

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO
BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul
dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**OLEH:
AYU DIKA JULITA
NIM 19602244031**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO
BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul
dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)**

Tugas Akhir Skripsi

**AYU DIKA JULITA
NIM 19602244031**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Koolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 15 SEPTEMBER 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Ketangguhan Mental ATLET
TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan
Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani
Kabupaten Sleman)

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

Yogyakarta, 15 September 2023


AYU DIKA JULITA
NIM 19602244031

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO
BERDASARKAN JENIS KELAMIN**
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul
dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)

Tugas Akhir Skripsi

AYU DIKA JULITA
NIM 19602244031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 11 Januari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd Ketua Tim Penguji		17-1-2024
Dr. Heru Prasetyo, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		16-1-2024
Okky Indera Pamungkas, M.Or. Penguji Utama		16-1-2024

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



Dr. Ahmad Nusrulloh, S.Or., M.Or.
198306262008121002

MOTTO

"Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya." –
Ali bin Abi Thalib

"Silahkan kejar apa yang ingin kamu kejar. Tapi ingat, jangan sampai kehilangan apa yang seharusnya kamu jaga."
(Ayu Dika Julita)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya, Bapak (Alm) Didik Sudarmadi, S.H., dan Ibu Rika Yuningsih. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini. Terutama buat Alm. Papa semoga tenang disana, akhirnya anakmu bisa menyelesaikan studinya.
2. Kepada Adikku Ayu Dika Az-Zahra, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga kakakmu sampai di tahap ini. Semoga kita bisa membuat Alm. Papa senang disana.
3. Teruntuk yang terkasih, Bagus Samudro Wicaksono yang selalu memberikan semangat, semoga mimpi kita segera terwujud.
4. Sahabat-sahabatku, Saniah D. U, Zahwa, F. S, Elsadira A. M, dan sahabat-sahabat lainnya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

**PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO
BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul
dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)**

Oleh:
Ayu Dika Julita
NIM 19602244031

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman. (2) mengetahui perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berjumlah 95 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) masih aktif latihan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 14 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 atlet, dengan rincian 35 atlet putra dan 25 atlet putri. Instrumen ketangguhan mental menggunakan angket. Analisis data menggunakan *independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 34,29% (12 atlet), “tinggi” sebesar 65,71% (23 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet). (2) Ketangguhan mental atlet Taekwondo perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “tinggi” sebesar 40,00% (10 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet). (3) Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman. Selisih ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman sebesar 0,13, artinya bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki lebih baik daripada atlet perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

Kata kunci: *ketangguhan mental, atlet taekwondo, jenis kelamin*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan atlet Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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 membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 September 2023


AYU DIKA JULITA
NIM 19602244031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Hakikat Taekwondo	13
2. Hakikat Psikologi Olahraga	22
3. Hakikat Ketangguhan Mental	25
4. Karakteristik Remaja Laki-Laki dan Perempuan.....	52
5. Profil Dojang Tamanan Taekwondo dan Umbulmartani Kabupaten Sleman	57
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	58

C. Kerangka Berpikir	63
D. Pertanyaan Penelitian	65
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian	66
D. Definisi Operasional Variabel	67
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	68
F. Validitas dan Reliabilitas	70
G. Teknik Analisis Data	72
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	76
1. Hasil Analisis Deskriptif	76
2. Hasil Uji Prasyarat	79
3. Hasil Uji Hipotesis	80
B. Pembahasan	82
C. Keterbatasan Penelitian	93
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	95
B. Implikasi	96
C. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	106

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	64
Gambar 2. Diagram Batang Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	68
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental	69
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Ketangguhan Mental	71
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Ketangguhan Mental	72
Tabel 5. Norma Berdasarkan <i>Mean Aritmatik</i>	73
Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 7. Norma Penilaian Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	77
Tabel 8. Faktor Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	79
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas	80
Tabel 11. Uji Hipotesis Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin	81

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Uji Coba.....	107
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian	108
Lampiran 3.	Surat Izin Validasi Instrumen.....	109
Lampiran 4.	Keterangan Validasi Instrumen.....	110
Lampiran 5.	Instrumen Uji Coba.....	113
Lampiran 6.	Data Uji Coba.....	119
Lampiran 7.	Instrumen Penelitian.....	121
Lampiran 8.	Data Penelitian	127
Lampiran 9.	Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	133
Lampiran 10.	Hasil Uji Normalitas	135
Lampiran 11.	Hasil Uji Homogenitas	136
Lampiran 12.	Hasil Analisis Uji Hipotesis	137
Lampiran 13.	Tabel r	138
Lampiran 14.	Tabel t.....	139
Lampiran 15.	Dokumentasi Penelitian	140

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda di Indonesia menjadi pribadi yang sehat, mandiri, dan tangguh dalam menghadapi berbagai macam tantangan hidup di masa yang akan datang. Dalam olahraga Taekwondo, atlet mencoba untuk memukul lawan mereka dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak mungkin. Meskipun atlet dapat menggunakan tinju dan kaki mereka, para atlet lebih sering menggunakan tendangan pada saat latihan dan pertandingan. Taekwondo itu sendiri memiliki arti dari tiap kata nya yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan; *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan; dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan, arti dari Taekwondo yaitu cara mendisiplinkan diri dengan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong (Rarasti & Heri, 2019, p. 100).

Suatu cabang olahraga tentunya terdapat atlet yang menekuni cabang olahraga tersebut. Tidak jarang seorang atlet mampu melalui berbagai tantangan, hambatan, rasa bosan, dan faktor lainnya ketika fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Seorang atlet ketika memiliki tujuan yang ingin dicapai, maka akan berusaha untuk mencapai hal itu. Atlet Taekwondo untuk mencapai sebuah teknik tendangan yang baik, harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat

sasaran melalui latihan. Selain itu, pada saat pertandingan, seorang atlet Taekwondo harus menendang pada target yang tepat supaya mendapatkan poin pada saat bertanding. Oleh karena itu, poin utama yang harus ditekankan pada seorang atlet Taekwondo adalah usaha individu sangatlah penting dalam mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran, baik pada saat latihan atau pun saat bertanding.

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

Peranan mental para atlet sendiri tentunya tidak lepas dari ketangguhan mental para atlet itu sendiri. Ketangguhan mental yang dimiliki para atlet akan menentukan kinerja atlet saat bertanding. Wilson et al., (2019, p. 62) menyatakan bahwa ketangguhan mental merupakan proses yang kompatibel dan jika digunakan dalam keseimbangan yang efektif dapat menciptakan pola yang optimal untuk mengejar kesuksesan atletik. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Crust & Azadi (2010) yang menyebutkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang baik cenderung lebih baik dalam menghadapi keadaan yang menuntut. Penelitian yang dilakukan Gucciardi, et al., (2017, p. 718) menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan untuk melawan hal-hal yang berpotensi merusak gaya interpersonal. Dengan demikian ketangguhan mental dibutuhkan untuk megurangi kesalahan para atlet.

Ketangguhan mental atlet penting untuk dibangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Wilson, et al., (2019, p. 62) juga mengemukakan bahwa ketahanan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung. Ketangguhan mental atlet dapat diartikan sebagai kumpulan dari nilai sikap, perilaku, maupun emosi yang menguatkan seorang atlet untuk bertahan dari tekanan dan hambatan yang dihadapinya (Reynadi, dkk., 2017, p. 1). Definisi lain mengenai ketangguhan mental diungkapkan oleh Cowden (2017, p. 2) yang menjelaskan bahwa ketangguhan mental adalah keadaan konsisten untuk menunjukkan kinerja yang unggul tanpa ada pengaruh internal atau eksternal, keadaan positif atau negatif, dan bahkan beban ringan atau berat akan tuntutan yang dialami.

Ketangguhan mental merupakan salah satu dari faktor yang menentukan seberapa siap atlet dari psikologisnya baik saat berlatih maupun saat bertanding. Jika kondisi psikologis atlet baik maka saat tampil bertanding

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

Ketangguhan mental dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. Ketangguhan mental menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki mental toughness yang baik, maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya (Nurhuda & Jannah, 2018, p. 2). Kondisi mental yang tangguh sendiri diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet mampu bertahan pada keadaan kritis saat bertanding (Cowden, 2017, p. 1). Keadaan kritis sendiri adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh atlet hingga menyebabkan hilangnya konsentrasi pada situasi tidak terduga saat bertanding (Sajjan, 2018, p. 157). Kondisi kritis tersebut akan berkurang sekitar 45% akibat sumbangan *mental toughness* (Algani, dkk., 2018, p. 93).

Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan. Adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Blegur, 2016, p. 128). Ada empat dimensi dari ketangguhan mental yang telah dikembangkan oleh Gucciardi, et al., (2009, p.

201), yakni pertama, *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses).

Pendapat lain menurut, Murod & Jannah (2021, p. 3) faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet menurut yaitu: kepercayaan (*confidence*), merupakan keyakinan yang dimiliki atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan serta mampu bersaing secara percaya diri dengan lawan bermain; keteguhan (*constancy*), merupakan gambaran tekad yang dimiliki atlet dan tanggung jawab pribadi. Sikap tidak mudah menyerah serta memiliki konsentrasi yang tinggi pada saat latihan ataupun bertanding; kontrol (*control*), merupakan kemampuan atlet untuk mengontrol dirinya, pengontrolan tersebut meliputi emosi saat menghadapi situasi tidak menyenangkan atau bahkan merugikan atlet. Faktor pendukung lain diungkapkan oleh Aryanto & Larasati (2020, p. 307) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu: faktor internal seperti, konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri, adaptasi karakteristik, dan rasa kompetitif; dan faktor eksternal seperti, pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih.

Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* yakni, *confidence* (kepercayaan), *constancy* (keteguhan), *control* (kontrol) (Budianto & Jannah, 2020, p. 89). Pendapat lainnya yang disampaikan oleh Aryanto &

Larasati (2020, p. 307) terdapat dua faktor pendukung dari *mental toughness*, yaitu faktor yang berasal dari internal dan eksternal. Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, jenis kelamin juga menjadi prediktor ketangguhan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental pesenam putra dan putri (Dolly & Chhikara, 2017, p. 100).

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

Perbedaan komposisi kimia yang ada pada laki-laki dan perempuan menyebabkan akibat-akibat fisik dan biologis. Perbedaan biologis seperti

hormon yang dimiliki antar jenis kelamin juga berpengaruh terhadap atribut psikologis. Diketahui secara umum bahwa perempuan mengalami *premenstrual syndrome* setiap bulannya. *Premenstrual syndrome* menyebabkan ketidak stabilan emosi serta kecemasan pada perempuan (Rodiani & Rusfiana, 2016, p. 19). Akibat dari ketidak stabilan emosi tersebut mengakibatkan suatu kecemasan tertentu pada perempuan.

