

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS  
KHUSUS OLAHRAGA DENGAN KELAS REGULER DI SMP N 3  
PLERET**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**Afiffullah**  
**NIM 21601241004**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS  
KHUSUS OLAHRAGA DENGAN KELAS REGULER DI SMP N 3  
PLERET**

**Afiffullah  
21601241004**

**ABSTRAK**

Penitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga di SMP N 3 pleret. (2) Mengetahui ketangguhan mental peserta didik kelas Reguler di SMP N 3 pleret. (3) Mengetahui perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah peserta didik SMP N 3 Pleret yang berjumlah 370 peserta didik. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) peserta didik kelas khusus olahraga dan reguler Di SMP N 3 Pleret, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi instrumen yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Berdasarkan hal tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 peserta didik, dengan rincian 60 peserta didik kelas khusus olahraga dan 60 peserta didik reguler. Instrumen yang digunakan yaitu *Mental Toughness Quisionaire* (MTQ). Indeks validitas MTQ sebesar  $r\text{-hitung} > 0,291$  dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,740. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Independent Sample Test* dengan bantuan aplikasi SPSS.

Hasil penelitian dan pembahasan dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa: (1) Ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga berada dalam kategori "tinggi" dengan rata-rata 35,45. (2) Ketangguhan mental peserta didik kelas reguler berada dalam kategori "rendah" dengan rata-rata 32,87. (3) Terdapat perbedaan ketangguhan mental antara peserta didik kelas khusus olahraga dan peserta didik kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret. Selisih ketangguhan mental antara peserta didik KKO dan reguler di SMP N 3 Pleret sebesar 2,58, menunjukkan bahwa peserta didik KKO memiliki ketangguhan mental yang lebih baik.

**Kata Kunci:** *ketangguhan mental, kelas khusus olahraga, kelas reguler*

**THE DIFFERNECES IN MENTAL TOUGHNESS BETWEEN SPECIAL  
SPORTS CLASS STUDENTS AND REGULAR CLASS STUDENTS AT SMP  
N 3 PLERET**

**Afiffullah  
21601241004**

**ABSTRACT**

*This research aims to (1) Know the mental toughness of special sports class students at SMP N 3 Pleret. (2) Knowing the mental toughness of regular class students at SMP N 3 Pleret. (3) Knowing the difference in mental toughness between special sports class students and regular class students at SMP Negeri 3 Pleret.*

*This research is a comparative research. The study population was students of SMP N 3 Pleret which amounted to 370 students. The sampling technique used purposive sampling. The criteria in determining this sample include: (1) students of special sports and regular classes at SMP N 3 Pleret, (2) willing to be a sample, and (3) fill out the instrument given by the researcher in full. Based on this, the sample in this study amounted to 120 students, with details of 60 special sports class students and 60 regular students. The instrument used is the Mental Toughness Quisionaire (MTQ). The MTQ validity index is  $r\text{-count} > 0.291$  with a reliability coefficient of 0.740. The data analysis technique used is Independent Sample Test with the help of SPSS application.*

*The results of research and discussion can be obtained a conclusion that: (1) The mental toughness of special sports class students is in the "high" category with an average of 35.45. (2) The mental toughness of regular class students is in the "low" category with an average of 32.87. (3) There is a difference in mental toughness between special sports class students and regular class students at SMP Negeri 3 Pleret. The difference in mental toughness between KKO and regular students at SMP N 3 Pleret is 2.58, indicating that KKO students have better mental toughness.*

**Keywords:** mental toughness, special sports class, regular class

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afiffullah  
NIM : 21601241004  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Perbedaan Ketangguhan Mental Peserta Didik Kelas  
Khusus Olahraga dengan Kelas Reguler Di SMP N 3  
Pleret

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya 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, 11 Januari 2025

Yang menyatakan,



Afiffullah

NIM 21601241004

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA DENGAN KELAS REGULER DI SMP N 3 PLERET

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: ..(6.-01.-2025)

Mengetahui,  
Kepala Departemen POR

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ngatman".

Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP: 196706051994031001

Disetujui/  
Dosen pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dimyati".

Prof. Dr. Dimyati, M.Si.  
NIP: 196701271992031002

## LEMBAR PENGESAHAN

### PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA DENGAN KELAS REGULER DI SMP N 3 PLERET

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

AFIFFULLAH  
NIM. 21601241004

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 23 Januari 2025

Nama/Jabatan

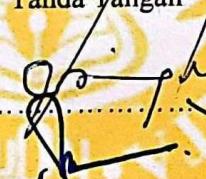
Prof. Dr. Dimyati, M.Si.  
(Ketua Pengaji/Pembimbing)

Dr. Sigit Dwi Andrianto M.Or.  
(Sekretaris Pengaji)

Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
(Pengaji Utama)

TIM PENGUJI

Tanda Tangan



Tanggal

20 / 24  
01

21 / 24  
01

27 / 24  
01

Yogyakarta, 30 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or  
NIP. 197702182008011002 +

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpah untukmu baginda Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis mendapatkan banyak sekali motivasi dan dukungan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pendidikan pertama sekaligus pintu surgaku, beliau Ibu Pujiyati. Terima kasih atas cinta, doa, dan semangat yang senantiasa diberikan untuk mendukung perjuanganku menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepala keluarga sekaligus sosok panutanku, Bapak Surasno. Terima kasih atas segala perjuangan dan usahamu yang telah memberikan kesempatan bagi anak pertamamu untuk menempuh pendidikan di bangku perkuliahan hingga akhirnya mampu menyelesaikannya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

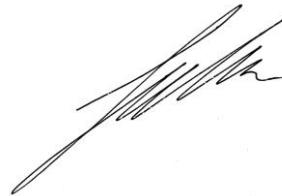
Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen POR yang telah memberikan memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Dimyati, M.Si., dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dra. Darsiti, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Pleret yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Staf dan peserta didik SMP Negeri 3 Pleret yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seseorang yang spesial bagi penulis, Rohana. Terima kasih sudah menemani, mendoakan dan memberikan semangat penulis mulai dari awal menulis hingga sampai dititik saat ini.
8. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 21, Terima kasih telah membuat kenangan yang indah dan selalu teringat dalam memori.

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

Yogyakarta, 11 Januari 2025

Yang menyatakan,



Afiffullah

NIM 21601241004

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Pikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34
F. Validitas dan Reliabilitas .....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Simpulan .....	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	35
Tabel 3. Instrumen <i>Mental Toughness Quisionaire</i> (MTQ) .....	36
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	37
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	38
Tabel 6. Norma Penilaian.....	39
Tabel 7. Dekripsi Data Hasil Analisis.....	42
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 10. Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> .....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 2. Diagram Batang Rata-rata Ketangguhan Mental .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pernyataan telah Melakukan uji Instrumen.....	55
Lampiran 2. Surat Pernyataan telah Melakukan Penelitian .....	56
Lampiran 3. Angket Penelitian .....	57
Lampiran 4. Contoh Instrumen yang Diisi Peserta Didik .....	59
Lampiran 5. Data Hasil Uji Instrumen Penelitian .....	61
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	64
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian .....	70
Lampiran 8. Deskriptif Statistik .....	77
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	83
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 11. Uji <i>Independent Sample Test</i> .....	85
Lampiran 12. Dokumentasi.....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan individu, khususnya bagi peserta didik yang menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun non-akademik. Menurut Gucciardi, *et al.* (2016, p. 370), ketangguhan mental dapat dipahami sebagai kemampuan pribadi yang memungkinkan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kinerja, baik secara subjektif maupun objektif, meskipun berada di bawah tekanan. Selain itu, ketangguhan ini juga membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan keputusasaan yang berkaitan dengan situasi pertandingan.

Menurut Hardiansyah & Masturah (2019, hlm. 238), ketangguhan mental merupakan faktor penting yang menentukan kesiapan psikologis atlet, baik saat berlatih maupun bertanding. Atlet dengan kondisi psikologis yang baik berpeluang menunjukkan performa terbaik, serta hasil kinerja yang optimal dalam latihan, pertandingan, maupun kehidupan sehari-hari.

Ketangguhan mental penting untuk dibangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Wilson, *et al.* (2019, p. 61) menyatakan bahwa ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Dalam dunia pendidikan, ketangguhan mental mencerminkan kemampuan peserta didik untuk tetap fokus dalam mengatasi tekanan dan tetap termotivasi meski

menghadapi situasi sulit. Ketangguhan mental ini tidak hanya penting dalam menghadapi tekanan akademis, tetapi juga berperan penting dalam berbagai aktivitas lain seperti olahraga, yang mana tuntutan fisik dan mentalnya sangat besar.

Berdasarkan Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 25 khususnya ayat 6 yang berbunyi:

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Salah satu sekolah menengah pertama yang melaksanakan program kelas khusus olahraga ini di wilayah Kabupaten Bantul adalah SMP Negeri 3 Pleret. Diadakannya kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Pleret untuk mendukung kemampuan peserta didik dalam memaksimalkan bakat dan prestasi di bidang olahraga, hal ini juga didukung oleh tenaga pendidik serta sarana dan prasarana yang cukup memadai. Diterapkannya sebagai salah satu sekolah khusus olahraga, SMP Negeri 3 Pleret berharap dapat menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, mandiri dan berprestasi.

Peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) menunjukkan ketangguhan mental yang sangat baik dalam olahraga, mampu mengatasi tekanan pertandingan, tetap fokus selama latihan intensif, dan tangguh menghadapi kemenangan atau kekalahan. Hal ini terbukti dengan keberhasilan SMP Negeri 3 Pleret meraih 10 medali di Por Pelajar Bantul 2023. Namun, di luar lapangan,

beberapa peserta didik KKO menunjukkan perilaku kurang baik, seperti kurang disiplin, terlibat konflik sosial, dan rendahnya tanggung jawab akademik, seperti sering terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, atau bermasalah dengan teman. Ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental mereka di bidang olahraga tidak selalu tercermin dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta didik kelas reguler menghadapi tekanan akademik yang setara dengan peserta didik kelas khusus olahraga (KKO), namun mereka tidak mengalami tuntutan fisik dan olahraga yang intensif. Tanpa beban pelatihan fisik berat dan jadwal padat, peserta didik kelas reguler memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada akademik dan kegiatan ekstrakurikuler yang tidak terlalu mengandalkan aktivitas fisik. Namun, tanpa adanya pelatihan fisik dan pengembangan mental yang intensif, peserta didik kelas reguler cenderung kurang terlatih dalam menghadapi stres atau tekanan berat. Perbedaan pengalaman ini antara peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) dan kelas reguler turut memengaruhi tingkat ketangguhan mental mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental berhubungan erat dengan pencapaian dalam berbagai bidang, termasuk akademik dan olahraga. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji perbedaan ketangguhan mental antara peserta didik kelas khusus olahraga dan kelas reguler. Mengkaji perbedaan ketangguhan mental antara kedua kelompok ini penting untuk memahami bagaimana masing-masing kelompok membangun daya tahan mental yang berbeda, serta bagaimana pengembangan ketangguhan mental dapat

dingkatkan dalam konteks yang sesuai. Pemahaman ini akan memberikan wawasan berharga dalam merancang program pendidikan dan pelatihan yang lebih efektif, baik bagi peserta didik kelas khusus olahraga yang membutuhkan keseimbangan antara prestasi akademik dan fisik, maupun bagi peserta didik kelas reguler yang lebih terfokus pada tantangan akademik.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul: “Perbedaan Ketangguhan Mental Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga dengan Kelas Reguler Di SMP Negeri 3 Pleret”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Peserta didik kelas khusus olahraga menunjukkan sikap yang kurang baik, seperti kurang disiplin dalam kehidupan sehari-hari, keterlibatan dalam konflik sosial dengan teman sebaya, dan rendahnya tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik.
2. Peserta didik kelas reguler kurang terlatih menghadapi stres karena tidak mendapatkan pembinaan mental intensif seperti di kelas KKO.
3. Terdapat kesenjangan antara ketangguhan mental dalam konteks olahraga dan perilaku sehari-hari.
4. Belum diketahuinya perbedaan ketangguhan mental antara peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret di jenjang kelas VII, VIII dan IX.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas, maka peneliti menemukan rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana kondisi ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga di SMP N 3 Pleret ?
2. Bagaimana kondisi ketangguhan mental peserta didik kelas reguler di SMP N 3 Pleret ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret Bantul ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk

1. Mengetahui ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga di SMP N 3 pleret.
2. Mengetahui ketangguhan mental peserta didik kelas Reguler di SMP N 3 pleret.
3. Mengetahui perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini dibedakan menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi dunia pendidikan tentunya pada bidang olahraga agar dapat meningkatkan mutu pendidikan yang lebih baik terkhusus pada pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik kelas khusus olahraga maupun kelas reguler.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi dan bahan masukan tertama bagi peserta didik, guru, dan sekolah untuk dapat meningkatkan ketangguhan mental peserta didik di SMP Negeri 3 Pleret. Selain itu manfaat yang didapatkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah mengetahui perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret .

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Ketangguhan Mental**

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

Ketangguhan Mental adalah kemampuan individu untuk menghadapi, menangani, dan beradaptasi dengan tantangan, tekanan, dan situasi sulit dalam kehidupan. Ini melibatkan cara pandang, pola pikir, dan perilaku yang positif dan adaptif dalam menghadapi perubahan, kesulitan, atau krisis. Seseorang yang memiliki Ketangguhan mental memiliki kemampuan untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dan berkembang melalui pengalaman-pengalaman yang menantang.

Menurut Kazim & Veysel (2019, p. 225), ketangguhan mental didefinisikan sebagai faktor psikologis, baik alami maupun yang dikembangkan, yang memungkinkan atlet mengungguli saingan mereka dalam pelatihan dan kompetisi melalui kompetensi mental. Ketangguhan mental juga dipandang sebagai kapasitas psikologis positif yang dapat dikembangkan untuk menghadapi situasi negatif seperti kegagalan, konflik, dan tanggung jawab intensif guna mencapai motivasi dan performa yang berkelanjutan. Atlet dengan ketangguhan mental menunjukkan perilaku yang membuat mereka tetap tenang, nyaman secara emosional, dan kuat.

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.

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 petandingan.

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Menurut Aryanto dan Larasati (2020, p. 13), ketangguhan mental

menjadi topik penting dalam berbagai kajian karena melibatkan sejumlah aspek utama, seperti kepercayaan diri, kontrol perhatian, ketahanan, pemikiran sukses, optimisme, kesadaran, regulasi emosional, kemampuan menghadapi tantangan, dan pemikiran kontekstual yang membantu individu mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan.

*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. Menurut Iwandana *et al.* (2021, p. 7), ketangguhan mental memungkinkan atlet tetap rileks, tenang, dan bersemangat dengan mengembangkan keterampilan mengalirkan energi positif, seperti mengubah persepsi terhadap kesulitan serta mengabaikan tekanan, kesalahan, dan persaingan selama pertandingan.

Menurut Drinkwater, Dagnall, Denovan, dan Parker (2022, p. 13), ketangguhan mental pada awalnya dikembangkan dalam konteks psikologi olahraga untuk menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan mencapai kinerja terbaik secara konsisten, terlepas dari kondisi yang dihadapi. Konsep ini kemudian berkembang menjadi kerangka psikologis yang lebih luas, yang berkaitan dengan

kesuksesan di berbagai bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, dan kesehatan.

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. Menurut Bisri *et al.* (2022, p. 173), atlet dengan ketangguhan mental memiliki kemampuan lebih baik untuk menghadapi berbagai tantangan, seperti latihan berat, situasi kompetisi yang sulit, tekanan yang memicu kecemasan tinggi, kesulitan tak terduga, serta pertandingan yang berlangsung ketat.

Ketangguhan mental sering digunakan dalam bahasa sehari-hari untuk merujuk pada serangkaian atribut positif apa pun yang membantu seseorang untuk mengatasi situasi sulit. Pelatih dan komentator olahraga dengan bebas menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menggambarkan kondisi mental atlet yang bertahan melalui keadaan olahraga yang sulit untuk berhasil. Untuk mendukung hal ini, sejumlah penelitian telah mengaitkan ketangguhan mental dengan kesuksesan atau prestasi olahraga.

Menurut Ikhram, *et al.* (2020, p. 3), ketangguhan mental memberikan keunggulan psikologis bagi atlet, memungkinkan mereka untuk tampil lebih baik dibandingkan lawan dan meraih keberhasilan di bawah tekanan. Konsep ini digunakan dalam konteks atlet elit untuk

menggambarkan kemampuan menghadapi stres dan mencapai performa puncak. Secara spesifik, ketangguhan mental mencerminkan kemampuan seseorang untuk secara konsisten tampil optimal sesuai dengan berbagai keterampilan dan bakatnya, tanpa terpengaruh oleh situasi. Meskipun awalnya berasal dari psikologi olahraga, ketangguhan mental telah berkembang menjadi konsep psikologis yang relevan dengan kesuksesan kinerja di berbagai bidang, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan kesehatan.

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.

Abdillah, *et al.* ( 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 adalah kondisi di mana seseorang

menunjukkan kemampuan untuk bersikap tangguh dalam berbagai situasi yang memungkinkan adanya perbaikan dan pengembangan, sehingga individu tersebut dapat tetap fokus menuju pencapaian 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.

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 peserta didik menjadi individu yang sukses dalam berbagai bidang. *Mental toughness* membuat peserta didik percaya diri, siap menghadapi tantangan, dan mampu menerima segala hasil dari usahanya. Jika peserta didik memiliki *mental toughness* yang baik, hal ini memungkinkan mereka untuk terus meningkatkan prestasi serta mempertahankannya.

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. Tingkat ketangguhan mental yang tinggi tidak hanya mendukung kesuksesan dalam olahraga tetapi juga berdampak positif pada kualitas tidur, kontrol hidup, kepercayaan interpersonal, kinerja subjektif dan objektif, serta gaya hidup yang lebih sehat. Individu dengan ketangguhan mental tinggi cenderung memiliki kontrol emosional yang baik dan merasa memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi berbagai tuntutan situasi.

Ketangguhan mental adalah ukuran ketahanan dan kepercayaan diri individu yang dapat memprediksi kesuksesan dalam olahraga, pendidikan, dan tempat kerja. Sebagai konsep yang luas, ia muncul dalam konteks pelatihan olahraga, dalam konteks sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi pelatihan yang sulit dan situasi persaingan yang sulit serta muncul tanpa kehilangan kepercayaan diri.

Ketangguhan mental telah menjadi perhatian utama para peneliti psikologi olahraga karena berupaya memahami peran faktor psikologis dalam mendukung kesuksesan dalam olahraga. Liew *et al.* (2019, p. 381) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merujuk pada kemampuan menyeluruh yang menunjukkan kapasitas seorang atlet untuk menghadapi tekanan dari pelatihan dan kompetisi secara efektif, dengan tetap menjaga ketahanan dan kemampuan beradaptasi.

Ketangguhan mental merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam kesuksesan kinerja atlet di berbagai cabang olahraga, karena membantu mereka menghadapi tekanan, mengatasi hambatan, dan bangkit dari situasi sulit untuk mencapai performa puncak. Atlet yang tangguh secara mental mampu tetap tenang dan fokus di bawah tekanan, mempertahankan gelar juara, melampaui target, serta menjadikan tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental menjadi fondasi dalam membangun daya juang, motivasi, dan konsistensi performa. Dalam konteks pendidikan olahraga, seperti pada Kelas Khusus Olahraga (KKO), pengembangan ketangguhan mental sangat relevan untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga tangguh dalam menghadapi tantangan baik di dalam maupun di luar arena olahraga.

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi untuk secara konsisten memberikan kinerja tinggi meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan situasional. Nisa dan Jannah (2021, pp. 36-45) menekankan bahwa ketangguhan mental lebih terkait dengan potensi individu yang didukung oleh karakteristik pribadi, seperti disiplin dan kemampuan mengelola emosi, daripada sekadar sifat bawaan. Ketangguhan ini berkembang melalui pelatihan, pengalaman, dan komitmen, serta menjadi elemen penting dalam

mendukung keberhasilan, baik di arena olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara operasional ketangguhan mental merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosional positif yang dimiliki setiap individu dalam menghadapi hambatan, tantangan, dan tekanan. Tujuannya adalah agar individu dapat menjaga konsentrasi dan motivasi, yang berfungsi sebagai kekuatan mental untuk mencapai tujuan dan tetap bertahan selama pertandingan.

### **b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental**

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, Biyabani, dan Zandi (2016, p. 9) 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. Ketangguhan mental adalah faktor kognitif penting dalam keberhasilan olahraga. Hal ini mencakup kemampuan menghadapi tekanan, melewati kesulitan, menjaga fokus pada tujuan, tetap tenang setelah kekalahan, dan mempertahankan performa stabil di level kompetisi tinggi. Ketangguhan ini membuat atlet mampu bertindak efektif dalam situasi sulit, baik saat berlatih, bertanding, maupun setelah kompetisi.

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

Hasil penelitian Hoover *et al.* (2017, p. 604) menunjukkan bahwa pada atlet basket, kondisi persaingan secara statistik berhubungan signifikan dengan kecemasan, suasana hati dan kinerja yang ditunjukkan saat pertandingan. Dalam konteks ini, ketangguhan mental berperan penting untuk membantu atlet mengelola dampak dari tekanan tersebut. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat situasi kompetitif.

