), kecepatan, juga bentuk penghayatan karate dalam realitas sebenarnya. *Kata* memainkan peranan yang penting dalam latihan karate. Setiap *Kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (praktik) yang berbeda-beda tergantung dari *Kata* yang sedang dikerjakan. *Kata* dalam karate memiliki makna dan arti yang berbeda (Asnaldi, dkk., 2021: 33).

Gunawan (2007: 21) menyatakan *Kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *Budo*, *Kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikina rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

Soeryadi (2008: 1) dalam melakukan setiap gerakan *Kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawan pun dalam bentuk yang nyata akan betindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *Kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Gerakan *Kata* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 4. Gerakan Kata**  
**(Sumber: Sujoto, 2002: 137)**

### 3) *Kumite*

*Kumite* secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *Kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *Kumite* yang diatur (*go hon kumite*). *Kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. *Kumite* adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahanan dalam *Kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan (Zebua & Siahaan, 2021: 71).

*Kumite* adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pendapat tersebut di atas dapat diartikan bahwa *Kumite* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan. Latihan *Kumite* terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *Kumite* (*kumite shiai*) yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *Kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*) (Zebua & Siahaan, 2021: 70).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*Kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

## 2. Hakikat Psikologi Olahraga

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai sebuah suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021: 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana & Prasetyo, 2021: 32).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal.

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

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

- a. Memahami gejala-gejala psikologi yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. Mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- c. Pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,
- d. Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

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

### **3. Ketangguhan Mental**

#### **a. Pengertian Ketangguhan Mental**

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

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

Pendapat Ikhram, dkk., (2020: 3) bahwa ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi atlet. Hal ini dapat 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.

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.

Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga peforma 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). 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).

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 tidak memadai. Hingga 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 sesuai dengan yang disampaikan oleh Titisari dan 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., 2017: 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 dan Jannah (2018: 2) menyebutkan bahwa *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. *Mental toughness* dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. *Mental toughness* menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik, maka akan memungkinkanya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya.

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 stres 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 secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan atlet dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi mental

atlet. 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 atlet nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019: 225).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki 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 atlet 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 atlet 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 atlet. Atlet, pelatih, dan psikologi 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 atlet 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, coping 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 diri 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 (*Challenge, Control, Confidence, dan Consistency*) 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 ceroboh dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan.

Model 4CS (*Challenge, Control, Confidence, dan Consistency*) ketangguhan mental ditelusuri dari teori tahan banting Kobasa dan Maddli yang mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting ditandai dengan tiga sikap inti atau keyakinan yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalaman atlet, 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 maka dapat ditemukan 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.

Gucciardi dkk., (2011), *mental toughness* memiliki empat dimensi, empat dimensi tersebut antara lain: (1) *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal. (2) *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual. (3) *Though attitude* merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif. (4) *Desire success* merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet.

Sheard et al., (2009) 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 diri, dan lebih baik dari mental dan emosional lawan. Sebuah keyakinan diri yang tidak 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 kosisten. 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, penelitian ketangguhan mental diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sheard, et al., (2009) yang memiliki nilai realibilitas cukup tinggi dengan nilai *cronbach alpha* sebesar ( $\alpha = 0,70$ ). Dengan nilai dimensi *confidence* (0,80), *control* (0.74) dan *consistency* (0,71).

#### **4. 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 mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi atlet 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 atlet 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 ia 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* 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 atlet berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu sebagai berikut:

- 1) Mental rileks

Kondisi ini digambarkan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru atau diburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, atlet melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak

melampaui batas waktu, karena itu atlet merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang atlet 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 membawa hasil sesuai dengan harapan. Atlet 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 dalam pertandingan.

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 hal ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang kondisi 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 gerakan-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 penginderaannya 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 artinya 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 mempengaruhi *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, Harsuki (Wibowo, 2017) *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 (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang memiliki kerelevansian dengan kajian penulis. Adapun kerelevansian antara penelitian berikut ini dengan kajian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variable terikatnya yaitu pembahasan mengenai ketangguhan mental dengan *peak performance* pada seorang atlet dalam sebuah pertandingan.

1. 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 menganggu atlet dalam berlatih dan bertanding dengan harapan meraih penampilan dan prestasi terbaik.

2. Penelitian yang dilakukan Nisa & Jannah (2021) berjudul “Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri”. Penelitian dilatar belakangi pentingnya ketangguhan mental dalam pencapaian prestasi atlet pelajar beladiri. Fungsi dari ketangguhan mental untuk menjaga dan mengontrol performa selama menghadapi kesulitan. Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah kepercayaan diri. Percaya diri memberi keyakinan untuk menampilkan yang terbaik, sehingga atlet pelajar bela diri memiliki mental tangguh. 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 cabor 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.

3. Penelitian yang dilakukan Raynadi, dkk., (2017) berjudul “Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru”. Atlet pencak silat dituntut memiliki persiapan mental, sehingga mampu mengatasi kecemasannya. Ketangguhan mental dapat berperan penting untuk mengatur dan meminimalisir kecemasan atlet dalam bertanding. Berdasarkan hal tersebut, penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Hipotesis yang diajukan penelitian adalah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak

silat. 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 kuisioner 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 sumbangannya efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3% sisanya adalah sumbangannya 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.

4. 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 desing 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 *meanpost-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.

5. Penelitian yang dilakukan Agus & 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-hypnosis*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, variabel yang diukur ketangguhan mental rendah dan agak rendah dengan menggunakan angket ketangguhan mental dan *treatment hypnotherapy* dengan 6 peremuan 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-hypnosis* 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. Simpulan penelitian yaitu mendapatkan perbedaan perlakuan hipnosis dan self-hipnosis, diketahuinya perbedaan pengaruh ketangguhan mental, dan diketahuinya interaksi antara hipnoterapi dan ketangguhan mental. Sarannya atlet memiliki ketangguhan mental dan kontrol diri yang baik, percaya pada kemampuan sendiri. Pelatih mendukung atlet dengan memberikan pembinaan yang dapat meningkatkan ketangguhan mental dan konsentrasi.

6. Penelitian yang dilakukan Sholicha (2020) berjudul “Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet”. Penelitian berujuan 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.

Berdasarkan penelitian yang sudah dipaparkan di atas, ada beberapa keterkaitan dengan kajian yang dilakukan penulis yaitu pada pembahasan

ketangguhan mental. Meskipun demikian ada sedikit perbedaan yang cukup signifikan yaitu kajian yang dilakukan oleh peneliti terfokus pada ketangguhan mental dengan *peak performance* yang ditujukan untuk para atlet bela diri karate.