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

Studi pendahuluan peneliti dilakukan kepada atlet Taekwondo di Dojang Taman Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman pada bulan Maret 2023, ditemukan bahwa beberapa atlet mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya. Atlet mengatakan bahwa sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang

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

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

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

Atlet sudah menjaga ketahanan fisik dan kesehatan agar bisa mengikuti pertandingan dengan maksimal. Saat latihan atlet mampu memahami apa yang telah dipelajari, ketika berada dalam pertandingan atlet ragu dan kebingungan karena ada teriakan dari penonton. Situasi dalam latihan dan pertandingan kadang berbeda, selama latihan tidak ada gangguan dari penonton sedangkan dalam pertandingan banyak penonton yang memperhatikan. Demikian halnya ketika pertandingan berlangsung, secara umum atlet merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton untuk itu ketangguhan mental perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk memperkuat atlet dari sisi psikis dalam kompetisi olahraga.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Beberapa atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya ketika akan bertanding.

2. Beberapa atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu, sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun.
3. Atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan.
4. Atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding.
5. Atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman saat bertanding merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton.
6. Perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman belum diketahui dengan pasti.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam

penelitian ini dibatasi pada perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa baik ketangguhan mental atlet Taekwondo putra di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?
2. Seberapa baik ketangguhan mental atlet Taekwondo putri di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?
3. Apakah terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

2. Mengetahui perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas secara khusus bagi perkembangan ilmu yang lebih spesifik dalam bidang cabang olahraga Taekwondo.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga Taekwondo.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin.
 - b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan ketangguhan mental yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, faktor psikologi mempunyai peranan penting.

- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga Taekwondo kepada masyarakat, sehingga masyarakat menjadi tahu tentang ketangguhan mental atlet Taekwondo.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA
BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Taekwondo

a. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Korea. Taekwondo berkembang sejak tahun 37M. Pada dinasti Koguryo di Korea. Masyarakat dulu menyebutnya dengan nama yang berbeda *Subak*, *Taekkyon*, *Taeyon*. Taekwondo kerap digunakan pada acara ritual, yang dilakukan oleh bangsa Korea. Beladiri Taekwondo digunakan oleh para ksatria saat Korea dijajah Jepang, perkembangan seni bela diri ini sangat ditekan bersamaan dengan budaya-budaya tradisional lainnya. Hingga pada saat Korea merdeka masyarakat mulai mengembangkan dan mengajarkan bela diri taekwondo. Pada tahun 1973. Seorang master Taekwondo bernama Kim Un Yong mendirikan satu Federasi Taekwondo Internasional (WTF) yang bermarkas di Seoul, Korea Selatan. Taekowndo saat ini sudah dikenal lebih dari 168 negara dan sudah dipertandingkan pada ajang Olimpiade. Taekwondo aliran WTF berkembang di Indonesia pada tahun 1975, dibawa masuk oleh Mauritsz Domingus yang dating ke Indonesia pada tahun 1972 di Tanjung Priok, Jakarta. Ada tiga kategori dalam seni bela diri

Taekwondo *kyorugi* (bertarung), *poomsae* (seni), dan *kyupa* (memecahkan sasaran) (Ardian & Sarwita, 2022, p. 2).

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan fisik yang digunakan untuk bertarung maupun mempertahankan diri, tapi juga mengajarkan etika, disiplin dan mental untuk membentuk kepribadian. Dalam Taekwondo mengandung filosofi yang mendalam mempelajari pikiran jiwa, dan raga secara keseluruhan untuk ditumbuhkan dan dikembangkan. *Tae* dalam Taekwondo berarti tendangan atau serangan menggunakan kaki, *kwon* berarti pukulan atau serangan menggunakan tangan, dan *do* berarti prinsip, seni, atau cara mendisiplinkan diri (Azwar & Rahmad, 2021, p. 2).

Seni bela diri Taekwondo tidak hanya fisik saja yang dilatih untuk menjadi kuat dalam beradu kekuatan tetapi banyak aspek aspek yang berkembang salah satunya adalah mental dan kedisiplinan. Saat seseorang betul-betul memperdalam mempelajari Taekwondo sikap baik dan budi pekerti akan terbentuk didalam diri seorang taekwondoin. Selain itu juga mental akan tumbuh menjadi lebih tangguh dan juga disiplin serta taat pada aturan di dalam taekwondo. Ketika seseorang berlatih dan menekuni olahraga ini, sebaiknya tubuh dalam keadaan yang fit, batin yang tangguh serta semangat dan ambisi yang besar. Akan tetapi hal tersebut harus bisa dibuktikan dalam perilaku kehidupan sehari-hari berdasarkan hati

yang mulia (Pratiwi, 2018, p. 14). Dengan demikian seseorang bisa dibilang sudah berhasil dalam belajar taekwondo. Boyat et al., (2017, p. 158) menyatakan popularitas Taekwondo terutama berasal dari tendangan dinamisnya selama pertandingan. Ada banyak macamnya teknik menendang di Taekwondo, seperti tendangan depan, tendangan mengayun, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan ayun, tendangan kait, tendangan *hook* berputar belakang, dan tendangan kapak, tergantung pada bidang gerakan dan aksi bersama ekstremitas bawah.

Materi yang paling penting di dalam belajar Taekwondo adalah *kyorugi kyukpa*, dan *poomsae*. *Kyukpa* adalah cara pemecahan objek keras merupakan metode latihan yang menggunakan objek mati seperti benda keras yang berguna untuk mengetahui keahlian dan akurasi atau ketepatan teknik yang telah dipelajari. Pada umumnya target yang digunakan adalah bata merah, papan kusen, dan lain sebagainya, dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, sabetan, dan tusukan. *Poomsae* atau serangkaian gerakan yaitu rangkaian keterampilan gerakan dasar Taekwondo dengan teknik menyerang dan bertahan menghalau musuh secara semu mengikuti diagram yang spesifik atau kategori. Setiap deretan gerakan *poomsae* berlandaskan teori timur yang melukiskan semangat dan visi masyarakat Korea. *Kyorugi* atau perkelahian merupakan penerapan gerakan yang ada didalam materi *poomsae*,

terdapat ada dua orang yang sama-sama berkelahi menggunakan teknik menyerang juga bertahan (Solissa, 2022, p. 35).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan banyak teknik, baik pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik tendangan sangat lebih sangat dominan dalam seni beladiri taekwondo, bahkan harus diakui bahwa Taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan.

b. Teknik Dasar Taekwondo

Dasar dari Taekwondo terwujud dari gabungan-gabungan beragam gerakan serangan dan bertahan menggunakan anggota tubuh untuk melawan musuh. Dasar-dasar Taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: (1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerah dan bertahan. (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: (a) Pukulan (*Jierugi*), (b) Sabetan (*Chigi*), (c) Tusukan (*Chierugi*), (d) Tendangan (*Chagi*) (Muharram & Puspodari, 2020, p. 42).

Teknik-teknik dasar Taekwondo yang harus dikuasai oleh seorang taekwondoin diantaranya:

1) Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)

Seogi atau sikap kuda-kuda dapat disebut juga sikap awal karena setiap gerakan dalam Taekwondo selalu dimulai dari sikap kuda-kuda. Untuk melakukan dan mengembangkan teknik Taekwondo, harus memahami dengan baik sikap kuda-kuda. Letak kaki, jarak antara kaki depan dan belakang, jarak antara kedua sisi kaki ke kaki dan tekuknya lutut berpengaruh besar terhadap keseimbangan tubuh. Sikap kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*), kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan juga kuda-kuda L (*Dwit Kubi*), kuda-kuda sikap harimau (*Beom Seogi*), kuda-kuda silang (*Dwi Koa Seogi* dan *Ap Koa Seogi*) (Setiawan & Putra, 2018, p. 2).

2) Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) beragam jenisnya seperti tendangan ke depan (*Ap Chagi*), tendangan mengayun atau cangkul (*Naeryo Chagi*), tendangan melingkar (*Dollyo Chagi*), tendangan ke samping (*Yeop Chagi*), tendangan ke

belakang (*Dwi Chagi*), tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*) dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya (Setiawan & Putra, 2018, p. 2).

3) Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan adalah suatu teknik gerakan yang dipergunakan untuk menahan atau mementahkan serangan lawan. Dari berbagai teknik tangkisan, yang terbanyak adalah menggunakan lengan dan tangan. Tangkisan harus dilatih secara terus-menerus dengan benar, sehingga dapat dipergunakan secara efisien dan efektif, serta mampu mengimbangi serangan yang datang. Teknik tangkisan selain dilakukan dengan tangkisa tunggal yang menggunakan satu tangan atau lengan, dapat pula menggunakan kedua tangan sekaligus, mampu menggunakan kaki.

Saat melakukan tangkisan diperlukan posisi badan yang kuat dan seimbang untuk mendukung kekuatan tangkisan tersebut. Arah tangkisan dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian atas (*eolgol*), tengah (*momtong*), dan bagian bawah (*arae*). Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan keatas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtong An Makki*), tangkisan dari dalam keluar

(*Momtong Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonnal Makki*) (Setiawan & Putra, 2018, p. 2).

4) Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules* dan *interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan Taekwondo adalah (1) Badan Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki didaerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Akan tetapi, tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang. (2) Muka Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki (Setiawan & Putra, 2018, p. 2).

Di dalam Taekwondo terdapat banyak macam teknik yang digunakan untuk menyerang lawan, salah satunya adalah menyerang menggunakan cara menendang *chagi*. Teknik tendangan dalam seni beladiri Taekwondo sangat penting dan justru bisa dibilang dikarenakan kekuatan dalam menendang, olahraga ini jadi sangat dikenal. Teknik menendang di dalam olahraga ini penting dikarenakan kekuatan kaki itu lebih besar dibanding tangan biarpun tendangan biasanya mempunyai teknik yang lebih rumit dari tangan. Tetapi dengan latihan, tendangan akan jadi lebih terkontrol dan terarah serta bisa dijadikan sebagai senjata yang dapat digunakan untuk mengalahkan lawan. Keterampilan dalam menendang

mebutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *main-balance*. Selain itu, mengontrol jarak dan juga mengontrol waktu juga dibutuhkan agar tendangan yang dihasilkan menjadi tepat sasaran (Erwina, dkk., 2022, p. 113).

Dari ketiga *basic kick* tersebut masih mempunyai macam model tendangan lainnya. Erwina, dkk., (2022, p. 114) menyatakan bahwa terdapat sejumlah hal yang penting saat menendang, yaitu:

- 1) Optimalkan kekuatan kaki saat menendang dengan semua energi yang ada didalam tubuh serta elastisitas lecutan pada lutut.
- 2) Tetap fokus dan melihat target serta atur waktu dan jarak.
- 3) Setelah menendang, sesegera mungkin menarik kaki kembali dan persiapkan untuk gerakan atau tendangan berikutnya.
- 4) Tendangan yang kencang membutuhkan keseimbangan, oleh karena itu tetaplah mengatur keseimbangan tubuh, dan untuk mengontrol keseimbangan juga membutuhkan tendangan yang cepat.
- 5) Kontrol semua gerakan tubuh, terpenting putaran pada pinggang supaya kekuatan yang dihasilkan bisa maksimal.

