

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI
ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

**OLEH:
AKHMAD TAUFIK NURHIDAYAT
NIM 20602244035**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI
ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**AKHMAD TAUFIK NURHIDAYAT
NIM 20602244035**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: *21 Juni 2024*.....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP 196109081988111001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhmad Taufik Nurhidayat
NIM : 20602244035
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan Jenis Kelamin

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, 14 Juni 2024



Akhmad Taufik Nurhidayat
NIM. 20602244035

LEMBAR PENGESAHAN




**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI
ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**AKHMAD TAUFIK NURHIDAYAT
NIM 20602244035**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si. Ketua Tim Penguji		11-7-24
Dr. Lismadiana, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		10-7-24
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO. Penguji Utama		9-7-24

Yogyakarta, 11- Juli - 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

"Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu, boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan."

Quraish Shihab

"Barang siapa menahan amarah, padahal dia mampu melakukannya, pada hari kiamat Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk, kemudian Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia sukai."

HR. Ahmad

"Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali."

HR Tirmidzi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Kepada, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga kakakmu sampai di tahap ini.
3. Sahabat-sahabatku yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI
ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN
JENIS KELAMIN**

**Oleh:
AKHMAD TAUFIK NURHIDAYAT
NIM 20602244035**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putra UKM Pencak silat UNY. (2) Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putri UKM Pencak silat UNY. (3) Untuk mengetahui ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. (4) Untuk mengetahui kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah atlet di UKM UNY berjumlah 57 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) masih aktif latihan di UKM Pencak silat UNY, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 16 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 atlet, dengan rincian 29 atlet putra dan 13 atlet putri. Instrumen ketangguhan mental dan kepercayaan diri menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan *independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 68,97% (20 atlet), sedangkan kepercayaan diri pada kategori “tinggi” sebesar 62,07% (18 atlet). (2) Atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 53,85% (7 atlet), sedangkan kepercayaan diri pada kategori “rendah” sebesar 69,33% (9 atlet). (3) Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, $t_{hitung} 3,156 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,001 < 0,05$. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 5,89. (4) Ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan $t_{hitung} 2,426 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,020 < 0,05$. Kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 9,20.

Kata kunci: *ketangguhan mental, kepercayaan diri, jenis kelamin*

**DIFFERENCES IN MENTAL TOUGHNESS AND SELF-CONFIDENCE OF
STUDENT ACTIVITY UNIT ATHLETES (UKM) PENCAK SILAT
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY BASED ON
GENDER TYPE**

By:
AKHMAD TAUFIK NURHIDAYAT
NIM 20602244035

ABSTRACT

This research aims (1) To find out how much mental toughness and self-confidence of male athletes of UKM Pencak silat UNY. (2) To find out how much mental toughness and self-confidence of female athletes of UKM Pencak silat UNY. (3) To find out the mental toughness of athletes of UKM Pencak silat UNY based on male and female gender. (4) To determine the self-confidence of athletes of UKM Pencak silat UNY based on male and female gender.

This research is a comparative study. The study population was athletes in UKM UNY totaling 57 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria are (1) still actively training in UKM Pencak silat UNY, (2) male and female, (3) at least 16 years old, (4) have participated in matches. Based on these criteria, the sample in this study amounted to 42 athletes, with details of 29 male athletes and 13 female athletes. Mental toughness and self-confidence instruments using questionnaires. The data analysis technique uses an independent sample test.

The results showed that (1) male UNY Pencak silat UKM athletes had the highest mental toughness in the “high” category of 68.97% (20 athletes), while self-confidence in the “high” category was 62.07% (18 athletes). (2) Female athletes of Pencak silat UKM UNY have the highest mental toughness in the “high” category of 53.85% (7 athletes), while self-confidence in the “low” category is 69.33% (9 athletes). (3) There is a significant difference in the mental toughness of UNY Pencak silat UKM athletes based on male and female gender, t count $3.156 > t$ table 2.021 , and p -value $0.001 < 0.05$. The mental toughness of male UNY Pencak silat UKM athletes is higher than female athletes, with a difference of 5.89 . (4) There is a significant difference in the self-confidence of UNY Pencak silat UKM athletes based on male and female gender, with t count $2.426 > t$ table 2.021 , and p -value $0.020 < 0.05$. The self-confidence of male UNY Pencak silat UKM athletes is higher than female athletes, with a difference of 9.20 .

Keywords: *mental toughness, self-confidence, gender*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan Jenis Kelamin“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku pembimbing TAS beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Juni 2024
Penulis,



Akhmad Taufik Nurhidayat
NIM 20602244035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	15
1. Hakikat Pencak Silat	15
2. Hakikat Psikologi Olahraga	19
3. Hakikat Ketangguhan Mental	22
4. Hakikat Kepercayaan Diri.....	48
5. Karakteristik Remaja Atlet Laki-Laki dan Perempuan.....	60
6. UKM Pencak Silat UNY	65
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	65

C. Kerangka Berpikir	70
D. Pertanyaan Penelitian	72
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	74
B. Tempat dan Waktu Penelitian	74
C. Populasi dan Sampel Penelitian	74
D. Definisi Operasional Variabel	75
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	76
F. Teknik Analisis Data	80
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	83
1. Karakteristik Atlet	83
2. Hasil Analisis Deskriptif Ketangguhan Mental	84
3. Hasil Analisis Deskriptif Kepercayaan Diri	86
4. Hasil Uji Prasyarat	88
5. Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental	89
6. Hasil Uji Perbedaan Kepercayaan Diri	90
B. Pembahasan	91
C. Keterbatasan Penelitian	104
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	106
B. Implikasi	106
C. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	117

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	72
Gambar 2. Diagram Batang Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY.....	85
Gambar 3. Diagram Batang Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY.....	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian	69
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	77
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental	78
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	79
Tabel 5. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik	81
Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.....	83
Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia	84
Tabel 8. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY	84
Tabel 9. Norma Penilaian Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY.....	85
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY.....	86
Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY	87
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	88
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas	89
Tabel 14. Uji Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan	90
Tabel 15. Uji Perbedaan Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	118
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	119
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	120
Lampiran 4. Data Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki.....	129
Lampiran 5. Data Kepercayaan Diri Atlet Laki-Laki.....	133
Lampiran 6. Data Ketangguhan Mental Atlet Perempuan.....	135
Lampiran 7. Data Kepercayaan Diri Atlet Perempuan.....	137
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Laki-Laki.....	138
Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Perempuan.....	139
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Normalitas	140
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Homogenitas.....	141
Lampiran 12. Hasil Analisis <i>Independent Samples Test</i>	142
Lampiran 13. Tabel t.....	143
Lampiran 4. Dokumentasi	144

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Pencak Silat. Purnomo (2021, p. 74) menyatakan bahwa pencak silat berarti “permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Olahraga pencak silat masuk dalam kategori cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada *event-event* resmi seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional), SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan Kejuaraan Dunia, serta ajang olahraga bergengsi lainnya. Pencak silat secara fungsinya sebagai olahraga seni dan prestasi dikategorikan menjadi dua yaitu, kategori seni dan laga. Bentuk aktivitas utama dalam pencak silat seperti, menendang, memukul, menangkis, menghindar, meloncat, membanting dan menjatuhkan lawan.

Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan bela. Dalam mendapatkan point sedapat mungkin tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Berdasarkan alat yang digunakan untuk serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Pada saat bertanding pesilat yang melakukan serang-bela sering terjadi melakukan pelanggaran (Nugroho, 2020, p. 67). Tidak jarang seorang

atlet mampu melalui berbagai tantangan, hambatan, rasa bosan, dan faktor lainnya ketika fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Seorang atlet ketika memiliki tujuan yang ingin dicapai, maka akan berusaha untuk mencapai hal itu. Atlet Pencak silat untuk mencapai sebuah teknik tendangan yang baik, harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran melalui latihan. Selain itu, pada saat pertandingan, seorang atlet Pencak silat harus menendang pada target yang tepat supaya mendapatkan poin pada saat bertanding. Oleh karena itu, poin utama yang harus ditekankan pada seorang atlet Pencak silat adalah usaha individu sangatlah penting dalam mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran, baik pada saat latihan atau pun saat bertanding.

Prestasi yang diraih oleh atlet tentunya tidak lepas dari penampilan atlet saat bertanding. Penampilan atlet saat bertanding sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap penampilan atlet adalah faktor mental (Nisa & Jannah, 2021, p. 36). Komarudin (2017, p. 12) menjelaskan bahwa apa yang ditampilkan oleh atlet adalah gabungan dari beberapa faktor yaitu fisik, teknik, strategi dan juga mental. Hal tersebut juga diperkuat oleh Murod & Jannah (2021, p. 2) bahwa penampilan para atlet paling banyak dipengaruhi aspek mental dengan memegang peranan sebesar 80%, sedangkan 20% sisanya merupakan aspek lain-lain. Inilah mengapa permasalahan mental para atlet sering sekali menghambat para atlet untuk mencapai puncak penampilannya.

Peranan mental para atlet sendiri tentunya tidak lepas dari ketangguhan mental para atlet itu sendiri. Ketangguhan mental yang dimiliki para atlet akan menentukan kinerja atlet saat bertanding. Wilson et al., (2019, p. 62) menyatakan bahwa ketangguhan mental merupakan proses yang kompatibel dan jika digunakan dalam keseimbangan yang efektif dapat menciptakan pola yang optimal untuk mengejar kesuksesan atletik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Crust & Azadi (2010) yang menyebutkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang baik cenderung lebih baik dalam menghadapi keadaan yang menuntut. Penelitian yang dilakukan Gucciardi, et al., (2017, p. 718) menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan untuk melawan hal-hal yang berpotensi merusak gaya interpersonal. Dengan demikian ketangguhan mental dibutuhkan untuk mengurangi kesalahan para atlet.

Ketangguhan mental atlet penting untuk dibangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Wilson, et al., (2019, p. 62) juga mengemukakan bahwa ketahanan 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. Ketangguhan mental atlet dapat diartikan sebagai kumpulan dari nilai sikap, perilaku, maupun emosi yang menguatkan seorang atlet untuk bertahan dari tekanan dan hambatan yang dihadapinya (Reynadi, dkk., 2017, p. 1). Definisi lain mengenai ketangguhan mental diungkapkan oleh Cowden (2017, p. 2) yang menjelaskan bahwa ketangguhan mental

adalah keadaan konsisten untuk menunjukkan kinerja yang unggul tanpa ada pengaruh internal atau eksternal, keadaan positif atau negatif, dan bahkan beban ringan atau berat akan tuntutan yang dialami.

Ketangguhan mental merupakan salah satu dari faktor yang menentukan seberapa siap atlet dari psikologisnya baik saat berlatih maupun saat bertanding. Ketangguhan mental dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. Jika kondisi psikologis atlet baik, maka saat tampil bertanding berpeluang menampilkan yang terbaik. Seorang atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik bisa menunjukkan hasil dari kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Hardiansyah & Masturah, 2019, p. 238).

Ketangguhan mental 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 (Nurhuda & Jannah, 2018, p. 2). Kondisi mental yang tangguh sendiri diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet mampu bertahan pada keadaan kritis saat bertanding (Cowden, 2017, p. 1). Keadaan kritis sendiri adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh atlet hingga menyebabkan hilangnya konsentrasi pada situasi tidak terduga saat bertanding (Sajjan, 2018, p. 157). Kondisi kritis tersebut akan berkurang sekitar 45% akibat sumbangan *mental toughness* (Algani, dkk., 2018, p. 93).

Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan. Adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Blegur, 2016, p. 128). Ada empat dimensi dari ketangguhan mental yang telah dikembangkan oleh Gucciardi, et al., (2009, p. 201), yakni pertama, *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses).

Faktor pendukung lain diungkapkan oleh Aryanto & Larasati (2020, p. 307) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu: faktor internal seperti, konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri, adaptasi karakteristik, dan rasa kompetitif; dan faktor eksternal seperti, pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih. Pendapat lainnya yang disampaikan oleh Aryanto & Larasati (2020, p. 307) terdapat dua faktor pendukung dari *mental toughness*, yaitu faktor yang berasal dari internal dan eksternal. Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, jenis kelamin juga menjadi prediktor ketangguhan mental. Ketangguhan mental juga dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia, jenis kelamin, dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental.

Selain ketangguhan mental, atlet pencak silat harus memiliki kepercayaan diri yang baik pula. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pencak silat akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding. Kepercayaan diri menurut Hidayati & Savira (2021: 2) adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Kepercayaan diri didefinisikan oleh Jang et al., (2018, p. 31) sebagai kekuatan dari kemauan untuk melakukan keterampilannya dengan berani dan tidak gentar oleh lawan. Selain itu, Purnomo dkk., (2020, p. 2) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai perasaan yakin terhadap kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi lawannya.

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di pencak silat, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi. Olahraga pencak silat, baik pada kategori tanding maupun kategori seni, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya

untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Atlet pencak silat pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya dibutuhkan rasa kepercayaan diri.

Berdasarkan pendapat di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental dan kepercayaan diri yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perbedaan fisiologis pada laki-laki dan perempuan sudah melekat sejak lahir dan fungsinya tidak dapat ditukar (Damanik & Supriyadi, 2019, p. 357). Perbedaan fisiologis ini seperti pada dimensi fisik, biologis, serta komposisi kimia dalam tubuh. Diketahui secara umum bahwa kekuatan fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Secara tidak langsung, kelebihan fisik yang dimiliki oleh laki-laki berpengaruh terhadap kemampuan atletiknya. Katsikas, et al., (2009, p. 2) menjelaskan bahwa atlet laki-laki lebih percaya diri terhadap kemampuan atletik dari pada perempuan. Kalkavan et al., (2017, p. 356) menambahkan bahwa memungkinkan laki-laki memiliki penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan perempuan, sehingga hal tersebut juga berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet.