### C. Kerangka Pemikiran

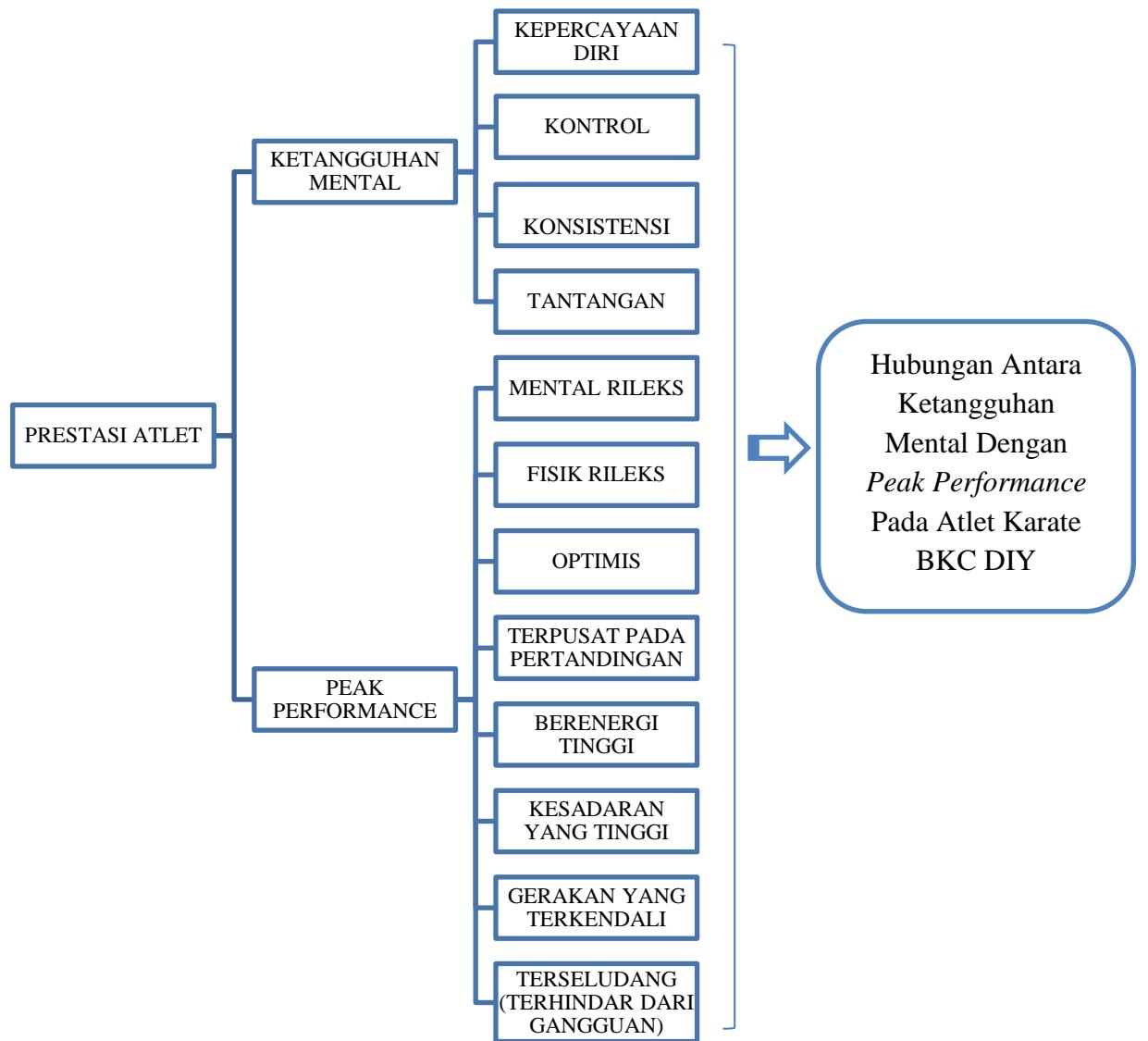
Atlet karate yang sudah mengikuti karate sejak lama mempunyai pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan atlet yang baru mengikuti latihan. Oleh karena itu, dalam masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). Melalui masa perkembangan sebagai seorang atlet itu, pastinya atlet tersebut memperoleh banyak pengalaman yang memengaruhi kemampuan fisik serta kemampuan mentalnya. Atlet karate 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 *peak performance* yang baik.

Mempertahankan *peak performance* itu sendiri, seorang atlet juga harus mampu untuk mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan. Ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi atlet. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan. Seorang atlet ketika sedang tidak berada dalam kondisi mental yang baik akan mempengaruhi performa dalam pertandingan. Misalnya saja dalam mencapai hasil dari pertandingan, seorang atlet mengharuskan dirinya untuk selalu menjadi juara. Hal ini termasuk ke dalam kondisi mental yang tidak baik, karena dalam sebuah

pertandingan seorang atlet tidak harus selalu menjadi juara. Adapun cara untuk menumbuhkan mental yang kuat dalam diri atlet dapat melalui pembentukan karakter yang berjiwa besar dan selalu menghargai proses yang telah dilalui.

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 kecemasan persaingan. Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dalam berbagai hambatan, kesusahan, dan tekanan yang dialami saat dalam pertandingan.

Bagan kerangka pikir dapat dilihat pada Gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Kerangka Pemikiran**

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian yang relevan, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menempatkan ketangguhan mental sebagai variabel bebas dan *peak performance* sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 6. Desain Penelitian**

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

Penelitian dilaksanakan di sekolah-sekolah dengan sampel anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang bergabung dalam Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022-Desember 2022.

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

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian yaitu atlet karate BKC DIY yang berjumlah 34 atlet.

##### **2. Sampel Penelitian**

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun,

(3) pernah mengikuti pertandingan karate. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi jumlah 28 atlet dengan rincian 18 putra dan 10 putri.

#### **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)**

Ketangguhan mental diukur dengan menggunakan sebuah skala yang berdasar pada nilai realitas 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)**

*Peak performance* diukur dengan menggunakan Skala *Peak Performance* yang berdasar pada 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). 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 atlet karate BKC DIY. (2) Menyebarluaskan angket kepada responden 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. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1.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 *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). Kisi-kisi instrumen *peak performance* sebagai berikut.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Peak Performance**

<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>	
			<b>Fav</b>	<b>Unfav</b>
<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
<b>Jumlah</b>			<b>68</b>	

### a. Instrumen Ketangguhan Mental

Dalam penelitian ketangguhan mental diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan nilai reliabilitas yang cukup tinggi *cronbach alpha* sebesar ( $\alpha = 0,70$ ). Dengan nilai dimensi *confidence* (0,80), *control* (0.74) dan *consistency* (0,71). Kisi-kisi instrumen ketangguhan mental disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental**

<b>Variabel</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>	
			<b>Fav</b>	<b>Unfav</b>
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
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	

Sumber: Lampiran halaman 109 (Hasil Data Ketangguhan Mental).

### 3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan pada sampel di luar populasi penelitian berjumlah 20 responden.

### **a. Validitas**

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*.

Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada nilai P, dengan acuan bahwa jika nilai  $P \geq 0,05$ , maka hipotesis Ho diterima. Sedangkan jika  $P \leq 0,05$  maka hipotesis H0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa didapatkan nilai P Value suatu penelitian menyatakan kemungkinan terdapat perbedaan antar kelompok data. Hasil analisis validitas disajikan pada Tabel 4 berikut:

**Tabel 4. Hasil Analisis Validitas Instrumen**

No	Variabel	Butir Tidak Valid	Keterangan
1	Ketangguhan Mental (X)	-	14 butir valid
2	<i>Peak Performance</i> (Y)	4, 19, 29, 34, 37, 40, 56	61 butir valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa variabel *Peak Performance* terdapat 7 butir tidak valid dan variabel Ketangguhan Mental semua butir valid. Butir tidak valid dikarenakan nilai ( $df = 20-1 = 0,433$ ). (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman 95-96).

### **b. Reliabilitas**

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien

reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik.

Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen**

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Ketangguhan Mental (X)	0,897	Reliabel
2	Peak Performance (Y)	0,992	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 7 di atas, menunjukkan variabel *Peak Performance* (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,992 \geq 0,70$  dan variabel Ketangguhan Mental (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,897 \geq 0,70$ , maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

#### **4. Teknik Analisis Data**

##### **a. Statistik Deskriptif**

Menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Kategori Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq ST_i$	Sangat Tinggi
2	$M_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
3	$M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i$	Rendah
4	$SR_i < X \leq M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019: 43)

Keterangan:

$M_i$  : Mean ideal  
 $1/2 (ST_i + SR_i)$

SDi (s) : Standar Deviasi Ideal  
1 /6 (ST - SR)  
STi :Skor tertinggi ideal  
SRi :Skor terendah ideal

## b. Statistik Inferensial

### 1. Uji Normalitas

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

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

### 2. 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. Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

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

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

### **3. Analisis Linear Regresi Sederhana**

Analisis liniear sederhana didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Adapun persamaan garis regresi sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Y = Variabel Terikat

X = Variabel Bebas

### **4. 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). Penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 23.

### **5. 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.

## **BAB IV**

### **HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Selayang Pandang Bandung Karate Club Yogyakarta**

##### **1. Nama dan Makna Perguruan**

BKC merupakan singkatan dari Bandung Karate Club dan Bina Khsatrya Cita pada pengertian yang sebenarnya, didirikan oleh Iwa Rahadian Arsanata di Kota Bandung pada tanggal 16 juni 1966. Makna dari seluruh ajarannya disebut *Praja Kshatrya Dharma*.

##### **2. Selayang Pandang BKC Pengda D.I Yogyakarta**

Panji BKC berkibar di Yogyakarta pada Tahun 1989 oleh Kang Hilman, Kang Yana, Kang Hendra & Kang Boni Satrio Simarmata. Sejak tahun 1994 BKC Pengda Yogyakarta telah mengalami pasang surut, dimana itu membuat BKC Pengda Yogyakarta menjadi semakin kuat. Susunan kepengurusan dapat dilihat di lampiran halaman 115.

##### **3. Maksud dan Tujuan BKC Yogyakarta**

Berikut ini adalah tujuan yang akan dicapai oleh BKC Yogyakarta:

- a. Menghimpun para pemuda, pelajar, mahasiswa, dan karyawan sipil maupun militer yang mempunyai minat dalam ilmu beladiri karate pada khususnya dan olahraga pada umumnya.
- b. Mendidik dan membina setiap anggota dalam kekuatan fisik dan mental, kepribadian, kedisiplinan, dan keterampilan agar kelak dengan ilmu yang diperolehnya dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan masyarakat serta bertanggung jawab demi kepentingan bangsa, Negara dan kemanusiaan.

- c. Membantu dan berpartisipasi terhadap program pemerintah dalam bidang pendidikan olahraga, serta turut membantu mensukseskan program pemerintah dalam pembangunan manusia seutuhnya (Nations Character Bulding).

#### **4. Jadwal Dojo BKC Pengurus Daerah Yogyakarta:**

<b>NO</b>	<b>Hari</b>	<b>Dojo</b>	<b>Jam</b>
1.	Senin	Dojo SD N Kota Gede	14.00-15.00
		Dojo SMK Koperasi	15.00
2.	Selasa	Dojo SD Kanisius Condongcatur	14.30 - 15.00
		Dojo SD N Sinduadi	13.35
		Dojo SD N Kyai Mojo	13.00
		Dojo SD N Mendungan	15.00
3.	Rabu	Dojo SD Kanisius Kadirojo	13.30
		Dojo SD Kanisius Babadan	13.00
		Dojo Pondok Kayu Habibie	17.00
4.	Kamis	Dojo SD N Tlogoadi	15.00
		Dojo SD N Bronggang Baru	13.00-14.15
		Dojo SD N Karakan	13.00-14.00
5.	Jum'at	SD Kanisius Kembaran	13.30
		Dojo SD N Sidorejo	15.30
		Dojo SD N Ngrenak	13.00
6.	Sabtu	Dojo SD N Mejing 2	10.00-selesai
		Dojo SDN Wijimulyo /Kulon Progo	12.15
		Dojo SDN Kalimanggis /Kulon Progo	10.30
		Dojo SD N Donomerto /Kulon Progo	08.00
		Dojo SDN Sokaraja /Kulon	09.00

		Progo	
7.	Minggu	TC BKC Jogja/Kekonco	15.00
		TC / Latihan Dojo BKC Kulonprogo	09.00

## 5. Administrasi BKC Pengda Yogyakarta

Dalam BKC Pengda Yogyakarta honor pelatih disesuaikan dari dana BOS sekolah tiap bulannya. Adapun Latihan TC (Training Ccenter) di hari Minggu, honor setiap kedatangan 10.000 per anak.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Ketangguhan Mental (X)

Deskriptif statistik data ketangguhan mental atlet karate BKC DIY selengkapnya pada Tabel 7 berikut.

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental (X)**

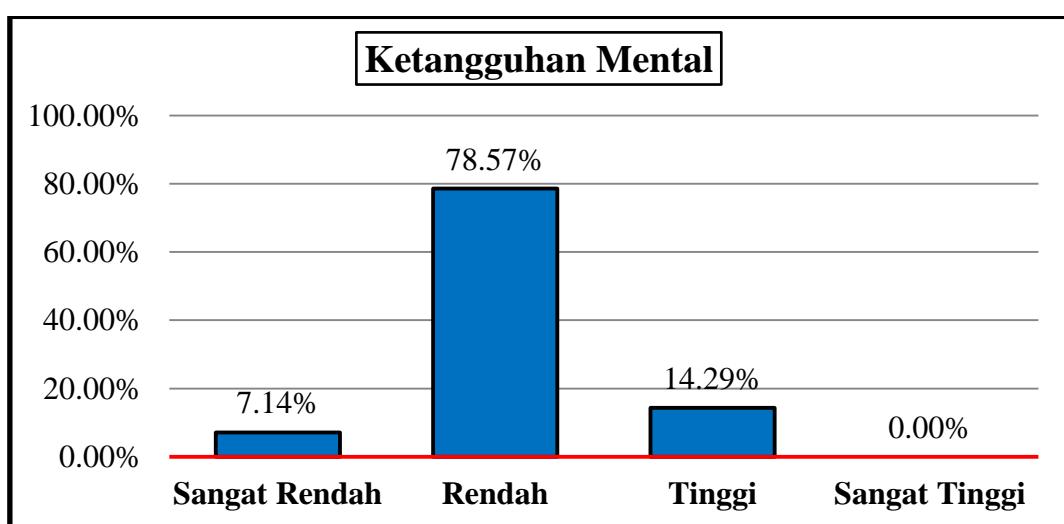
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	30,43
<i>Median</i>	30,50
<i>Mode</i>	29,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	4,38
<i>Minimum</i>	21,00
<i>Maximum</i>	38,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, ketangguhan mental atlet karate BKC DIY disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Norma Penilaian Ketangguhan Mental (X)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$45,5 \leq X \leq 56,0$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$35,0 \leq X < 45,5$	Tinggi	4	14,29%
3	$24,5 < X \leq 35,0$	Rendah	22	78,57%
4	$14,0 \leq X < 24,5$	Sangat Rendah	2	7,14%
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 8 tersebut di atas, ketangguhan mental atlet karate BKC DIY dapat disajikan pada Gambar 7 sebagai berikut.