Shanti, dkk., (2022, p. 2) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya: a) *Ap Chagi* (Tendangan Depan), b) *Dollyo chagi* (Tendangan Serong/Memutar), c) *Naeryo Chagi* (Tendangan Menurun/Mencangkul), d) *Yeop Chagi* (Tendangan Samping), e) *Dwi Chagi* (Tendangan Belakang), f) *Dwi Huryeo Chagi* (Tendangan Serong Belakang/Mengkait). Adapun *basic kick* yang penting dalam Taekwondo adalah *dollyo chagi*, *ap chagi*, dan *yeop chagi*. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa (1)

Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keop So*), (2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerah dan bertahan. (3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*), (4) Teknik bertahan atau menangkis (*Makki*), (5) Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: (a) Pukulan (*Jierugi*), (b) Sabetan (*Chigi*), (c) Tusukan (*Chierugi*), (d) Tendangan (*Chagi*)

c. Kategori Taekwondo

Cabang olahraga beladiri Taekwondo, terdapat tiga kategori yang dipelajari. Kategori yang diberikan merupakan gabungan atas dasar-dasar Taekwondo yang telah diberikan dan telah disempurnakan, yaitu:

- 1) *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan (Utomo, 2018, p. 23).
- 2) *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea. Setiap *poomse* mengandung perbedaan teknik gerakan

serangan dan pertahanan serta menggambarkan filosofi kehidupan yang berbeda-beda. *Poomse* kini telah dipertandingkan di tingkat daerah maupun tingkat dunia dengan membagi menjadi lima katagori kelas yaitu: (1) individual putra, (2) individual putri, (3) *pear* (berpasangan putra dan putri), (4) beregu putra (yang terdiri dari 3 orang putra), (5) beregu putri (yang terdiri dari 3 orang putri) (Utomo, 2018, p. 23).

- 3) *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan kaki. Dalam penelitian ini peneliti berniat untuk meneliti pada materi nomor *Kyorugi* dimana dalam pertandingannya kelas dibagi menjadi dalam dua divisi, putra dan putri (Utomo, 2018, p. 24).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori dalam olahraga Taekwondo yaitu *kyukpa*, *poomse*, dan *kyorugi*. Di dalam cabang olahraga beladiri Taekwondo ada dua jenis cabang yang sering diperlombakan yaitu *kyorugi* (bertarung) dan *poomsae* (gerakan jurus).

2. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba

menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata (Dimiyati, 2019, p. 16). Dewi, dkk., (2018, p. 4) menjelaskan bahwa psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi, sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau *applied psychology* dalam berbagai bidang kehidupan. Psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi dalam olahraga. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi karena ada gejala kusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi.

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang

berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek ciri kepribadian yang positif pula (Kurniawan, dkk., 2021, p. 5).

Selanjutnya Kurniawan, dkk., (2021, p. 7) menjelaskan beberapa manfaat psikologi olahraga bagi guru/pelatih olahraga antara lain: (1) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada anak didik/atlet seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain: (2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi anak didik/atlet, (3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina anak didik/ atlet, (4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan (5) mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

Selanjutnya Dewi, dkk., (2018, p. 6) menyatakan bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga

maupun ahli ilmu jiwa. Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga yaitu: (1) Identifikasi terhadap ciri-ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu. (2) Pengembangan serta pembinaan ciri-ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga. (3) Perhatian terhadap keadaan-keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

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

3. Hakikat Ketangguhan Mental

a. Pengertian Ketangguhan Mental

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

dapat memfasilitasi seseorang untuk mengakses file pencapaian tujuan saat menghadapi tekanan (Aryanto & Larasati, 2020, p. 307).

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

Ketangguhan mental secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan mereka dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi mental mereka. Definisi lain, ketangguhan mental; situasi negatif seperti kegagalan, konflik dan tanggung jawab intensif adalah dinyatakan sebagai kapasitas psikologis positif yang dapat dikembangkan untuk mencapai

motivasi dan lama kinerja. Atlet yang tahan mental melakukan berbagai perilaku yang membuat mereka nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019, p. 225).

Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres. Secara khusus, individu dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung tidak percaya bahwa tuntutan yang dikenakan oleh situasi tertentu melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Zeiger & Zeiger, 2018, p. 2). Secara khusus, ketangguhan mental sering digunakan untuk menggambarkan istilah yang luas yang mencerminkan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi secara efektif dengan pelatihan dan tuntutan persaingan dalam upaya untuk tetap tangguh (Yasar & Turgut, 2020, p. 995).

Ketangguhan mental itu sama pentingnya dengan bakat alami, seperti pada level teratas olahraga apapun itu, atlet telah dan dapat dipastikan memiliki keterampilan teknis yang memadai, tetapi tanpa adanya ketangguhan mental yang baik, atlet tidak dapat menggunakan keterampilannya secara penuh dan konsisten untuk memperoleh gelar juara. Ketangguhan mental berperan penting dalam mengatur dan meminimalisir aspek negatif seperti kecemasan

selama bertanding. Seseorang dengan ketangguhan mental yang baik juga akan memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah dimilikinya (Syah & Jannah, 2021, p. 145).

Mental toughness (ketangguhan mental) merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental. *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Iwandana, dkk., 2021, p. 7).

Pendapat Ikhrum, dkk., (2020, p. 3) bahwa ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi atlet. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan. Bekerja dengan atlet elit, menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menunjukkan toleransi stres dan kinerja maksimal; secara eksplisit, kemampuan untuk tampil secara

konsisten ke arah atas berbagai keterampilan dan bakat seseorang terlepas dari keadaan. Meskipun ketangguhan mental berasal dari psikologi olahraga, namun sejak itu berkembang menjadi konstruksi psikologis yang meresap terkait dengan keberhasilan kinerja di berbagai pengaturan yang diterapkan (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain).

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

Faisal & Wahyudi (2019, p. 749) menyatakan *mental toughness* adalah kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan dan tantangan, dan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. *Mental toughness* merupakan *personality trait* individu dalam menampilkan kinerja, mengembangkan *positive behavior*, dan *wellbeing* yang

memungkinkan individu ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan. Ketangguhan mental merupakan semangat dan kepercayaan diri dari seseorang dan mampu memprediksi kesuksesan dalam berbagai ranah yang salah satunya olahraga. Definisi tersebut sejalan dengan definisi ketangguhan mental menurut Jalal, dkk., (2022, p. 809) yakni sebuah nilai, emosi, sikap, serta perilaku yang membuat atlet dapat bertahan dan melewati setiap hambatan yang dihadapinya dengan konsisten dalam mempertahankan motivasi serta konsentrasinya secara penuh untuk mencapai tujuannya.

Abdillah, dkk., (2021, p. 2) menyatakan bahwa ketangguhan mental telah dikonseptualisasikan sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menggunakannya mencapai perilaku yang mengarah pada tujuan dengan berbagai macam tekanan dan kesulitan. Ketangguhan mental merupakan kondisi dimana seseorang memiliki perilaku defensif dalam semua situasi yang terbuka perbaikan dan pengembangan, sehingga seseorang bisa mengarah ke tujuannya. Ketangguhan mental merupakan perpaduan antara ciri-ciri kepribadian yang memungkinkan keunggulan dalam pencapaian, di mana kemampuan ini berada penting bagi seseorang untuk memiliki identifikasi dan pembangunan yang bisa dilakukan secara teratur sekalipun akan ada tantangan kesulitan dan tekanan.

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi untuk menghasilkan kinerja subjektif atau objektif tingkat tinggi terlepas dari tantangan, pemicu stres, atau kesulitan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif dan berpotensi melemahkan seperti kecemasan persaingan (Schaefer, et al., 2016, p. 309). Konsep ketangguhan mental baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti psikologi olahraga yang mencoba memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung kesuksesan dalam olahraga.

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

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

Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan ketangguhan mental seperti ketika dalam keadaan cedera, sedang menjalani masa rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan di dalam dan di luar lapangan, tekanan sosial, serta tekanan internal (kelelahan dan kurang percaya diri), dan tekanan eksternal (situasi ketika bertanding, suporter, dan resiko fisik). Situasi ini merupakan faktor yang memengaruhi atau keadaan yang membutuhkan ketangguhan mental di dalam diri atlet. Atlet sendiri juga jarang menyadari bahwa kegagalan untuk mencapai

targetnya lebih karena persiapan strategi mental yang minim atau bahkan dapat dibilang tidak memadai. Baru setelah kompetisi, persentase terbesar dari alasan biasanya dikaitkan dengan aspek mental dan emosional dalam permainan (Titisari & Haryanta, 2018, p. 52).

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

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

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

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

Ketangguhan mental umumnya disebut sebagai karakteristik psikologis penting yang terkait dengan hasil yang sukses dalam olahraga elit karena penelitian telah menemukan bahwa kontribusinya terhadap atlet elit mirip dengan keterampilan psikologis. Ketangguhan mental telah didefinisikan sebagai kemampuan atlet untuk pulih dari kegagalan, mengatasi tekanan, dan

menghadapi kesulitan. Atlet yang tangguh secara mental masih dapat mencapai dan mempertahankan kondisi kinerja yang lebih tinggi dalam berbagai jenis situasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa atlet muda yang melaporkan ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan tanggapan yang lebih efektif untuk menghadapi situasi stres (Wu, et al., 2021, p. 2).

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

Beberapa peneliti berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah sifat kepribadian sempit yang stabil secara situasional, sedangkan yang lain berpendapat bahwa ketangguhan mental bersifat spesifik negara dan dapat berfluktuasi bergantung pada situasi

Hardiansyah & Masturah (2020, p. 238) menyatakan bahwa ketangguhan mental (*Mental Toughness*) didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun di bawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusasaan terkait dengan situasi pertandingan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding. Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Bahari, et al., 2016, p. 2). Dewhurst et al., (2012) menemukan bahwa orang dengan ketangguhan mental memiliki kemampuan untuk mencegah informasi yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu tujuan mereka saat ini, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh dan mudah berbaur di masyarakat.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang

belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Ketangguhan mental pada umumnya didefinisikan sebagai 'kapasitas pribadi untuk memberikan kinerja tinggi secara teratur meskipun bervariasi' derajat tuntutan situasional. Konseptualisasi ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental mungkin lebih sedikit tentang karakteristik pribadi yang dimiliki individu dan lebih banyak tentang apa ini karakteristik pribadi memungkinkan mereka untuk melakukan (Nisa & Jannah, 2021, p. 36).

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

b. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, et al., (2016, p. 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tanda-tanda yang berhubungan dengan

kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, melewati rintangan dan kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

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

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

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

Mental toughness dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Selain itu, *mental toughness* merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Algani, dkk., 2018, p. 95).

Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* yakni, *confidence* (kepercayaan), *constancy* (keteguhan), *control* (kontrol) (Budianto & Jannah, 2020, p. 89). Pendapat lainnya yang disampaikan oleh Aryanto & Larasati (2020, p. 307) terdapat dua faktor pendukung dari *mental toughness*, yaitu faktor yang berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan sendiri, adaptasi karakteristik dan rasa kompetitif, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih. Temuan lain dari Killy, et al., (2017, p. 111) terdapat pula faktor penghambat *mental toughness* yakni perasaan tidak yakin akan tindakan yang dilakukan.