Perbedaan komposisi kimia yang ada pada laki-laki dan perempuan menyebabkan akibat-akibat fisik dan biologis. Perbedaan biologis seperti hormon yang dimiliki antar jenis kelamin juga berpengaruh terhadap atribut psikologis. Diketahui secara umum bahwa perempuan mengalami

premenstrual syndrome setiap bulannya. *Premenstrual syndrome* menyebabkan ketidak stabilan emosi serta kecemasan pada perempuan (Rodiani & Rusfiana, 2016, p. 19). Akibat dari ketidak stabilan emosi tersebut mengakibatkan suatu kecemasan tertentu pada perempuan.

Kasus terkait dikotomi gender dalam praktik atau aktivitas olahraga dan relevansinya dengan ketangguhan mental di Indonesia sendiri cukup banyak. Hal tersebut terjadi seperti pada aspek sosial dan budaya. Pada aspek sosial sendiri seperti masih adanya perspektif dari masyarakat bahwa perempuan merupakan sosok yang feminin serta kurangnya prestasi yang diraih oleh atlet perempuan. Perempuan selalu dikaitkan dengan sifat lemah lembut, sehingga keikut sertaannya di dalam olahraga seringkali disangkutkan tentang tubuh yang terlalu maskulin atau kehidupan seksualitasnya menjadi perbincangan publik, dan juga belum banyaknya atlet perempuan yang meraih prestasi di kancah internasional. Pada aspek budaya sendiri bisa dilihat dari budaya patriarki yang masih mengakar cukup kuat diberbagai daerah.

Studi pendahuluan peneliti dilakukan kepada atlet Di UKM Pencak silat UNY pada bulan Januari 2024, ditemukan bahwa beberapa atlet mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya. Atlet mengatakan bahwa sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang percaya diri. Kurangnya kepercayaan diri atlet juga ditunjukkan ketika akan melakukan serangan kepada lawan. Pelatih menyatakan bahwa atlet pada kategori seni ketika menampilkan gerakan-gerakan sangat terlihat kurang

percaya diri. Diperkuat oleh pernyataan pelatih yang mengatakan bahwa terdapat beberapa atlet yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu, sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun.

Sebagian besar atlet yang diwawancara juga mengatakan bahwa merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan. Hal tersebut berdampak dari tidak percaya diri tersebut membuatnya ragu untuk mengambil teknik dan tidak fokus dalam suatu pertandingan. Strategi yang direncanakan sebelum bertanding tidak dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan berlangsung. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri kurang cenderung akan sulit untuk memfokuskan diri, merasa dirinya cemas dan kurang totalitas dalam memusatkan diri pada suatu kekuatan yang dimiliki.

Atlet ketika menghadapi suatu pertandingan akan muncul kekhawatiran yang menyebabkan kurang efektif ketika bertanding. Peneliti melakukan wawancara pada atlet, atlet tersebut menceritakan pengalamannya, di mana sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding. Merasa kalah sebelum bertanding juga mempengaruhi performa seorang atlet, sehingga tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Padahal saat latihan mengikuti arahan dari pelatih kemudian menambah porsi latihan sendiri untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat bertanding.

Atlet sudah menjaga ketahanan fisik dan kesehatan agar bisa mengikuti pertandingan dengan maksimal. Saat latihan atlet mampu memahami apa yang telah dipelajari, ketika berada dalam pertandingan atlet ragu dan kebingungan karena ada teriakan dari penonton. Situasi dalam latihan dan pertandingan kadang berbeda, selama latihan tidak ada gangguan dari penonton sedangkan dalam pertandingan banyak penonton yang memperhatikan. 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.

Penelitian mengenai perbedaan ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental pesenam putra dan putri (Dolly & Chhikara, 2017, p. 100). Penelitian yang dilakukan oleh Beatie et al., (2017) tidak menemukan perbedaan dalam ketangguhan mental anak perempuan dan anak laki-laki yang berlatih renang. Hasil yang sama dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sidhu (2018) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan.

Selain itu, masih terdapat gap berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait perbedaan kepercayaan diri antara atlet laki-laki dan perempuan. Jannah (2017) mengungkapkan bahwa dari penelitian lainnya terkait gender terdapatnya perbedaan, karena pada umumnya prediktor perempuan adalah

membentuk identitas dirinya, dan laki-laki merupakan sebuah tujuan tertentu. Hasil berbeda ditunjukkan pada penelitian Nandana, dkk., (2020), hasil menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan gender terkait pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan non-pencak silat. Adanya persamaan gender terkait kepercayaan diri, dikarenakan individu akan berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi suatu tujuan, informasi yang sesuai, dan perbandingan sosial.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan Jenis Kelamin”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Beberapa atlet UKM Pencak silat UNY mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya ketika akan bertanding.
2. Beberapa atlet UKM Pencak silat UNY yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu, sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun.
3. Atlet UKM Pencak silat UNY merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan.

4. Atlet UKM Pencak silat UNY sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding.
5. Atlet UKM Pencak silat UNY saat bertanding merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton.
6. Perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin belum diketahui dengan pasti.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putra UKM Pencak silat UNY?
2. Seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putri UKM Pencak silat UNY?

3. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan?
4. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putra UKM Pencak silat UNY.
2. Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putri UKM Pencak silat UNY.
3. Untuk mengetahui ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
4. Untuk mengetahui kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas secara khusus bagi perkembangan ilmu yang lebih spesifik dalam bidang cabang olahraga Pencak silat.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga Pencak silat.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Pencak silat berdasarkan jenis kelamin.
- b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, faktor psikologi mempunyai peranan penting.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga Pencak silat kepada masyarakat, sehingga masyarakat menjadi tahu tentang ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Pencak silat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pencak Silat

Salah satu olahraga yang mencirikan Negara Indonesia adalah olahraga beladiri pencak silat. Walaupun di Negara lain juga memiliki olahraga beladiri masing-masing, akan tetapi beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli Indonesia yang berasal dari tanah melayu dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Hal itu dikarenakan dengan silat inilah bisa mempertahankan hidup dikerasnya kehidupan rimba (Saputro & Siswantoyo, 2018, p. 2). Ditinjau dari segi harfiahnya, pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti: gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat berarti: gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri/kesejahteraan dan untuk menghindarkan diri dari bahaya.

Pencak Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 Masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Asal mula ilmu bela diri di nusantara ini kemungkinan berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak, misalnya seperti dalam tradisi suku Nias yang hingga abad ke-20 relatif

tidak tersentuh pengaruh luar. Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid, sehingga catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit ditemukan. Sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Legenda Minangkabau, silat (bahasa Minangkabau: silek) diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar di kaki Gunung Marapipada abad ke-11. Kemudian silek dibawa dan dikembangkan oleh para perantau Minang ke seluruh Asia Tenggara (Sampurna & Mahmud, 2020, p. 2).

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Pencak silat berarti permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata (Irianto & Lumintuarso, 2020, p. 11). Seiring berjalannya waktu, semakin banyak para ahli yang mendefinisikan pencak dan silat hingga akhirnya definisi pencak dan silat tersebut dijadikan satu. Penggunaan kata/istilah pencak silat baru digunakan setelah seminar pencak silat di Tugu (Kedu) tahun 1973. Hal ini dilakukan karena menurut para tokoh pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu (Pratama & Trilaksana, 2018, p. 109).

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh

bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut. Berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri (pencak silat) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3).

Ediyono & Widodo (2019, p. 3) menyatakan bahwa secara historis, pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia. Hal ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang (jurus harimau terbang, ular mematak, monyet). Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya yang telah diakui. Pencak silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unit melibatkan semua komponen tubuh manusia (Sinulingga, et al., 2022, p. 119).

Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Perkembangan bela diri pencak silat di Indonesia sudah sangat berkembang pesat, penyebaran pencak silat sudah mencakup seluruh daerah. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan

gerak-gerak (pergerakan). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Liskustyawati, et al., 2019, p. 308).

Khairi, et al., (2022, p. 19) menyatakan istilah pencak silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. Pencak Silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata. Notosoejitno (2018, p. 59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa, yaitu:

- a. Pencak Silat Seni, yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b. Pencak Silat Mental Spiritual, cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.

- c. Pencak Silat Olahraga, adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d. Pencak Silat Beladiri, cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia dan merupakan sistem bela diri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

2. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata (Dimiyati, 2019, p. 16). Dewi, dkk., (2018, p. 4) menjelaskan bahwa psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi,

sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau *applied psychology* dalam berbagai bidang kehidupan. Psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi dalam olahraga. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi karena ada gejala kusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi.

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. 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 (Kurniawan, dkk., 2021, p. 5).

Selanjutnya Kurniawan, dkk., (2021, p. 7) menjelaskan beberapa manfaat psikologi olahraga bagi guru/pelatih olahraga antara lain: (1) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada anak didik/atlet

seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain: (2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi anak didik/atlet, (3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina anak didik/ atlet, (4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan (5) mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

Selanjutnya Dewi, dkk., (2018, p. 6) menyatakan bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga maupun ahli ilmu jiwa. Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga yaitu: (1) Identifikasi terhadap ciri-ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu. (2) Pengembangan serta pembinaan ciri-ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga. (3) Perhatian terhadap keadaan-keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga merupakan sebagai seorang individu dan gejala-gejala psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan. Ada tujuan utama mengkaji psikologi olahraga, yaitu 1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan olahragawan; dan 2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya dalam aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan.

3. Hakikat Ketangguhan Mental

a. Pengertian Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. 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, p. 307).

Hermahayu (2021, p. 47) menyatakan bahwa banyak definisi telah diberikan untuk menjelaskan ketangguhan mental 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 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 membuatnya nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019, p. 225).

Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan

tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres. Secara khusus, individu dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung tidak percaya bahwa tuntutan yang dikenakan oleh situasi tertentu melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Zeiger & Zeiger, 2018, p. 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 (Yasar & Turgut, 2020, p. 995).

Ketangguhan mental itu sama pentingnya dengan bakat alami, seperti pada level teratas olahraga apapun itu, atlet telah dan dapat dipastikan memiliki keterampilan teknis yang memadai, tetapi tanpa adanya ketangguhan mental yang baik, atlet tidak dapat menggunakan keterampilannya secara penuh dan konsisten untuk memperoleh gelar juara. Ketangguhan mental berperan penting dalam mengatur dan meminimalisir aspek negatif seperti kecemasan selama bertanding. Seseorang dengan ketangguhan mental yang baik juga akan memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah dimilikinya (Syah & Jannah, 2021, p. 145).

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

memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental. *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 (Iwandana, dkk., 2021, p. 7).

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

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai suatu sikap, nilai, perilaku, serta emosi positif yang membuat atlet sanggup bertahan dalam melewati berbagai kendala, tekanan, dan hambatan yang dirasakan agar tetap fokus serta memiliki dorongan dalam menggapai tujuan dalam pertandingan. Seseorang atlet yang memiliki ketangguhan mental, lebih memiliki kemampuan untuk melewati berbagai latihan serta suasana kompetisi yang sulit, situasi menekan yang membangkitkan tingkat kecemasan yang tinggi, menghadapi kesulitan yang tidak terduga, atau situasi saat atlet terlibat dalam pertandingan yang diperebutkan secara ketat (Bisri, et al., 2022, p. 173).

Faisal & Wahyudi (2019, p. 749) menyatakan *mental toughness* adalah kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan dan tantangan, dan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. *Mental toughness* merupakan *personality trait* individu dalam menampilkan kinerja, mengembangkan *positive behavior*, dan *wellbeing* yang memungkinkan individu ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan. Ketangguhan mental merupakan semangat dan kepercayaan diri dari seseorang dan mampu memprediksi kesuksesan dalam berbagai ranah yang salah satunya olahraga. Definisi tersebut sejalan dengan definisi ketangguhan mental menurut Jalal, dkk., (2022, p. 809) yakni sebuah nilai, emosi, sikap,

serta perilaku yang membuat atlet dapat bertahan dan melewati setiap hambatan yang dihadapinya dengan konsisten dalam mempertahankan motivasi serta konsentrasinya secara penuh untuk mencapai tujuannya.

Abdillah, dkk., (2021, p. 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, p. 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.

Atlet untuk mencapai kualitas mental yang optimal, maka atlet harus memiliki *mental toughness* yang baik. *Mental toughness* merupakan emosi, perilaku, sikap, dan kumpulan nilai yang membuat atlet dapat melalui berbagai hambatan, tekanan, dan kesusahan yang dialami (Ikram, dkk., 2020, p. 2). Raynadi, dkk., (2017, p. 2) mengemukakan bahwa *mental toughness* memiliki pengaruh terhadap *competitive anxiety* karena ketika atlet memiliki kesadaran bahwa aspek mental memiliki peranan penting dalam pencapaian atlet pada suatu pertandingan, kemudian dapat bertahan melalui berbagai hambatan, tekanan, atau kesusahan yang dialami, maka kecemasan bertanding yang dialami menjadi menurun.

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, p. 2). Ketangguhan mental mengacu pada kumpulan sumber daya pribadi (melekat dan dikembangkan) yang terkait dengan atlet. Mengejar tingkat kinerja atletik yang optimal, terlepas dari tuntutan situasional positif dan negatif. Individu yang kuat secara mental akan

menunjukkan pola reaktivitas yang berbeda terhadap stres, daripada individu yang kurang tangguh. Selain itu, bahwa perilaku yang dapat diamati dapat secara konsisten dicatat pada individu yang tangguh secara mental, dan daftar periksa perilaku dapat dibuat untuk aktivitas tertentu.