Ketangguhan mental merupakan faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena perlombaan. Semakin positif sikap seorang atlet terhadap tekanan, maka semakin rendah tingkat

kecemasan yang dirasakannya dalam menghadapi kompetisi, seperti yang dijelaskan oleh Algani *et al.* (2018, p. 93). Sikap positif ini memungkinkan atlet untuk melihat tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang melemahkan. Selain itu, ketangguhan mental membantu atlet untuk tetap percaya diri dan termotivasi dalam situasi yang sulit.

Dolly dan Chhikara (2017, p. 100) menyatakan bahwa selain beberapa faktor yang telah disebutkan, jenis kelamin juga dapat menjadi prediktor ketangguhan mental. Bagi seorang atlet, selain persiapan fisik, persiapan mental juga merupakan faktor penting dalam mempersiapkan pertandingan. Ketangguhan mental tidak hanya mencakup komponen seperti percaya diri, pengendalian emosi, daya tahan, pola pikir sukses, dan optimisme, tetapi juga kemampuan untuk secara konsisten mempertahankan semua komponen tersebut di bawah tekanan atau kesulitan.

Gucciardi (2016, p. 370) menjelaskan bahwa ketangguhan mental memudahkan pencapaian tujuan ketika dihadapkan pada tekanan, tantangan, atau kesulitan. Sementara itu, Cowden *et al.* (2017, p. 1) mengemukakan bahwa ketangguhan mental mencakup kapasitas seseorang untuk mengelola potensi positif yang dimilikinya agar tetap berada dalam kondisi emosi yang stabil, percaya diri, dan optimisme, serta kemampuan untuk berkembang dalam situasi stres. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor

yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu *Achievement level*, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan jenis olahraga.

### c. Instrumen Ketangguhan Mental

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh (Coulter, Mallett, & Singer, 2018, pp. 6-29) 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). Penelitian mengenai *mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh Gucciardi, *et al.* (2017, pp. 307-311), empat dimensi tersebut antara lain:

- 1) *Thrive through challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal.
- 2) *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual.
- 3) *Though attitude* merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif.

- 4) *Desire success* merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet.

Alat ukur *Mental Toughness Quisionare* dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen dari penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2021). Penelitian tersebut dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan sampel para atlet yang berpartisipasi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) DIY. Meskipun instrumen tersebut telah terbukti relevan dalam konteks atlet, terdapat perbedaan mendasar antara penelitian Ardiansyah dengan penelitian ini. Untuk memastikan instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan konteks peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) dan kelas reguler, saya melakukan uji coba instrumen di salah satu sekolah umum yang memiliki program KKO di Kabupaten Bantul. Langkah ini bertujuan untuk menyesuaikan instrumen dengan karakteristik dan kebutuhan populasi penelitian, sehingga data yang dihasilkan dapat lebih representatif dan akurat.

## **2. Kelompok KKO (Kelas Khusus Olahraga)**

### **a. Pengertian KKO (Kelas Khusus Olahraga)**

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program kelas khusus olahraga didirikan oleh pemerintah mempunyai maksud dan tujuan sebagai berikut: 1) Sebagai wadah pembinaan

olahragawan pelajar yang potensial untuk prestasi di tingkat nasional maupun internasional. 2) Membina olahragawan yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. 3) Membina prestasi akademik olahragawan pelajar guna mendukung jaminan masa depan (Keputusan Dirjen Diknaspora Depdikbud Tahun 1984).

Terbentuknya kebijakan tentang penyelenggaraan kelas khusus olahraga (KKO) selaras dengan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat (6) yang berbunyi:

Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan

Kelas khusus yang disediakan dalam satuan pendidikan untuk menampung para peserta didik yang berbakat dalam suatu cabang olahraga. Berdasarkan kebijakan tersebut, peserta didik yang memiliki potensi dalam bidang olahraga diberi kesempatan untuk mengembangkan bakatnya melalui program kelas khusus olahraga di sekolah. Program ini dirancang agar peserta didik dapat memaksimalkan kemampuan olahraga mereka tanpa mengesampingkan tujuan pembelajaran sekolah, yang tetap mengutamakan aspek akademis. Peserta didik yang mengikuti program kelas khusus olahraga ini sering disebut sebagai peserta didik atlet,

yaitu mereka yang berstatus pelajar sekaligus aktif dalam kegiatan atau kompetisi olahraga.

Sekolah menyediakan wadah bagi peserta didik yang berpotensi di bidang olahraga agar dapat berprestasi baik di dunia olahraga maupun dalam aspek akademis. Dengan adanya kelas khusus olahraga, peserta didik atlet diharapkan mampu menyeimbangkan antara latihan olahraga intensif dan pencapaian akademis, sehingga prestasi mereka tidak hanya terbatas pada bidang olahraga, tetapi juga di bidang pendidikan.

Melalui program ini, sekolah tidak hanya memberikan ruang bagi pengembangan fisik dan keterampilan atletik peserta didik, tetapi juga memastikan bahwa mereka tetap memiliki fondasi akademis yang kuat. Kelas khusus olahraga menjadi sebuah solusi untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan dan pengembangan bakat khusus, sehingga peserta didik yang berpotensi di bidang olahraga tetap dapat meraih prestasi di kedua bidang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelas khusus olahraga (KKO) adalah wadah yang dirancang khusus oleh institusi pendidikan untuk membantu peserta didik mengembangkan bakatnya di bidang olahraga. Program ini berfokus pada latihan yang terstruktur dan sistematis, yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh peserta didik. Meskipun beban belajar akademis di kelas khusus olahraga hampir sama dengan kelas reguler, perbedaan

utama terletak pada prioritas utama kelas khusus olahraga, yaitu pembinaan minat dan bakat olahraga.

Peserta didik di kelas khusus olahraga menerima pelayanan yang lebih intensif dan terorganisir untuk mengoptimalkan potensi mereka di bidang olahraga. Selain itu, mereka juga mendapatkan kesempatan untuk mengukur pencapaian prestasi melalui berbagai kompetisi berjenjang. Kompetisi ini menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan bakat yang dilakukan di kelas tersebut.

Meskipun fokus utama peserta didik kelas khusus olahraga adalah mengikuti proses pembinaan dan latihan olahraga, mereka tetap harus menjalankan kewajiban akademisnya. Artinya, peserta didik kelas khusus olahraga diharapkan mampu menyeimbangkan antara pencapaian prestasi di bidang olahraga dengan tuntutan akademik, sehingga dapat menjadi peserta didik yang berprestasi baik di bidang olahraga maupun pendidikan.

#### **b. Tujuan Program KKO (Kelas Khusus Olahraga)**

Tujuan pendidikan khusus olahraga adalah untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik yang memiliki bakat istimewa dibidang olahraga untuk mengikuti program latihan sesuai dengan potensi yang dimiliki. Pada puncak pencapaian penyelenggaraan kelas khusus olahraga yaitu untuk membentuk manusia yang berkualitas

dalam kecerdasan spiritual, emosional, sosial dan intelektual, serta memiliki prestasi di bidang olahraga.

Menurut Direktorat Jendral Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) tahun 2010, tujuan Kelas Khusus Olahraga yaitu: mengembangkan bakat dan minat peserta didik di dalam bidang olahraga, meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga, meningkatkan sportifitas dalam berkompetisi, meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, dan meningkatkan mutu pendidikan sebagai dasar dari pembangunan karakter.

Prestasi merupakan sasaran utama dari sebuah program kelas khusus olahraga, sebagaimana hakekatnya yang mengedepankan atau mengfokuskan pada bakat dan minat peserta didik. Pembinaan peserta didik dilakukan secara teratur dan terprogram, untuk penyaringan bibit unggul dan pembentukan peserta didik supaya menjadi atlet yang berprestasi.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2006 menjelaskan tujuan dari pembinaan KKO:

Bahwa peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa memiliki peluang yang besar untuk mengharumkan nama bangsa, negara, daerah, dan satuan pendidikannya, dan karenanya diperlukan sistem pembinaan untuk mengaktualisasikan potensi dan bakatnya tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa pada dasarnya kelas olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri setiap individu. Melalui pengembangan tersebut, diharapkan akan terbentuk atlet-atlet yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

**c. Konsep Program KKO (Kelas Khusus Olahraga)**

Prestasi menjadi tujuan utama bagi peserta didik kelas khusus olahraga, hal ini yang membedakan antara kelas khusus olahraga dengan kelas reguler. Akan tetapi aspek akademik tetap dipertimbangkan dimana terdapat nilai minimal yang harus terpenuhi oleh peserta didik. Ditawarkannya program khusus yang terstruktur dan sistematis dengan tujuan membangun peserta didik menjadi seorang atlet, kelas khusus olahraga melakukan pembibitan yang tersistem dengan baik, maka tahap pencapaian prestasi akan tercapai dengan baik. Sistem pembibitan yang baik dapat memberikan pondasi yang kuat untuk menuju tahapan selanjutnya yaitu spesialisasi secara berkelanjutan dan dibina menjadi prestasi tingkat tinggi.

Menurut Keputusan Disdikpora DIY Nomor 188/119 program penerimaan peserta didik baru kelas khusus olahraga adalah untuk memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada Atlet-atlet Daerah usia sekolah agar memperoleh layanan proses penerimaan peserta didik baru dengan cepat, transparan, efektif, efisien, dan dapat dipertanggungjawabkan. Berlandaskan kebijakan tersebut maka

peserta didik yang mempunyai potensi istimewa dalam bidang olahraga mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga di sekolah melalui program kelas khusus olahraga (KKO), dengan tetap berpegang teguh pada tujuan pembelajaran sekolah dan tetap mengutamakan kegiatan akademis sekolah.

Seorang individu yang berstatus sebagai pelajar dan ikut dalam kompetisi atau sebuah pertandingan olahraga dapat disebut dengan peserta didik atlet. Kelas khusus olahraga konsep dasarnya sama dengan kelas reguler, yang membedakannya adalah jalur masuknya yang berbeda karena kelas khusus olahraga dibuka sebagai bentuk kebijakan sekolah untuk memfasilitasi dan mendidik peserta didik yang berpotensi dalam bidang olahraga agar dapat memaksimalkan prestasinya dengan tidak mengabaikan atau menomorduakan prestasi akademis.

### **3. Hubungan Olahraga dengan Ketangguhan Mental**

Kelas khusus olahraga mempunyai jam olahraga lebih banyak dibandingkan dengan kelas reguler, oleh karena itu peneliti mengambil kelas khusus olahraga untuk dibandingkan dengan kelas reguler, karena dalam uraian di bawah akan menunjukkan hubungan antara olahraga dengan ketangguhan mental.

Weinberg & Gould (2019) menyoroti bahwa olahraga menciptakan lingkungan yang menuntut individu untuk bekerja keras di bawah tekanan, membangun daya tahan fisik dan mental. Proses ini membantu individu

untuk tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di luar olahraga, seperti mengelola kegagalan dan bekerja secara kolaboratif.