**Gambar 7. Histogram Ketangguhan Mental (X)**

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 7 di atas menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet karate BKC DIY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,14% (2 atlet), “rendah” sebesar 78,57% (22 atlet), “tinggi” sebesar 14,29% (4 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

### **b. Peak Performance (X)**

Deskriptif statistik data *peak performance* atlet karate BKC DIY selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Peak Performance (X)**

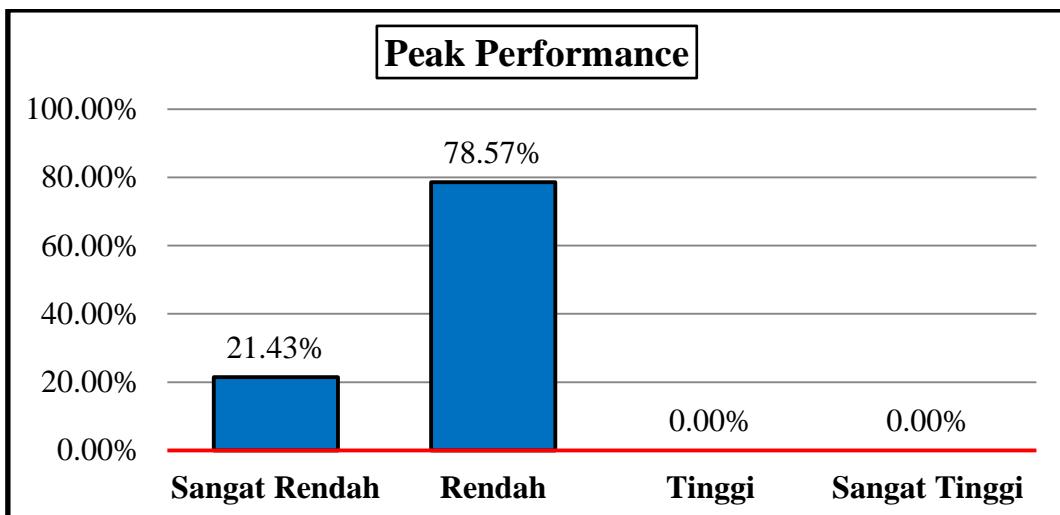
Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	116,39
<i>Median</i>	115,50
<i>Mode</i>	125,00
<i>Std. Deviation</i>	11,51
<i>Minimum</i>	96,00
<i>Maximum</i>	143,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *peak performance* atlet karate BKC DIY disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

**Tabel 10. Norma Penilaian Peak Performance (Y)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$198,25 \leq X \leq 244,00$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$152,50 \leq X < 198,25$	Tinggi	0	0,00%
3	$106,75 < X \leq 152,50$	Rendah	22	78,57%
4	$61,00 \leq X < 106,75$	Sangat Rendah	6	21,43%
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 tersebut di atas, *peak performance* atlet karate BKC DIY dapat disajikan pada Gambar 8 sebagai berikut.



**Gambar 8. Histogram Peak Performance (Y)**

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa *peak performance* atlet karate BKC DIY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 21,43% (6 atlet), “rendah” sebesar 78,57% (22 atlet), “tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut.

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>Shapiro-Wilk</b>		
	<b>Statistic</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
Ketangguhan Mental (X)	0,976	28	0,748
<i>Peak Performance</i> (Y)	0,983	28	0,920

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 11, pada variabel Ketangguhan Mental (X) dan *Peak Performance* (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman 110.

### 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 12 sebagai berikut.

**Tabel 12. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh Fungsional	p	Sig.	Keterangan
Ketangguhan Mental (X) * <i>Peak Performance</i> (Y)	0,257	0,05	<b>Linier</b>

Berdasarkan hasil analisis Tabel 12 di atas, terlihat bahwa hubungan Ketangguhan Mental (X) dengan *Peak Performance* (Y) nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman 110.

### 3. Analisis Regresi Linier Sederhana

Menurut Sugiyono (2017: 98), regresi linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Hasil analisis linear sederhana hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

**Tabel 13. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig,
	B	Std, Error	Beta		
(Constant)	70,456	12,983		5,427	0,000
Ketangguhan Mental	1,510	0,422	0,574	3,573	0,001

Berdasarkan Tabel 13 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut.

$$\text{Peak Performance (Y)} = 70,456 + 1,510 \text{ Ketangguhan Mental (X)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi sederhana di atas adalah sebagai berikut.

- a. Konstanta sebesar 70,456, yang berarti jika variabel Ketangguhan Mental (X) sama dengan nol, maka variabel *Peak Performance* (Y) hanya sebesar 70,456.
- b. Koefisien regresi Ketangguhan Mental (X) diperoleh nilai sebesar 1,510, dapat diartikan jika Ketangguhan Mental (X) mengalami kenaikan, maka *Peak Performance* (Y) akan meningkat sebesar 1,510.

#### **4. Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

**Tabel 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis**

Korelasi	r hitung	r tabel (df 28)	Sig.	Keterangan
Ketangguhan Mental (X) dengan <i>Peak Performance</i> (Y)	0,574	0,361	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka *peak performance* juga akan semakin baik.

### 5. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 15 sebagai berikut.

**Tabel 15. Hasil Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std, Error of the Estimate</b>
1	0,574 <sup>a</sup>	0,329	0,304	9,60509

Nilai koefisien determinasi *R Square* atau Ketangguhan Mental (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel *Peak Performance* (Y) sebesar 0,329 atau 32,90%. Hal ini berarti sumbangan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY sebesar 32,90%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 67,10% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi fisik, teknik, motivasi berprestasi, dan lain-lain.

## C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet karate BKC DIY paling

banyak berada pada kategori “rendah” sebesar 78,57% (22 atlet). 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 Karate 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.

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 Karate untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan. Aryanto dan 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.