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

Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, jenis kelamin juga menjadi prediktor ketangguhan mental. Hasil penelitian

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

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

1) *Thrive though challenge*

Merupakan pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, dimana atlet percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bangkit kembali setelah mengalami tekanan. (b) *Skill execution under pressure*, atlet menunjukkan kelebihan yang dimiliki saat kondisi tidak nyaman atau tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya agar mampu menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai bentuk

ujian terhadap diri, (d) *Competitiveness*, atlet mempunyai daya saing yang tinggi pada situasi kompetitif (e) *Bounce back*, atlet memiliki semangat juang yang tinggi ketika dalam kondisi tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang kuat. (f) *Concentration*, atlet diharuskan memiliki sikap disiplin terhadap fokus pada saat situasi latihan maupun pertandingan. (g) *Persistence*, tekun pada proses latihan agar tujuan yang dicapai dapat diperoleh.

2) *Sport Awareness*

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

yang lebih besar agar tujuan tim dapat tercapai. (f) *Accountability*, atlet seharusnya sering melakukan introspeksi diri terhadap kesalahan yang dilakukan agar tidak mencari alasan lain atau menyalahkan orang lain ketika berbuat salah.

3) *Though attitude*

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

4) *Desire Success*

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

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

kepercayaan menggambarkan bagaimana individu merasa berharga dan kompeten dalam mengatasi masalah umum dan interpersonal.

Aspek ketangguhan mental dikatakan memfasilitasi pencapaian seseorang *achievement* ketika dihadapkan dengan baik (misalnya, kemenangan beruntun) dan negatif (misalnya, cedera) tekanan, kesulitan, dan tantangan (Gucciardi, et al., 2009, p. 202). Kapasitas seseorang mengenai kemampuannya mengelola potensi positif yang dimiliki agar tetap dalam kondisi emosi yang stabil, percaya diri, dan optimisme, serta kemampuan untuk berkembang dalam kondisi stres, merupakan salah satu definisi di mana seseorang memiliki ketangguhan mental (Cowden, 2017, p. 1). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu *Achievement level*, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan jenis olahraga.

c. Pilar Ketangguhan Mental

Berbagai model dan kerangka ketangguhan mental telah dikembangkan yang dapat memberikan panduan bagaimana ketangguhan mental dapat dikembangkan. Dikonseptualisasikan sebagai konstelasi atribut psikologis, Weinberg & Gould (2015, p. 1-3) memberikan kerangka kerja yang berguna berdasarkan atribut penelitian ketangguhan mental yang mengkategorikan berbagai atribut ke dalam empat pilar ketangguhan mental, yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, coping dengan tekanan. Oleh

karena itu, meskipun ketangguhan mental agak berbeda dari satu olahraga ke olahraga lain dan di berbagai tingkat kompetisi, tampaknya ada konsistensi mengenai definisi dan karakteristik utamanya, yang secara umum termasuk dalam empat kategori tersebut.

Dari perspektif praktis, pilar ketangguhan mental dapat memberikan kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengajar dan membangun ketangguhan mental. Keempat pilar tersebut dijelaskan di bawah dan kemudian digunakan dalam kajian penelitian untuk menawarkan strategi praktis tentang bagaimana membangun ketangguhan mental dengan mengajarkan keterampilan mental atau menciptakan lingkungan yang sesuai (misalnya fisik, mental emosional, sosial).

1) Motivasi

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

2) Kepercayaan Diri

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

3) Fokus perhatian

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

4) Mengatasi tekanan

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

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

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

d. Instrumen Ketangguhan Mental

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

4CS dari ketangguhan mental menelusuri akarnya teori tahan banting Kobasa dan Maddli di mana mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting dicirikan oleh tiga sikap inti atau keyakinan yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalaman mereka, dan pandangan situasi stres sebagai tantangan yang normal dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Tenenbaum & Eklund, 2020, p. 106).

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

Menurut Gucciardi et al., (2017, p. 718), *mental toughness* memiliki empat dimensi, empat dimensi tersebut antara lain: . (1)

Thrive though challenge. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal. (2) *Sport awareness*. (3) *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang relevan dengan performa tim ataupun individual. (4) *Though attitude*. *Though attitude* merupakan penilaian diri atau sikap yang mendasar dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan yang bersifat positif maupun negatif. (5) *Desire success*. *Desire success* merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seorang atlet.

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

1) *Control*

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

2) *Commitment*

Commitment mengukur sejauh mana individu dapat bertahan dengan tujuan dan tugas kerjanya. Individu memiliki

perbedaan dalam ketetapan mereka untuk fokus pada tujuan. Beberapa individu mungkin mudah terganggu, bosan atau teralihkan perhatiannya pada *competing goals*, sedangkan yang lain cenderung lebih dapat bertahan.

3) *Challenge*

Individu memiliki perbedaan dalam pendekatan mereka terhadap *challenge*. Beberapa orang menganggap tantangan dan masalah sebagai peluang, sedangkan yang lain cenderung menganggap situasi yang menantang sebagai ancaman. *Challenge* mengukur sejauh mana kecenderungan individu untuk memandang tantangan sebagai peluang. Individu dengan *sense of challenge* memiliki kecenderungan untuk mencari situasi penuh tantangan sebagai pengembangan diri, sedangkan individu dengan *sense of challenge* rendah akan menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau keengganan untuk berusaha.

4) *Confident*

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

Berdasarkan beberapa instrumen ketangguhan mental di atas, penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi dari

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

4. Karakteristik Remaja Atlet Laki-Laki dan Perempuan

a. Konsep Dasar Remaja

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

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

cepat dari laki-laki (Fatmawaty, 2017, p. 2). Fadhila (2017, p. 16) menyatakan bahwa masa remaja dibedakan menjadi beberapa fase, yaitu: (1) Fase remaja awal: usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun. (2) Fase remaja pertengahan: usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. (3) Fase remaja akhir: usia 18 tahun sampai dengan 21 tahun. (4) Fase pubertas: usia 11 atau 12-16 tahun, merupakan fase yang singkat dan menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya.

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

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

yang semakin membesar serta mimpi basah. Dalam kondisi perubahan tersebut, remaja biasanya tidak mau lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun remaja pun belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa jika dilihat dari berbagai kesiapan yang mereka miliki (Alwi, 2018, p. 21).

b. Perubahan Fisik pada Remaja

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

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

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

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

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

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

c. Perkembangan Psikologis pada Remaja

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

1) Perkembangan psikososial

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

2) Emosi

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

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

3) Perkembangan kecerdasan

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

5. Profil Dojang Tamanan Taekwondo dan Umbulmartani Kabupaten Sleman

Dojang Tamanan Taekwondo beralamat di Krobokan, Tamanan, Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191. Merupakan salah satu Dojang bela diri Taekwondo di Kabupaten Bantul. Perguruan Taekwondo ini menerima anggota atau peserta Taekwondo pemula yang baru belajar, mengajarkan materi taekwondo, latihan taekwondo, ujian sabuk, dan lainnya. Dojang Tamanan Taekwondo melakukan latihan yang bertempat di Balai Desa Tamanan, dengan jadwal latihan yaitu Minggu 07.00 WIB - 09.00 WIB dan Rabu 15.30 WIB - 17.30 WIB.

Pelatih di Dojang Tamanan Taekwondo merupakan mantan atlet dan pelatih bersertifikasi. Pelatih Dojang Tamanan Taekwondo saat ini yaitu Cellin Eriarosa, M.Pd., dan Hidayat, S.Pd. Beberapa prestasi Dojang Tamanan Taekwondo kurun tiga tahun terakhir yaitu, salah satu atletnya meraih medali perak di Kejuaraan Taekwondo Kabupaten Bantul tahun 2020, meraih medali emas di Kejuaraan Taekwondo Kabupaten Bantul tahun 2021, Juara I Pekan Olahraga Pelajar DIY 2022, Juara II di Kejuaraan daerah Taekwondo pada bulan Juli tahun 2022.

Klub Umbulmartani Kabupaten Sleman Taekwondo beralamat di Grogolan, Umbulmartani Kabupaten Sleman, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. Klub Umbulmartani Kabupaten Sleman Taekwondo melakukan latihan, dengan jadwal latihan yaitu Minggu 07.00 WIB - 09.00 WIB dan Rabu 15.30 WIB - 17.30 WIB. Pelatih di Dojang Tamanan Taekwondo merupakan mantan atlet dan pelatih bersertifikasi. Pelatih Dojang Tamanan Taekwondo saat ini yaitu Cellin Eriarosa, M.Pd., dan Agus Susilo, S.Pd. Beberapa prestasi Klub Umbulmartani Kabupaten Sleman Taekwondo kurun tiga tahun terakhir yaitu, salah satu atletnya meraih medali perak Pekan Olahraga Pelajar tahun 2020,

B. Hasil Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Syah & Jannah (2021) berjudul “Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental pada atlet pelajar ditinjau dari atlet individu dan beregu. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen. Total subjek sebanyak 80 atlet pelajar yang didapatkan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling* dengan memberikan batasan pada populasi berupa siswa aktif SMA X dan tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA X, sehingga memberikan 30 atlet individu dan 50 atlet beregu. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.537 dengan rata-rata sebesar 96.27 untuk atlet individu dan 94.12 untuk atlet beregu. Makna dari hasil tersebut yaitu adanya perbedaan pada ketangguhan mental antara atlet individu dan beregu pada siswa SMA X tetapi tidak secara signifikan. Hasil ini dapat muncul karena adanya kesamaan pada usia perkembangan dengan rentang usia 16 hingga 20 tahun. Selain itu mereka juga memiliki tugas akademik yang sama, sehingga mereka masih berbaur satu sama lain.
2. Penelitian yang dilakukan Nissa & Soenyoto (2021) berjudul “Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan serta

tingkat dari ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kolerasi serta pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data melalui *google form* dalam bentuk kuesioner dan teknik analisis data dengan SPSS versi 23.0. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan nilai *sig. (2 tailed)* .663 ($p>0.05$) dan nilai koefisien kolerasi sebesar -0.48 yang bermakna keceratan hubungan rendah dan berlawanan arah. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah serta tingkat ketangguhan mental dalam kategori mental tangguh dan tingkat kecemasan bertanding dalam kategori kecemasan rata-rata.

3. Penelitian yang dilakukan Nisa & Jannah (2021) berjudul “Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri”. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlahnya terdiri 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri, terdiri dari cabang judo, karate, pencak silat, gulat dan anggar. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan Manzo et al.

dan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi et al. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan analisis data dihasilkan nilai uji *R square* 0.251. Maknanya adalah kepercayaan diri memberi sumbangsih 25.1% terhadap ketangguhan mental atlet pelajar bela diri.