Gucciardi *et al.* (2009, p. 201) yang menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi sarana pembelajaran bagi individu untuk mengembangkan ketangguhan mental, terutama dalam hal mengendalikan emosi dan bertahan dalam menghadapi kegagalan. Mereka menemukan bahwa pengalaman menghadapi kesulitan dalam olahraga dapat memperkuat ketangguhan mental individu dalam kehidupan sehari-hari.

Coulter, *et al.* (2018, pp. 6-29) mengemukakan konsep ketangguhan mental sebagai kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan, tantangan, dan situasi sulit. Menurut mereka, olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk melatih ketangguhan mental, karena aktivitas fisik menuntut individu untuk menghadapi berbagai tantangan fisik dan mental.

Melalui olahraga, individu belajar mengatasi berbagai tantangan fisik dan mental, menghadapi tekanan, serta mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, yang semuanya mendukung peningkatan ketangguhan mental. Peserta didik yang mengikuti kelas khusus olahraga memiliki jam latihan yang lebih banyak dibandingkan peserta didik kelas reguler, sehingga olahraga menjadi salah satu media pembentukan ketangguhan mental. Dengan kata lain, terdapat kaitan antara keterlibatan peserta didik dalam kelas khusus olahraga dan ketangguhan mental yang dimiliki.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini disajikan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian Anas Ardiansyah (2021) berjudul "Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta" bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan cabang olahraga, dan (2) perbedaan ketangguhan mental berdasarkan olahraga individu dan beregu. Penelitian deskriptif komparatif ini melibatkan 100 atlet dari 14 cabang olahraga yang dipilih melalui *purposive sampling*, menggunakan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) dengan validitas 0,310–0,560 dan reliabilitas 0,862. Analisis data dengan *Anova One Way* dan *Independent Sample Test* menunjukkan: (1) terdapat perbedaan signifikan ketangguhan mental berdasarkan cabang olahraga, di mana pencak silat dan terbang layang memiliki ketangguhan lebih tinggi, dan (2) terdapat perbedaan signifikan antara olahraga individu dan beregu, dengan atlet individu memiliki ketangguhan mental lebih baik.
2. Penelitian oleh Ayu Dika Julita (2024) berjudul "*Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin*" bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Kabupaten Bantul dan

Umbulmartani Kabupaten Sleman. Penelitian deskriptif komparatif ini melibatkan 60 atlet (35 laki-laki, 25 perempuan) yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan distribusi kategori “rendah” sebesar 34,29% dan “tinggi” 65,71% untuk laki-laki, sedangkan perempuan memiliki kategori “rendah” 60% dan “tinggi” 40%. Perbedaan ketangguhan mental ini signifikan, dengan selisih nilai sebesar 0,13 yang menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki ketangguhan mental lebih baik dibandingkan atlet perempuan.

3. Penelitian oleh Vicky Novianty (2024) berjudul "Pengaruh Aspek *Resilience*, *Psychological Well-Being*, dan *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY" bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa KKO, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan metode *ex post facto* dengan survei deskriptif kuantitatif pada populasi siswa KKO SMA di Provinsi DIY yang terdiri dari 7 sekolah, dengan sampel 160 siswa yang diambil melalui teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian berupa angket tertutup, dan analisis data menggunakan uji t independen serta regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *resilience* memberikan kontribusi efektif sebesar 16,1%, *psychological well-being* sebesar 22,7%, dan *mental toughness* sebesar 4,5% terhadap prestasi

akademik. Secara simultan, ketiga aspek tersebut memberikan kontribusi efektif sebesar 22,1%, menunjukkan bahwa semakin tinggi ketiga aspek tersebut, semakin baik prestasi akademik siswa KKO SMA di Provinsi DIY.

### C. Kerangka Pikir

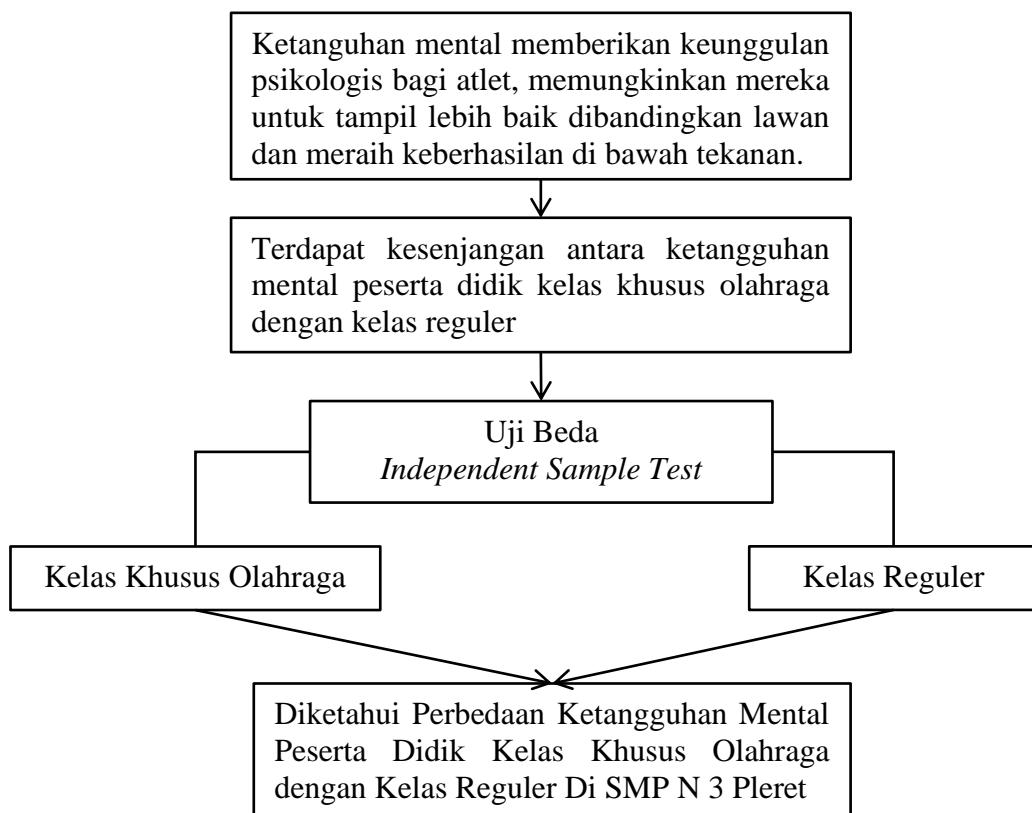
Peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) memiliki perbedaan signifikan dibandingkan peserta didik kelas reguler, terutama dalam aktivitas fisik yang dilakukan. Peserta didik KKO menjalani program latihan fisik teratur dan seimbang yang berdampak positif pada ketangguhan mental mereka. Ketangguhan mental ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, fungsi kognitif, kecerdasan, dan kemampuan belajar. Program latihan intensif pada KKO mencakup tantangan mental, seperti menghadapi kelelahan dan tekanan, yang secara langsung melatih daya tahan mental peserta didik. Sebaliknya, peserta didik kelas reguler lebih berfokus pada kegiatan akademik dan tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang intens, sehingga tidak sepenuhnya merasakan manfaat kebugaran yang mendukung keseimbangan mental dan kognitif.

Kerangka pikir penelitian ini berfokus pada dua kelompok utama, yaitu peserta didik KKO dan peserta didik reguler, yang dibandingkan berdasarkan tingkat ketangguhan mental mereka. Peserta didik KKO, yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih intensif, diyakini memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur pada peserta didik KKO diduga berperan dalam membentuk ketangguhan mental mereka, yang menjadi fokus utama penelitian ini. Untuk mengukur ketangguhan mental, digunakan

instrumen kuisioner yang mengukur berbagai dimensi ketangguhan mental. Kuisioner ini akan memberikan data yang relevan untuk menganalisis perbedaan tingkat ketangguhan mental antara peserta didik KKO dan peserta didik reguler.

Dalam analisis data, penelitian ini menggunakan uji statistik *Independent Sample Test* untuk menguji apakah terdapat perbedaan antara kedua kelompok peserta didik terkait ketangguhan mental yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menggali perbedaan ketangguhan mental antara peserta didik yang tergabung dalam kelas khusus olahraga (KKO) dan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret. Bagan kerangka berpikir dijelaskan sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu:

1. Seberapa baik ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga di SMP N 3 Pleret ?
2. Seberapa baik ketangguhan mental peserta didik kelas reguler di SMP N 3 Pleret ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret Bantul ?

## **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**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pleret yang beralamat di Jembangan, Segoroyoso, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi ini dipilih menjadi tempat penelitian karena ingin mengetahui perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian di laksanakan pada tahun ajaran ganjil tahun 2024/2025, tepatnya pada bulan November sampai bulan Desember 2024.

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

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

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik dari SMP Negeri 3 Pleret tahun pelajaran 2024/2025 meliputi kelas reguler yang

terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 276 orang dan kelas khusus olahraga terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 94 orang. Jumlah seluruh populasi 370 orang peserta didik.

## 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 peserta didik, dengan rincian 60 peserta didik kelas khusus olahraga dan 60 peserta didik reguler. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) peserta didik kelas khusus olahraga dan reguler Di SMP N 3 Pleret, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi instrumen yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Sampel diambil dengan jumlah yang sama, sehingga mempermudah analisis data dan meningkatkan keakuratan hasil statistik. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

No	Jenis Kelompok	Jenjang Kelas	Jumlah Pupulasi	Jumlah Sampel	Jumlah Sampel Kelompok
1	Kelas Reguler	VII	96	20	60
		VIII	94	20	
		IX	86	20	
2	Kelas Khusus Olahraga	VII	32	20	60
		VIII	32	20	
		IX	30	20	
Total			370	120	120

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olaraga dengan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret. *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 yang diukur menggunakan *Mental Toughness Questionnaire*.

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

Arikunto (2015, p. 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Selaras dengan hal tersebut, Hardani *et al.* (2020, p. 384) menyatakan intsrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2015, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan

jawaban, yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP). Alternatif jawaban angket seperti pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pilihan	SL	SR	KD	TP
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Alat ukur *Mental Toughness Questionnaire* dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen dari penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah, A. (2021). Penelitian tersebut dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan sampel para atlet yang berpartisipasi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) DIY. Meskipun instrumen tersebut telah terbukti relevan dalam konteks atlet, terdapat perbedaan mendasar antara penelitian Ardiansyah dengan penelitian ini. Untuk memastikan instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan konteks peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) dan kelas reguler, saya melakukan uji coba instrumen di salah satu sekolah umum yang memiliki program KKO di Kabupaten Bantul. Langkah ini bertujuan untuk menyesuaikan instrumen dengan karakteristik dan kebutuhan populasi penelitian, sehingga data yang dihasilkan dapat lebih representatif dan akurat.

Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Instrumen *Mental Toughness Quisionaire* (MTQ)

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				
2	Saya memiliki kepercayaan diri yang kuat akan kemampuan saya				
3	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari lawan yang lain				
4	Saya memiliki semua yang saya perlukan untuk tampil bagus meskipun berada dalam tekanan				
5	Dalam tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan percaya diri dan berkomitmen				
6	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan walaupun sesaat saya kehilangan ketenangan				
7	Saya berkomitmen pada suatu hal yang harus saya kerjakan				
8	Saya bertanggung jawab dalam menentukan target diri yang menantang				
9	Saya menyerah dalam situasi yang sulit				
10	Saya mudah teralihkan dan hilang konsentrasi				
11	Saya mencemaskan penampilan buruk saya				
12	Saya dikalahkan oleh kecemasan diri				
13	Saya memulai cemas ketika ada sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau di luar kendali saya				
14	Saya marah dan frustasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai kehendak saya				

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Suatu alat tes dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas suatu tes adalah tingkat ketepatan mengukur apa yang seharusnya diukur. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2015: 46). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.444	0.291	Valid
2	0.735	0.291	Valid
3	0.472	0.291	Valid
4	0.597	0.291	Valid
5	0.472	0.291	Valid
6	0.662	0.291	Valid
7	0.499	0.291	Valid
8	0.547	0.291	Valid
9	0.597	0.291	Valid
10	0.400	0.291	Valid
11	0.448	0.291	Valid
12	0.476	0.291	Valid
13	0.712	0.291	Valid
14	0.597	0.291	Valid

Berdasarkan hasil analisis uji validitas pada tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa semua item butir mempunyai nilai r hitung  $>$  r tabel,

maka butir tersebut valid dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 6.

## 2. Uji Reliabilitas

Suatu tes dikatakan reliabel apabila mampu mengukur secara tetap dari apa yang pernah diukur. Reliabilitas suatu tes adalah derajat kepercayaan tentang keajegan suatu tes. Reliabilitas menyatakan sampai dimana ketelitian atau kecermatan mengukur apa yang akan diukur. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015, p. 47). Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,740	14

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach Alpha*,  $> 0,70$ , maka instrumen tersebut reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample Test* dengan bantuan aplikasi *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 adapun tahapan-tahapan yang digunakan penulis untuk menganalisis data sebagai berikut:

## **1. Statistik Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui baik atau buruk, tinggi atau rendahnya ketangguhan mental atlet. Metode yang digunakan adalah dengan menghitung nilai *mean* (rata-rata) dari jawaban responden (Sugiyono, 2017, p. 147). Pembagian interval pada masing-masing kelas atau kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	19.00 - 28.59	Sangat Rendah
2	28.60 - 34.15	Rendah
3	34.16 - 39.71	Tinggi
4	39.72 - 52.00	Sangat Tinggi

## **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 25. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. 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 25. Jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

### **3. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, atau yang sering disebut dengan *t-test*, merupakan salah satu teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata dari dua kelompok sampel. Dalam penelitian ini, jenis uji t yang digunakan adalah *Independent Sample Test*, yaitu uji t yang diterapkan pada dua kelompok sampel yang tidak saling berpasangan atau tidak memiliki hubungan satu sama lain.

Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (df  $n-2$ ) dan  $sig. < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (df  $n-2$ ) dan  $sig. > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Uji T pada penelitian ini digunakan untuk menunjukkan perbedaan ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP N 3 Pleret. Untuk melakukan pengujian t maka dapat digunakan dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

dengan

$\bar{X}_1$  : Nilai rata-rata kelompok sampel pertama

$\bar{X}_2$  : Nilai rata-rata kelompok sampel kedua

$n_1$  : Ukuran kelompok sampel pertama

$n_2$  : Ukuran kelompok sampel kedua

$S_1$  : Simpangan baku kelompok sampel pertama

$S_2$  : Simpangan baku kelompok sampel kedua

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Analisis**

Deskriptif statistik ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret berdasarkan kelas khusus olahraga dan kelas reguler selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut.

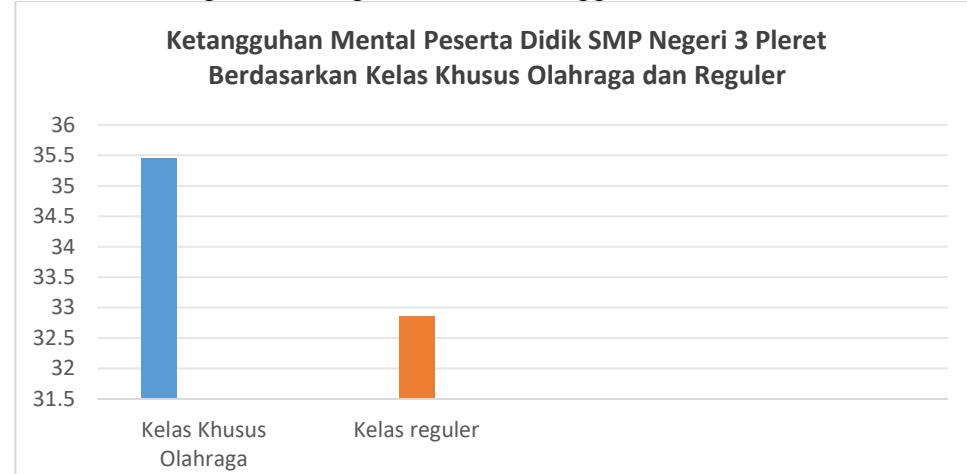
Tabel 7. Dekripsi Data Hasil Analisis

Kelas	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Keterangan
Reguler	60	32,87	5,89	19,00	52,00	Rendah
KKO	60	35,45	4,91	25,00	46,00	Tinggi

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat dijelaskan bahwa ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan jumlah 60 peserta didik termasuk dalam kategori “tinggi” dengan rata-rata 35,45 sementara kelas reguler dengan jumlah 60 peserta didik berada dalam kategori “rendah” dengan rata-rata 32,87. Selisih ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dan kelas reguler sebesar 2,58, artinya bahwa ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga lebih baik daripada peserta didik kelas reguler di SMP N 3 Pleret

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret berdasarkan kelas khusus olahraga dan kelas reguler dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Batang Rata-rata Ketangguhan Mental



## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Data	Signifikansi	Keterangan
Peserta Didik SMP N 3 Pleret	0,200	Normal

Dari hasil tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa data ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP N 3 Pleret memiliki *p-value*  $0,200 > 0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Ketangguhan Mental	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Peserta Didik SMP N 3 Pleret	0.993	0.321

Dari tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa data ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dengan kelas reguler di SMP N 3 Pleret memiliki *p-value*  $0,321 > 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10.

## 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji perbedaan ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret berdasarkan kelas khusus olahraga dan kelas reguler menggunakan analisis uji t, yaitu Independent Sample Test ( $df = n - 2$ ) dengan menggunakan bantuan SPSS 26 for windows. Kesimpulan penelitian dinyatakan

signifikan jika nilai t hitung  $> t$  tabel dan nilai p-value  $< 0,05$ . Hasil analisis perbedaan ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji *Independent Sample Test*

<b>Variabel</b>	<b>Kelas</b>	<b>Mean</b>	<b>t hitung</b>	<b>t tabel</b>	<b>sig</b>
Ketangguhan Mental	Reguler	32,87	2,606	1,658	0,010
	KKO	35,45			

Dari hasil uji-t pada tabel 10 di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 2,606 dan t tabel 1,658 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,010. Oleh karena t hitung 2,606  $>$  t tabel 1,658, dan nilai signifikansi 0,010  $< 0,05$ , hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Terdapat perbedaan antara ketangguhan mental peserta didik khusus olahraga dan kelas reguler SMP Negeri 3 Pleret”, telah terbukti. Selisih ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret berdasarkan kelas khusus olahraga dan kelas reguler sebesar 2,58. Hal tersebut menunjukkan bahwa bahwa ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret kelas khusus olahraga lebih baik daripada kelas reguler.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga dan kelas reguler SMP Negeri 3 Pleret. Ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga lebih baik daripada kelas reguler. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga termasuk dalam kategori “tinggi” dengan rata-rata 35,45 sementara kelas reguler berada dalam kategori “rendah” dengan rata-rata 32,87. Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor.

Pertama, program pembelajaran di kelas khusus olahraga lebih terfokus pada pengembangan keterampilan olahraga dan karakter mental, sehingga peserta didik terbiasa menghadapi tekanan, disiplin, dan tantangan yang membentuk ketangguhan mental mereka. Kedua, peserta didik kelas khusus olahraga lebih sering terlibat dalam kompetisi, yang melatih mereka untuk mengelola stres, mempertahankan fokus, dan menghadapi rasa takut di bawah tekanan. Ketiga, latihan yang intensif dan terstruktur membuat mereka terbiasa dengan situasi penuh tekanan, sehingga mampu bangkit dari kegagalan dan beradaptasi dengan tantangan baru. Hal ini sesuai dengan penelitian Coulter, *et al.* (2018, p. 6-29) menurut mereka, olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk melatih ketangguhan mental, karena aktivitas fisik menuntut individu untuk menghadapi berbagai tantangan fisik dan mental.

Selain itu, dukungan sosial dari pelatih, teman satu tim, dan lingkungan sekolah turut memperkuat rasa percaya diri serta ketahanan mental mereka.

Gaya hidup sehat yang diterapkan oleh peserta didik kelas khusus olahraga melalui aktivitas fisik yang teratur juga berkontribusi pada keseimbangan emosional mereka. Hal-hal tersebut sejalan dengan penelitian Aryanto dan Larasati (2020, p. 13), yang mengungkapkan bahwa ketangguhan mental menjadi topik penting dalam berbagai kajian karena melibatkan sejumlah aspek utama, seperti kepercayaan diri, kontrol perhatian, ketahanan, pemikiran sukses, optimisme, kesadaran, regulasi emosional, kemampuan menghadapi tantangan, dan pemikiran kontekstual yang membantu individu mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan.

Sebaliknya, peserta didik kelas reguler cenderung tidak mendapatkan intensitas pembinaan mental dan fisik yang sama, sehingga ketangguhan mental mereka relatif lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa program pendidikan yang berfokus pada olahraga tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga memiliki pengaruh positif terhadap aspek psikologis, khususnya dalam membangun ketangguhan mental. Oleh karena itu, sekolah perlu terus mendukung program kelas khusus olahraga dan mempertimbangkan pengintegrasian pembinaan mental ke dalam kurikulum kelas reguler agar semua peserta didik dapat mengembangkan ketangguhan mental secara optimal. Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain, seperti peran pelatih, lingkungan keluarga, dan intensitas pelatihan, yang memengaruhi perbedaan ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga terdapat kemungkinan kurangnya objektivitas dalam pengisian. Selain itu, pengisian angket juga dipengaruhi oleh karakteristik responden, seperti tingkat kejujuran dan rasa takut yang dapat memengaruhi keakuratan jawaban yang diberikan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

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

1. Ketangguhan mental peserta didik kelas khusus olahraga berada dalam kategori "tinggi" dengan rata-rata sebesar 35,45.
2. Ketangguhan mental peserta didik kelas reguler berada dalam kategori "rendah" dengan rata-rata sebesar 32,87.
3. Terdapat perbedaan ketangguhan mental antara peserta didik kelas khusus olahraga dan kelas reguler di SMP Negeri 3 Pleret. Selisih ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret berdasarkan kelas khusus olahraga dan kelas reguler sebesar 2,58. Hal tersebut menunjukkan bahwa bahwa ketangguhan mental peserta didik SMP Negeri 3 Pleret kelas khusus olahraga lebih baik daripada kelas reguler.