Ketangguhan mental atlet penting untuk dibangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Wilson, et al., (2019) mengemukakan bahwa ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung (Amani, 2019: 3). 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).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *peak performance* atlet karate BKC DIY paling banyak berada pada kategori “rendah” 78,57% (22 atlet). Hasil tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan atlet, yang menyatakan bahwa pernah merasa *down* hingga tidak mau latihan kembali dalam jangka waktu hampir 2 tahun saat tidak bisa memberikan *peak performance* dalam dirinya, sehingga pada saat itu merasa tidak percaya diri. Kemudian menyatakan bahwa atlet pernah menunjukkan *peak performance*-nya saat bertanding yang pada saat itu, mendapatkan lawan yang postur tubuhnya lebih tinggi dari subjek. Atlet pernah merasa *down* ketika tidak bisa menampilkan *peak performance*-nya, sehingga pada saat itu juga merasa sedih dan kecewa serta menjadi malas untuk latihan.

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*). *Peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet dan tidak harus menghasilkan juara. Optimum tidak sama dengan maksimum di dalam konteks olahraga. Oleh karena itu, dalam konteks *peak performance*, atlet hampir sama sekali tidak melakukan kesalahan dalam bertanding dan hampir setiap keputusannya benar, walaupun tindakannya keliru namun yang dilakukannya tetap membawa 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. Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan 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*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. Artinya jika ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka *peak performance* juga akan semakin baik. Ketangguhan mental

memfasilitasi keunggulan psikologis bagi atlet. Hal tersebut membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan (Ruparel, 2020: 1).

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). Salah satu permasalahan yang dihadapi atlet terkait dengan mental adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Titisari dan Haryanta (2018: 52) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding.

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.

Adapun temuan dari 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.

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 hasil kinerja atletik atlet.

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

atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik, maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya.

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

Penelitian ini 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. Pada saat pengambilan data tidak dilakukan di saat setelah pertandingan.

## **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 ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. Sumbangan ketangguhan mental terhadap *peak performance* sebesar 32,90% yang diperoleh dari 28 sampel menggunakan *purposive sampling*. Semakin baik ketangguhan mental seorang atlet, maka *peak performance* akan semakin baik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang positif ketangguhan mental terhadap *peak performance* pada atlet karate BKC DIY, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik Bandung Karate Club Yogyakarta 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. Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

## C. Saran

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

### 1. Saran kepada Atlet

Disarankan atlet dapat meningkatkan dan menjaga ketangguhan mental agar *peak performance* semakin meningkat.

### 2. Saran kepada Pelatih

- a. Pada penelitian ditemukan bahwa ada hubungan signifikan dari variabel ketangguhan mental terhadap *peak performance*. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya karate manapun dalam meningkatkan ketangguhan mental pada atlet.
- b. Pada penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif ketangguhan mental terhadap *peak performance* pada atlet karate BKC DIY. Diharapkan pada para pengurus dan pelatih karate agar lebih memfokuskan lagi terhadap ketangguhan mental kepada atlet.

### 3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya:

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan ketangguhan mental terhadap *peak performance*, maka penelitian dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai hubungan ketangguhan mental terhadap *peak performance*. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.

- 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 dengan 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).
- 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).
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil tendangan mawasi karate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(5), 307-309.
- Asnaldi, A., Syampurma, H., & Sari, P. S. (2021). Kata Jion training's for karate coach. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33-40.
- 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.
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri cabang olahraga karate pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 55-62.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: a review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Darisman, E. K., Prasetiyo, 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.

- 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).
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.
- 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.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 348229.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (Studi atlet putri karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Kazim, N., & Veysel, T. (2019). Mental toughness of students: levels of hockey players mental toughness of the athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 224-228.
- Khan, Z. S., & Patil, Y. (2017). Psychological research on karate (martial) artists. *International Journal of Multidisciplinary Approach & Studies*, 4(1).
- 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.
- Kurniawan, R., & Darni, D. (2022). Survey kondisi fisik karateka putra Inkado Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 15-19.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan mawasi geri pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365-376.
- 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.

- 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.
- Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi power tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan mae geri pada atlet karate putri. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 178-194.
- Nurwansyah, A., & Sepdanus, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Penerbit Adab.
- 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).
- Sari, P. S. (2020, June). Analisis kemampuan tendangan mawashi ushiro geri pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA* (Vol. 2, No. 1).
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). *Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Shea, M. (2019). *Effect of mindfulness on sport performance* (Doctoral dissertation, Alliant International University).

- 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.
- Sulaiman, E. S. (2022). *Pendidikan dan promosi kesehatan: Teori dan implementasi di Indonesia*. Yogyakarta: UGM PRESS.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Titisari, D., & Haryanta. (2018). Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1).
- 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.
- Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis gerak tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate di Dojo SMA Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 1-7.
- 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).
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 70-78.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2): e0193071.
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan kondisi fisik Karate-Ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*, 2(8), 25-34.

## **LAMPIRAN**

Lampiran Instrumen Uji Coba

### **HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLETKARATE DIBANDUNG KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

#### **A. Identitas Responden**

Nama :.....

Usia :.....

Lama Mengikuti Latihan :.....

#### **B. Pengantar**

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Karate Di Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta**” 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 peryataan 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				
<b>1</b>	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
<b>2</b>	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar				
<b>3</b>	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan				
<b>4</b>	Saya tidak santai ketika bermain				
<b>5</b>	Saya dapat bermain santai dan lepas dalam pertandingan				
<b>6</b>	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan				
<b>7</b>	Saat bermain saya merasa dikejar-kejar oleh waktu				
<b>8</b>	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan				
	Fisik rileks				
<b>9</b>	Gerakan saya bagus ketika memukul atau menendang				
<b>10</b>	Saya merasa nyaman ketika berada di pertandingan				
<b>11</b>	Saya mudah lelah, sehingga tubuh saya terasa cepat lelah				
<b>12</b>	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran bertanding				
<b>13</b>	Pergerakan yang saya lakukan efektif				
<b>14</b>	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan memukul atau menendang				
<b>15</b>	Saya memerlukan banyak <i>step</i> untuk mematikan lawan				
<b>16</b>	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika memukul atau menendang				
	Optimis				
<b>17</b>	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan				
<b>18</b>	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
<b>19</b>	Saya tidak yakin kemampuan saya akan berguna saat bertanding				

<b>20</b>	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat bertanding				
<b>21</b>	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton				
<b>22</b>	Pada saat di lapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
<b>23</b>	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton				
<b>24</b>	Saya tidak yakin pukulan atau tendangan saya dapat memperoleh poin				
<b>25</b>	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding				
<b>26</b>	Saya yakin ketikamemukul atau menendang				
<b>27</b>	Saya ragu-ragu ketika akan memukul atau menendang				
<b>28</b>	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
	Terpusat pada pertandingan				
<b>29</b>	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
<b>30</b>	Saya yakin pukulan atau tendangan saya mendapatkan poin				
<b>31</b>	Saya ragu untuk melakukan pukulan atau tendangan ketika keadaan poin kritis.				
<b>32</b>	Kemampuan terbaik saya tidak keluar meskipun <i>mood</i> saya sedang baik.				
<b>33</b>	Saya dapat memberikan kemampuan terbaik dalam pertandingan				
<b>34</b>	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersamaan ketika bertanding, sehingga saya bisa tampil maksimal				
<b>35</b>	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
<b>36</b>	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak dalam pertandingan				
	Berenergi tinggi				
<b>37</b>	Saya dapat langsung beradaptasi dengan tempat baru ketika bertanding				
<b>38</b>	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan				
<b>39</b>	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya				

