



**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP  
*COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET SEPAKBOLA KOTA  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Firman Ali Azhar**

**6211415110**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## ABSTRAK

Firman Ali Azhar 2020 hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola Kota Semarang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Dalam permainan sepakbola selain faktor fisik dan teknik, faktor psikologis juga sangat penting. *Mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan suatu sikap positif ketika menghadapi suatu tekanan khususnya dalam sebuah pertandingan, sedangkan *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan suatu perilaku negatif dalam menghadapi suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap *mental toughness* dengan perilaku *competitive anxiety* pada atlet.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara kedua variabel. Variabel X adalah *mental toughness* dan variabel Y adalah *competitive anxiety*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan dua jenis skala yaitu skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety* yang keduanya akan dimodifikasi menggunakan skala *likert*. Analisis ini dapat dilakukan dengan pengujian statistik yaitu uji korelasi yang diolah dengan program SPSS.

Hasil analisis korelasi hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* diketahui nilai p value  $0,00 <$  lebih kecil dari 0,05 maka menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara sikap *mental toughness* terhadap perilaku *competitive anxiety*.

Maka bagi atlet perlu meningkatkan sikap *mental toughness* agar dapat mengurangi perilaku *competitive anxiety*, serta pelatih dapat memfasilitasi dan mendukung untuk meningkatkan sikap *mental toughness*.

**Kata kunci :** *mental toughness, competitive anxiety*

## ABSTRACT

Firman Ali Azhar 2020 mental toughness relationship to competitive soccer athlete's anxiety in the city of Semarang. Thesis Department of Sport Science Faculty of Sport Science, State University of Semarang. Dr. Heny Setyawati, M.Sc.

In the game of football in addition to the physical and technical factors, psychological factors are also very important. *mental toughness*(Mental toughness) is a positive attitude when facing a particular pressure in a match, while competitive anxiety (anxiety compete) is a negative behavior in the face of a game. This study aims to determine whether there is a relationship between the mental attitude of toughness with anxiety competitive behavior in athletes

This research is a quantitative correlation type that aims to find out correlation (correlation) between the two variables. Variable X is mental toughness and Y are competitive anxiety. The population in this study is the football athlete Semarang. The sampling technique used purposive sampling. The instrument used in this study is the use of two types of scale is the scale of mental toughness and competitive anxiety scale which will both be modified using a Likert scale. This analysis can be done by statistical correlation tests were processed using SPSS.

Results of correlation analysis of the competitive relationship anxiety mental toughness unknown p value  $0.00 < \text{less than } 0.05$  then showed a significant negative correlation between attitudes towards mental toughness competitive behavior anxiety.

Then the athlete needs to improve the mental attitude of toughness in order to reduce the competitive behavior of anxiety, as well as the coach can facilitate and contribute to improving the mental attitude of toughness.

**Keywords: mental toughness, competitive anxiety**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Firman Ali Azhar

Nim : 6211415110

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan

Judul skripsi : Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,.....

Yang menyatakan



(Firman Ali Azhar)

6211415110

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :


Menyetujui,

Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan



Sugianto, S.Si., M.Sc AIFM  
NIP/198012242006041001

Dosen Pembimbing



Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
196706101992032001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **FIRMAN ALI AZHAR** NIM **6211415110** Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Judul "**HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET SEPAKBOLA KOTA SEMARANG**" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari **Rabu, 15 Juli 2020**.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.  
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Dr. Taufiq Hidayat, M.Kes.  
NIP. 196707211993031002

(Penguji I)

2. Khoiril Anam, S.Si., M.Or.  
NIP. 198905202015041005

(Penguji II)

3. Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
NIP. 196706101992032001

(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

- ❖ “Teruslah berusaha dan berdoa, selebihnya serahkan pada yang kuasa“  
(penulis)
- ❖ “Jadilah manusia yang percaya pada sang pencipta, manusia yang memanusiakan manusia, dan menghargai ciptaan tuhan yang lainnya“ (penulis)

### **Persembahan:**

Karya tulis ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orangtua saya, Ibu Any Suswanti dan Bapak Muhammad Nur Aini yang telah menyemangati dan tetap menjadi panutan saya.
- ❖ Keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat
- ❖ Keluarga bowo yang terus memberikan semangat kepada saya
- ❖ Orang-orang baik disekitar saya yang selalu mewarnai dan menemani di dalam suka duka.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah melancarkan dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Heny Setyawati, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dalam membimbing, memberikan ilmu dan meluangkan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua penulis Ibu Any Suswanti dan Bapak Muhammad Nur Aini yang selalu menjadi kebanggaan bagi penulis.
6. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuan selama perkuliahan.
7. Keluarga Bowo yang tidak pernah lelah dalam memberi semangat.



8. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan atas bantuannya dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat dengan sebaik mungkin.

Semarang, .....

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>I</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>II</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 <b>LATAR BELAKANG MASALAH</b> .....	<b>1</b>
1.2 <b>IDENTIFIKASI MASALAH</b> .....	<b>5</b>
1.3 <b>PEMBATASAN MASALAH</b> .....	<b>5</b>
1.4 <b>RUMUSAN MASALAH</b> .....	<b>5</b>
1.5 <b>TUJUAN PENELITIAN</b> .....	<b>6</b>
1.6 <b>MANFAAT PENELITIAN</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1.1 <b>Pengertian Mental Toughness</b> .....	<b>7</b>
2.1.1.1 <b>Dimensi Ketangguhan Mental</b> .....	<b>11</b>
2.1.1.2 <b>Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness</b> .....	<b>14</b>
2.1.2 <b>Pengertian Competitive Anxiety</b> .....	<b>15</b>
2.1.2.1 <b>Aspek-aspek Kepribadian Competitive Anxiety</b> .....	<b>21</b>
2.1.2.2 <b>Sumber-Sumber Yang Menimbulkan Kecemasan</b> .....	<b>23</b>
2.1.3 <b>Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety</b> .....	<b>26</b>
2.1.4 <b>Hakikat Sepakbola</b> .....	<b>28</b>
2.2 <b>Kerangka Berfikir</b> .....	<b>35</b>

2.3	Hipotesa.....	35
BAB III .....		36
METODE PENELITIAN.....		36
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	36
3.1.1	Jenis Penelitian.....	36
3.1.2	Desain Penelitian.....	36
3.2	Variabel Penelitian .....	37
3.3	Populasi .....	37
3.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	37
3.5	Instrumen Penelitian .....	38
3.5.1	Instrumen Mental Toughness.....	38
3.5.2	Instrumen Competitive Anxiety.....	39
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	41
3.7	Prosedur Penelitian.....	42
3.8	Analisis Data.....	42
3.8.1	Uji Normalitas.....	43
3.8.2	Uji Hipotesis .....	43
BAB IV .....		45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		45
4.1	Hasil Peneltian .....	45
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	45
4.1.2	Perhitungan Kategori Mental Toughness dan Competitive Anxiety.....	46
4.2	Hasil Uji Prasyarat.....	47
4.2.1	Uji Normalitas.....	48
4.2.2	Hasil Uji Korelasi .....	49
4.3	Pembahasan .....	50

BAB V .....	56
KESIMPULAN DAN SARAN .....	56
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Saran.....	56
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indeks Validitas dan Reliabilitas .....	41
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	45
Tabel 4.2 Perhitungan Kategori Mental Toughness dan Competitive Anxiety ..	46
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4.5 Interval Koefisien Korelasi.....	50

## DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/DIAGRAM

Diagram 4.1 Tingkat Perhitungan Kategori Mental Toughness .....	46
Diagram 4.2 Tingkat Perhitungan Kategori Competitive Anxiety .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	63
Lampiran 2 Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	64
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian .....	65
Lampiran 4 Skala Mental Toughness.....	66
Lampiran 5 Skala Competitive Anxiety.....	68
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	69
Lampiran 7 Uji Korelasi.....	70
Lampiran 8 Tabulasi Data Mental Toughness.....	71
Lampiran 9 Tabulasi Data Competitive Anxiety.....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan bola dan umumnya terbuat dari bahan kulit yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sedangkan menurut Luxbacher (2008:2) sepakbola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara 2 tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha memasukan gol ke gawang lawan. Sejarah sepak bola masuk di Indonesia tentunya tidak lepas dari peran bangsa lain yang sudah melakukan penjajahan atau perdagangan di wilayah Indonesia. Pertama kali, dalam sejarah sepak bola Indonesia bahwa China yang memperkenalkan permainan sepak bola kepada Indonesia untuk menunjukkan bahwa negeri China juga tidak kalah dibandingkan negara-negara yang ada di Eropa seperti Belanda.