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

Ketangguhan mental atlet dapat terus berkembang atau dikembangkan dengan salah satunya melalui serangkaian proses latihan. Nurhuda & Jannah (2018, p. 2) menyebutkan bahwa *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi

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

Ketangguhan mental merupakan sumber daya psikologis seperti keadaan yang memiliki tujuan, fleksibel, dan efisien di alam untuk berlakunya dan pemeliharaan pengejaran yang diarahkan pada tujuan. Ketangguhan mental adalah kemampuan untuk mengatasi stresor olahraga dan juga memungkinkan seseorang untuk tampil dengan konsistensi dan kontrol, terutama selama situasi tekanan. Tambahan, ketangguhan mental mencakup keterampilan psikologis untuk percaya pada diri sendiri, tetap fokus pada mencapai tujuan yang ditetapkan, mampu mengendalikan lingkungan, menangani tekanan sambil tetap berkinerja baik, dan menangani kegagalan dan kesuksesan. Ketangguhan mental dianggap sebagai sifat kepribadian yang mengurangi efek stres pada fase pertama dan mendukung adaptasi (Kilic & Yildirim, 2020, p. 160).

Ketangguhan mental adalah variabel psikologis kunci yang terkait dengan ketekunan dan kesuksesan dalam domain kinerja (Powell & Myers, 2017, p. 2). Ketangguhan mental sebagai karakteristik pribadi unidimensi, yang mewakili kapasitas psikologis untuk memberikan kinerja tinggi secara teratur meskipun tuntutan situasional bervariasi. Dengan demikian, ketangguhan mental bertindak sebagai kerangka pengorganisasian untuk sumber daya pribadi, yang penting untuk mengatasi stresor internal dan eksternal (Madigan & Nicholls, 2017, p. 138).

Ketangguhan mental umumnya disebut sebagai karakteristik psikologis penting yang terkait dengan hasil yang sukses dalam olahraga elit karena penelitian telah menemukan bahwa kontribusinya terhadap atlet elit mirip dengan keterampilan psikologis. Ketangguhan mental telah didefinisikan sebagai kemampuan atlet untuk pulih dari kegagalan, mengatasi tekanan, dan menghadapi kesulitan. Atlet yang tangguh secara mental masih dapat mencapai dan mempertahankan kondisi kinerja yang lebih tinggi dalam berbagai jenis situasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa atlet muda yang melaporkan ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan tanggapan yang lebih efektif untuk menghadapi situasi stres (Wu, et al., 2021, p. 2).

Ketangguhan mental telah diidentifikasi sebagai proses psikologis kritis untuk mengelola tuntutan kinerja tinggi yang penuh tekanan dan mencapai kesuksesan dalam olahraga elit. Ketangguhan mental dikaitkan dengan kepercayaan diri dan motivasi, kemampuan untuk mengelola persaingan dan stres pelatihan, dan kemampuan untuk mempertahankan dan mendapatkan kembali fokus saat terganggu (Wilson, et al., 2019, p. 61). Cowden (2017, p. 1) menyatakan bahwa ketangguhan mental secara luas diakui sebagai atribut mendasar untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga. Atlet yang lebih tangguh secara mental mempertahankan tingkat performa selama kesulitan; menganggap tekanan sebagai tantangan dan katalisator untuk mencapai kemakmuran; dan pertahankan kontrol emosi, kognitif, dan perilaku meskipun ada stresor situasional. Mempertimbangkan daya tarik yang dimiliki tanda tangan kognitif dan perilaku ini bagi para atlet, ketangguhan mental telah menjadi area penelitian terkemuka dalam literatur performa olahraga. Beberapa peneliti berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah sifat kepribadian sempit yang stabil secara situasional, sedangkan yang lain berpendapat bahwa ketangguhan mental bersifat spesifik negara dan dapat berfluktuasi bergantung pada situasi

Hardiansyah & Masturah (2020, p. 238) menyatakan bahwa ketangguhan mental (*Mental Toughness*) didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan

kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun di bawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputus asaan terkait dengan situasi pertandingan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding. Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Bahari, et al., 2016, p. 2). Dewhurst et al., (2012) menemukan bahwa orang dengan ketangguhan mental memiliki kemampuan untuk mencegah informasi yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu tujuannya saat ini, sehingga tidak mudah terpengaruh dan mudah berbaur di masyarakat.

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

mungkin lebih sedikit tentang karakteristik pribadi yang dimiliki individu dan lebih banyak tentang karakteristik pribadi memungkinkan untuk melakukan (Nisa & Jannah, 2021, p. 36).

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

b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, et al., (2016, p. 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 berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

Lebih lanjut Bahari, et al., (2016, p. 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, pelatih, dan psikolog terapan dalam olahraga berulang kali menekankan pada ketangguhan mental sebagai salah satu karakteristik mental terpenting, yang memiliki kaitannya dengan peningkatan hasil dan keberhasilan dalam olahraga profesional. Ketangguhan mental dapat dikembangkan melalui penerapan keterampilan kognitif yang efektif dan digunakan secara efektif. Sebagian besar peneliti telah mempelajari efektivitas keterampilan kognitif sebagai faktor intervensi dalam meningkatkan kinerja olahraga.

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

terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri Lamongan. atlet yang mendapatkan skor tinggi pada variabel ketangguhan mental cenderung memiliki kecemasan bertanding yang rendah.

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, p. 95).

Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* yakni, *confidence* (kepercayaan), *constancy* (keteguhan), *control* (kontrol) (Budianto & Jannah, 2020, p. 89). Pendapat lainnya yang disampaikan oleh Aryanto & Larasati (2020, p. 307) terdapat dua faktor pendukung dari *mental toughness*, yaitu faktor yang berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan sendiri, adaptasi karakteristik dan rasa kompetitif, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik,

pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih. Temuan lain dari Killy, et al., (2017, p. 111) terdapat pula faktor penghambat *mental toughness* yakni perasaan tidak yakin akan tindakan yang dilakukan.

Kondisi mental yang tangguh sendiri diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet mampu bertahan pada keadaan kritis saat bertanding (Cowden, 2017, p. 1). Keadaan kritis sendiri adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh atlet hingga menyebabkan hilangnya konsentrasi pada situasi tidak terduga saat bertanding (Sajjan, 2018, p. 157). Kondisi kritis tersebut akan berkurang sekitar 45% akibat sumbangan *mental toughness* (Algani, dkk., 2018, p. 93).

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, p. 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.

Penelitian mengenai *mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh Gucciardi, et al., (2017, p. 307), dimensi-dimensi tersebut antara lain: .

1) *Thrive though challenge*

Merupakan pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, dimana atlet percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bangkit kembali setelah megalami tekanan. (b) *Skill execution under pressure*, atlet menunjukkan kelebihan yang dimiliki saat kondisi tidak nyaman atau tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya agar mampu menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai bentuk ujian terhadap diri, (d) *Competitiveness*, atlet mempunyai daya saing yang tinggi pada situasi kompetitif (e) *Bounce back*, atlet memiliki semangat juang yang tinggi ketika dalam kondisi tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang kuat. (f) *Concentration*, atlet diharuskan memiliki sikap disiplin terhadap fokus pada saat situasi latihan maupun pertandingan. (g) *Persistence*, tekun pada proses latihan agar tujuan yang dicapai dapat diperoleh.

2) *Sport Awareness*

Merupakan sikap diri atlet yang berhubungan dengan performa individual maupun tim, dimana terdiri dari beberapa unsur, yaitu: (a) *Aware of individual roles*, atlet mempunyai rasa tanggungjawab sebagai seorang pemain yang berpengaruh dalam tim. (b) *Understand pressure*, atlet mengerti setiap tekanan yang diterima pada saat situasi pertandingan. (c) *Acceptance of team role*, atlet memiliki pemahaman mengenai pentingnya tanggungjawab sebagai anggota tim dan selalu melakukan atau mendahulukan kepentingan bersama, dari pada kepentingan diri sendiri. (d) *Personal value*, atlet memiliki figur atau panutan kehidupan untuk dirinya agar mampu menjadi pribadi yang baik dan bisa diterapkan ke dalam profesi olahraganya. (e) *Make sacrifice*, atlet menyadari bahwa untuk menjadi sukses perlu banyak melakukan pengorbanan dan usaha yang lebih besar agar tujuan tim dapat tercapai. (f) *Accountability*, atlet seharusnya sering melakukan introspeksi diri terhadap kesalahan yang dilakukan agar tidak mencari alasan lain atau menyalahkan orang lain ketika berbuat salah.

3) *Thought attitude*

Merupakan sebuah dasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap atlet karena berhubungan dengan tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif.

Adapun terdapat beberapa komponen yaitu: (a) *Distractible*, atlet mudah berubah-ubah emosinya saat menghadapi perubahan pada lingkungan pertandingan. (b) *Discipline*, ialah sebuah kewajiban yang selalu tertanam dalam diri setiap atlet agar bisa menjadi yang terbaik, yaitu disiplin terhadap diri maupun tim. (c) *Give in to challeges*, daya juang atlet atau sikap pantang menyerah serta kegigihan dalam mencapai tujuan. (d) *Physical fatigue and performance*, atlet mengarahkan segala kemampuan yang dimiliki meskipun dalam keadaan kelelahan atau terganggunya kebugaran. (e) *Niggly injuries and performance*, atlet menunjukkan sikap positif dengan cara menampilkan performa terbaik walau dalam keadaan cedera.

4) *Desire Success*

Merupakan sebuah pencapaian atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi, yaitu: (a) *Understanding the game*, pemahaman mengenai aturan pertandingan secara detail. (b) *Sacrifice as part of success*, pengorbanan dan keikhlasan merupakan kunci dari kesuksesan seorang atlet. (c) *Desire team success*, peran atlet menjadi bagian penting dari kesuksesan sebuah tim. (d) *Vision of success*, memiliki visi dalam bermain yang baik serta berguna untuk kekompakan tim agar mendapat keberhasilan bersama. (e) *Enjoy 50/50 situation*, atlet menyadari bahwa semua yang

berada di lapangan memiliki peluang menang maupun kalah yang sama.

Gerber, et al., (2018, p. 2) menyatakan ketangguhan mental didefinisikan melalui empat komponen kunci kontrol, komitmen. Sementara kontrol menggambarkan perasaan berpengaruh dalam menghadapi berbagai kemungkinan kehidupan, komitmen mencerminkan kecenderungan individu untuk terlibat dalam pengalaman daripada mengalami keterasingan dari apa pun yang ditemui. Selanjutnya, tantangan adalah keyakinan bahwa perubahan, bukan stabilitas, adalah hal yang normal dalam kehidupan dan bahwa antisipasi perubahan merupakan insentif yang menarik untuk pertumbuhan daripada ancaman terhadap keamanan. Akhirnya, kepercayaan menggambarkan bagaimana individu merasa berharga dan kompeten dalam mengatasi masalah umum dan interpersonal.

Aspek ketangguhan mental dikatakan memfasilitasi pencapaian seseorang *achievement* ketika dihadapkan dengan baik (misalnya, kemenangan beruntun) dan negatif (misalnya, cedera) tekanan, kesulitan, dan tantangan (Gucciardi, et al., 2009, p. 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, p. 1). Berdasarkan

beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*

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, p. 1-3) memberikan kerangka kerja yang berguna berdasarkan atribut penelitian ketangguhan mental yang mengkategorikan berbagai atribut ke dalam empat pilar ketangguhan mental, yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, koping dengan tekanan. Oleh karena itu, meskipun ketangguhan mental agak berbeda dari satu olahraga ke olahraga lain dan di berbagai tingkat kompetisi, tampaknya ada konsistensi mengenai definisi dan karakteristik utamanya, yang secara umum termasuk dalam empat kategori tersebut.

Dari perspektif praktis, pilar ketangguhan mental dapat memberikan kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengajar dan membangun ketangguhan mental. Keempat pilar tersebut dijelaskan di bawah dan

kemudian digunakan dalam kajian penelitian untuk menawarkan strategi praktis tentang bagaimana membangun ketangguhan mental dengan mengajarkan keterampilan mental atau menciptakan lingkungan yang sesuai (misalnya fisik, mental emosional, sosial).

1) Motivasi

Menyadari bahwa jenis motivasi dan strategi motivasi tertentu lebih kondusif daripada yang lain untuk kinerja yang optimal, pilar ini berpusat pada tingkat dan jenis motivasi optimal yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Motivasi untuk atlet yang tangguh secara mental akan mencakup keinginan kuat untuk sukses; kerelaan. Membangun ketangguhan mental untuk mendorong diri sendiri, bertahan dan bekerja keras; menetapkan tujuan yang sulit tetapi dapat dicapai; dan bangkit kembali dari kemunduran kinerja.

2) Kepercayaan Diri

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

3) Fokus perhatian

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

4) Mengatasi tekanan

Pilar ini berkaitan dengan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan dengan mengontrol jumlah dan sifat stres yang dialami. Berbagai aspek tekanan yang berkaitan dengan ketangguhan mental termasuk mengatasi kesulitan secara efektif; tetap tenang di bawah tekanan; menerima bahwa kecemasan tidak bisa dihindari dan menikmatinya; berkembang di bawah tekanan; dan menafsirkan kecemasan sebagai fasilitatif untuk kinerja.

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

d. Instrumen Ketangguhan Mental

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Clough (Coulter, et al., 2017, p. 2)

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

4CS dari ketangguhan mental menelusuri akarnya teori tahan banting Kobasa dan Maddli di mana mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting dicirikan oleh tiga sikap inti atau keyakinan yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalamannya, dan pandangan situasi stres sebagai tantangan yang normal dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Tenenbaum & Eklund, 2020, p. 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 inilah, maka telah 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.

Menurut Gucciardi et al., (2017, p. 718), *mental toughness* memiliki empat dimensi, empat dimensi tersebut antara lain: . (1) *Thrive though challenge*. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal. (2) *Sport awareness*. (3) *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual. (4) *Though attitude*. *Though attitude* merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif. (5) *Desire success*. *Desire success* merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet.