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

<b>60</b>	Saya tidak dapat mengontrol gerakan jika lawan memancing emosi saya				
	Terseludang (terhindar dari gangguan)				
<b>61</b>	Saat pertandingan, saya tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang saya hadapi				
<b>62</b>	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya				
<b>63</b>	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan				
<b>64</b>	Saya tidak bisa membaca alur pertandingan				
<b>65</b>	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
<b>66</b>	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika bertanding				
<b>67</b>	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal				
<b>68</b>	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan				

## E. Instrumen Ketangguhan Mental

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

Lampiran. Data Uji Coba

**DATA UJI COBA PEAK PERFORMANCE**

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	34
1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
7	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2
8	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
9	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	
10	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2
11	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	
12	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
13	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
14	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	
15	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	
17	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
18	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4
19	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
20	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	

### LANJUTAN DATA UJI COBA PEAK PERFORMANCE

No	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	$\Sigma$
1	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	150			
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	149		
3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	180	
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	241		
5	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	4	3	2	2	2	1	2	3	121
6	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	160
7	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	146
8	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	146	
9	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	182	
10	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	234	
11	2	2	3	1	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	123
12	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	155
13	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	147	
14	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	182	
15	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	238	
16	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	112	
17	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	161
18	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	146	
19	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	148		
20	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	176		

### DATA UJI COBA KETANGGUHAN MENTAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	$\Sigma$
1	3	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	2	4	44
2	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	2	3	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	53
5	2	2	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4	1	3	40
6	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	2	4	46
7	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	37
8	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	36
9	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	40
10	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	44
11	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	1	3	32
12	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	30
13	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	36
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
15	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	46
16	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	25
17	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	38
18	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29
19	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	2	4	43
20	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	34

Lampiran Analisis Validitas dan Reliabilitas

**INSTRUMEN PEAK PERFORMANCE**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	327.2000	5316.168	.687	.751
BUTIR 02	327.4500	5328.261	.802	.751
BUTIR 03	327.2000	5316.168	.687	.751
<b>BUTIR 04</b>	<b>326.8500</b>	<b>5401.397</b>	<b>-.102</b>	<b>.755</b>
BUTIR 05	327.2500	5303.250	.893	.750
BUTIR 06	327.3500	5298.345	.867	.750
BUTIR 07	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 08	326.9000	5303.674	.876	.750
BUTIR 09	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 10	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 11	326.9000	5303.674	.876	.750
BUTIR 12	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 13	327.2000	5263.853	.934	.748
BUTIR 14	327.5000	5249.105	.933	.747
BUTIR 15	327.5000	5305.526	.858	.750
BUTIR 16	327.2500	5291.987	.909	.749
BUTIR 17	327.3500	5320.871	.838	.751
BUTIR 18	327.5000	5278.474	.875	.749
<b>BUTIR 19</b>	<b>326.7000</b>	<b>5374.432</b>	<b>.154</b>	<b>.753</b>
BUTIR 20	327.7000	5268.853	.872	.748
BUTIR 21	327.2000	5263.853	.934	.748
BUTIR 22	327.3000	5268.642	.964	.748
BUTIR 23	327.3000	5276.221	.904	.749
BUTIR 24	327.5500	5265.734	.836	.748
BUTIR 25	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 26	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 27	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 28	327.5500	5322.155	.719	.751
<b>BUTIR 29</b>	<b>327.0500</b>	<b>5434.155</b>	<b>-.380</b>	<b>.756</b>
BUTIR 30	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 31	327.5000	5249.105	.933	.747
BUTIR 32	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 33	327.2000	5288.800	.936	.749
<b>BUTIR 34</b>	<b>327.0500</b>	<b>5434.155</b>	<b>-.380</b>	<b>.756</b>
BUTIR 35	327.2500	5293.882	.892	.749
BUTIR 36	327.5500	5347.103	.853	.752
<b>BUTIR 37</b>	<b>326.8000</b>	<b>5405.432</b>	<b>-.137</b>	<b>.755</b>
BUTIR 38	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 39	327.3500	5309.503	.763	.750
<b>BUTIR 40</b>	<b>326.7000</b>	<b>5374.432</b>	<b>.154</b>	<b>.753</b>
BUTIR 41	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 42	327.5500	5347.103	.853	.752

BUTIR 43	327.2500	5293.882	.892	.749
BUTIR 44	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 45	327.7000	5268.853	.872	.748
BUTIR 46	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 47	327.4000	5337.621	.802	.752
BUTIR 48	327.3000	5319.168	.841	.751
BUTIR 49	327.4500	5339.945	.813	.752
BUTIR 50	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 51	327.0000	5315.684	.802	.751
BUTIR 52	327.3000	5354.011	.526	.752
BUTIR 53	327.2500	5303.250	.893	.750
BUTIR 54	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 55	327.2000	5288.800	.936	.749
<b>BUTIR 56</b>	<b>326.6000</b>	<b>5352.568</b>	<b>.379</b>	<b>.752</b>
BUTIR 57	327.2000	5263.853	.934	.748
BUTIR 58	327.3000	5268.642	.964	.748
BUTIR 59	327.3000	5276.221	.904	.749
BUTIR 60	327.5000	5249.105	.933	.747
BUTIR 61	326.6000	5382.884	.091	.754
BUTIR 62	327.1500	5347.082	.515	.752
BUTIR 63	327.2500	5293.882	.892	.749
BUTIR 64	327.2000	5288.800	.936	.749
BUTIR 65	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 66	327.3500	5309.503	.763	.750
BUTIR 67	327.5500	5347.103	.853	.752
BUTIR 68	327.5000	5344.053	.636	.752
Total	164.8500	1348.239	1.000	.987

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.992	61

## INSTRUMEN KETANGGUHAN MENTAL

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	75.2000	174.168	.463	.750
BUTIR 02	75.5000	172.158	.522	.746
BUTIR 03	75.0000	169.895	.610	.742
BUTIR 04	74.9000	168.516	.758	.739
BUTIR 05	75.1500	172.345	.679	.745
BUTIR 06	75.5000	168.895	.544	.742
BUTIR 07	74.9000	168.516	.758	.739
BUTIR 08	75.0000	169.895	.610	.742
BUTIR 09	74.9000	168.516	.758	.739
BUTIR 10	75.8000	173.326	.510	.748
BUTIR 11	75.5000	172.158	.522	.746
BUTIR 12	74.9000	168.516	.758	.739
BUTIR 13	75.8000	173.326	.510	.748
BUTIR 14	74.9500	168.471	.798	.738
Total	39.0000	45.789	1.000	.897

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	14

## Lampiran Instrumen Penelitian

### **HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLETKARATE DIBANDUNG KARATE CLUB (BKC) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

#### **A. Identitas Responden**

Nama :.....