#### **B. Implikasi**

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

4. Hasil penelitian dapat diterapkan untuk mendukung pengembangan pendidikan dan karakter peserta didik. Sekolah dapat mengintegrasikan pembinaan mental ke dalam kurikulum reguler dan ekstrakurikuler.
5. Menjadi tolok ukur bagi peserta didik kelas reguler yang belum dominan perlu diperhatikan dan dicari solusinya agar dapat mendukung peningkatan ketangguhan mental peserta didik.

6. Menjadi masukan sekaligus sebagai referensi yang berguna dan bermanfaat untuk semua pihak, baik pihak sekolah, wali murid, guru, dan peserta didik dalam hal ketangguhan mental untuk terus ditingkatkan.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada sekolah dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi SMP N 3 Pleret
  - a. Sekolah dapat mengintegrasikan pembinaan mental dalam kurikuler dan ekstrakurikuler untuk meningkatkan ketangguhan mental peserta didik, baik di kelas reguler maupun kelas khusus olahraga.
  - b. Sekolah perlu mendukung program kelas khusus olahraga dengan meningkatkan pelatihan, fasilitas, dan dukungan psikologis guna membantu peserta didik mencapai keseimbangan fisik dan mental.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Untuk mengembangkan item pertanyaan dalam kueisioner serta membahas secara mendalam setiap aspek ketangguhan mental.
  - b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk menambah jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasil penelitian dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

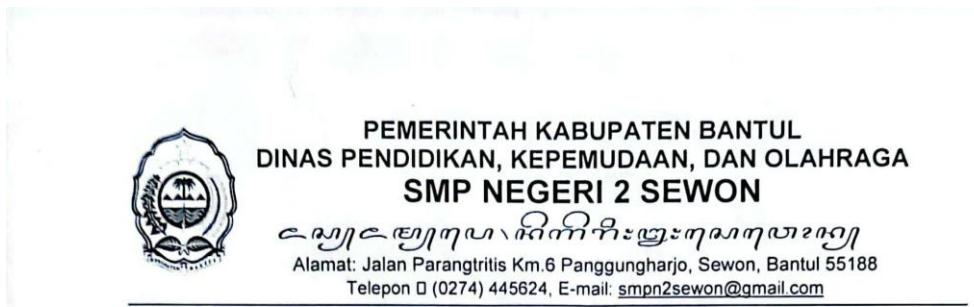
- Abdillah, H., Fathoni, A., & Amboningtyas, D. (2021). Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih pemain dan pengembangan bakat oleh klub terhadap ketangguhan mental pemain sepakbola (Studi kasus pada klub PSIS Semarang). *Journal of Management*, 7(1).
- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Ardiansyah, A. (2021). *Ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta* (Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta). 1-100.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- 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.
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06-10.
- 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.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2018). A three-domain personality analysis of a mentally tough athlete. *European Journal of Personality*, 32(1), 6–29.
- Cowden, R, G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1–2), 50–56.

- 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).
- Drinkwater, KG, Dagnall, N. & Denovan, A. (2022). Variasi kesejahteraan sebagai fungsi kepercayaan paranormal dan gejala psikopatologis: analisis profil laten. *Frontiers dalam Psikologi*, 13.
- Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi deskriptif mengenai mental toughness pada atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, 749-755.
- Gucciardi, D. F. (2016). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393.
- 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.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2020). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238-244.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwyaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hermahayu, H. (2021). The role of mental toughness and intrinsic motivation on athletes' resilience during the covid-19 pandemic. *Urecol Journal. Part H:Social, Art, and Humanities*, 1(1), 47-56.
- Hoover, J. S., Winner, K. R., Mccutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, W. L., Jones, M. L., Hoover, L. D. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604–618.
- 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.
- Julita, A. D. (2024). *Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)*. 1-156.
- 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.
- 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.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Novianty, V., (2024). *Pengaruh Aspek Resilience, Psychological Well-Being, dan Mental Toughness Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY* (Thesis). Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: : Pemerintah Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 34 Tahun 2006 tentang Pembinaan Prestasi Peserta Didik yang Memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau Bakat Istimewa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Pernyataan telah Melakukan uji Instrumen



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 /380/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa :

Nama : Afiffullah  
N I M : 21601241004  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi-S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan Uji Instrumen di SMP Negeri 2 Sewon, Kabupaten Bantul pada Tanggal 18- 29 November 2024 dengan judul penelitian “Perbedaan ketangguhan Mental peserta Didik Kelas Khusus Olahraga dengan Peserta Didik Reguler Di SMPN 3 Pleret”.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 2. Surat Pernyataan telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA  
**SMP NEGERI 3 PLERET**

ମେଲ୍ଲ ମେଲ୍ଲ ପାଦକିଳିତିଃ ଅଧିକାରୀ

Alamat : Jembangan, Segoroyoso, Pleret, Bantul, Telp. (0274) 441447, Kode Pos 55791  
Laman : <http://smpn3pleret.sch.id>, Pos-el : [smpn3pleret.bantul@gmail.com](mailto:smpn3pleret.bantul@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN  
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
No. 309/422/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Dra. DARSITI, M.Pd
NIP	:	19670306 199512 2 003
Pangkat, Gol. Ruang	:	Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SMPN 3 Pleret Bantul

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	:	AFIFFULLAH
N I M	:	21601241004
Program Studi	:	S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Asal Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Tugas Akhir	:	Perbedaan Ketangguhan Mental Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga dengan Peserta Didik Reguler di SMP N 3 PLERET
Waktu Penelitian	:	1 Desember 2024 – 2 Desember 2024

Demikian Surat Keterangan ini di buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



### Lampiran 3. Angket Penelitian

## **Angket Penelitian** **Perbedaan Ketangguhan Mental Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga** **dengan Kelas Reguler Di SMP Negeri 3 Pleret**

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

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

KKO/Reguler : \_\_\_\_\_

#### **B. Petunjuk Pengisian**

Angket ini terdiri dari beberapa pernyataan yang sesuai dengan pengalaman atlet dalam pertandingan. Adapun petunjuk pengisian instrumen ini dengan cara mengisi kolom dengan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban selalu, sering, kadang – kadang, dan tidak pernah.

#### **C. Alternatif Jawaban**

Pilihlah jawaban:

1. SL : dilakukan setiap waktu atau hampir setiap saat
2. SR : dilakukan secara teratur tetapi tidak setiap waktu
3. KD : dilakukan pada beberapa kesempatan saja
4. TP : sama sekali tidak dilakukan

#### **D. Contoh Pengisian**

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				✓

## E. Instrumen Ketangguhan Mental

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				
2	Saya memiliki kepercayaan diri yang kuat akan kemampuan saya				
3	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari lawan yang lain				
4	Saya memiliki semua yang saya perlukan untuk tampil bagus meskipun berada dalam tekanan				
5	Dalam tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan percaya diri dan berkomitmen				
6	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan walaupun sesaat saya kehilangan ketenangan				
7	Saya berkomitmen pada suatu hal yang harus saya kerjakan				
8	Saya bertanggung jawab dalam menentukan target diri yang menantang				
9	Saya menyerah dalam situasi yang sulit				
10	Saya mudah teralihkan dan hilang konsentrasi				
11	Saya mencemaskan penampilan buruk saya				
12	Saya dikalahkan oleh kecemasan diri				
13	Saya memulai cemas ketika ada sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau di luar kendali saya				
14	Saya marah dan frustasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai kehendak saya				

## Lampiran 4. Contoh Instrumen yang Diisi Peserta Didik

**Angket Penelitian**  
**Perbedaan Ketangguhan Mental Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga dengan**  
**Kelas Reguler Di SMP Negeri 3 Pleret**

**A. Identitas Responden**

Nama : Faranisa Putri Q.  
Kelas : 7 C.  
KKO/Reguler : Reguler.

**B. Petunjuk Pengisian**

Angket ini terdiri dari beberapa pernyataan yang sesuai dengan pengalaman atlet dalam pertandingan. Adapun petunjuk pengisian instrumen ini dengan cara mengisi kolom dengan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban selalu, sering, kadang – kadang, dan tidak pernah.

**C. Alternatif Jawaban**

Pilihlah jawaban:

1. SL : dilakukan setiap waktu atau hampir setiap saat
2. SR : dilakukan secara teratur tetapi tidak setiap waktu
3. KD : dilakukan pada beberapa kesempatan saja
4. TP : sama sekali tidak dilakukan

**D. Contoh Pengisian**

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif				✓

**E. Instrumen Ketangguhan Mental**

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya menginterpretasikan suatu ancaman sebagai peluang yang positif		✓		
2	Saya memiliki kepercayaan diri yang kuat akan kemampuan saya	✓			
3	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari lawan yang lain		✓		
4	Saya memiliki semua yang saya perlukan untuk tampil bagus meskipun berada dalam tekanan	✓			
5	Dalam tekanan, saya bisa membuat keputusan dengan percaya diri dan berkomitmen			✓	
6	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan walaupun sesaat saya kehilangan ketenangan	✓			
7	Saya berkomitmen pada suatu hal yang harus saya kerjakan	✓			
8	Saya bertanggung jawab dalam menentukan target diri yang menantang		✓		
9	Saya menyerah dalam situasi yang sulit				✓
10	Saya mudah teralihkan dan hilang konsentrasi				✓
11	Saya mencemaskan penampilan buruk saya		✓		
12	Saya dikalahkan oleh kecemasan diri	✓			
13	Saya mulai cemas ketika ada sesuatu yang tidak diharapkan terjadi atau di luar kendali saya	✓			
14	Saya marah dan frustasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai kehendak saya				✓

Lampiran 5. Data Hasil Uji Instrumen Penelitian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	total
1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	2	37
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	36
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	35
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	39
5	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	47
6	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	46
7	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	44
8	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	44
9	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	48
10	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	50
11	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	50
12	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	51
13	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	48
14	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	43
15	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	43

<b>16</b>	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	43
<b>17</b>	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	43
<b>18</b>	3	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	45
<b>19</b>	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	45
<b>20</b>	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	41
<b>21</b>	3	3	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	42
<b>22</b>	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	43
<b>23</b>	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	33
<b>24</b>	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	49
<b>25</b>	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	43
<b>26</b>	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	44
<b>27</b>	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	44
<b>28</b>	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	48
<b>29</b>	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	49
<b>30</b>	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	51
<b>31</b>	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	38
<b>32</b>	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	35
<b>33</b>	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	36