Menurut Faisal & Wahyudi (2019, p. 750) *mental toughness* memiliki empat komponen, yakni:

1) *Control*

Control adalah sejauh mana individu merasa dapat mengendalikan kehidupannya. Beberapa individu percaya bahwa dirinya dapat memberi pengaruh besar pada lingkungan kerjanya, bahwa individu dapat membuat perubahan dan mengubah sesuatu. Sebaliknya, yang lain merasa bahwa segala sesuatunya berada di luar kendali dan tidak mampu memberi pengaruh terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

2) *Commitment*

Commitment mengukur sejauh mana individu dapat bertahan dengan tujuan dan tugas kerjanya. Individu memiliki perbedaan dalam ketetapannya untuk fokus pada tujuan. Beberapa individu mungkin mudah terganggu, bosan atau teralihkannya perhatiannya pada *competing goals*, sedangkan yang lain cenderung lebih dapat bertahan.

3) *Challenge*

Individu memiliki perbedaan dalam pendekatan terhadap *challenge*. Beberapa orang menganggap tantangan dan masalah sebagai peluang, sedangkan yang lain cenderung menganggap situasi yang menantang sebagai ancaman. *Challenge* mengukur sejauh mana kecenderungan individu untuk memandang

tantangan sebagai peluang. Individu dengan *sense of challenge* memiliki kecenderungan untuk mencari situasi penuh tantangan sebagai pengembangan diri, sedangkan individu dengan *sense of challenge* rendah akan menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau keengganan untuk berusaha.

4) *Confident*

Individu dengan *sense of confidence* tinggi memiliki keyakinan diri untuk dapat berhasil menyelesaikan tugas yang dianggap terlalu sulit oleh individu lain dengan kemampuan setara tapi memiliki *sense of confidence* rendah.

Berdasarkan beberapa instrumen ketangguhan mental di atas, penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*. Penggunaan instrumen dalam penelitian ini mengalami penyesuaian jumlah pilihan jawaban menjadi empat agar diperoleh efektifitas dan efisiensi waktu.

4. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kondisi mental ini

berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet pemula dimana determinasi merupakan gabungan antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk sukses dalam tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017, p. 39).

Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang pemain. Komarudin (2017, p. 36) menjelaskan bahwa “pemain yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya pemain yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Pendapat Mylsidayu (2018, p. 103) bahwa “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017, p. 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi

keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020, p. 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana individu akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Individu menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Pendapat Nisa & Jannah (2021, p. 38) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus

mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015, p. 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang pemain yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019, p. 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Sepakbola, karena

semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019, p. 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplising* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulangnya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Percaya Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017, pp. 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).

- e) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi, maka akan mengalami frustrasi.

Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri

bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017, p. 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku pemain”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif,

memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019, p. 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi pemain yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin, maka akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain pemain. Atlet yang memiliki rasa percaya diri cenderung atlet untuk menang, dalam arti bahwa atlet ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil risiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015, p. 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu pemain, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan, maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020, p. 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Wulandari, dkk., (2021, p. 121) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan

kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesedihan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Pendapat Sabarrudin, dkk., (2022, p. 435) bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu:

- 1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis.
- 2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif.
- 3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri atas aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

5. Karakteristik Remaja Atlet Laki-Laki dan Perempuan

a. Konsep Dasar Remaja

Olahraga yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Remaja juga berpartisipasi pada tingkat lebih kompetitif, yang memerlukan latihan untuk meningkatkan intensitas. Atlet remaja memiliki kebutuhan khusus yang membedakan dari atlet dewasa. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan berbagai hal baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial (Abrori & Qurbaniah, 2017, p. 14).

Pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis terutama pada kematangan organ reproduksi. Fase remaja usia 11 atau 12 tahun sampai 18 tahun, anak mulai memasuki usia remaja. Anak perempuan mulai memasuki fase prapubertas pada usia 11 tahun, sedangkan anak laki-laki mulai memasuki fase prapubertas pada usia 12 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa tahap perkembangan perempuan lebih cepat dari laki-laki (Fatmawaty, 2017, p. 2). Fadhila (2017, p. 16)

menyatakan bahwa masa remaja dibedakan menjadi beberapa fase, yaitu: (1) Fase remaja awal: usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun. (2) Fase remaja pertengahan: usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. (3) Fase remaja akhir: usia 18 tahun sampai dengan 21 tahun. (4) Fase pubertas: usia 11 atau 12-16 tahun, merupakan fase yang singkat dan menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya.

Masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa juga disertai dengan perubahan fisik, psikologis dan hormon. Masa remaja terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa. Perubahan fisik ini akan terjadi sempurna remaja lebih selektif memilih makanan agar kebutuhan zat gizi untuk menunjang perubahan fisiknya bisa terpenuhi. Tetapi pada saat yang bersamaan psikologi dan tekanan dari lingkungan sosial mempengaruhi perilaku makannya (Saputro, 2018, p. 25).

Masa remaja dapat dikatakan masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya, ini dikarenakan pada masa ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu baik itu perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan dari ciri-ciri kanak-kanak menuju kedewasaan pada perempuan ditandai dengan mulainya menstruasi atau buah dada yang semakin membesar, pada anak laki-laki ditandai dengan perubahan suara, otot yang semakin membesar serta mimpi basah. Dalam kondisi

perubahan tersebut, remaja biasanya tidak mau lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun remaja pun belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa jika dilihat dari berbagai kesiapan yang dimiliki (Alwi, 2018, p. 21).

b. Perubahan Fisik pada Remaja

Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon terutama hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif sehingga pada anak perempuan mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar, sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi. Di samping itu, akan mulai tumbuh rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan. Perubahan lainnya antara lain tubuh bertambah berat dan tinggi, produksi keringat bertambah, kulit dan rambut berminyak. Perubahan tersebut termasuk ke dalam ciri-ciri kelamin sekunder, sedangkan untuk ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi baik laki-laki maupun perempuan. Pada perempuan, ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan datangnya *menarche* (Alwi, 2018, p. 28).

Menarche merupakan suatu tanda mendasar yang membedakan antara pubertas pria dan wanita. Terjadinya *menarche* pada wanita menjadi suatu tanda awal mulai berfungsinya organ reproduksi. Keluhan-keluhan yang dirasakan pada saat *menarche* umumnya sama dengan saat *haid* biasa. Selama dua hari sebelum menstruasi dimulai, banyak wanita yang merasa tidak enak badan,

pusing, perut kembung, letih atau kadang merasa tekanan pada bagian pinggul. Gejala tersebut umumnya akan hilang ketika darah menstruasi sudah keluar dengan lancar (Rahfiludin & Nugraheni, 2020, p. 95).

Gejala awal *menarche* umumnya tidak berbeda dengan gejala menjelang menstruasi yang sudah rutin terjadi setiap bulan. Namun, ada juga beberapa dari remaja putri yang tidak merasakan gejala apapun menjelang *menarche*. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, perasaan lebih sensitif, mudah marah, dan kadang timbul perasaan malas (Sinaga, 2020, p. 37).

Berbagai perubahan fisik selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi *thelarche*, *adrenarche*, dan pertumbuhan tinggi badan lebih cepat. *Thelarche* merupakan perkembangan payudara yang disebabkan oleh sekresi hormon estrogen yang mendorong terjadinya penimbunan lemak di jaringan payudara. *Adrenarche* merupakan perkembangan rambut pada aksila dan pubis yang terjadi karena sekresi androgen adrenal pada masa pubertas. Kemudian diikuti dengan pertumbuhan tinggi badan yang cepat, karena dipengaruhi oleh *growth hormone*, *estradiol*, dan

insulin like-growth factors (IGF-1) atau *somatomedin-C* (Nasution, 2019, p. 14).

c. Perkembangan Psikologis pada Remaja

Secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar. Masa remaja merupakan masa yang dianggap sebagai masa topan badai dan stres (*storm and stress*). Hal tersebut karena telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan keinginan sendiri, bila terarah dengan baik, maka akan menjadi individu yang memiliki rasa tanggung jawab. Perkembangan psikologis dibagi menjadi tiga menurut Amanullah & Kharisma (2022, p. 42), yaitu:

1) Perkembangan psikososial

Remaja pada usia 12-15 tahun masih berada pada tahap permulaan dalam pencarian identitas diri. Dimulai pada kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromikan, sehingga mungkin berlawanan dengan kemauan orang lain. Bila kemauan itu ditentang, akan cenderung memaksa agar kemauannya dipenuhi.

2) Emosi

Emosi adalah perasaan mendalam yang biasanya menimbulkan perbuatan atau perilaku. Perasaan dapat berkaitan dengan fisik

atau psikis, sedangkan emosi hanya dipakai untuk keadaan psikis. Pada masa remaja, kepekaan terhadap emosi menjadi meningkat, sehingga rangsangan sedikit saja dapat menimbulkan luapan emosi yang besar.

3) Perkembangan kecerdasan

Perkembangan intelegensi masih berlangsung pada masa remaja sampai usia 21 tahun. Remaja lebih suka belajar sesuatu yang mengandung logika yang dapat dimengerti hubungan antara hal satu dengan hal yang lainnya. Imajinasi remaja juga banyak mengalami kemajuan ditinjau dari prestasi yang dicapainya.

6. UKM Pencak Silat

Definisi dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu suatu organisasi mahasiswa wadah berkumpulnya semua mahasiswa yang mempunyai hobi, kesenangan, kreatifitas, serta berorientasi pada persebaran aktivitas ekstrakurikuler yang sama di dalam perguruan tinggi. UKM adalah lembaga kemahasiswaan yang memiliki tanggungjawab merancang, melakukan, serta menumbuhkan aktivitas ekstrakurikuler kemahasiswaan yang sifatnya menalar, hobi serta kesenangan, kesejahteraan, serta hobi khusus menyesuaikan dengan tugas serta tanggung jawabnya. Dimana tingkatan organisasi berikut terletak pada wilayah perguruan tinggi aktif yang dapat menumbuhkan sistem manajemen organisasi secara individualisme. UKM UNY dapat

digolongkan menjadi 4 bidang, diantaranya Bidang Penalaran, Bidang Olahraga, Bidang Seni, serta Bidang Kesejahteraan atau Khusus.

Pada bidang olahraga yang berfokus untuk meningkatkan mutu pembinaan hobi serta kesenangan setiap mahasiswa dalam bidang keolahragaan. Bertujuan, supaya bisa menumbuhkan kemampuan dalam berorganisasi, jiwa kepemimpinan, kesehatan psikis serta kebugaran fisik, kejujuran, kedisiplinan, serta pencapaian prestasi di berbagai cabang olahraga lain. Salah satu UKM olahraga yaitu UKM Pencak silat.

UKM pencak UNY silat diikuti tidak hanya dari mahasiswa FIKK, namun dari Fakultas lain juga ikut berpartisipasi. Tercatat atlet di UKM UNY berjumlah 57 atlet. UKM pencak UNY mempunyai jadwal latihan 3 kali dalam 1 Minggu. Latihan dilakukan pagi hari sekitar pukul 06.00 WIB dan sore hari pukul 16.00-17.30 WIB. UKM pencak silat adalah suatu unit aktivitas mahasiswa di tingkat perguruan tinggi. UKM pencak silat berfungsi sebagai penampung, wadah serta tempat agar dapat mengekspresikan potensi, hobi serta kemampuan para mahasiswa UNY di bidang olahraga khususnya pencak silat.

Di sisi lain UKM pencak silat juga merupakan suatu tempat untuk pembinaan mahasiswa UNY dalam berlatih pencak silat serta menjadi wadah mahasiswa untuk belajar berorganisasi dalam hal ini sebagai pengurus UKM pencak silat. Mengikuti UKM pencak silat selain mendapatkan pelajaran dan ilmu akademik, diharapkan ketika mengikuti dan menjadi bagian dari UKM pencak silat para mahasiswa UNY dapat

meningkatkan keterampilannya dalam olahraga pencak silat, kemudian dapat menjalin persahabatan dan persaudaraan sesama mahasiswa UNY, memberi ruang untuk berdiskusi atau mengenal lebih jauh terkait olahraga pencak silat, serta menjadi ajang untuk saling berlomba, bersaing untuk meraih prestasi olahraga pencak silat.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Syah & Jannah (2021) berjudul “Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental pada atlet pelajar ditinjau dari atlet individu dan beregu. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen. Total subjek sebanyak 80 atlet pelajar yang didapatkan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling* dengan memberikan batasan pada populasi berupa siswa aktif SMA X dan tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA X, sehingga memberikan 30 atlet individu dan 50 atlet beregu. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.537 dengan rata-rata sebesar 96.27 untuk atlet individu dan 94.12 untuk atlet beregu.

Makna dari hasil tersebut yaitu adanya perbedaan pada ketangguhan mental antara atlet individu dan beregu pada siswa SMA X tetapi tidak secara signifikan. Hasil ini dapat muncul karena adanya kesamaan pada usia perkembangan dengan rentang usia 16 hingga 20 tahun. Selain itu juga memiliki tugas akademik yang sama, sehingga masih berbaur satu sama lain.

2. Penelitian yang dilakukan Nissa & Soenyoto (2021) berjudul “Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan serta tingkat dari ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi 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 korelasi sebesar -0.48 yang bermakna keeratan hubungan rendah dan berlawanan arah. Kesimpulan dari penelitian ini 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.