Usia :.....

Lama Mengikuti Latihan :.....

#### **B. Pengantar**

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Karate Di Bandung Karate Club (BKC) Daerah Istimewa Yogyakarta**” 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 peryataan 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				
<b>1</b>	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
<b>2</b>	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar				
<b>3</b>	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan				
<b>4</b>	Saya dapat bermain santai dan lepas dalam pertandingan				
<b>5</b>	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan				
<b>6</b>	Saat bermain saya merasa dikejar-kejar oleh waktu				
<b>7</b>	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan				
	Fisik rileks				
<b>8</b>	Gerakan saya bagus ketika memukul atau menendang				
<b>9</b>	Saya merasa nyaman ketika berada di pertandingan				
<b>10</b>	Saya mudah lelah, sehingga tubuh saya terasa cepat lelah				
<b>11</b>	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran bertanding				
<b>12</b>	Pergerakan yang saya lakukan efektif				
<b>13</b>	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan memukul atau menendang				
<b>14</b>	Saya memerlukan banyak <i>step</i> untuk mematikan lawan				
<b>15</b>	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika memukul atau menendang				
	Optimis				
<b>16</b>	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan				
<b>17</b>	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
<b>18</b>	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat bertanding				
<b>19</b>	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton				
<b>20</b>	Pada saat di lapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
<b>21</b>	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton				
<b>22</b>	Saya tidak yakin pukulan atau tendangan saya dapat memperoleh poin				
<b>23</b>	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding				

<b>24</b>	Saya yakin ketikamemukul atau menendang				
<b>25</b>	Saya ragu-rahu ketika akan memukul atau menendang				
<b>26</b>	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
	Terpusat pada pertandingan				
<b>27</b>	Saya yakin pukulan atau tendangan saya mendapatkan poin				
<b>28</b>	Saya ragu untuk melakukan pukulan atau tendangan ketika keadaan poin kritis.				
<b>29</b>	Kemampuan terbaik saya tidak keluar meskipun <i>mood</i> saya sedang baik.				
<b>30</b>	Saya dapat memberikan kemampuan terbaik dalam pertandingan				
<b>31</b>	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
<b>32</b>	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak dalam pertandingan				
	Berenergi tinggi				
<b>33</b>	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan				
<b>34</b>	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya ketika mendapatkan lawan yang tidak sebanding				
<b>35</b>	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding				
<b>36</b>	Saya menanti-nantikan sebuah pertandingan				
<b>37</b>	Saya tidak dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik				
<b>38</b>	Saya datang terlambat ketika akan bertanding				
	Kesadaran yang tinggi				
<b>39</b>	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
<b>40</b>	Saya dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik				
<b>41</b>	Saat bertanding saya memikirkan masalah di luar pertandingan				
<b>42</b>	Saya tidak dapat membaca alur pertandingan				
<b>43</b>	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting				
<b>44</b>	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding				
<b>45</b>	Saya tidak mampu mengendalikan emosi ketika bertanding				
<b>46</b>	Respon lawan ketika dalam pertandingan dapat				

	diantisipasi			
	Gerakan yang terkendali			
<b>47</b>	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan			
<b>48</b>	Saat bertanding gerakan yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan			
<b>49</b>	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan			
<b>50</b>	Gerakan saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan			
<b>51</b>	Semangat saya tidak menurun meskipun kondisi badan tidak maksimal			
<b>52</b>	Saya tidak dapat menerka serangan lawan			
<b>53</b>	Saya tidak dapat mengontrol gerakan jika lawan memancing emosi saya			
	Terseludang (terhindar dari gangguan)			
<b>54</b>	Saat pertandingan, saya tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang saya hadapi			
<b>55</b>	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya			
<b>56</b>	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan			
<b>57</b>	Saya tidak bisa membaca alur pertandingan			
<b>58</b>	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat			
<b>59</b>	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika bertanding			
<b>60</b>	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal			
<b>61</b>	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan			

### 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 frustasi 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 Data Penelitian

**DATA KETANGGUHAN MENTAL**

No	Kepercayaan diri						Kontrol				Konsisten				$\Sigma$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	2	23
2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	28
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	30
4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	30
5	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	29
6	3	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	21
7	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	27
8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	31
9	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	35
10	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	25
11	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	2	2	29
12	2	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	1	2	2	33
13	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	32
14	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	29
15	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	25
16	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	29
17	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	38
18	1	4	3	3	1	1	2	4	1	2	3	1	2	3	31
19	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	34
20	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	3	2	1	31
21	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	3	26
22	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	26
23	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	31
24	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	4	37
25	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	36
26	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	36
27	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	35
28	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	35

### DATA PEAK PERFORMANCE

No	Mental rileks							Fisik rileks							Optimis										Terpusat pada pertandingan								
	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	
1	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	
4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	
5	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	
6	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	
7	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	3	3		
8	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	3		
9	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3		
10	2	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
11	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3		
12	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3			
13	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3		
14	2	1	1	3	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	
15	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	2		
16	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
17	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1		
18	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2		
19	4	2	1	2	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	3	1	1	1	2	2	3	1	1	
20	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1		
21	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1		
22	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3		
23	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1			
24	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	4	3	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1		
25	2	3	4	3	3	1	3	1	3	4	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	
26	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1		
27	1	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	3	1	3	2	1	3	3	2	2	1		
28	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	1	3	3	3	3		

Berenergi tinggi						Kesadaran yang tinggi						Gerakan yang terkendali						Terseludang (terhindar dari gangguan)												
33	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		
1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	100	
2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	102	
3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	3	114
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	112	
2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	106	
2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	96	
2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	3	3	119	
3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	117	
1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	125	
1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	115		
1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	1	114	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	128	
3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	143	
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	3	126	
3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	102	
2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	111	
2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	132
3	3	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	1	2	2	1	1	3	3	2	121	
1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	107	
2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	104	
2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	110	
3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	129	
2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	1	116	
3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	1	135	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	125	
1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	118		
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	2	4	3	1	3	2	1	3	3	2	2	125	
3	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	107	