<b>34</b>	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	36
<b>35</b>	3	1	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	30
<b>36</b>	3	1	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	30
<b>37</b>	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	47
<b>38</b>	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	44
<b>39</b>	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	42
<b>40</b>	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	39
<b>41</b>	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	40
<b>42</b>	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	42
<b>43</b>	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	47
<b>44</b>	3	3	4	3	4	3	1	1	3	3	3	2	1	3	37
<b>45</b>	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	28
<b>46</b>	4	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	35

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

**Correlations**

	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015
<b>VAR00001Pearson</b>	1	.445**	.416**	.210	.416**	.245	.257	.105	.210	.056	-.133	-.116	.227	.191	.444**
<b>Correlation</b>															
Sig. (2-tailed)		.002	.004	.161	.004	.101	.085	.488	.161	.709	.378	.442	.130	.204	.002
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
<b>VAR00002Pearson</b>	.445**	1	.512**	.397**	.512**	.495**	.129	.198	.397**	.159	.143	.204	.510**	.488**	.735**
<b>Correlation</b>															
Sig. (2-tailed)		.002	.000	.006	.000	.000	.394	.187	.006	.291	.341	.173	.000	.001	.000
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

VAR00003	Pearson	.416**	.512**	1	.012	1.000**	.344*	.029	-.014	.012	.102	.069	.160	.087	.078	.472**
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2-tailed)	.000			.935	.000	.019	.849	.926	.935	.501	.649	.289	.567	.606	.001
N		46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
VAR00004	Pearson	.210	.397**	.012	1	.012	.185	.147	.532**	1.000**	-.009	.195	.094	.460**	.345*	.597**
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2-tailed)	.006	.935			.935	.218	.330	.000	.000	.953	.194	.535	.001	.019	.000
N		46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
VAR00005	Pearson	.416**	.512**	1.000**	.012	1	.344*	.029	-.014	.012	.102	.069	.160	.087	.078	.472**
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2-tailed)	.000	.000	.935			.019	.849	.926	.935	.501	.649	.289	.567	.606	.001
N		46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

<b>VAR00006Pearson</b>	.245	.495**	.344*	.185	.344*	1	.539**	.181	.185	.177	.544**	.441**	.312*	.201	.662**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.101	.000	.019	.218	.019		.000	.229	.218	.240	.000	.002	.035	.180	.000
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
<b>VAR00007Pearson</b>	.257	.129	.029	.147	.029	.539**	1	.432**	.147	.140	.262	.307*	.355*	.075	.499**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.085	.394	.849	.330	.849	.000		.003	.330	.352	.079	.038	.015	.622	.000
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
<b>VAR00008Pearson</b>	.105	.198	-.014	.532**	-.014	.181	.432**	1	.532**	.054	.135	.167	.532**	.202	.547**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.488	.187	.926	.000	.926	.229	.003		.000	.722	.372	.268	.000	.178	.000
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

VAR00009Pearson	.210	.397**	.012	1.000**	.012	.185	.147	.532**	1	-.009	.195	.094	.460**	.345*	.597**	
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2	-.161	.006	.935	.000	.935	.218	.330	.000		.953	.194	.535	.001	.019	.000
tailed)																
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	
VAR00010Pearson	.056	.159	.102	-.009	.102	.177	.140	.054	-.009	1	.336*	.365*	.162	.430**	.400**	
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2	-.709	.291	.501	.953	.501	.240	.352	.722	.953		.022	.013	.282	.003	.006
tailed)																
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	
VAR00011Pearson	-.133	.143	.069	.195	.069	.544**	.262	.135	.195	.336*	1	.315*	.259	.181	.448**	
<b>Correlation</b>																
Sig.	(2	-.378	.341	.649	.194	.649	.000	.079	.372	.194	.022		.033	.082	.228	.002
tailed)																
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	

VAR00012Pearson	-.116	.204	.160	.094	.160	.441**	.307*	.167	.094	.365*	.315*	1	.243	.189	.476**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.442	.173	.289	.535	.289	.002	.038	.268	.535	.013	.033		.104	.208	.001
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
VAR00013Pearson	.227	.510**	.087	.460**	.087	.312*	.355*	.532**	.460**	.162	.259	.243	1	.550**	.712**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.130	.000	.567	.001	.567	.035	.015	.000	.001	.282	.082	.104		.000	.000
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
VAR00014Pearson	.191	.488**	.078	.345*	.078	.201	.075	.202	.345*	.430**	.181	.189	.550**	1	.597**
<b>Correlation</b>															
Sig.	(2-.204	.001	.606	.019	.606	.180	.622	.178	.019	.003	.228	.208	.000		.000
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

VAR00015Pearson	.444**	.735**	.472**	.597**	.472**	.662**	.499**	.547**	.597**	.400**	.448**	.476**	.712**	.597**	1
Correlation															
Sig.	(2-.002	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.006	.002	.001	.000	.000	
tailed)															
N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

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

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

1. Data Kelas Reguler

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total
<b>1</b>	1	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	37
<b>2</b>	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	32
<b>3</b>	2	4	3	3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	1	36
<b>4</b>	4	4	3	1	2	3	4	2	2	3	3	2	4	1	38
<b>5</b>	4	4	3	1	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	40
<b>6</b>	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	19
<b>7</b>	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	22
<b>8</b>	1	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	1	1	33
<b>9</b>	2	4	3	3	4	2	3	4	1	2	0	2	1	2	33
<b>10</b>	3	4	2	2	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	37
<b>11</b>	3	4	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	1	2	33
<b>12</b>	1	4	3	3	3	3	4	4	1	1	2	1	2	2	34
<b>13</b>	3	4	4	3	4	3	2	4	1	1	2	2	2	2	37
<b>14</b>	2	3	2	3	2	3	2	1	2	4	1	2	2	1	30
<b>15</b>	2	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	36

<b>16</b>	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	39
<b>17</b>	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	38
<b>18</b>	3	4	3	4	2	4	4	3	1	1	3	4	4	1	41
<b>19</b>	3	4	3	4	4	4	4	4	1	2	2	3	4	2	44
<b>20</b>	3	4	3	4	4	4	4	4	1	2	2	3	4	2	44
<b>21</b>	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	0	2	1	1	26
<b>22</b>	1	2	2	2	4	2	3	3	1	2	2	1	2	1	28
<b>23</b>	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	25
<b>24</b>	2	4	1	4	1	4	1	4	1	2	2	2	2	2	32
<b>25</b>	1	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	30
<b>26</b>	1	3	1	4	4	3	2	3	1	2	1	1	2	1	29
<b>27</b>	1	4	4	4	4	3	3	4	1	1	2	1	2	1	35
<b>28</b>	1	4	2	1	4	2	4	2	1	1	1	1	2	2	28
<b>29</b>	1	4	3	1	4	3	4	4	1	1	2	2	2	1	33
<b>30</b>	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	29
<b>31</b>	1	3	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	2	1	24
<b>32</b>	1	2	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	2	1	29
<b>33</b>	2	4	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	30

<b>34</b>	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	0	2	2	1	27
<b>35</b>	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	4	4	1	28
<b>36</b>	1	2	3	1	1	1	3	2	2	1	2	4	4	1	28
<b>37</b>	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	23
<b>38</b>	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	22
<b>39</b>	1	4	3	4	3	4	4	3	1	2	3	3	2	1	38
<b>40</b>	2	4	2	3	4	3	4	2	1	1	1	1	1	1	30
<b>41</b>	3	4	2	1	4	3	4	4	1	2	1	1	2	2	34
<b>42</b>	1	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	33
<b>43</b>	1	4	4	2	3	4	3	3	2	2	1	1	2	1	33
<b>44</b>	1	4	4	2	3	4	3	3	2	2	1	1	2	1	33
<b>45</b>	3	4	2	1	4	3	4	4	1	2	1	1	2	2	34
<b>46</b>	1	2	1	1	2	5	3	3	2	2	2	2	2	2	30
<b>47</b>	1	4	2	1	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	30
<b>48</b>	4	2	1	1	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	35
<b>49</b>	1	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	33
<b>50</b>	1	2	1	1	2	4	3	3	2	2	3	4	4	2	34
<b>51</b>	1	3	3	1	2	4	3	4	1	1	2	2	2	1	30

<b>52</b>	1	4	2	1	4	3	4	3	1	1	2	1	2	1	30
<b>53</b>	1	2	1	1	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	31
<b>54</b>	1	4	1	1	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	35
<b>55</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	1	1	2	1	34
<b>56</b>	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	0	4	4	40
<b>57</b>	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	0	4	4	40
<b>58</b>	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	0	4	4	40
<b>59</b>	1	2	1	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	34
<b>60</b>	1	4	3	2	4	4	1	2	3	2	0	3	2	1	32

2. Data Kelas Khusus Olahraga

No	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	Total
<b>1</b>	2	4	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	29
<b>2</b>	2	4	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	32
<b>3</b>	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	1	3	2	3	45
<b>4</b>	3	4	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	1	1	35
<b>5</b>	2	4	3	3	4	3	2	4	1	3	2	2	2	3	38
<b>6</b>	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	29
<b>7</b>	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	32

<b>8</b>	2	3	3	2	3	4	1	3	1	1	2	2	1	2	30
<b>9</b>	4	2	1	1	1	3	2	4	2	3	1	1	3	1	29
<b>10</b>	3	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	2	2	1	34
<b>11</b>	3	4	4	4	4	4	2	3	1	2	2	1	3	4	41
<b>12</b>	3	4	4	3	2	1	2	3	4	3	3	2	1	1	36
<b>13</b>	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	45
<b>14</b>	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	1	1	2	2	36
<b>15</b>	3	2	2	3	2	2	4	4	1	1	2	1	1	1	29
<b>16</b>	3	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	2	1	37
<b>17</b>	3	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	2	1	37
<b>18</b>	4	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	37
<b>19</b>	3	2	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	34
<b>20</b>	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	3	1	2	2	39
<b>21</b>	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	2	1	2	2	41
<b>22</b>	1	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	36
<b>23</b>	1	4	4	3	2	3	3	4	1	3	1	1	2	2	34
<b>24</b>	1	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	35
<b>25</b>	4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	38