3. Penelitian yang dilakukan Nisa & Jannah (2021) berjudul “Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri”. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlahnya terdiri 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri, terdiri dari cabang judo, karate, pencak silat, gulat dan anggar. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan Manzo et al. dan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi et al. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan analisis data dihasilkan nilai uji *R square* 0.251. Maknanya adalah kepercayaan diri memberi sumbangsih 25.1% terhadap ketangguhan mental atlet pelajar bela diri.
4. Penelitian yang dilakukan Tanjung, dkk., (2023) berjudul “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa-Athlet Sekolah Bola Basket dalam Perspektif Jenis Kelamin dan Posisi Pemain”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kepercayaan diri siswa-atlet klub atau sekolah bola basket dalam perspektif jenis kelamin dan posisi pemain. Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan

178 sampel yang tergabung di beberapa klub atau sekolah bola basket yang ada di kota Bandung, Jakarta dan Bukittinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Hidayat (2018) dengan menggunakan model skala Likert. Skala dikompilasi oleh tiga dimensi (efisiensi kognitif, latihan Teknik dan fisik, dan resiliensi), delapan indikator perilaku, dan dielaborasi kedalam 32 item pernyataan. Semua data yang terkumpul dari sampel penelitian dianalisis menggunakan uji perbedaan rata-rata (*Mann Whitney* dan analisis varian satu faktor). Hasil analisis menunjukkan, tingkat kepercayaan diri siswa-atlet putra dan putri tidak berbeda secara signifikan ($p_value\ 0,07 > 0,05$), dan juga berdasarkan posisi pemain, ditemukan tidak berbeda secara signifikan ($p_value\ 0,67 > 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa dari perspektif jenis kelamin dan posisi pemain, siswa-atlet putra dan putri permainan bola basket memiliki kepercayaan diri yang sama. Implikasi penting hasil penelitian ini, pembinaan dan pengembangan kepercayaan diri sebagai salah satu parameter psikologis baik dalam bentuk pendampingan maupun intervensi dapat diberikan kepada siswa-atlet permainan bola basket, tanpa harus mempertimbangan kategori jenis kelamin dan perbedaan posisi pemain.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas, maka dapat dinyatakan perbedaan dan keunikan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu:

Tabel 1. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian

Aspek	Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang akan dilakukan
Variabel	ketangguhan mental atlet individu dan beregu, ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding, kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental	ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Pencak silat laki-laki dan perempuan
Metode	kuantitatif non-eksperimen, korelasional, deskriptif kuantitatif	Komparatif
Partisipan	ekstrakurikuler di SMA, atlet beladiri PPLP Jawa Tengah, atlet pelajar cabang olahraga bela diri, atlet pencak silat	Atlet UKM Pencak silat UNY
Analisis Data	<i>independent sample t-test</i> , korelasi, regresi, <i>Mann Whitney</i> dan analisis varian satu faktor	<i>Independet sample test</i>

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keunikan atau kebaharuan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Pencak silat laki-laki dan perempuan. Penelitian ini menggunakan variabel ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Pencak silat laki-laki dan perempuan, dimana belum pernah ada penelitian sebelumnya yang meneliti secara bersama-sama perbedaan dari variabel tersebut.

C. Kerangka Berpikir

Penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat lepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan otot, struktur anatomis-fisiologis, keterampilan teknis merupakan faktor yang mempengaruhi penampilan. Namun kondisi fisik saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan

pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaik, dan faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut. Peranan mental sangat berpengaruh pada olahraga beladiri terhadap peningkatan prestasi atlet. Untuk mencapai prestasi puncak, selain melatih faktor fisik juga disertai membangun faktor psikis seperti kecerdasan emosi dan *self confidence*.

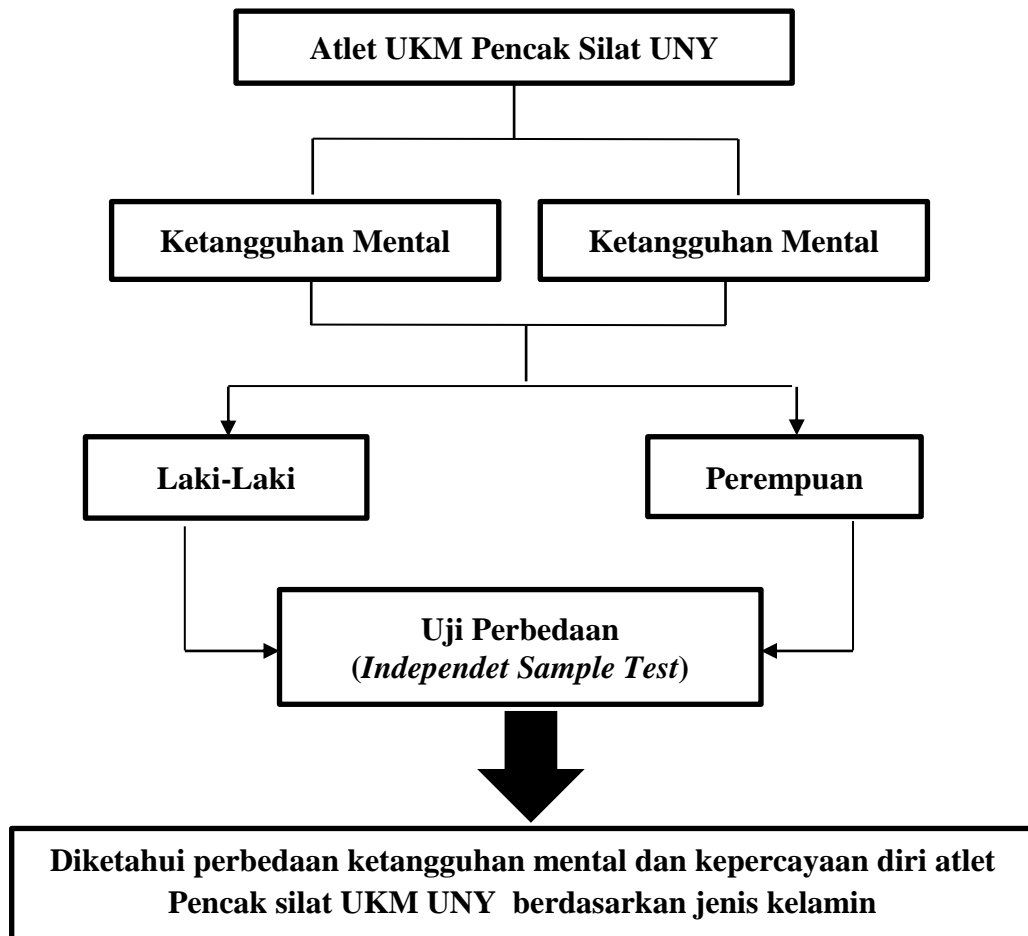
Ketangguhan mental atlet penting untuk di bangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga Pencak silat, yang bersifat keras di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung. 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. Ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia, jenis kelamin, dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding. Kepercayaan diri merupakan salah satu bagian dari karakter yang memainkan peranan vital dalam hidup manusia, termasuk dalam aktivitas

olahraga. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai keberhasilan berdasarkan kemampuan tersebut. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pencak silat akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan.

Berdasarkan pendapat tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental dan kepercayaan diri yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kenyataannya masih adanya kendala untuk memahami perbedaan ketangguhan mental atlet Pencak silat berdasarkan jenis kelamin di UKM UNY. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putra UKM Pencak silat UNY?
2. Seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putri UKM Pencak silat UNY?
3. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan?

4. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Pendapat Sugiyono (2017, p. 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian kali ini peneliti membandingkan satu variabel dengan dua objek yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di UKM pencak silat UNY yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Sugiyono (2017, p. 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Azwar (2018, p. 77) menyatakan populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya

memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet di UKM UNY berjumlah 57 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018, p. 98). Arikunto (2019, p. 173) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2017, p. 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) masih aktif latihan di UKM Pencak silat UNY, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 16 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 atlet, dengan rincian 29 atlet putra dan 13 atlet putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2019, p. 69) definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel atau dengan kata lain semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak

silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Definisi operasionalnya yaitu:

1. Ketangguhan mental adalah suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan di sepanjang pertandingan. Ketangguhan mental diukur berdasarkan aspek yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*.
2. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Variabel kepercayaan diri diukur melalui angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.
3. Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologis antara laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan perannya dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). 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 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

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

Dasar teori dalam pembuatan instrumen ini, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*. Instrumen diadopsi dari penelitian Julita (2024). Instrumen dalam penelitian sudah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Dr. Agus Supriyanto, M.Si. Selanjutnya instrumen diujicobakan, sehingga mempunyai validitas sebesar 0,936 dan reliabilitas

sebesar 0,990. Kisi-kisi instrumen ketangguhan mental disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		
				+	-	
Ketangguhan Mental	<i>Thrive though challenge</i>	Pengendalian diri internal	Percaya kemampuan sendiri	1, 2, 8	9	
			Menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya	3, 4, 6	10, 15	
		Pengendalian diri eksternal	Mempunyai daya saing yang tinggi	5, 14	11	
			Tekun pada proses latihan	7, 13	12	
		<i>Sport Awareness</i>	Performa individual	Rasa tanggungjawab sebagai seorang pemain	16	21
				Sering melakukan introspeksi diri	17, 18	24
	Performa tim		Memahami pentingnya tanggungjawab sebagai anggota tim	20	26, 22	
			Berusaha agar tujuan tim dapat tercapai	19, 23	25	
	<i>Though attitude</i>	Tantangan positif	Disiplin terhadap diri maupun tim	27, 32		
			Daya juang atau sikap pantang menyerah		33	
		Tantangan negatif	Mudah berubah-ubah emosinya	28	31	
			Menampilkan performa terbaik walau dalam keadaan cedera	29, 30	34, 35	
	<i>Desire Success</i>	Target positif	Memiliki visi dalam bermain yang baik	38, 42		
			Semua yang berada di lapangan memiliki peluang menang maupun kalah	43, 44	40	
		Kemauan tinggi	Memahami aturan pertandingan secara detail	36, 39		
			Berperan penting demi kesuksesan	37	41	
Jumlah				44		

Instrumen diadopsi dari penelitian Mubarok (2024). Validitas instrumen kepercayaan diri sebesar 0,943 dan reliabilitas menggunakan rumus ganjil-genap sebesar 0,987 dan rumus belah dua sebesar 0,983. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		
				+	-	
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	Yakin dengan kemampuan	1, 2	3	
			Siap menghadapi pertandingan	4	5, 6	
		Sikap penerimaan	Menerima hasil pertandingan	7, 8	9	
			Tidak emosi ketika kalah	10	11	
		Optimis	Percaya dengan hasil	12, 13	14	
			Melakukan yang terbaik	15	16, 17	
	Emosi	Ekspresi emosi	Selalu berusaha	18, 19	20, 21	
			Tenang dan fokus	22	23	
		Sikap positif	Mempunyai pikiran positif	24	25	
			Melakukan tugas dengan baik	26, 27	28	
	Spiritual	Yakin pada takdir Tuhan	Menerima hasil	29	30	
			Menerima kekalahan	31	32	
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	Percaya dengan kenyataan	33	34	
			Memiliki tujuan yang positif	36	35	
	Jumlah				36	

2. 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 UKM Pencak silat UNY. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (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.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:.

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Selanjutnya Azwar (2019, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan *mean aritmatik* pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2	2,50-3,24	Tinggi
3	1,75-2,49	Rendah
4	1,00-1,74	Sangat Rendah

2. Uji Prasyarat

a. 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. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Kriteria pengujian yaitu:

- 1) Jika nilai *p-value* > dari 0,05, maka data normal.
- 2) jika nilai *p-value* < dari 0,05, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih

(Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Kriteria pengujian yaitu:

- 1) Jika nilai *p-value* > dari 0,05, maka data homogen.
- 2) jika nilai *p-value* < dari 0,05, maka data tidak homogen.

3. Uji Perbedaan

Uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yaitu uji *t/t-test*. Tes t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan kemampuan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel} (df\ n-2)$ dan *p-value* < 0,05, maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel} (df\ n-2)$ dan *p-value* > 0,05, maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet UKM Pencak silat UNY, dengan rincian 29 atlet putra dan 13 atlet putri. Hasil analisis perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

Hasil karakteristik atlet UKM Pencak silat UNY dijelaskan sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Data atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-Laki	29	69,05%
2	Perempuan	13	30,95%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin Laki-Laki sebanyak 29 atlet (69,05%), dan berdasarkan jenis kelamin Perempuan sebanyak 13 atlet (30,95%).

b. Usia

Data atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia

No	Usia	Laki-Laki		Perempuan	
		F	%	F	%
1	≥ 23 Tahun	3	10,34%	1	7,69%
2	21-22 Tahun	19	65,52%	9	69,23%
3	≤ 20 Tahun	7	24,14%	3	23,08%
Jumlah		29	100%	13	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki paling banyak berada pada usia 21-23 Tahun dengan besaran persentase 65,52%, dan atlet perempuan paling banyak berada pada usia 21-23 Tahun dengan besaran persentase 69,23%.