Dalam permainan sepakbola selain faktor fisik dan teknik, faktor psikologis juga sangat penting. Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi yang optimal tentunya menjadi tujuan utama selain kesehatan itu sendiri. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007). Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Maksum, 2007).



Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa aspek psikologis yang sangat dominan dalam penampilan seorang atlet yaitu adalah motivasi, intelegensi, kecemasan, dan program latihan mental (Utama, 1993). Sebaliknya, faktor psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun, yaitu perasaan jenuh, tertekan, stress, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, dan lain sebagainya (Ravaie, 2006).

*Anxiety* (kecemasan) merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, dimana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi, Hossien, Sajadi, Safari, & Zare, 2011). Atlet tentunya memiliki tingkat *anxiety* (kecemasan) yang berbeda-beda tergantung dari kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet, adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *competitive anxiety* atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, dan lain sebagainya, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017). *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga yang beberapa tahun terakhir sedang mengalami perkembangan, dimana *competitive anxiety* didefinisikan sebagai suatu keinginan untuk memahami setiap pertandingan, serta salah satu faktor yang mengancam terhadap situasi perasaan khawatir dan tertekan (Jamshidi et al, 2011).

Kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa memenangkan suatu pertandingan (Miftah, 2017).

Di sisi lain, mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Herman, 2011), di mana dapat diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih (Gunarsa, 2008). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *mental toughness*, atau 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 (Gucciardi et al, 2008). *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 (Jones, 2010). 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 (Cashmore, 2008). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melakukan wawancara terhadap atlet sepakbola di club Kota Semarang. Hasil wawancara pada atlet sepakbola terdapat permasalahan saat akan menghadapi sebuah pertandingan, yaitu adanya *anxiety* (kecemasan). Hal ini disampaikan oleh beberapa atlet bahwa ketika akan menghadapi suatu pertandingan banyak yang mengatakan munculnya *anxiety* (kecemasan) pada diri mereka, hal ini ditandai dengan antara lain jantung yang berdetak cepat, timbul rasa grogi pada diri atlet, keluar keringat dingin yang akhirnya mengganggu konsentrasi atlet pada saat menghadapi pertandingan. Kecemasan juga timbul dari faktor luar saat pertandingan, seperti adanya penonton dan adanya suporter dari tim lawan yang sangat berdampak pada atlet sepakbola.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih yang menangani atlet sepakbola di club Kota Semarang. Permasalahan yang menjadi kendala pada atlet sepakbola di club Kota Semarang adalah munculnya rasa grogi dan cemas yang berlebihan saat akan melakukan pertandingan. Sehingga apa yang di instruksikan pelatih saat latihan maupun saat ingin pertandingan pada atlet tidak sesuai dengan keinginan,

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui adanya Hubungan *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Sepakbola Kota Semarang.

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH**

Sehubungan dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan terdapat masalah yang teridentifikasi yaitu :

- 1.2.1 Pada saat sebelum pertandingan masih banyak atlet yang merasa grogi dan cemas.
- 1.2.2 Adanya pengaruh dari beberapa faktor luar saat pertandingan.
- 1.2.3 Timbulnya kecemasan saat sebelum pertandingan pada diri atlet merupakan masalah mental yang harus dihadapi atlet.

## **1.3 PEMBATAAN MASALAH**

Permasalahan dalam penelitian ini, peneliti hanya ingin mencari hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola.

## **1.4 RUMUSAN MASALAH**

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan maka disimpulkan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian yaitu :

- 1.4.1 Adakah hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola ?

## **1.5 TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk mengetahui hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola

## **1.6 MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat dari penelitian ini dapat mengetahui hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1.6.1.1 Bagi para pembaca dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi mengenai adanya hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1.6.2.1 Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengalaman, menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempelajari ilmu psikologi olahraga.

1.6.2.2 Bagi atlet dapat dijadikan wawasan untuk menambah pengetahuan dalam mempelajari psikologi olahraga.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Pengertian Mental Toughness

*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 (Gucciardi et al, 2008). Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012). *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 (Jones, 2010). 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 (Cashmore, 2008).

*Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski

secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Menurut Sukadiyanto (2006) reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan Fahmi (2013) bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Disamping kekuatan fisik dan teknik yang dimiliki seorang atlet, faktor mental juga berperan dalam mendukung penampilan secara maksimal. Pengaruh faktor mental pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding, terlihat dari kuat lemahnya dorongan untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan (Gunarsa, 1989). Menurut Harsono (dalam Gunarsa, 1996) penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh mental dan hanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya. Ketangguhan mental memiliki pengaruh cukup besar terhadap peningkatan performa atlet pada saat bertanding. Bagi atlet, bertanding bukan hanya persoalan tentang memenangkan dan mengalahkan lawan, namun juga kemampuan untuk mengalahkan rasa takut dalam diri. Dalam bidang olahraga, keyakinan akan kemampuan diri sangat berpengaruh terhadap performance para atlet (Sugiono, 2008)

Sedangkan Gucciardi et al. (2008) menjelaskan ketika kemampuan fisik, teknik, dan taktis yang dimiliki atlet cenderung sama, ketangguhan mental merupakan pembeda antara atlet baik dengan atlet hebat. Gucciardi et al. (2008) melakukan penelitian ketangguhan mental dalam olahraga beregu yaitu *football* (Gucciardi menggunakan *Australian-rules football*). Dalam penelitiannya, Gucciardi

et al. (2008) melakukan wawancara dengan sebelas pelatih berpengalaman pada tingkat elit. Data verbatim yang diperoleh kemudian dianalisis dan menghasilkan tiga kategori utama dalam memahami ketangguhan mental. Kategori pertama adalah *characteristic*, kategori ini terdiri atas sebelas karakteristik yang dianggap sebagai kunci ketangguhan mental (*self-belief*, etos kerja, nilai personal, *self-motivated*, *though attitude*, konsentrasi, *resiliensi*, *handling pressure*, kecerdasan emosional, *sport intelligence*, dan ketangguhan fisik). Dua kategori lain yaitu situasi dan perilaku. Ketiga kategori tersebut mampu memberikan pemahaman hubungan antara karakteristik utama dengan proses (situasi dan perilaku).

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 mempengaruhi atau keadaan yang membutuhkan ketangguhan mental didalam 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 (Setyawan, 2017). Seperti yang diungkapkan oleh Zizzi, Deaner, & Hirschhorn (2003) bahwa seorang atlet harus dapat mengenali emosi diri, teman kelompok, dan emosi musuh supaya dapat menampilkan performa maksimal dalam permainan. Salah satu permasalahan yang dihadapi atlet terkait dengan



mental adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Ciptaningtyas (2012) bahwa permasalahan mental dalam pertandingan yang berpengaruh pada performa atlet adalah kecemasan bertanding. Selain itu didukung pula dengan penelitian dilakukan Parnabas (2015) kepada 119 pemain sepakbola yang terdiri national athletes, state athletes, district athletes, dan university athletes menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan memiliki hubungan yang negatif terhadap performa. Bukan hanya pada pemain sepak bola saja, Parnabas (2015) juga meneliti pada olahraga sepak takraw. Pada taraf tertentu kecemasan memang dapat menyebabkan kesalahan, namun apabila seorang atlet dapat mengelola kecemasan menjadi kewaspadaan, semangat dan kegairahan, kecemasan akan membantu untuk performa yang lebih baik (Parnabas, 2015).

Jones, Hanton, & Connaughton (2007) mengatakan bahwa tingkat pencapaian puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Khan, Ahmad, Shamin, & Latif (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan performa atlet. Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Algani, Yuniardi, & Masturah (2018) pada atlet bola voli menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan menghadapi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa

semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi.

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

#### **2.1.1.1 Dimensi Ketangguhan Mental**

Penelitian mengenai *mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). 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 (Smith, Smoll, & Schutz, 1990). Sedangkan dimensi-dimensi *mental toughness* tersebut antara lain:

1. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, dalam dimensi ini terdapat tujuh atribut, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki *self belief* atas kemampuan fisik dan mental untuk mampu bangkit saat tertekan, (b) *Skill execution under pressure*, atlet

mampu menunjukkan *skill* dalam keadaan tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menerima sikap tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri. (d) *Competitiveness*, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik. (e) *Bounce back*, atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad. (f) *Concentration*, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai. (g) *Persistence*, atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

2. *Sport awareness* merupakan sikap dan nilai yang relevan dengan performa individual atau tim, dalam dimensi ini terdiri dari enam atribut, yaitu: (a) *Aware of individual roles*, atlet memiliki kesadaran dan menerima tanggung jawab individual dalam tim. (b) *Understand pressure*, atlet memahami setiap tekanan yang diterima di dalam dan di luar pertandingan. (c) *Acceptance of team role*, atlet menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim dan mendahului kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (d) *Personal value*, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi unggul. (e) *Make sacrifice*, atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal. (f) *Accountability*, atlet bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.
3. *Though attitude* merupakan sikap atau penilaian diri yang mendasar untuk menghadapi tekanan maupun tantangan yang bersifat positif dan negatif, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (a) *Distractible*, atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang menentu, sporadis dan tidak

terkendali. (b) *Discipline*, atlet memiliki disiplin dalam berperilaku. (c) *Give in to challeges*, atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan. (d) *Physical fatigue and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun pertandingan meski mengalami kelelahan. (e) *Niggly injuries and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cedera.