## Lampiran Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Ketangguhan Mental (X)	Peak Performance (Y)
N	Valid	28	28
	Missing	0	0
Mean		30,43	116,39
Median		30,50	115,50
Mode		29,00 <sup>a</sup>	125,00
Std. Deviation		4,38	11,51
Minimum		21,00	96,00
Maximum		38,00	143,00
Sum		852,00	3259,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Ketangguhan Mental (X)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	3,6	3,6	3,6
	23	1	3,6	3,6	7,1
	25	2	7,1	7,1	14,3
	26	2	7,1	7,1	21,4
	27	1	3,6	3,6	25,0
	28	1	3,6	3,6	28,6
	29	4	14,3	14,3	42,9
	30	2	7,1	7,1	50,0
	31	4	14,3	14,3	64,3
	32	1	3,6	3,6	67,9
	33	1	3,6	3,6	71,4
	34	1	3,6	3,6	75,0
	35	3	10,7	10,7	85,7
	36	2	7,1	7,1	92,9
	37	1	3,6	3,6	96,4
	38	1	3,6	3,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Peak Performance (Y)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	96		1	3,6	3,6
	100		1	3,6	7,1
	102		2	7,1	14,3
	104		1	3,6	17,9
	106		1	3,6	21,4
	107		2	7,1	28,6
	110		1	3,6	32,1
	111		1	3,6	35,7
	112		1	3,6	39,3
	114		2	7,1	46,4
	115		1	3,6	50,0
	116		1	3,6	53,6
	117		1	3,6	57,1
	118		1	3,6	60,7
	119		1	3,6	64,3
	121		1	3,6	67,9
	125		3	10,7	78,6
	126		1	3,6	82,1
	128		1	3,6	85,7
	129		1	3,6	89,3
	132		1	3,6	92,9
	135		1	3,6	96,4
	143		1	3,6	100,0
	Total		28	100,0	100,0

Lampiran Menghitung Norma Penilaian

**Tabel. Norma Kategori Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq ST_i$	Sangat Tinggi
2	$M_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
3	$M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i$	Rendah
4	$SR_i < X \leq M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

Keterangan:

- Mi : Mean ideal  
 $1/2 (ST_i + SR_i)$   
 SDi (s) : Standar Deviasi Ideal  
 $1/6 (ST - SR)$   
 STi : Skor tertinggi ideal  
 SRi : Skor terendah ideal

**Peak Performance(Y)**

- Mi : Mean ideal  
 $1/2 (244 + 61) = 152,5$   
 SDi (s) : Standar Deviasi Ideal  
 $1/6 (244 - 61) = 30,5$   
 STi : 244  
 SRi : 61

Sangat Tinggi	$= M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq ST_i$ $= 152,5 + 1,5 \cdot 30,5 \leq X \leq 244$ $= 152,5 + 45,75 \leq X \leq 244$ $= 198,25 \leq X \leq 244$
Tinggi	$= M_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$ $= 152,5 \leq X < 198,25$
Rendah	$= M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i$ $= 152,5 - 45,75 < X \leq 152,5$ $= 106,75 < X \leq 152,5$
Sangat Rendah	$= SR_i < X \leq M_i - 1,5 SD_i$ $= 61 < X \leq 106,75$

## **Ketangguhan Mental (X)**

Mi	: Mean ideal
	$1/2 (56 + 14) = 35$
SDi (s)	: Standar Deviasi Ideal
	$1 /6 (56 - 14) = 7$
STi	: 56
SRi	: 14

Sangat Tinggi	$= Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$ $= 35 + 1,5 \cdot 7 \leq X \leq 56$ $= 35 + 10,5 \leq X \leq 56$ $= 45,5 \leq X \leq 56$
Tinggi	$= Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$ $= 35 \leq X < 45,5$
Rendah	$= Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$ $= 35 - 10,5 < X \leq 35$ $= 24,5 < X \leq 35$
Sangat Rendah	$= SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$ $= 14 \leq X < 24,5$

## Lampiran Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental (X)	.102	28	.200 <sup>*</sup>	.976	28	.748
Peak Performance (Y)	.094	28	.200 <sup>*</sup>	.983	28	.920

a. Lilliefors Significance Correction

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

## Lampiran Uji Linearitas

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Peak Performance Between Groups (Y) * Ketangguhan Mental (X)	(Combined)	2691.429	15	179.429	2.432	.064
	Linearity	1177.977	1	1177.977	15.968	.002
	Deviation from Linearity	1513.452	14	108.104	1.465	.257
	Within Groups	885.250	12	73.771		
	Total	3576.679	27			

## Lampiran Uji Hipotesis

**Correlations**

		Ketangguhan Mental (X)	Peak Performance (Y)
Ketangguhan Mental (X)	Pearson Correlation	1	.574**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	28	28
Peak Performance (Y)	Pearson Correlation	.574**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	28	28

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

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

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Ketangguhan Mental (X) <sup>a</sup>		.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	.574 <sup>a</sup>	.329	.304	9.60509

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

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1177.977	1	1177.977	12.768	.001 <sup>a</sup>
	Residual	2398.702	26	92.258		
	Total	3576.679	27			

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

b. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

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

Model		Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	70.456	12.983		5.427	.000
	Ketangguhan Mental (X)	1.510	.422	.574	3.573	.001

a. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

Lampiran. Tabel r

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

**DOKUMENTASI KEGIATAN DI BANDUNG KARATE CLUB  
YOGYAKARTA**

	
Beberapa Atlet sedang Mengisi Angket Kuisisioner	Latihan Rutin di Dojo Kekonco Jaya
	
Ujian Kenaikan Tingkat Tahun 2023	Kejuaraan Tingkat Daerah di UPN Veteran Yogyakarta
	
Latihan Rutin	Latihan Rutin dan Kegiatan HUT BKC 2022



Latihan Rutin di Dojo Kekonco Jaya



Kejuaraan Antar Dojo di SMK Koperasi Yogyakarta

## KEPENGURUSAN BKC PENGDA YOGYAKARTA MASA BHAKTI 2020-2024



### **PENGURUS PUSAT BANDUNG KARATE CLUB ( BKC )**

**ANGGOTA FEDERASI OLAH RAGA KARATE-DO INDONESIA (FORKI)**



SEKRETARIAT : Gedung Menara Mulia Lt. 11 Jl. Gatot Subroto Kav. 9-11 Jakarta Selatan 12930  
PUSDIKLAT : Pondok Puragabaya BKC - Kec. Ciparay, Kab. Bandung, Jawa Barat. (022) 5956555

Lampiran : Surat Keputusan Pengurus Pusat BKC  
Nomor : 008 / SKEP / BKC-PP / III / 2020  
Tanggal : 19 Maret 2020

### **SUSUNAN PENGURUS PROVINSI BANDUNG KARATE CLUB (BKC) D.I YOGYAKARTA MASA BHAKTI 2020 – 2024**

Penasehat : Sugiyono  
Pengarah : Boni Satrio Simarmata., S.H., M.Hum

#### **Pengurus Harian**

Ketua Umum : **Prof. Hilman Latief, M.A., Ph.D.**  
Ketua Harian 1 : Misbahudin  
Ketua Harian 2 : Bagus Pramujo  
Sekretaris : Rinawati  
Bendahara : Hamriani

Kepala Staf Pelatih : Dicky Irawan Suwandi, SE  
Ketua MSH : Lingga Kusumah Perdana  
Wakil Ketua MSH : Richo Aldi Giovani David  
Kepala Bidang Perwasitan : Duwi Suroyo, S.Pd  
Kepala Bidang Pembinaan Prestasi : Agung Prabowo  
Anggota :  
1. Faizal Efendi  
2. Rizky Awal Romadhon  
3. Desya Amalia  
4. Aulia Rizky Ragil Kuning  
5. Venita Setiarahma