2. Hasil Analisis Deskriptif Ketangguhan Mental

Deskriptif statistik data ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY selengkapnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY

Statistik	Ketangguhan Mental	
	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	29	13
<i>Mean</i>	2.60	2.47
<i>Median</i>	2.64	2.50
<i>Mode</i>	2.68 ^a	2.50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.11	0.11
<i>Minimum</i>	2.39	2.25
<i>Maximum</i>	2.73	2.61

(Sumber: Lampiran 7-8 Halaman 137-138)

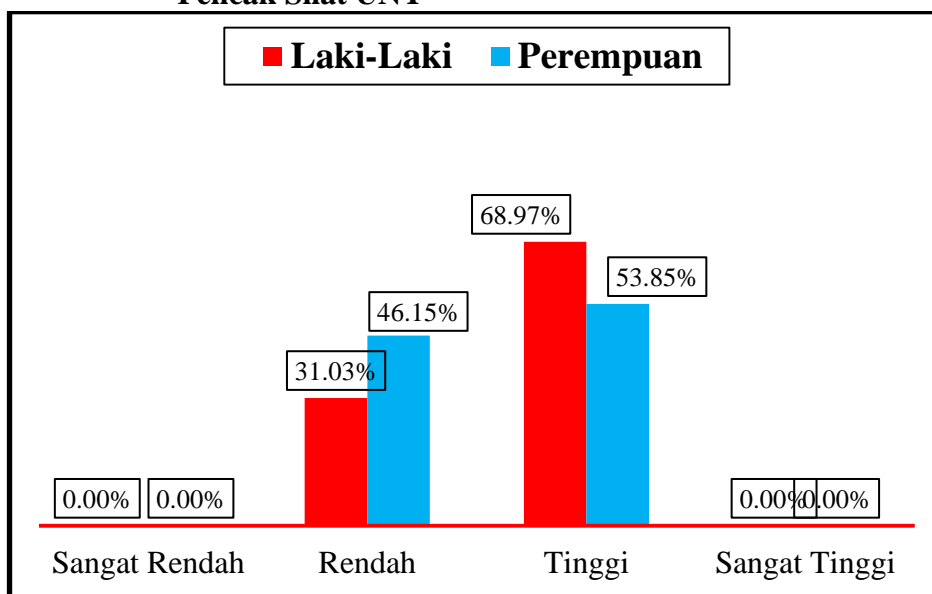
Norma Penilaian, ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY selengkapnya disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	20	68,97%	7	53,85%
3	1,75-2,49	Rendah	9	31,03%	6	46,15%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			29	100%	13	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 9 di atas, data ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 9 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa:

- a. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 31,03% (9 atlet), “tinggi” sebesar 68,97% (20 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
- b. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 46,15% (6 atlet), “tinggi” sebesar 53,85% (7 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

3. Hasil Analisis Deskriptif Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY selengkapnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY

Statistik	Kepercayaan diri	
	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	29	13
<i>Mean</i>	2.66	2.41
<i>Median</i>	2.69	2.42
<i>Mode</i>	2.83	2.14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.36	0.16
<i>Minimum</i>	2.03	2.14
<i>Maximum</i>	3.33	2.64

(Sumber: Lampiran 7-8 Halaman 137-138)

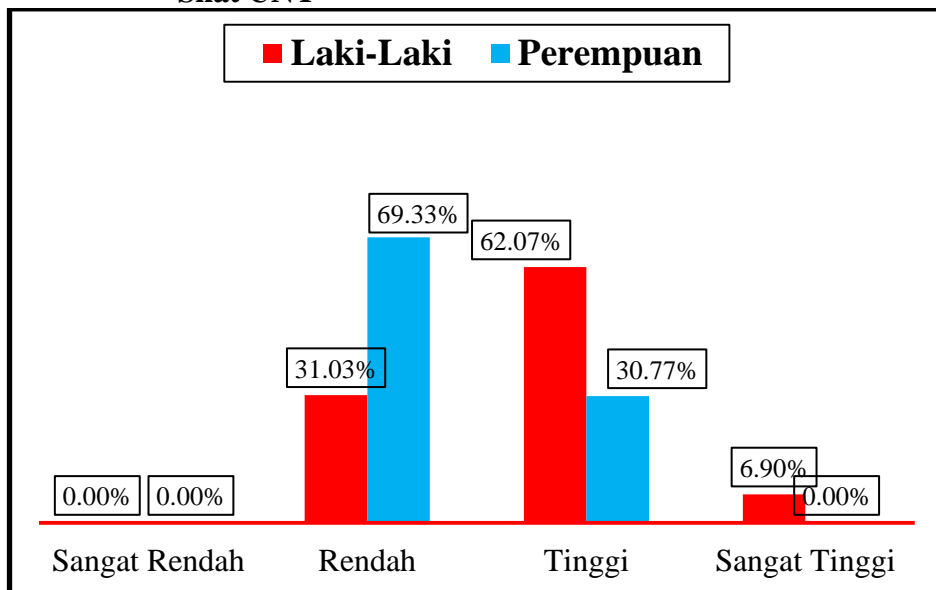
Berdasarkan tabel Norma Penilaian, kepercayaan diri dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY selengkapnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	2	6,90%	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	18	62,07%	4	30,77%
3	1,75-2,49	Rendah	9	31,03%	9	69,33%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			29	100%	13	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 11 di atas, data kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY dapat dilihat pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 11 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa:

- Kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 31,03% (9 atlet), “tinggi” sebesar 62,07% (18 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 6,90% (2 atlet).

- b. Kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 69,33% (9 atlet), “tinggi” sebesar 30,77% (4 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

4. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Data		<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Ketangguhan mental	Laki-Laki	0,088	0,05	Normal
	Perempuan	0,200	0,05	Normal
Kepercayaan diri	Laki-Laki	0,200	0,05	Normal
	Perempuan	0,200	0,05	Normal

(Sumber: Lampiran 9 Halaman 139)

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa data ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY memiliki $p\text{-value} > 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p\text{-value} < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Ketangguhan mental atlet laki-laki dan perempuan	0,512	Homogen
Kepercayaan diri atlet laki-laki dan perempuan	0,106	Homogen

(Sumber: Lampiran 10 Halaman 140)

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat dilihat data ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki $p\text{-value} > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

5. Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental

Uji perbedaan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai $p\text{-value} < 0.05$. Hasil analisis perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY diperoleh data pada tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Uji Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan

Ketangguhan Mental	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig
Laki-Laki	2,60	3,727	2,021	0,001
Perempuan	2,47			

(Sumber: Lampiran 11 Halaman 141)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 14 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,727 dan t_{tabel} (df 40) 2,021 dengan $p-value$ 0,001. Oleh karena t_{hitung} 3,156 > t_{tabel} 2,021, dan $p-value$ 0,001 < 0,05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan”. Selisih ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebesar 5,89, artinya bahwa ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan.

6. Hasil Uji Perbedaan Kepercayaan Diri

Uji perbedaan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* (df= n-2) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai $p-value$ < 0.05. Hasil analisis perbedaan kepercayaan diri dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY diperoleh data pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Uji Perbedaan Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan

Kepercayaan Diri	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig	Selisih
Laki-Laki	2,66	2,426	2,021	0,020	9,20
Perempuan	2,41				

(Sumber: Lampiran 11 Halaman 141)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 15 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,426 dan t_{tabel} (df 40) 2,021 dengan *p-value* 0,020. Oleh karena t_{hitung} 2,426 > t_{tabel} 2,021, dan *p-value* 0,020 < 0,05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan”. Selisih kepercayaan diri dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebesar 9,20, artinya bahwa kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan.

B. Pembahasan

1. Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Laki-Laki

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 68,97% (20 atlet). Ketangguhan mental merupakan salah satu dari faktor yang menentukan seberapa siap atlet dari psikologisnya baik saat berlatih maupun saat bertanding. Jika kondisi psikologis atlet baik, maka saat tampil bertanding berpeluang menampilkan yang terbaik. Seorang atlet yang memiliki

ketangguhan mental yang baik bisa menunjukkan hasil dari kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Hardiansyah & Masturah, 2019, p. 238).

Kondisi mental yang tangguh sendiri diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet mampu bertahan pada keadaan kritis saat bertanding (Cowden, 2017, p. 1). Keadaan kritis sendiri adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh atlet hingga menyebabkan hilangnya konsentrasi pada situasi tidak terduga saat bertanding (Sajjan, 2018, p. 157). Kondisi kritis tersebut akan berkurang sekitar 45% akibat sumbangan *mental toughness* (Algani, dkk., 2018, p. 93).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki mempunyai kepercayaan diri pada kategori “tinggi” sebesar 62,07% (18 atlet). Kepercayaan diri menurut Hidayati & Savira (2021, p. 2) adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Pendapat Komarudin & Risqi (2020, p. 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting.

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di pencak silat, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi. Olahraga pencak silat, baik pada kategori tanding maupun kategori seni, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Atlet pencak silat pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya dibutuhkan rasa kepercayaan diri.

2. Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 53,85% (7 atlet). Ketangguhan mental 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 (Nurhuda & Jannah, 2018, p.

2). Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan. Adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Blegur, 2016, p. 128).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan mempunyai kepercayaan diri pada kategori “rendah” sebesar 69,33% (9 atlet). Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tugas sesuai dengan tujuan tertentu. Proses keyakinan diri individu mampu mengembangkan pertahanan diri dan pengetahuan kontrol diri. Bentuk kepercayaan diri terdiri dari beberapa faktor internal, antara lain: melalui proses pengalaman keberhasilan diri dan gugahan emosional; faktor eksternal, antara lain: pengalaman orang lain dan komunikasi persuasif (Nandana, dkk., 2020, p. 23).

Olahraga pencak silat terdapat beberapa unsur ajaran yang diterapkan pada aspek mental, yang salah satunya menitikberatkan pembentukan kepribadian yang kuat terhadap percaya diri, disisi lainnya pencak silat mampu memberikan respon kemandirian dan kepercayaan diri untuk membentuk kecerdasan dan keterampilan. Dalam teori Bandura kepercayaan diri merupakan teori kognitif sosial dimana adanya hubungan positif antara keyakinan diri dan gambaran terhadap diri sendiri yang mempengaruhi pikiran dan perilaku.

3. Perbedaan Ketangguhan Mental berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 5,89. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls et al., (2009) yang menjelaskan bahwa ada perbedaan signifikan antara ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Berdasarkan hasil penelitian Tangkudung, et al., (2021) bertujuan untuk mengetahui kondisi ketangguhan mental para atlet berdasarkan usia dan jenis kelamin. Sampel diambil dari 174 atlet pencak silat (Usia = $19,69 \pm 2,89$). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental dari 174 atlet pencak silat di Bekasi berada pada kategori tinggi dan mayoritas adalah laki-laki. Kategori ketangguhan mental yang paling tinggi dan dominan adalah komitmen, serta kategori ketangguhan mental yang paling rendah dan dominan adalah tantangan. Artinya, atlet memiliki komitmen yang tinggi untuk menjadi pemenang dan menjalankan semua yang telah direncanakan, namun kurang pandai dalam menghadapi setiap rintangan dan tantangan yang ada.

Penelitian Khan et al., (2017) penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan ketangguhan mental dan kinerja atletik pemain kriket perusahaan Pakistan pada basis gender. Metode *stratified random*

sampling (Proportional) digunakan dan 176 pemain kriket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki skor ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Sejalan juga dengan yang ditemukan oleh Newland et al., (2013) yang menyatakan atlet laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih besar daripada atlet perempuan. Hal itu terbukti pada penelitian yang dilakukan Kumar & Ahmed (2018) dengan tujuan untuk mempelajari *Mental-Toughness* pada pemain tenis laki-laki dan perempuan (*Elite, Intermediate* dan Rekreasi). Sampel berjumlah 180 laki-laki dan perempuan pemain Tenis usia antara 16-35 tahun dipilih untuk penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat bertanding menghadapi lawan, atlet laki-laki memiliki keunggulan dalam mengendalikan keadaan sulit dibandingkan dengan atlet perempuan.

Studi yang dilakukan Arazeshi, et al., (2019) yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara ketangguhan mental dan kelelahan atlet pada atlet profesional yang cedera. Sampel yang tersedia terdiri dari 142 atlet, berusia 15 hingga 35 tahun di berbagai bidang. Uji t independen mengkonfirmasi perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental dan kelelahan atlet dari atlet laki-laki dan perempuan yang cedera. Dapat disimpulkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang lebih tinggi memiliki peluang lebih kecil untuk mengalami kelelahan atlet selama periode cedera.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Juan (2017), dimana terdapat perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki memiliki lima keunggulan yang menjadi atribut ketangguhan mental dibandingkan atlet perempuan. Kelima atribut tersebut diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap. Namun, pada atlet perempuan hanya memiliki dua keunggulan atas atlet laki-laki, yaitu pada pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian. Kemampuan mengendalikan energi negatif yang rendah memengaruhi redahnya mengatasi emosi negatif seperti rasa takut, marah, frustrasi, dan temperamen yang dapat mempengaruhi tekanan atlet.

Secara umum dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki kekuatan fisik di atas perempuan, serta *insting* alami yang dimiliki laki-laki membuatnya lebih unggul secara mental ketimbang perempuan. Dijelaskan oleh Kalkavan, et al., (2017, p. 356) bahwa atlet laki-laki memiliki pemulihan yang lebih cepat saat kompetisi ketimbang atlet perempuan. Serta ditambahkan oleh Priyambodo & Asyanti (2019, p. 21) yang menyebutkan bahwa dibandingkan dengan atlet perempuan, atlet laki-laki memiliki lima keunggulan berupa kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap yang lebih baik. Selain faktor internal seperti fisik dan insting alami yang telah disebutkan, faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga mempengaruhi besarnya ketangguhan mental seorang atlet. Lingkungan

sosial yang kurang mendukung menyebabkan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet menjadi kurang pula. Atlet laki-laki lebih tangguh secara mental daripada atlet perempuan karena salah satu alasannya adalah lingkungan sosial (Sidhu, 2018, p. 12).

Penelitian ini dilakukan di UKM Pencak Silat UNY, dimana dapat diketahui bahwa budaya Jawa masih cukup kental. Budaya patriarki dalam budaya Jawa sendiri juga cukup kuat. Dijelaskan oleh Murod & Jannah (2021, p. 2) bahwa budaya patriarki yang diwariskan oleh budaya Jawa masih cukup kental, sehingga keikutsertaan perempuan di ruang publik seperti olahraga menjadi kurang. Dalam konteks lingkungan sosial yang lebih luas lagi, ditambahkan oleh Santoso (2019, p. 3) yang menyebutkan bahwa perempuan selalu dikaitkan dengan sifat lemah lembut, sehingga keikutsertaannya di dalam olahraga seringkali dikaitkan tentang tubuh yang terlalu maskulin atau kehidupan seksualitasnya menjadi perbincangan publik. Oleh sebab itu, keikutsertaan perempuan dalam dalam olahraga perlu pertimbangan tertentu. Faktor lingkungan seperti yang disebutkan di atas bisa saja mempengaruhi perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, walaupun harus ada penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

Nopiyanto & Alimuddin (2020, p. 74) menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stres. Sebagai contoh, perempuan lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau

menganalisis kesalahan lebih dari laki-laki. Atlet laki-laki lebih kompetitif dalam persaingan, memiliki tujuan yang jelas, bermain secara kasar dan memahami aturan bermain sementara perempuan kurang kompetitif dalam persaingan. Secara teoritis, pemahaman tentang perbedaan laki-laki dan perempuan akan mempengaruhi seseorang untuk merawat laki-laki dan perempuan. Keberadaan pandangan pada laki-laki dan perempuan membuat sulit bagi perempuan untuk memasuki kompetisi di bidang olahraga. Partisipasi dalam olahraga cenderung diidentifikasi dengan karakteristik laki-laki seperti kecepatan dan kekuatan, menyebabkan masalah gambar bagi atlet perempuan. Atlet perempuan juga dapat membuang perilaku feminin yang khas untuk perempuan setelah mengadopsi perilaku maskulin yang menyertai olahraga. Sementara itu, perubahan pada atlet perempuan menyebabkan reaksi negatif dari orang lain dapat memiliki konsekuensi yang merugikan dalam pengobatan atlet perempuan

Nurdiansyah & Jannah (2021, p. 61) menyatakan bahwa perbedaan tingkat kecemasan juga dialami menurut jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Berkaitan dengan kecemasan laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan perempuan yang lebih sensitif, laki-laki juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan perempuan. Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan seperti mudah mengeluarkan air mata, kurang

sabar dan merasa mudah cemas daripada laki-laki. Atlet laki-laki memiliki kecemasan yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet perempuan (Anagnostopoulos, et al., 2015). Atlet laki-laki memiliki motivasi yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet perempuan (Deaner, et al., 2017).