4. Penelitian yang dilakukan Hernita (2020) berjudul “Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Dojang the Tiger Club Bengkulu)”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Deskripsi ketahanan mental Atlet Taekwondo di Dojang the Tiger Club Bengkulu. Didalam penelitian ini berisikan Penelitian adapun sub-sub yang terdapat pada metode penelitian, yaitu: (1) Pendekatan Penelitian dan jenis penelitian, (2) Waktu dan Lokasi Penelitian, (3) Informan Penelitian, (4) sumber data, (5) teknik pengumpulan data, (6) analisis data, (7) keabsahan data, didalam penelitian ini digunakan beberapa tehnik pengumpulan data yaitu: Observasi, Wawancara, Kepustakaan, dan Dokumentasi. dan dianalisis menggunakan analisis deskripsi dengan langkah-langkah penyajian data dan penarikan simpulan. Berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, peneliti memperoleh hasil penelitian deskripsi ketahanan mental pada atlet merupakan gabungan dari nilai-nilai, sikap,

perilaku, dan emosi yang dapat menjadikan seseorang bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motivasi agar dapat tetap konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai.

5. Penelitian yang dilakukan Febrianty, dkk., (2021) berjudul “*Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase*”. Dalam proses pelatihan, ada empat aspek yang harus diperhatikan, yaitu teknis, fisik, taktis, dan psikologis. Aspek psikologis ini adalah sering diabaikan dalam proses pelatihan, tidak terkecuali Taekwondo. Atlet Taekwondo membutuhkan berbagai komponen psikologis, antara lain motivasi, mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan aspek psikologis atlet Taekwondo selama latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei metode dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *ex post facto*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Kuesioner Psychological Aspects in Training Phase Questionnaire* (PATPQ). Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut: aspek motivasi (82% = sangat tinggi), ketangguhan mental (81% = sangat tinggi), kepercayaan diri (76% = tinggi), konsentrasi (73% = tinggi), daya juang (72% = tinggi), pengendalian emosi (66% = tinggi) dan kecemasan (53% = sedang). Dapat disimpulkan bahwa aspek psikologis atlet Taekwondo pada tahap latihan masih belum optimal, namun sudah mengarah pada performa terbaik. seiring berjalannya proses pelatihan.

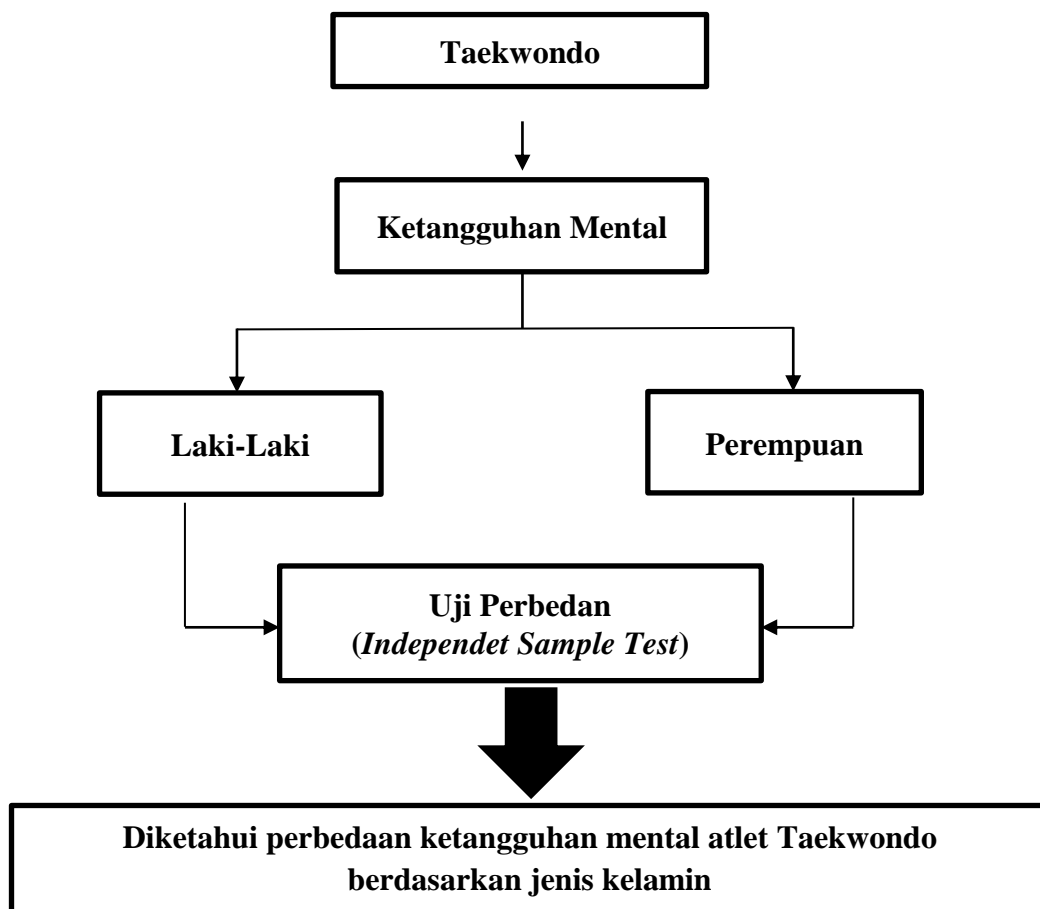
C. Kerangka Berpikir

Penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat lepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan otot, struktur anatomis-fisiologis, keterampilan teknis merupakan faktor yang mempengaruhi penampilan. Namun kondisi fisik saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaik, dan faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut. Peranan mental sangat berpengaruh pada olahraga beladiri terhadap peningkatan prestasi atlet. Untuk mencapai prestasi puncak, selain melatih faktor fisik juga disertai membangun faktor psikis seperti kecerdasan emosi dan *self confidence*.

Ketangguhan mental atlet penting untuk di bangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Ketangguhan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga Taekwondo, yang bersifat keras di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung. Ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental. Demikian halnya ketika pertandingan berlangsung, secara umum atlet merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton untuk itu ketangguhan mental perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk memperkuat atlet dari sisi psikis dalam kompetisi olahraga.

Ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia, jenis kelamin, dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental. Berdasarkan pendapat tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kenyataannya masih adanya kendala untuk memahami perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman DIY. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

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

1. Seberapa baik ketangguhan mental atlet Taekwondo putra di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?
2. Seberapa baik ketangguhan mental atlet Taekwondo putri di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman yang beralamat di Krobokan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni hingga Agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

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

generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berjumlah 95 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018, p. 98). Arikunto (2019, p. 173) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2017, p. 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) masih aktif latihan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 14 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 atlet, dengan rincian 35 atlet putra dan 25 atlet putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan

Umbulmartani Kabupaten Sleman. Definisi operasionalnya adalah suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan di sepanjang pertandingan. Ketangguhan mental diukur berdasarkan aspek yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

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

Dasar teori dalam pembuatan instrumen ini, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi dari penelitian Gucciardi, et al., (2009). Skala ini terdiri atas empat faktor ketangguhan mental: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*. Instrumen diadopsi dari penelitian Yates (2020) dan Syahrul (2014). Kisi-kisi instrumen ketangguhan mental disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ketangguhan Mental	<i>Thrive though challenge</i>	Sikap menghadapi tantangan	Pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 15	9, 10, 11, 12, 13, 16
	<i>Sport Awareness</i>	Sikap yang relevan dengan performa	Sikap yang berhubungan dengan performa individual maupun tim	17, 18, 19, 20, 21, 22, 25	23, 24, 26, 27, 28
	<i>Though attitude</i>	Sikap menghadapi tekanan dan tantangan	Tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif	30, 32, 33, 35, 38	29, 31, 34, 36, 37
	<i>Desire Success</i>	Sikap pencapaian keberhasilan	Pencapaian atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi	39, 40, 41, 42, 43, 46, 47	44, 45, 48
Jumlah				48	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data atlet Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018, p. 63) validitas adalah cara untuk mengetahui keakuratan instrumen ditinjau dari tujuan ukurnya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2019, p. 89). Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Agus Supriyanto, M.Si. Hasil dari uji validitas disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Ketangguhan Mental

No	r _{hitung}	r _{tabel} (20-1=19)	Ket	No	r _{hitung}	r _{tabel} (20-1=19)	Ket
01	0,690	0,433	Valid	25	0,932	0,433	Valid
02	0,803	0,433	Valid	26	0,763	0,433	Valid
03	0,690	0,433	Valid	27	0,856	0,433	Valid
04	-0,090	0,433	Tidak Valid	28	0,726	0,433	Valid
05	0,891	0,433	Valid	29	-0,377	0,433	Tidak Valid
06	0,864	0,433	Valid	30	0,763	0,433	Valid
07	0,856	0,433	Valid	31	0,931	0,433	Valid
08	0,877	0,433	Valid	32	0,932	0,433	Valid
09	0,763	0,433	Valid	33	0,932	0,433	Valid
10	0,763	0,433	Valid	34	0,856	0,433	Valid
11	0,877	0,433	Valid	35	0,881	0,433	Valid
12	0,932	0,433	Valid	36	0,856	0,433	Valid
13	0,936	0,433	Valid	37	0,812	0,433	Valid
14	0,931	0,433	Valid	38	0,763	0,433	Valid
15	0,853	0,433	Valid	39	0,763	0,433	Valid
16	0,910	0,433	Valid	40	0,166	0,433	Tidak Valid
17	0,824	0,433	Valid	41	0,932	0,433	Valid
18	0,875	0,433	Valid	42	0,856	0,433	Valid
19	0,166	0,433	Tidak Valid	43	0,881	0,433	Valid
20	0,870	0,433	Valid	44	0,932	0,433	Valid
21	0,936	0,433	Valid	45	0,870	0,433	Valid
22	0,965	0,433	Valid	46	0,856	0,433	Valid
23	0,897	0,433	Valid	47	0,802	0,433	Valid
24	0,841	0,433	Valid	48	0,839	0,433	Valid

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, terdapat 1 sampai 48 pernyataan pada lembar kuesioner ketangguhan mental menunjukkan bahwa terdapat 4 butir tidak valid, yaitu butir nomor 4, 19, 29, dan 40, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,433, sehingga terdapat 44 butir valid yang digunakan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2018, p. 76). Koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Ketangguhan Mental

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,990	44

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa instrumen ketangguhan mental memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $0,990 \geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan

distribusi) (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:.