4. *Desire Success* merupakan sikap dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu:
  - (a) *Understanding the game*, atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh. (b) *Sacrifice as part of success*, atlet memahami pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan. (c) *Desire team success*, atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim. (d) *Vision of success*, atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan. (e) *Enjoy 50/50 situation*, atlet memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

Berdasarkan dimensi-dimensi yang diperoleh, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan keempat dimensi yang dikemukakan oleh Gucciardi et al (2008), karena beberapa penelitian terkait *mental toughness* (ketangguhan mental) masih belum mampu menghasilkan dimensi yang sama dengan penelitian lain (lihat Bull et al., 2005; Middleton et al., 2004; Gucciardi et al., 2008; Jones, 2002; Loehr dalam Newland, 2009). Hal ini disebabkan karena ketangguhan mental merupakan variabel baru dalam kajian psikologi olahraga (Gucciardi et al., 2008). Dalam usaha

mencapai kesamaan persepsi maka dalam penelitian ini menggunakan keempat dimensi tersebut.

### **2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness**

Adapun faktor utama yang mempengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental) yaitu situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi et al., 2008). Situasi umum terdiri dari lima faktor, yaitu:

1. Cedera dan rehabilitasi

Faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet.

2. Persiapan

Faktor ini berkaitan terhadap latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik.

3. Bentuk tantangan

Faktor ini berkaitan dengan performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan.

4. Tekanan sosial

Faktor ini berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni.

5. Komitmen yang seimbang

Faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara olahraga yang ditekuni dengan kehidupan di luar olahraga, terutama yang berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin. Selain itu, situasi kompetitif terdiri atas faktor tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari atlet seperti kelelahan ketika self-belief atlet berkurang, sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri atas:

1. Kondisi lingkungan ketika bermain

Faktor ini berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan lain sebagainya.

2. Variabel pertandingan

Faktor ini merupakan beberapa variabel seperti, mendapat tantangan secara individual oleh lawan, resiko fisik atau cedera, ketika sedang unggul bermain baik, dan lain sebagainya.

### **2.1.2 Pengertian Competitive Anxiety**

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) berasal dari kata cemas yang merupakan proses psikologis dari perasaan yang tidak menyenangkan, *Anxiety* (kecemasan) dibagi menjadi dua jenis yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*, di mana *trait anxiety* merupakan dimensi kepribadian, sedangkan *state anxiety* merupakan perasaan subjektif (Ansel, dalam Saputra, 2012). Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, di mana kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-

masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2001). Sedangkan menurut Jamshidi, Hossien, Sajadi, Safari, & Zare (2011) menerangkan kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya. Kecemasan muncul dengan tanda-tanda keringat bercucuran, denyut jantung yang berdebar cepat, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, sering buang air kecil, dan nafas akan terasa sesak ketika atlet mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, dan bahkan depresi (Ramaiah, 2003). Sedangkan Ciptaningtias (2011) menerangkan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan.

Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis. Straub (dalam Husdarta, 2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres atau ketegangan. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan dan melebihi batas normal atlet akan mengalami kecemasan. Geist (dalam Gunarsa, 2008) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua

orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan adalah kondisi yang umum di hadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah atau pun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Pertandingan sangatlah penting artinya bagi seorang atlet untuk menunjukkan prestasi dan kemampuannya setelah melakukan berbagai pelatihan dengan berusaha untuk mencapai kemenangan dan mengalahkan setiap lawan didalam pertandingan. Pertandingan olahraga terutama olahraga kompetitif akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini akan selalu menghantui baik para atlet maupun official. Kecemasan ini bisa muncul sebelum bertanding atau selama pertandingan, dan pada gilirannya kecemasan ini akan dapat mengganggu penampilan mereka. Menurut Cratty (dalam Harsono, 1986) mengatakan tingkat kecemasan umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Biasanya sebelum pertandingan, kecemasan naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan terjadi. Sedangkan selama pertandingan berlangsung, kecemasan biasanya menurun. Hal ini disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya, dan mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja. Menurut Putri (dalam Amir, 2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat



yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, secara umum respons kecemasan dapat dilihat melalui respons psikologis maupun respons fisiologis (Tallis, 1995). Respons psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respons fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason, 1993). Anshel (2007) menjelaskan bahwa kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang sangat tidak menguntungkan pada atlet, apalagi jika rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik. Spielbelger (1972) menerjemahkan kecemasan sebagai takut mengalami kegagalan atau takut menderita kekalahan. Spielbelger juga mendefinisikan pikiran negatif berhubungan dengan anggapan mengenai bahaya yang akan menimpa diri. Ardiansyah (2014) berpendapat baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Adapun atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet. Atkinson (1999) mengatakan kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was, dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *posistif-negatif-affect*, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017).

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga. *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang berdampak pada perilaku bertanding (Smith, Smoll, & Schutz, 1990). *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengaggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens dkk, dalam Smith et al., 1990). Kecemasan bertanding ini biasanya akan mengganggu penampilan atlet karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa menang (Miftah, 2017). Juriana (2012) mengatakan

bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang. Keberhasilan atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi (Adisasmito, 2007).

Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk kemampuan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Cox (2002) menegaskan, bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan kekuatannya yang seimbang maupun kekuatannya yang lebih baik. Maka ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Brown (dalam Hartanti, dkk., 2004) menyatakan bahwa konsentrasi dan percaya diri

memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara operasional *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan suatu perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi emosi negatif, seperti, gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, dan takut ketika harga dirinya terancam, dan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan sehingga mengakibatkan kekalahan. Selain itu, kecemasan bertanding berasal dari kata cemas atau secara psikologis adalah perasaan tidak menyenangkan dan merupakan kepribadian (*trait anxiety*) maupun perasaan subjektif dari luar (*state anxiety*) pada atlet

#### **2.1.2.1 Aspek-aspek Kepribadian Competitive Anxiety**

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) sendiri memiliki empat aspek kepribadian yang dapat diukur (Smith et al., 1990), yaitu:

1. *Cognitive*

merupakan suatu kejadian pada pikiran individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti tidak bisa berkonsentrasi, berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

## 2. *Affective*

merupakan suatu kejadian pada perasaan individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti cepat merasa putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri.

## 3. *Somatic*

merupakan suatu kejadian persepsi dari gairag fisiologis pada individu mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan jantung yang berdebar-debar, ingin buang air kecil, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

## 4. *Motoric*

merupakan suatu kejadian fisik (otot-otot) pada individu secara tidak wajar yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit. Adapun faktor yang mempengaruhi competitive anxiety (kecemasan bertanding) pada atlet antara lain, takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas mutu perestasi yang dimiliki, takut kalau cidera atau menciderai lawan, takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya untuk bertanding dengan baik, dan tuntutan merubah sesuatu tanpa ada latihan (Cox, 2003).

### 2.1.2.2 Sumber-Sumber Yang Menimbulkan Kecemasan

Sumber kecemasan bermacam-macam seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola pikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Firmansyah, 2007). Gunarsa (2008) mengatakan bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan yaitu :

- a. Sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan yaitu :
  1. Seseorang atlet menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.
  2. Perasaan-perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya : atlet merasa bermain bagus sekali. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses.
  3. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.

4. Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Bila demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari (Firmansyah, 2007).
- b. Sumber-sumber dari luar, diartikan sebagai kecemasan dari luar diri atlet. Adapun beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sebagai berikut :
  1. Rangsangan yang membingungkan  
Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet.
  2. Pengaruh massa penonton  
Massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti ; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, adapula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilanyang lebih baik.

### 3. Saingan yang bukan tandingannya

Apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya aka ketidak mampunya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri.

### 4. Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih

Pelatih tidak hadir pada saat pertandingan berlangsung sehingga membuat atlet kurang mendapat petunjuk, motivasi dari pelatihnya karena mungkin bagi atlet tersebut pelatihnya bisa dipercaya dalam memberikan arahanarahan yang baik untuk memenangi pertandingan. Namun bisa juga atlet tersebut merasa tertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang konsentrasi dalam pertandingan (Firmansyah, 2007).