Penelitian Triananda, dkk., (2021) yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan karakteristik psikologis antara atlet laki-laki dan perempuan ditinjau dari cabang olahraga individu. Populasi diikutsertakan dalam penelitian dengan jumlah 42 atlet PON Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara karakteristik psikologis atlet laki-laki dan atlet perempuan. Nilai rata-rata atlet laki-laki dari cabang olahraga individu sebesar 128,22 dan atlet perempuan sebesar 122,68. Deaner, et al., (2017) menemukan bahwa atlet laki-laki mempunyai ketertarikan yang lebih tinggi untuk berkompetisi dan menjadi pemenang sebagai motif untuk berprestasi dalam olahraga, sedangkan orientasi tujuan dinyatakan sama antara atlet perempuan dan atlet laki-laki.

Ketangguhan mental secara umum diartikan sebagai sebagai kemampuan individu dalam melawan halhal yang berpotensi merusak gaya interpersonal (Gucciardi, et al., 2017, p. 307). Ketangguhan mental telah dipelajari sebagai faktor perbedaan individu yang penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan. Ketangguhan mental menggambarkan individu

yang tangguh secara mental “cenderung mudah bergaul dan terbuka karena dapat tetap tenang dan santai, kompetitif dalam banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada yang lain. Dengan rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan bahwa mengendalikan takdir sendiri, individu-individu ini relatif tidak terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan (Lin, et al., 2017, p. 12).

Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor psikis yang dapat dilihat dari performa atlet dalam latihan maupun pertandingan. Semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet, maka semakin rendah pula kecemasan yang dimiliki dalam sebuah pertandingan (Raynadi, dkk., 2017, p. 2). Ketangguhan mental dapat dipengaruhi dari pengalaman dalam melakukan suatu pertandingan atau intensitas dalam suatu pertandingan dan meningkatkan semangat atlet saat melakukan pertandingan dan memprediksi kesuksesan dalam bidang pendidikan, tempat kerja, atau bidang olahraga, serta nilai perilaku dan emosi yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi dan menangani masalah atau ketika mengalami depresi (Kumar, 2017, p. 182).

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 di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi

persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017, p. 183). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017, p. 2).

4. Perbedaan Kepercayaan Diri berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin. Kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 9,20. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zeiger & Zeiger (2018) telah menunjukkan dalam studi yang lebih rendah tingkat harga diri pada perempuan dan kepercayaan diri dan kontrol dibandingkan dengan olahragawan laki-laki. Pelibatan perempuan bersifat informatif karena ada perbedaan gender yang signifikan dalam keanggotaan kelas. Perempuan lebih kecil kemungkinannya untuk berada di kelas ketangguhan mental tinggi, dan menunjukkan tingkat yang lebih rendah dari ciri-ciri khusus kepercayaan diri, harga diri, dan kendali. Studi telah menunjukkan tingkat harga diri

yang lebih rendah pada perempuan (Huang & Humphreys, et al., 2022), dan kepercayaan diri dan kontrol yang diukur dengan *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) lebih rendah pada perempuan daripada laki-laki (Sheard, et al., 2017).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stress. Contohnya, perempuan lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau menganalisis kesalahan lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu atlet perempuan mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan, tekanan, penetapan tujuan, motivasi intrinsik dan persiapan mental yang lebih rendah jika dibandingkan dengan atlet laki-laki (Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Pada umumnya gender mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, (Jannah, 2017) mengungkapkan bahwa dari penelitian lainnya terkait gender terdapatnya perbedaan, karena pada umumnya prediktor perempuan adalah membentuk identitas dirinya, dan laki-laki merupakan sebuah tujuan tertentu. Dalam penelitian Fawver et al., (2020) membuktikan bahwa anak laki-laki yang berlatih *Sky Alpine* dicirikan oleh ketahanan psikologis, kepercayaan diri, dan kontrol yang lebih besar daripada anak perempuan. Channon (2018) menjelaskan bahwa gender merupakan identitas diri juga memberikan pengaruh terhadap perubahan interaksi sosial terhadap individu.

Hasil berbeda ditunjukkan pada penelitian Nandana, dkk., (2020), tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pada pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan non-pencak silat serta adanya keterkaitan gender terhadap konsep diri dan kepercayaan diri. Hasil menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan gender terkait pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan non-pencak silat. Adanya persamaan gender terkait kepercayaan diri, dikarenakan individu akan berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi suatu tujuan, informasi yang sesuai, dan perbandingan sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

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

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin laki-laki mempunyai ketangguhan mental pada kategori “tinggi”, sedangkan hasil kepercayaan diri kategori “tinggi”.
2. Atlet UKM Pencak silat UNY berjenis kelamin perempuan mempunyai ketangguhan mental pada kategori “tinggi”, sedangkan hasil kepercayaan diri pada kategori “rendah”.
3. Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan $t_{hitung} 3,156 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,001 < 0,05$. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 5,89.
4. Ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan $t_{hitung} 2,426 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,020 < 0,05$. Kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 9,20.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, akan berimplikasi yaitu:

1. Bagi atlet yang mempunyai ketangguhan mental dan kepercayaan diri tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.
2. Dengan diketahui perbedaan yang signifikan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dapat digunakan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet pada olahraga lain.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet

- a. Atlet diharap lebih mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak mengabaikan sisi psikologis pada bidang olahraga khususnya pencak silat.
- b. Atlet diharapkan dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan ketangguhan mental dan kepercayaan diri.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Penelitian ini memberikan data akurat terkait ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY, sehingga diharapkan pihak UKM dapat menggunakannya sebagai salah satu bahan pertimbangan menyusun strategi pengembangan agar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak silat UNY dapat optimal serta mampu menjadi sarana evaluasi bagi UKM Pencak silat UNY.
- b. Pelatih dapat mengetahui metode apa yang perlu dilakukan untuk melatih mental para atlet, sehingga mampu bersaing secara fisik dan mental baik saat latihan maupun pertandingan.
- c. Faktor psikologis atau faktor mental berperan dalam pencapaian prestasi atlet, sehingga perlu adanya kerjasama antara pembina dengan lembaga psikologi untuk meningkatkan kemampuan psikologis atau mental pada atlet yang akan menimbulkan keseimbangan pada diri atlet. Pelatih memberikan pemahaman yang mendalam tentang cabang olahraga yang dilatihkan, dari keterampilan dasar hingga taktik dan

strategi lanjutan. Teknik dan peraturan permainan selalu berkembang, dan pelatih diharapkan mengikuti dan menguasai perkembangan tersebut agar atlet dapat mempunyai gambaran tentang pencapaian prestasi yang harus didapatkannya.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel ketangguhan mental dan kepercayaan diri. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor psikologis 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 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).
- Abrori, Q. M. (2017). *Buku ajar infeksi menular seksual*. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Algani, W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Alwi, S. (2018). *Perkembangan religiusitas remaja*. Bantul: Kaukaba Dipantara.
- Amanullah, A. S. R., & Kharisma, D. K. (2022). Perkembangan pola asuh orang tua terhadap emosi anak dan remaja. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 42-48.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anagnostopoulos, V., Carter, M. M., & Weissbrod, C. (2015). Pre-competition anxiety and self-confidence in collegiate track and field athletes: a comparison between African American and non-Hispanic Caucasian men and women. *The Sport Journal*, 18.
- Arazeshi, N., Alikhani Deheghi, Z., & Mohammadi, Z. (2019). Relationship of mental toughness with deterioration in injured professional athletes. *Sport Psychology Studies*, 7(26), 133-150.
- Ardian, R. D., & Sarwita, T. (2022). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Phoenix Golden Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020, January). Factors influencing mental toughness. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (p:307-309). Atlantis Press.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, E., & Rahmad, R. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo PPLP Aceh tahun 2020. *Serambi Konstruktivis*, 3(4).
- 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), 06â.
- Beattie, S., Alqallaf, A., & Hardy, L. (2017). The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3): 1–9.
- Bisri, M., Saputri, M. A., & Chusniyah, T. (2022). Mental toughness and its relationship on sport performance outcomes; When things get tough enough. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 172-180.
- Blegur, J. (2016, December). Evaluasi ketangguhan mental atlet nomor lari PPLD Provinsi NTT Tahun 2016. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (p:128-142).
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89-101.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Channon, A. (2018). Martial arts studies and the sociology of gender. *The martial arts studies reader*, 155.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Damanik, N. I. Y., & Supriyadi, S. (2019). Perbedaan kepuasan konsumen mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Udayana terhadap pelayanan online store. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 357-365.
- Deaner, R. O., Carter, R. E., Joyner, M. J., & Hunter, S. K. (2017). Men are more likely than women to slow in the marathon. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(3), 607.

- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough:J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and individual differences*, 53(5), 587-590.
- Dewi, E. M., Saharullah, & Hasyim. (2018). *Psikologi olahraga. Mental training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dolly, D., & Chhikara, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4(1).
- Erwina, D., Zarwan, Z., Suwirman, S., Asnaldi, A., & Yaslindo, Y. (2022). Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan momtong dollyo chagi taekwondoin se-Kabupaten Kepahiang. *Sport Science*, 22(2), 113-122.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16-23.
- Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi deskriptif mengenai mental toughness pada atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, 749-755.
- Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 169-183.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Fawver, B., Cowan, R. L., DeCouto, B. S., Lohse, K. R., Podlog, L., & Williams, A. M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101616.
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of psychological aspects of Taekwondo athletes in training phase. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113-120.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 201-209.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport, 20*(3), 307-311.
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*(8), 718-722.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2020). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 11*(3), 238-244.
- Hermahayu, H. (2021). The role of mental toughness and intrinsic motivation on athletes' resilience during the covid-19 pandemic. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities, 1*(1), 47-56.
- Hernita, H. (2020). *Deskripsi ketahanan mental atlet Taekwondo (Studi kasus di Dojang the Tiger Club Bengkulu)*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Bengkulu, IAIN Bengkulu.
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(03), 1-11.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2022). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology, 33*(4), 776-793.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual, 5*(2), 348229.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Mubarok, Z. (2021). Sosialisasi mental toughness pada atlet panahan Kabupaten Bantul dalam upaya peningkatan prestasi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat, 2*(1), 7-13.
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 8*(2), 809-814.

- Jannah, M. (2017). *Psikologi olahraga student handbook*. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani (Edu Tama).
- Juan, M. V. T. (2017). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Kalkavan, A., Mehmet, A. C. E. T., & Çakir, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Katsikas, C., Argeitaki, & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(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, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2017). Mental toughness and athletic performance: A gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *THE SPARK" A HEC Recognized Journal"*, 2, 90-102.
- 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.
- Killy, A. K., van Nieuwerburgh, C., & Clough:J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Kumar, A. (2017). A comparative study of mental toughness between team sports and individual sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182-184.
- Kumar, M. L., & Ahmed, S. (2018). Comparative study on mental toughness among male and female tennis plyers. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 3(1).

- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1345.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). Pengembangan buku teknik dasar Taekwondo berbasis mobile learning dan model tes keterampilan tendangan AP Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 5(2), 41-46.
- Murod, A. M. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X.". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Nandana, D. D., Maksum, A., & Priambodo, A. (2020). Pengaruh latihan pencak silat terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 23-31.
- Nasution, L. K. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja*. Bandung: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nopiyanto, Y. E., & Alimuddin, A. (2020). Perbedaan karakteristik mental atlet Sea Games di lihat dari sisi gender. *Sporta Sainatika*, 5(1), 72-80.

- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65.
- Nurhuda, K. U. R. N. I. A. W. A. N., & Jannah, M. I. F. T. A. K. H. U. L. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2014). Ketangguhan mental siswa SMA Negeri Atlet Ragunan Jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 249–264.
- Priyambodo, B., & Asyanti, S. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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).
- Santoso, N. P. (2019). Tantangan dan peluang wanita dalam olahraga anggar. *E-Journal UTP*, 39(1)
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2017). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sidhu, J. S. (2018). Mental toughness among inter college players in relation to gender. *International Journal of Adopted Physical Education and Yoga*, 3(8), 11-15.
- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., & Abidin, D. (2021). Mental toughness of martial art athletes based on age and gender. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 66-70.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PloS one*, 13(2), e0193071.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian



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

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

Nomor : B/982/UN34.16/PT.01.04/2024

3 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Jannatun Nisa Arum, UKM Pencak Silat UNY

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

Nama : Akhmad Taufik Nurhidayat
NIM : 20602244035
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin
Waktu Penelitian : 10 - 20 Mei 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

	<p style="text-align: center;">UNIT KEGIATAN MAHASISWA PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <i>Sekretariat : Gedung Student Centre UNY, Lantai II Ruang 14 telp : (0274) 586168 psw 202.</i> <i>Email : pencak.silat.uny@gmail.com</i></p>	
No	: 027/UKM-PS/UNY/X/2022	Yogyakarta, 28 Juni 2024
Hal	: <u>Surat Keterangan</u>	
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Di tempat		
Salam Olahraga! Jaya!		
Dengan Hormat,yang bertanda tangan dibawah ini Ketua UKM Pencak Silat UNY, menerangkan bahwa:		
Nama	: Akhmad Taufik Nurhidayat	
NIM	: 20602244035	
Program Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1	
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY	
Judul Penelitian	: Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Berdasarkan Jenis Kelamin	
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di UKM Pencak Silat UNY pada tanggal 6 Juni 2024 s.d. 24 Juni 2024.		
Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.		
Pembina UKM Pencak Silat		Ketua UKM Pencak Silat
		
<u>Dr. Awan Hariono, M.,Or</u> NIP. 19720713 200212 1 001		<u>Jannatun Nisa Arum</u> NIM. 22211141019

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama Mahasiswa :

NIM :

Judul Penelitian : **PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL
ATLET PENCAK SILAT UKM UNY
BERDASARKAN JENIS KELAMIN**

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

.....