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

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

Tabel 5. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik

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

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak

berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai *p-value* > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* < dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* > dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

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

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

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berjumlah 60 atlet, dengan rincian 35 atlet putra dan 25 atlet putri. Hasil analisis ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Deskriptif statistik data ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Ketangguhan Mental	
	Atlet Laki-Laki	Atlet Perempuan
<i>N</i>	35	25
<i>Mean</i>	2,60	2,47
<i>Median</i>	2,64	2,50
<i>Mode</i>	2,64 ^a	2,57
<i>Std. Deviation</i>	0,12	0,10
<i>Minimum</i>	2,30	2,25
<i>Maximum</i>	2,86	2,61

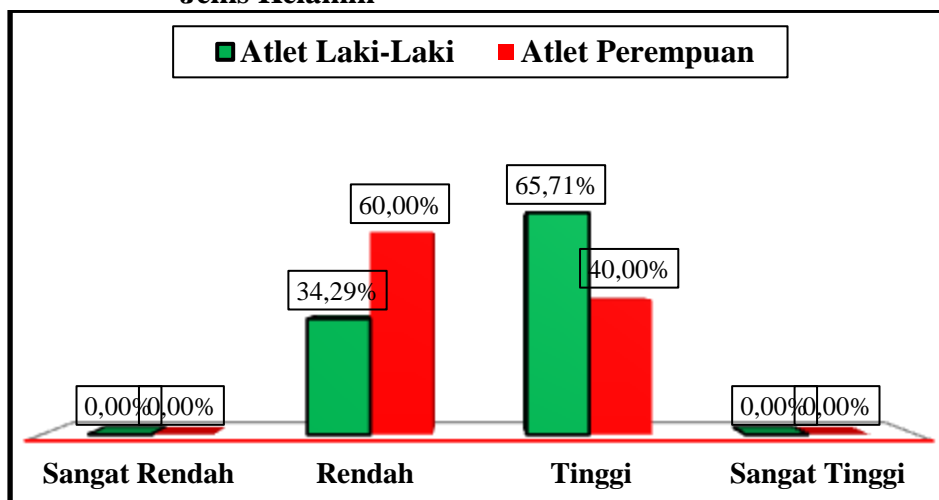
Norma Penilaian, ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Norma Penilaian Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	3,75-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
2	2,51-3,25	Tinggi	23	65,71%	10	40,00%
3	1,76-2,50	Rendah	12	34,29%	15	60,00%
4	1,00-1,75	Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			35	100%	25	100%

Berdasarkan Tabel 7, ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin dapat disajikan pada Gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 34,29% (12 atlet), “tinggi” sebesar 65,71% (23 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), sedangkan

atlet perempuan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “tinggi” sebesar 40,00% (10 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

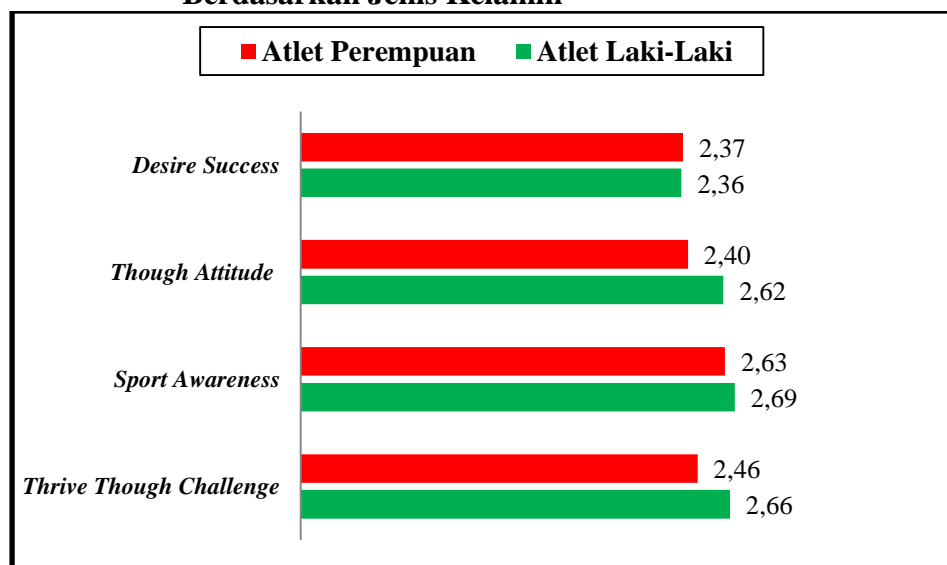
Selanjutnya analisis ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan faktor, pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Faktor Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Indikator	Laki-Laki		Perempuan	
		Mean	Kategori	Mean	Kategori
1	<i>Thrive Though Challenge</i>	2,66	Tinggi	2,46	Rendah
2	<i>Sport Awareness</i>	2,69	Tinggi	2,63	Tinggi
3	<i>Though Attitude</i>	2,62	Tinggi	2,40	Rendah
4	<i>Desire Success</i>	2,36	Rendah	2,37	Rendah

Berdasarkan tabel 8, ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan faktor apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar 3 berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Faktor Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pada atlet laki-laki *Thrive Though Challenge* sebesar 2,66 (tinggi), *Sport Awareness* sebesar 2,69 (tinggi), *Though Attitude* sebesar 2,62 (tinggi), *Desire Success* sebesar 2,36 (rendah), sedangkan atlet perempuan *Thrive Though Challenge* sebesar 2,46 (rendah), *Sport Awareness* sebesar 2,63 (tinggi), *Though Attitude* sebesar 2,40 (rendah), *Desire Success* sebesar 2,37 (rendah).

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 rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Ketangguhan Mental	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Atlet Laki-Laki	0,900	25	0,118
Atlet Perempuan	0,934	25	0,107

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa data ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani

Kabupaten Sleman memiliki $p\text{-value} > 0.05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p\text{-value} < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Sig.
Ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan	1,633	0,206

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat dilihat data ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman memiliki $p\text{-value} 0,206 > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df= n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman

Ha : Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Uji Hipotesis Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin

Ketangguhan Mental	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	Selisih
Atlet Laki-Laki	2,60	4,055	1,672	0,000	0,13
Atlet Perempuan	2,47				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,055 dan t_{tabel} (df 58) 1,672 dengan $p-value$ 0,000. Oleh karena t_{hitung} 4,055 $>$ t_{tabel} 1,672, dan $p-value$ 0,000 $<$ 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman”, **diterima**. Selisih ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo

Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman sebesar 0,13, artinya bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki lebih baik daripada atlet perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman. Selisih ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman sebesar 0,13, artinya bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki lebih baik daripada atlet perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls et al., (2009) yang menjelaskan bahwa ada perbedaan signifikan antara ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Berdasarkan hasil penelitian Tangkudung, et al., (2021) bertujuan untuk mengetahui kondisi ketangguhan mental para atlet berdasarkan usia dan jenis kelamin. Sampel diambil dari 174 atlet pencak silat (Usia = $19,69 \pm 2,89$). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental dari 174 atlet pencak silat di Bekasi berada pada kategori tinggi dan mayoritas adalah laki-laki. Kategori ketangguhan mental yang paling tinggi dan dominan

adalah komitmen, serta kategori ketangguhan mental yang paling rendah dan dominan adalah tantangan. Artinya, atlet memiliki komitmen yang tinggi untuk menjadi pemenang dan menjalankan semua yang telah yang telah direncanakan, namun kurang pandai dalam menghadapi setiap rintangan dan tantangan yang ada.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pada atlet laki-laki *Thrive Though Challenge* sebesar 2,66 (tinggi), sedangkan atlet perempuan *Thrive Though Challenge* sebesar 2,46 (rendah). Saputro & Affandi (2022, p. 10) menyatakan bahwa *Thrive Though Challenge* merupakan pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal, yaitu:

1. *Belief in physical and mental ability*, dimana atlet percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bangkit kembali setelah mengalami tekanan.
2. *Skill execution under pressure*, atlet menunjukkan kelebihan yang dimiliki saat kondisi tidak nyaman atau tertekan.
3. *Pressure as challenge*, atlet menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya agar mampu menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai bentuk ujian terhadap diri.
4. *Competitiveness*, atlet mempunyai daya saing yang tinggi pada situasi kompetitif.

5. *Bounce back*, atlet memiliki semangat juang yang tinggi ketika dalam kondisi tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang kuat.
6. *Concentration*, atlet diharuskan memiliki sikap disiplin terhadap fokus pada saat situasi latihan maupun pertandingan.
7. *Presistence*, tekun pada proses latihan agar tujuan yang dicapai dapat diperoleh.

Pada atlet laki-laki berdasarkan faktor *Sport Awareness* sebesar 2,69 (tinggi), sedangkan atlet perempuan *Sport Awareness* sebesar 2,63 (tinggi). Fatimah & Aprianty (2022, p. 169) menyatakan bahwa *Sport Awareness* merupakan sikap diri atlet yang berhubungan dengan performa individual maupun tim, dimana terdiri dari beberapa unsur, yaitu:

1. *Aware of individual roles*, atlet mempunyai rasa tanggungjawab sebagai seorang pemain yang berpengaruh dalam tim.
2. *Understand pressure*, atlet mengerti setiap tekanan yang diterima pada saat situasi pertandingan.
3. *Acceptance of team role*, atlet memiliki pemahaman mengenai pentingnya tanggungjawab sebagai anggota dan selalu melakukan atau mendahulukan kepentingan bersama, dari pada kepentingan diri sendiri.
4. *Personal value*, atlet memiliki figur atau panutan kehidupan untuk dirinya agar mampu menjadi pribadi yang baik dan bisa diterapkan ke dalam profesi olahraganya.

5. *Make sacrifice*, atlet menyadari bahwa untuk menjadi sukses perlu banyak melakukan pengorbanan dan usaha yang lebih besar agar tujuan tim dapat tercapai.
6. *Accountability*, atlet seharusnya sering melakukan introspeksi diri terhadap kesalahan yang dilakukan agar tidak mencari alasan lain atau menyalahkan orang lain ketika berbuat salah

Pada atlet laki-laki berdasarkan faktor *Though Attitude* sebesar 2,62 (tinggi), sedangkan atlet perempuan *Though Attitude* sebesar 2,40 (rendah). Saputro & Affandi (2022, p. 11) menyatakan bahwa *Though Attitude* merupakan sebuah dasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap atlet karena berhubungan dengan tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif. Adapun terdapat beberapa komponen yaitu:

1. *Distractible*, atlet mudah berubah-ubah emosinya saat menghadapi perubahan pada lingkungan pertandingan.
2. *Discipline*, ialah sebuah kewajiban yang selalu tertanam dalam diri setiap atlet agar bisa menjadi yang terbaik, yaitu disiplin terhadap diri maupun tim.
3. *Give in to challeges*, daya juang atlet atau sikap pantang menyerah serta kegigihan dalam mencapai tujuan.
4. *Physical fatigue and performance*, atlet mengarahkan segala kemampuan yang dimiliki meskipun dalam keadaan kelelahan atau terganggunya kebugaran.

5. *Niggly injuries and performance*, atlet menunjukkan sikap positif dengan cara menampilkan performa terbaik walau dalam keadaan cedera.

Pada atlet laki-laki berdasarkan faktor *Desire Success* sebesar 2,36 (rendah), sedangkan atlet perempuan *Desire Success* sebesar 2,37 (rendah). Saputro & Affandi (2022, p. 11) menyatakan bahwa *Desire Success* merupakan sebuah pencapaian atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi, yaitu:

1. *Understanding the game*, pemahaman mengenai aturan pertandingan secara detail.
2. *Sacrifice as part of success*, pengorbanan dan keikhlasan merupakan kunci dari kesuksesan seorang atlet.
3. *Desire team success*, peran atlet menjadi bagian penting dari kesuksesan sebuah tim.
4. *Vision of success*, memiliki visi dalam bermain yang baik serta berguna untuk kekompakan tim agar mendapat keberhasilan bersama.
5. *Enjoy 50/50 situation*, atlet menyadari bahwa semua yang berada di lapangan memiliki peluang menang maupun kalah yang sama

Penelitian Khan et al., (2017) penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan ketangguhan mental dan kinerja atletik pemain kriket perusahaan Pakistan pada basis gender. Metode *stratified random sampling (Proportional)* digunakan dan 176 pemain kriket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki skor ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Sejalan

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

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

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Juan (2017), dimana terdapat perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki memiliki lima keunggulan yang menjadi atribut ketangguhan mental dibandingkan atlet perempuan. kelima atribut tersebut diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*,

tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap. Namun, pada atlet perempuan hanya memiliki dua keunggulan atas atlet laki-laki, yaitu pada pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian. Kemampuan mengendalikan energi negatif yang rendah memengaruhi redahnya mengatasi emosi negatif seperti rasa takut, marah, frustrasi, dan temperamen yang dapat mempengaruhi tekanan atlet.