<b>26</b>	4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	38
<b>27</b>	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	34
<b>28</b>	3	4	2	2	4	3	4	4	1	1	2	1	2	1	34
<b>29</b>	3	2	2	3	4	3	3	4	1	2	1	2	3	2	35
<b>30</b>	2	3	2	4	2	4	3	2	1	2	2	1	3	4	35
<b>31</b>	2	3	2	4	2	2	3	2	1	2	2	1	3	4	33
<b>32</b>	3	4	2	2	4	3	3	4	1	2	2	1	2	2	35
<b>33</b>	2	4	2	3	2	4	3	4	1	2	3	2	3	2	37
<b>34</b>	4	4	4	3	3	3	3	4	1	2	2	1	2	1	37
<b>35</b>	2	4	1	1	1	4	4	3	3	2	2	1	2	1	31
<b>36</b>	4	3	3	2	3	2	3	4	1	4	1	1	4	3	38
<b>37</b>	3	4	2	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	2	34
<b>38</b>	3	4	3	4	0	4	1	4	1	3	4	4	4	4	43
<b>39</b>	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	42
<b>40</b>	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	28
<b>41</b>	2	3	2	3	2	4	2	4	1	2	1	1	1	3	31
<b>42</b>	4	4	3	4	3	3	4	4	1	2	1	1	1	2	37
<b>43</b>	2	4	2	3	4	3	3	4	2	1	1	1	2	3	35

<b>44</b>	3	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	25
<b>45</b>	0	2	2	3	3	4	3	3	2	4	2	0	2	2	32
<b>46</b>	3	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	25
<b>47</b>	3	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	25
<b>48</b>	4	4	4	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	35
<b>49</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	38
<b>50</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	2	1	2	3	42
<b>51</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	2	1	2	3	42
<b>52</b>	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	42
<b>53</b>	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	36
<b>54</b>	2	4	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	2	2	41
<b>55</b>	1	2	2	4	2	4	4	4	1	0	1	1	2	1	29
<b>56</b>	4	4	4	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	35
<b>57</b>	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	1	2	3	34
<b>58</b>	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	34
<b>59</b>	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	46
<b>60</b>	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	41

## Lampiran 8. Deskriptif Statistik

<b>Statistics</b>		
	Reguler	KKO
N	Valid	60
	Missing	0
Mean	32.87	35.45
Std. Error of Mean	.761	.635
Median	33.00	35.00
Mode	30 <sup>a</sup>	34 <sup>a</sup>
Std. Deviation	5.896	4.918
Variance	34.762	24.184
Range	33	21
Minimum	19	25
Maximum	52	46
Sum	1972	2127

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Reguler**

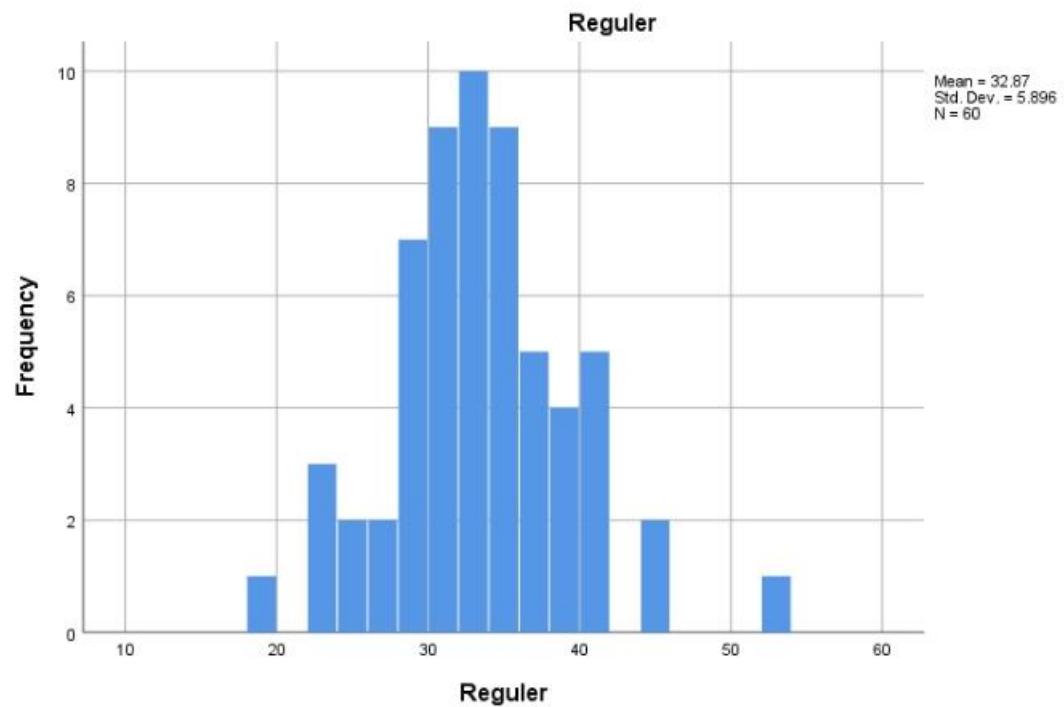
Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
				Percent
19	1	1.7	1.7	1.7
22	2	3.3	3.3	5.0
23	1	1.7	1.7	6.7
24	1	1.7	1.7	8.3
25	1	1.7	1.7	10.0
26	1	1.7	1.7	11.7
27	1	1.7	1.7	13.3
28	4	6.7	6.7	20.0
29	3	5.0	5.0	25.0
30	8	13.3	13.3	38.3
31	1	1.7	1.7	40.0
32	2	3.3	3.3	43.3
33	8	13.3	13.3	56.7
34	6	10.0	10.0	66.7
35	3	5.0	5.0	71.7
36	2	3.3	3.3	75.0
37	3	5.0	5.0	80.0
38	3	5.0	5.0	85.0
39	1	1.7	1.7	86.7

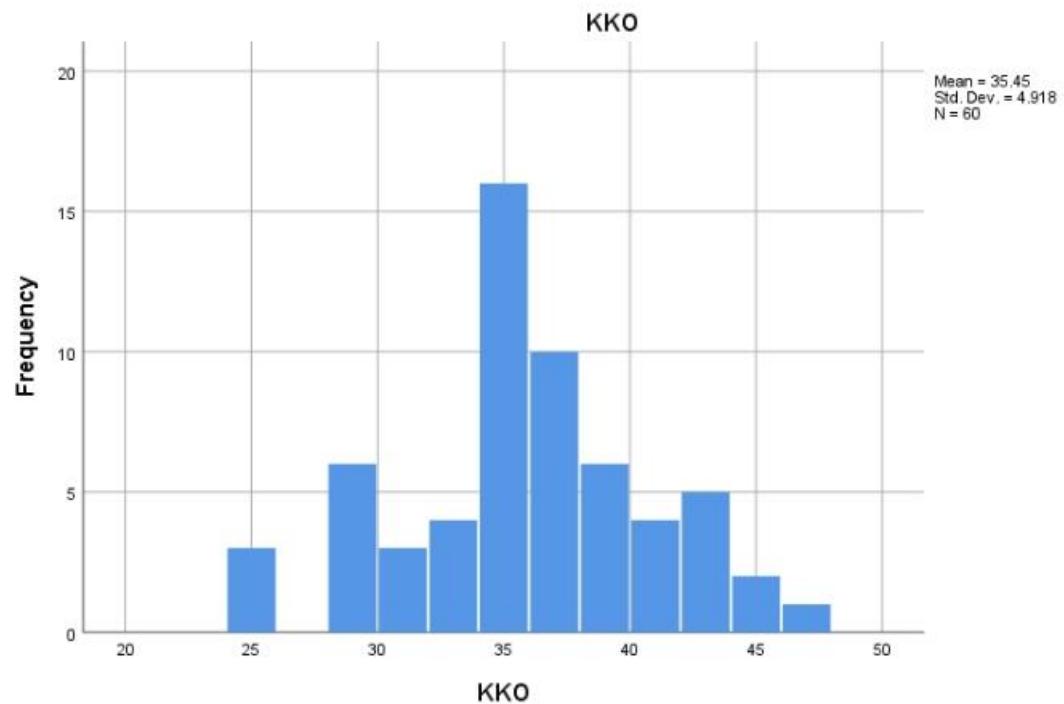
40	4	6.7	6.7	93.3
41	1	1.7	1.7	95.0
44	2	3.3	3.3	98.3
52	1	1.7	1.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

### KKO

Valid	Frequency	Percent	Cumulative	
			Valid Percent	Percent
25	3	5.0	5.0	5.0
28	1	1.7	1.7	6.7
29	5	8.3	8.3	15.0
30	1	1.7	1.7	16.7
31	2	3.3	3.3	20.0
32	3	5.0	5.0	25.0
33	1	1.7	1.7	26.7
34	8	13.3	13.3	40.0
35	8	13.3	13.3	53.3
36	4	6.7	6.7	60.0
37	6	10.0	10.0	70.0
38	5	8.3	8.3	78.3
39	1	1.7	1.7	80.0

41	4	6.7	6.7	86.7
42	4	6.7	6.7	93.3
43	1	1.7	1.7	95.0
45	2	3.3	3.3	98.3
46	1	1.7	1.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	





## Lampiran 9. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized		
	Residual	
N	60	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.80659903
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.061
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

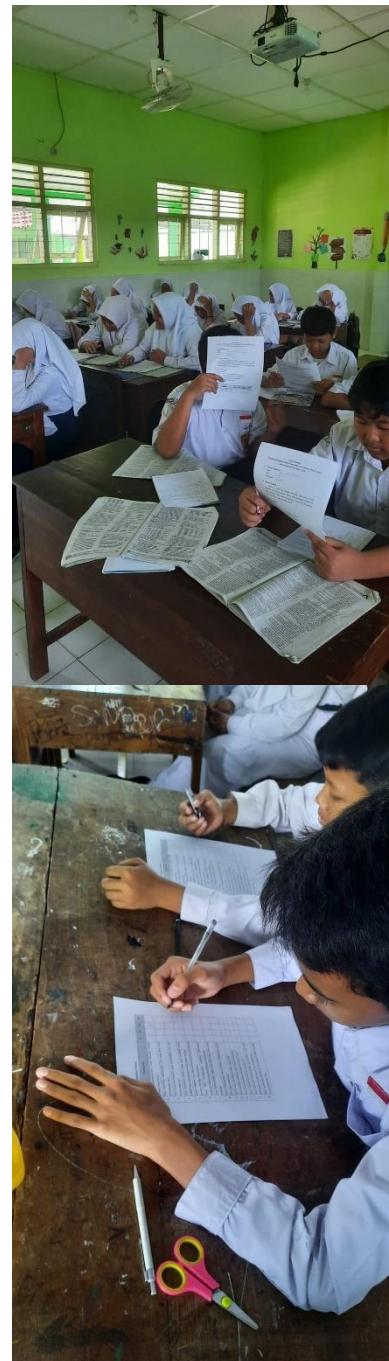
Hasil Belajar	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Equal variances assumed	.993	.321
Equal variances not assumed		

Lampiran 11. Uji *Independent Sample Test*

Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil Belajar	Equal variances assumed	.993	.321	-2.606	118	.010	-2.583	.991	-4.546	-.621
	Equal variances not assumed			-2.606	114.319	.010	-2.583	.991	-4.547	-.620

## Lampiran 12. Dokumentasi

### 1. Dokumentasi Uji Instrumen



## 2. Dokumentasi Penelitian