Lanjutan Lampiran Instrumen

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa :

NIM :

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2024

Responden

Lanjutan Lampiran Instrumen

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Umur :
4. Alamat :
5. Lama Latihan :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Lanjutan Lampiran Instrumen

C. Kueisioner Ketangguhan Mental

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Thrive though challenge</i>				
1	Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki				
2	Saya dapat bertahan dalam situasi apapun				
3	Bagi saya, tekanan dan hambatan merupakan tantangan yang harus dihadapi				
4	Menyerah bukan pilihan bagi saya				
5	Saya mampu mempertahankan konsentrasi dalam sebuah pertandingan				
6	Saya berlatih dengan jadwal yang teratur demi kesuksesan karir saya				
7	Kemampuan fisik saya yang bagus membuat saya siap dalam bertanding				
8	Saya tidak yakin dapat tetap kuat dalam situasi tertekan				
9	Saya tidak mampu menampilkan <i>skill</i> yang saya miliki dalam situasi sulit				
10	Setiap tekanan yang dialami saya tidak mampu menghadapinya				
11	Saya kurang bisa jika harus bersaing untuk menjadi yang terbaik				
12	Kesulitan yang saya hadapi dalam pertandingan membuat saya patah semangat				
13	Saya sering dipuji pelatih karena kemampuan saya di atas rata-rata				
14	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki dapat mengalahkan lawan saya				
15	Semakin tertekan, saya semakin tidak mampu menampilkan kemampuan terbaik saya.				
	<i>Sport Awareness</i>				
16	Saya menyadari peranan saya dalam pertandingan				
17	Saya mampu memahami tekanan dari pihak				

	lawan				
18	Sebagai atlet, penting bagi saya untuk berpegang teguh pada prinsip yang diajarkan dalam olahraga saya				
19	Saya mengorbankan banyak hal untuk dapat sukses dalam olahraga				
20	Saya bertanggung jawab atas setiap perbuatan saya				
21	Saya sering mengabaikan tanggung jawab dalam pertandingan				
22	Berhadapan dengan latihan setiap hari, merupakan tekanan bagi saya				
23	Meraih gelar juara bersama anggota klub lebih utama dari sekedar mengejar ambisi pribadi				
24	Saya tidak memiliki prinsip hidup yang baik yang menunjang performa saya saat bertanding				
25	Pengorbanan saya tidak sepadan dengan hasil yang akan saya capai dalam pertandingan				
26	Ketika gagal, saya tidak mengakui kesalahan dan mencari alasan				
	<i>Though attitude</i>				
27	Disiplin merupakan kunci dalam mencapai keberhasilan dalam pertandingan				
28	Saat menghadapi suatu tantangan kadang saya mudah menyerah dalam pertandingan				
29	Meski kelelahan, saya tetap berusaha menampilkan yang terbaik dalam bertanding				
30	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik meskipun dalam keadaan cedera				
31	Keputusan wasit membuat saya bereaksi negatif dalam pertandingan				
32	Penting bagi saya untuk memiliki disiplin dalam pertandingan				
33	Saya memilih pasrah ketika mengalami kegagalan dalam pertandingan				
34	Kelelahan mengganggu performa saya dalam pertandingan				
35	Meskipun cedera saya tetap berusaha melanjutkan pertandingan				

	<i>Desire Success</i>				
36	Saya memahami peraturan pertandingan secara utuh saat bertanding				
37	Saya ingin berkontribusi untuk kesuksesan klub				
38	Sebagai seorang atlet, penting bagi saya untuk memiliki visi yang jelas				
39	Memahami aturan pertandingan membuat saya lebih siap ketika bertanding				
40	Saya tidak rela jika harus berkorban demi mencapai kesuksesan dalam pertandingan				
41	Saya tidak bangga menjadi bagian dari kesuksesan klub				
42	Saya mampu menerapkan visi saya ke dalam tindakan nyata dalam pertandingan				
43	Saat pertandingan berlangsung seimbang, saya berusaha untuk tetap memiliki daya juang				
44	Skor pertandingan yang sama kuat membuat saya harus kerja keras				

Lanjutan Lampiran Instrumen

D. Kuesioner Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Tingkah Laku				
	Keyakinan diri				
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
4	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
5	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
6	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
	Sikap penerimaan				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Saya yakin kalah dalam pertandingan jika menghadapi lawan yang tangguh				
10	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya berusaha untuk lebih giat berlatih				
11	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
	Optimis				
12	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
13	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
14	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
15	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
16	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya				

	merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
17	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
	Emosi				
	Ekspresi emosi				
18	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
19	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
20	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
22	Saya selalu dapat tenang dan fokus dalam bertanding				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
	Sikap positif				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa iri jika tim teman saya menang dan tim saya kalah				
26	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
27	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
28	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
	Spiritual				
	Yakin pada takdir Tuhan				
29	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
30	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
31	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
32	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				

	Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif				
33	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Saya malas mengikuti latihan ketika kalah dalam pertandingan				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya menjadi lebih mempunyai tujuan untuk latihan ketika kalah dalam pertandingan				

Lampiran 4. Data Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki

Data Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
5	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
7	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
8	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
9	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
14	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
15	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3
16	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3
17	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
19	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
20	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2
21	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3

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

Lanjutan Lampiran Data Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ	M
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	107	2.43
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	107	2.43
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	117	2.66
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	117	2.66
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	119	2.70
2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	108	2.45
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	113	2.57
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	120	2.73
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	114	2.59
3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	110	2.50
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	110	2.50
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	117	2.66
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	119	2.70
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	116	2.64
3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	119	2.70
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	105	2.39
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	118	2.68
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	120	2.73
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	120	2.73
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	114	2.59
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	116	2.64
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	110	2.50
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	118	2.68
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	2.64

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ	M
3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	2.48
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108	2.45
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	118	2.68
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	120	2.73
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	118	2.68

Lampiran 5. Data Kepercayaan Diri Atlet Laki-Laki

Data Kepercayaan Diri Atlet Laki-Laki

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	35	36	Σ	M
1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	87	2.42
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	102	2.83
3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	95	2.64
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	3.08
5	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	2	2	90	2.50	
6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	99	2.75
7	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	82	2.28
8	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	99	2.75
9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	80	2.22	
10	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	3.33	
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	2.92	
12	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	102	2.83
13	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	86	2.39	
14	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	100	2.78
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	75	2.08	
16	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	87	2.42
17	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	3.06
18	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	2.83
19	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	119	3.31
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	73	2.03	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	75	2.08	
22	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	78	2.17	

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	35	36	Σ	M
23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	97	2.69
24	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	96	2.67
25	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	92	2.56
26	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	113	3.14
27	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	107	2.97
28	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	93	2.58	
29	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	106	2.94	

Lampiran 6. Data Ketangguhan Mental Atlet Perempuan

Data Ketangguhan Mental Atlet Perempuan

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
1	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3
6	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
7	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
8	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3
9	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3
10	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
11	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
12	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3
13	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3

Lanjutan Lampiran Data Ketangguhan Mental Atlet Perempuan

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ	M
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	102	2.32
2	2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	99	2.25
2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	113	2.57
3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	3	115	2.61
2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	108	2.45
2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	107	2.43
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	113	2.57
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	112	2.55
2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	111	2.52
2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	109	2.48
2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	104	2.36
2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	110	2.50
3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	110	2.50

Lampiran 7. Data Kepercayaan Diri Atlet Perempuan

Data Kepercayaan Diri Atlet Perempuan

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	35	36	Σ	M		
1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	77	2.14	
2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	82	2.28
3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	2.14
4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	91	2.53
5	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87	2.42
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	86	2.39
7	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	87	2.42	
8	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	89	2.47	
9	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	91	2.53	
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	2.36	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	85	2.36	
12	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	95	2.64		
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	95	2.64		

Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Laki-Laki

Statistics			
		Ketangguhan Mental Laki-Laki	Kepercayaan Diri Laki-Laki
N	Valid	29	29
Mean		2.60	2.66
Median		2.64	2.69
Mode		2.68 ^a	2.83
Std. Deviation		0.11	0.36
Minimum		2.39	2.03
Maximum		2.73	3.33

Ketangguhan Mental Laki-Laki					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.39	1	2.3	3.4	3.4
	2.43	2	4.7	6.9	10.3
	2.45	2	4.7	6.9	17.2
	2.48	1	2.3	3.4	20.7
	2.5	3	7.0	10.3	31.0
	2.57	1	2.3	3.4	34.5
	2.59	2	4.7	6.9	41.4
	2.64	3	7.0	10.3	51.7
	2.66	3	7.0	10.3	62.1
	2.68	4	9.3	13.8	75.9
	2.7	3	7.0	10.3	86.2
	2.73	4	9.3	13.8	100.0
	Total	29	67.4	100.0	

Kepercayaan Diri Laki-Laki					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.03	1	2.3	3.4	3.4
	2.08	2	4.7	6.9	10.3
	2.17	1	2.3	3.4	13.8
	2.22	1	2.3	3.4	17.2
	2.28	1	2.3	3.4	20.7
	2.39	1	2.3	3.4	24.1
	2.42	2	4.7	6.9	31.0
	2.5	1	2.3	3.4	34.5
	2.56	1	2.3	3.4	37.9
	2.58	1	2.3	3.4	41.4
	2.64	1	2.3	3.4	44.8
	2.67	1	2.3	3.4	48.3
	2.69	1	2.3	3.4	51.7
	2.75	2	4.7	6.9	58.6
	2.78	1	2.3	3.4	62.1
	2.83	3	7.0	10.3	72.4
	2.92	1	2.3	3.4	75.9
	2.94	1	2.3	3.4	79.3
	2.97	1	2.3	3.4	82.8
	3.06	1	2.3	3.4	86.2
	3.08	1	2.3	3.4	89.7
	3.14	1	2.3	3.4	93.1
	3.31	1	2.3	3.4	96.6
	3.33	1	2.3	3.4	100.0
Total	29	67.4	100.0		

Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Perempuan

Statistics			
		Ketangguhan Mental Perempuan	Kepercayaan Diri Perempuan
N	Valid	13	13
Mean		2.47	2.41
Median		2.50	2.42
Mode		2.50 ^a	2.14 ^a
Std. Deviation		0.11	0.16
Minimum		2.25	2.14
Maximum		2.61	2.64

Ketangguhan Mental Perempuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.25	1	2.3	7.7	7.7
	2.32	1	2.3	7.7	15.4
	2.36	1	2.3	7.7	23.1
	2.43	1	2.3	7.7	30.8
	2.45	1	2.3	7.7	38.5
	2.48	1	2.3	7.7	46.2
	2.5	2	4.7	15.4	61.5
	2.52	1	2.3	7.7	69.2
	2.55	1	2.3	7.7	76.9
	2.57	2	4.7	15.4	92.3
	2.61	1	2.3	7.7	100.0
	Total		13	30.2	100.0

Kepercayaan Diri Perempuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.14	2	4.7	15.4	15.4
	2.28	1	2.3	7.7	23.1
	2.36	2	4.7	15.4	38.5
	2.39	1	2.3	7.7	46.2
	2.42	2	4.7	15.4	61.5
	2.47	1	2.3	7.7	69.2
	2.53	2	4.7	15.4	84.6
	2.64	2	4.7	15.4	100.0
	Total		13	30.2	100.0

Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental Laki-Laki	.219	13	.088	.895	13	.114
Kepercayaan Diri Laki-Laki	.115	13	.200*	.968	13	.875
Ketangguhan Mental Perempuan	.153	13	.200*	.936	13	.403
Kepercayaan Diri Perempuan	.148	13	.200*	.942	13	.479

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketangguhan Mental	.437	1	40	.512
Kepercayaan Diri	.455	1	40	.106

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketangguhan Mental	Between Groups	311.815	1	311.815	13.892	.001
	Within Groups	897.804	40	22.445		
	Total	1209.619	41			
Kepercayaan Diri	Between Groups	760.446	1	760.446	5.886	.020
	Within Groups	5167.459	40	129.186		
	Total	5927.905	41			

Lampiran 12. Hasil Analisis *Independent Samples Test*

Group Statistics

Atlet		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketangguhan Mental	Laki-laki	29	1.1459E2	4.76983	.88573
	Perempuan	13	1.0869E2	4.66163	1.29290
Kepercayaan Diri	Laki-laki	29	95.8966	13.05304	2.42389
	Perempuan	13	86.6923	5.75014	1.59480

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Ketangguhan Mental	.437	.512	3.727	40	.001	5.89390	1.58130	2.69797	9.08983	
			3.761	23.672	.001	5.89390	1.56720	2.65698	9.13082	
Kepercayaan Diri	8.455	.106	2.426	40	.020	9.20424	3.79370	1.53690	16.87159	
			3.172	39.999	.003	9.20424	2.90149	3.34012	15.06837	

Lampiran 13. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 14. Dokumentasi