Secara umum dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki kekuatan fisik di atas perempuan, serta insting alami yang dimiliki laki-laki membuatnya lebih unggul secara mental ketimbang perempuan. Dijelaskan oleh Kalkavan, et al., (2017, p. 356) bahwa atlet laki-laki memiliki pemulihan yang lebih cepat saat kompetisi ketimbang atlet perempuan. Serta ditambahkan oleh Priyambodo & Asyanti (2019, p. 21) yang menyebutkan bahwa dibandingkan dengan atlet perempuan, atlet laki-laki memiliki lima keunggulan berupa kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap yang lebih baik. Selain faktor internal seperti fisik dan insting alami yang telah disebutkan, faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga mempengaruhi besarnya ketangguhan mental seorang atlet. Lingkungan sosial yang kurang mendukung menyebabkan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet menjadi kurang pula. Atlet laki-laki lebih tangguh secara mental daripada atlet perempuan karena salah satu alasannya adalah lingkungan sosial (Sidhu, 2018, p. 12).

Penelitian ini dilakukan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, dimana dapat diketahui bahwa

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

Nopiyanto & Alimuddin (2020, p. 74) menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stres. Sebagai contoh, perempuan lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau menganalisis kesalahan lebih dari laki-laki. Atlet laki-laki lebih kompetitif dalam persaingan, memiliki tujuan yang jelas, bermain secara kasar dan memahami aturan bermain sementara perempuan kurang kompetitif dalam persaingan. Secara teoritis, pemahaman tentang perbedaan laki-laki dan perempuan akan mempengaruhi seseorang untuk merawat laki-laki dan perempuan. Pada awalnya, seks adalah masalah di dunia olahraga karena hanya laki-laki bisa

mengambil bagian dalam acara olahraga. Keberadaan pandangan pada laki-laki dan perempuan membuat sulit bagi perempuan untuk memasuki kompetisi di bidang olahraga. Partisipasi dalam olahraga cenderung diidentifikasi dengan karakteristik laki-laki seperti kecepatan dan kekuatan, menyebabkan masalah gambar bagi atlet perempuan. Atlet perempuan juga dapat membuang perilaku feminin yang khas untuk perempuan setelah mereka mengadopsi perilaku maskulin yang menyertai olahraga mereka. Sementara itu, perubahan pada atlet perempuan menyebabkan reaksi negatif dari orang lain dapat memiliki konsekuensi yang merugikan dalam pengobatan atlet perempuan

Nurdiansyah & Jannah (2021, p. 61) menyatakan bahwa perbedaan tingkat kecemasan juga dialami menurut jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Berkaitan dengan kecemasan laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan perempuan yang lebih sensitif, laki-laki juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan perempuan. Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan seperti mudah mengeluarkan air mata, kurang sabar dan merasa mudah cemas daripada laki-laki. Atlet laki-laki memiliki kecemasan yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet perempuan (Anagnostopoulos, et al., 2015). Atlet laki-laki memiliki motivasi yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet perempuan (Deaner, et al., 2017).

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

Zeiger & Zeiger (2018) telah menunjukkan dalam studi mereka yang lebih rendah tingkat harga diri pada perempuan dan kepercayaan diri dan kontrol dibandingkan dengan olahragawan laki-laki. Pelibatan perempuan bersifat informatif karena ada perbedaan gender yang signifikan dalam keanggotaan kelas. Perempuan lebih kecil kemungkinannya untuk berada di kelas ketangguhan mental tinggi, dan menunjukkan tingkat yang lebih rendah dari ciri-ciri khusus kepercayaan diri, harga diri, kepercayaan diri, dan kendali. Studi telah menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah pada perempuan (Huang & Humphreys, et al., 2022), dan kepercayaan diri dan kontrol yang diukur dengan *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) lebih rendah pada perempuan daripada laki-laki (Sheard, et al., 2017).

Ketangguhan mental secara umum diartikan sebagai kemampuan individu dalam melawan hal-hal yang berpotensi merusak gaya interpersonal (Gucciardi, et al., 2017, p. 307). Ketangguhan mental telah dipelajari sebagai faktor perbedaan individu yang penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan. Ketangguhan mental menggambarkan individu yang tangguh secara mental “cenderung mudah bergaul dan terbuka karena mereka dapat tetap tenang dan santai, mereka kompetitif dalam banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada yang lain. Dengan rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan bahwa mereka mengendalikan takdir mereka sendiri, individu-individu ini relatif tidak terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan (Lin, et al., 2017, p. 12).

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

menangani masalah atau ketika mereka mengalami depresi (Kumar, 2017, p. 182).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017, p. 183). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017, p. 2).

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Penentuan variabel hanya satu variabel, sehingga masih ada variabel lain yang perlu diteliti yang ada kaitannya dengan ketangguhan mental atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 34,29% (12 atlet), “tinggi” sebesar 65,71% (23 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet),.
2. Ketangguhan mental atlet Taekwondo perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “tinggi” sebesar 40,00% (10 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
3. Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman. Selisih ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki dan perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman sebesar 0,13, artinya bahwa ketangguhan mental atlet Taekwondo laki-laki lebih baik daripada atlet perempuan di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet Taekwondo berdasarkan jenis kelamin. Bagi atlet Taekwondo yang mempunyai ketangguhan mental tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

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

1. Bagi Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, penelitian ini memberikan data akurat terkait ketangguhan mental atlet Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman, sehingga diharapkan pihak klub dapat menggunakannya sebagai salah satu bahan pertimbangan menyusun strategi pengembangan agar ketangguhan mental pada atlet dapat optimal serta mampu menjadi sarana evaluasi bagi pengembangan sekolah. Lebih lanjut, Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman diharapkan mampu menciptakan

inovasi kegiatan menarik serta sarana dan prasarana yang mumpuni untuk atlet.

2. Atlet diharap lebih mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak mengabaikan sisi psikologis pada bidang olahraga khususnya Taekwondo.
3. Pelatih dapat mengetahui metode apa yang perlu dilakukan untuk melatih mental para atlet, sehingga mampu bersaing secara fisik dan mental baik saat latihan maupun pertandingan.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan pandangan lain terkait ketangguhan mental atlet taekwondo, bahwa tidak hanya jenis kelamin yang mempengaruhi perbedaan namun juga banyak faktor lainnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan mampu mengaitkan variabel ketangguhan mental dengan variabel lainnya dengan alat ukur baku yang terbaru serta jumlah populasi atau sampel yang lebih banyak.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
6. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H., Fathoni, A., & Amboningtyas, D. (2021). Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih pemain dan pengembangan bakat oleh klub terhadap ketangguhan mental pemain sepakbola (Studi kasus pada klub PSIS Semarang). *Journal of Management*, 7(1).
- Abrori, Q. M. (2017). *Buku ajar infeksi menular seksual*. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Algani, W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Alwi, S. (2018). *Perkembangan religiusitas remaja*. Bantul: Kaukaba Dipantara.
- Amanullah, A. S. R., & Kharisma, D. K. (2022). Perkembangan pola asuh orang tua terhadap emosi anak dan remaja. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 42-48.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anagnostopoulos, V., Carter, M. M., & Weissbrod, C. (2015). Pre-competition anxiety and self-confidence in collegiate track and field athletes: a comparison between African American and non-Hispanic Caucasian men and women. *The Sport Journal*, 18.
- Arazeshi, N., Alikhani Deheghi, Z., & Mohammadi, Z. (2019). Relationship of mental toughness with deterioration in injured professional athletes. *Sport Psychology Studies*, 7(26), 133-150.
- Ardian, R. D., & Sarwita, T. (2022). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Phoenix Golden Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020, January). Factors influencing mental toughness. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (p:307-309). Atlantis Press.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, E., & Rahmad, R. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo PPLP Aceh tahun 2020. *Serambi Konstruktivis*, 3(4).
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06â.
- Bisri, M., Saputri, M. A., & Chusniyah, T. (2022). Mental toughness and its relationship on sport performance outcomes; When things get tough enough. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 172-180.
- Blegur, J. (2016, December). Evaluasi ketangguhan mental atlet nomor lari PPLD Provinsi NTT Tahun 2016. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (p:128-142).
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89-101.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Damanik, N. I. Y., & Supriyadi, S. (2019). Perbedaan kepuasan konsumen mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Udayana terhadap pelayanan online store. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 357-365.
- Deaner, R. O., Carter, R. E., Joyner, M. J., & Hunter, S. K. (2017). Men are more likely than women to slow in the marathon. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(3), 607.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough:J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and individual differences*, 53(5), 587-590.
- Dewi, E. M., Saharullah, & Hasyim. (2018). *Psikologi olahraga. Mental training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dolly, D., & Chhikara, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4(1).
- Erwina, D., Zarwan, Z., Suwirman, S., Asnaldi, A., & Yaslindo, Y. (2022). Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan momtong dollyo chagi taekwondoin se-Kabupaten Kepahiang. *Sport Science*, 22(2), 113-122.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16-23.
- Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi deskriptif mengenai mental toughness pada atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, 749-755.
- Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 169-183.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of psychological aspects of Taekwondo athletes in training phase. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113-120.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307-311.
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 718-722.

- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2020). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238-244.
- Hermahayu, H. (2021). The role of mental toughness and intrinsic motivation on athletes' resilience during the covid-19 pandemic. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 1(1), 47-56.
- Hernita, H. (2020). *Deskripsi ketahanan mental atlet Taekwondo (Studi kasus di Dojang the Tiger Club Bengkulu)*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Bengkulu, IAIN Bengkulu.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2022). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Ikhran, 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., & Mubarak, Z. (2021). Sosialisasi mental toughness pada atlet panahan Kabupaten Bantul dalam upaya peningkatan prestasi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7-13.
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809-814.
- Juan, M. V. T. (2017). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Kalkavan, A., Mehmet, A. C. E. T., & Çakir, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Katsikas, C., Argeitaki, & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(1).
- Kazim, N., & Veysel, T. (2019). Mental toughness of students: Levels of hockey players mental toughness of the athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 224-228.

- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2017). Mental toughness and athletic performance: A gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *THE SPARK" A HEC Recognized Journal"*, 2, 90-102.
- Kilic, Y., & Yildirim, E. (2020). Investigation of mental toughness levels of individuals who actively do sports: A sample of the City of Elazig. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 160-165.
- Killy, A. K., van Nieuwerburgh, C., & Clough:J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kumar, A. (2017). A comparative study of mental toughness between team sports and individual sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182-184.
- Kumar, M. L., & Ahmed, S. (2018). Comparative study on mental toughness among male and female tennis plyers. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 3(1).
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1345.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). Pengembangan buku teknik dasar Taekwondo berbasis mobile learning dan model tes keterampilan tendangan AP Huriqi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 5(2), 41-46.
- Murod, A. M. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X.". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).

- Nasution, L. K. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja*. Bandung: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Nopiyanto, Y. E., & Alimuddin, A. (2020). Perbedaan karakteristik mental atlet Sea Games di lihat dari sisi gender. *Sporta Saintika*, 5(1), 72-80.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Priyambodo, B., & Asyanti, S. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Frontiers in psychology*, 8, 1270.
- Rahfiludin, M. Z., & Nugraheni, S. A. (2020). Perbedaan tingkat pertumbuhan seksual sekunder dan menarche berdasarkan status gizi remaja putri di Kecamatan Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(2), 95-104.
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). Pengembangan alat bantu latihan samsak berbasis traffic light terhadap kecepatan reaksi tendangan pada atlet Taekwondo. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 100-104.

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Rodiani, R., & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap faktor psikologis pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(1), 18-22.
- Sajjan, M. (2018). Mental toughness among athletes: A comparative study. *IJAR*, 6(2), 157-161.
- Santoso, N. P. (2019). Tantangan dan peluang wanita dalam olahraga anggar. *E-Journal UTP*, 39(1)
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Saputro, Y. C., & Affandi, G. R. (2022). Differences in mental toughness in mountain climbers in terms of gender. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8, 10.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of applied sport psychology*, 28(3), 309-320.
- Setiawan, I., & Putra, R. P. (2018, November). Pengaruh latihan beban rumpi kaki dan beban karet terhadap kecepatan tendangan Ap Chagi pada atlet Taekwondo Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Shanti, K. S. I. D. P., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(2).
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2017). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sidhu, J. S. (2018). Mental toughness among inter college players in relation to gender. *International Journal of Adopted Physical Education and Yoga*, 3(8), 11-15.
- Sinaga, K. (2020). The effect of counseling on knowledge and attitudes toward menarche in class Vii Students Of MTSN 1 Kuta Baroe Kec. Idi Tunong Kab. East Aceh In 2019. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 5(3), 37-47.
- Stamatis, A., Grandjean, Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic

- review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000747.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145-152.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., & Abidin, D. (2021). Mental toughness of martial art athletes based on age and gender. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 66-70.
- Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 51.
- Triananda, A., Syafrial, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik psikologis atlet PON Bengkulu ditinjau dari cabang olahraga individu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126-137.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker:R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., ... & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802.
- Yates, D. (2020). *Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi Provinsi Jawa Tengah*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Semarang, Universitas Negeri Semarang.
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Med*, 36(2), 995-8.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PloS one*, 13(2), e0193071.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN about:blank



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

Nomor : B/38/UN34.16/LT/2023 7 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Klub Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
Waktu Uji Instrumen : Jumat - Minggu, 4 - 6 Agustus 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,
[Signature]
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
<hr/>	
Nomor : B/806/UN34.16/PT.01.04/2023	7 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Klub Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ayu Dika Julita
NIM	: 19602244031
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
Waktu Penelitian	: Selasa - Sabtu, 8 - 12 Agustus 2023
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,
	
	Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3. Surat Izin Validasi Instrumen

URAT IZIN UJI INSTRUMEN

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

Nomor : B/40/UN34.16/LT/2023 7 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Agus Supriyono S.Pd. M.Si.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
Waktu Uji Instrumen : Jumat - Minggu, 4 - 6 Agustus 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


[Signature]
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Keterangan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,
Bapak Agus Supriyanto, M.Si.
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Departemen : PKO
Judul : PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET
TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo
Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)

Dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,.....

Pembimbing,

Hormat saya,

Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

Ayu Dika Julita
NIM 19602244031

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M.Si.
NIP : 198001182002121002
Jurusan : Pendidikan Keplatihan Olahraga

Menerangkan bahwa instrumen penelitian TA, atas nama mahasiswa:

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Departemen : PKO
Judul : PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET
TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Klub Tamanan Taekwondo
Kabupaten Bantul dan Umbulmartani)

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:


- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1. *Instrumen sudah dapat digunakan
untuk awal data*
2.

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

Yogyakarta,


Agus Supriyanto, M.Si.
NIP 198001182002121002

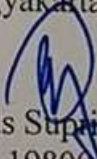
Beri tanda ✓

HASIL VALIDASI

Nama : Ayu Dika Julita
NIM : 19602244031
Departemen : PKO
Judul : PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET
TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo
Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)

No	Variabel	Saran/Tanggapan
Komentar Umum/Lain-Lain:		

Yogyakarta,


Agus Supriyanto, M.Si.
NIP 198001182002121002

Lampiran 5. Instrumen Uji Coba

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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

Nama Mahasiswa : Ayu Dika Julita

NIM : 19602244031

Judul Penelitian : **PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN**
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)

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

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

Ayu Dika Julita

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : Ayu Dika Julita

NIM : 19602244031

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

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2023

Responden

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

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

B. Petunjuk Pengisian

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

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

C. Kueisioner

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

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

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

Lampiran 6. Data Uji Coba

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

Lanjutan Data Uji Coba

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Σ
2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	102
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	102
3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	124
4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	171
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	79
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	110
2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	101
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	102
3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	126
4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	165
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	85
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	110
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	102
3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	126
4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	170
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	77
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	112
2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	102
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	102
3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	125

Lampiran 7. Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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

Nama Mahasiswa : Ayu Dika Julita

NIM : 19602244031

Judul Penelitian : **PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET TAEKWONDO BERDASARKAN JENIS KELAMIN**
(Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman)

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

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

Ayu Dika Julita

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : Ayu Dika Julita

NIM : 19602244031

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

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2023

Responden

INSTRUMEN PENELITIAN

D. Identitas Responden

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

E. Petunjuk Pengisian

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

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

F. Kueisioner

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

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

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

Lampiran 8. Data Penelitian

KETANGGUHAN MENTAL ATLET LAKI-LAKI

No	Thrive though challenge															Sport Awareness									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2
4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4
7	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
8	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
9	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3
16	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3
17	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
19	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
20	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3
21	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
22	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3

23	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3
24	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
25	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
26	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2
27	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
28	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
29	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
31	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
32	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
33	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
34	2	2	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2
35	2	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3

Lanjutan Data Penelitian

	Thought Attitude									Desire Success									Σ	Mean
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	107	2.43
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	107	2.43
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	117	2.66
2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	117	2.66
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	119	2.70
3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	108	2.45
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	113	2.57
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	120	2.73
3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	114	2.59
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	110	2.50
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	110	2.50
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	117	2.66
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	119	2.70
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	116	2.64
2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	119	2.70
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	105	2.39
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	118	2.68
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	120	2.73
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	120	2.73
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	114	2.59
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	116	2.64
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	110	2.50
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	118	2.68
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	2.64
3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	2.48
2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108	2.45

3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	118	2.68
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	120	2.73
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	118	2.68
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	101	2.30
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	116	2.64
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	2.48
4	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	126	2.86
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	108	2.45
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	115	2.61

KETANGGUHAN MENTAL ATLET PEREMPUAN

No	<i>Thrive though challenge</i>															<i>Sport Awareness</i>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	
2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2
6	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4
7	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
8	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2
9	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2
10	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
11	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2
13	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3
16	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3
17	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3
18	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
19	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
20	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
21	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
22	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
23	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
24	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
25	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3

Lanjutan Data Penelitian

	<i>Though attitude</i>									<i>Desire Success</i>									Σ	Mean
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	102	2.32
2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	99	2.25
2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	113	2.57
2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	3	115	2.61
2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	114	2.59
3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	109	2.48
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	113	2.57
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	112	2.55
3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	111	2.52
3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	109	2.48
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	104	2.36
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	110	2.50
3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	110	2.50
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	107	2.43
2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	114	2.59
2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	101	2.30
2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	106	2.41
2	3	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	107	2.43
3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	113	2.57
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	110	2.50
3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108	2.45
3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	103	2.34
3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	105	2.39
3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	2.57
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112	2.55

Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki	Ketangguhan Mental Atlet Perempuan
N	Valid	35	25
	Missing	0	10
Mean		2,60	2,47
Median		2,64	2,50
Mode		2,64 ^a	2,57
Std. Deviation		0,12	0,10
Minimum		2,30	2,25
Maximum		2,86	2,61
Sum		90,86	61,83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,3	1	2,9	2,9	2,9
	2,39	1	2,9	2,9	5,7
	2,43	2	5,7	5,7	11,4
	2,45	3	8,6	8,6	20,0
	2,48	2	5,7	5,7	25,7
	2,5	3	8,6	8,6	34,3
	2,57	1	2,9	2,9	37,1
	2,59	2	5,7	5,7	42,9
	2,61	1	2,9	2,9	45,7
	2,64	4	11,4	11,4	57,1
	2,66	3	8,6	8,6	65,7
	2,68	4	11,4	11,4	77,1
	2,7	3	8,6	8,6	85,7
	2,73	4	11,4	11,4	97,1
	2,86	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Ketangguhan Mental Atlet Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,25	1	2,9	4,0	4,0
	2,3	1	2,9	4,0	8,0
	2,32	1	2,9	4,0	12,0
	2,34	1	2,9	4,0	16,0
	2,36	1	2,9	4,0	20,0
	2,39	1	2,9	4,0	24,0
	2,41	1	2,9	4,0	28,0
	2,43	2	5,7	8,0	36,0
	2,45	1	2,9	4,0	40,0
	2,48	2	5,7	8,0	48,0
	2,5	3	8,6	12,0	60,0
	2,52	1	2,9	4,0	64,0
	2,55	2	5,7	8,0	72,0
	2,57	4	11,4	16,0	88,0
	2,59	2	5,7	8,0	96,0
	2,61	1	2,9	4,0	100,0
	Total		25	71,4	100,0
Missing	System	10	28,6		
Total		35	100,0		

Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental Atlet Laki-Laki	,207	25	,107	,900	25	,118
Ketangguhan Mental Atlet Perempuan	,135	25	,200*	,934	25	,107

a, Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 11. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Ketangguhan_Mental

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.633	1	58	.206

ANOVA

Ketangguhan_Mental

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.220	1	.220	16.446	.000
Within Groups	.776	58	.013		
Total	.995	59			

Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Group Statistics

Jenis_Kelamin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketangguhan_Mental	Laki-Laki	35	2.5960	.12448	.02104
	Perempuan	25	2.4732	.10181	.02036

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ketangguhan_Mental	Equal variances assumed	1.633	.206	4.055	58	.000	.12280	.03028	.06219	.18341
	Equal variances not assumed			4.194	56.858	.000	.12280	.02928	.06417	.18143

Lampiran 13. Tabel r

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

Lampiran 14. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Gambar Peneliti membagikan angket kepada responden



Gambar Responden sedang mengisi angket