Menurut Cratty (dalam Husdarta, 2010) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan :

- a. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan kalah atau hanya imbang



### 2.1.3 Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan suatu perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi emosi negatif, seperti, gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut ketika harga dirinya terancam yang menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan sehingga mengakibatkan kekalahan (Smith et al., 1990). Sedangkan mental toughness (ketangguhan mental) merupakan sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan (Gucciardi et al., 2008). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan, di mana *competitive anxiety* yang dirasakan atlet dapat mempengaruhi performa saat bertanding, dampaknya menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan performa terbaik sehingga berujung pada kekalahan. Salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya *competitive anxiety* atlet adalah faktor internal yaitu faktor mental, di mana faktor mental yang kuat dapat membuat atlet merasa tenang dalam situasi tertekan dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Salah satu bentuk faktor mental yang dapat mempengaruhi *competitive anxiety* atlet saat menghadapi pertandingan adalah mental toughness atau ketangguhan mental (Forastero, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif atau berlawanan yang artinya terdapat hubungan antara *competitive anxiety* yang merupakan perilaku negatif dan mental toughness yang merupakan suatu

penilaian diri positif yang ditunjukkan ketika mendapatkan suatu tekanan, terutama tekanan dalam menghadapi suatu pertandingan. Hal tersebut juga diperkuat dengan dimensi dari mental toughness yang cenderung thrive though challenge atau mampu menghadapi tantangan, *sport awareness* atau mampu bekerja dalam tim, *though attitude* atau mampu menghadapi tekanan, *desire success* atau selalu berfikir optimis untuk mencapai keberhasilan, 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. Selain itu, untuk memperkuat kedua variabel penelitian psikologi ini khususnya psikologi olahraga, di mana keduanya memiliki suatu hal yang sama yaitu *competitive* (kompetisi) yaitu *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan suatu keadaan negatif (cemas) di suatu pertandingan, hal tersebut menunjukkan suatu hubungan yaitu di dalam dimensi *mental toughness* tepatnya *thrive though challenge* terdapat atribut *competitiveness* atau kompetisi yang cenderung positif dalam bertanding. Oleh karena itu, dari kedua variabel tersebut, baik variabel *mental toughness* maupun *competitive anxiety* sama-sama merupakan aspek psikologis yang ada di dalam diri individu khususnya atlet, namun yang satu lebih mengarah pada keadaan positif dan yang satu lebih mengarah pada keadaan negatif dalam menghadapi suatu tekanan, khususnya tekanan dalam bertanding (Smith et al., 1990 & Gucciardi et al., 2008).

#### **2.1.4 Hakikat Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang paling memasyarakat dan bergengsi. Pada pesta olahraga multi event, tidak akan terasa lengkap gelar juara umum apabila tidak dilengkapi dengan medali emas dari cabang olahraga sepakbola. Menurut Sumardi Widodo (2005:11) inti dari permainan sepakbola adalah memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim (regu) yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawangnya

Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas menjaga gawang.

Menurut Reza Firmansyah (2011: 29) sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh sebuah tim dengan karakteristik bekerjasama dalam memainkan bola dan bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, sebaliknya berusaha semaksimal mungkin untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Menurut Andi Cipta Nugraha (2013: 10) menyatakan pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang bermain berusahakan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol, pemain harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola. Didalam memainkan bola

setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit. Sejarah sepakbola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, Sejak saat itu, kegiatan sepakbola semakin sering digerakkan oleh PSSI. Sepakbola selain untuk dijadikan hiburan juga dijadikan untuk meraih prestasi di kompetisi liga Indonesia.

## **2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Sepakbola**

### **2.1.5.1 Kepribadian**

Kepribadian pemain sama pentingnya dalam menentukan kesuksesan di arena olahraga sebagai kemampuan fisik. Hans Eysenck (1967) mengatakan pentingnya faktor genetik dalam menentukan kecerdasan dan

kepribadian. Kepribadian adalah bagian besar dari apa yang membuat manusia menjadi unik, dan itu orang sering membuat penilaian tentang kepribadian orang lain. Beberapa poin utama yang perlu diperhatikan tentang kepribadian adalah:

- kepribadian setiap individu adalah unik.
- perilaku bermain peran atau 'persona' individu itu dangkal dan indikator kepribadian yang tidak dapat diandalkan.
- kita menilai kepribadian seseorang dari cara dia biasanya merespons, yaitu seseorang yang cenderung menunjukkan kegugupan dan ketakutan dalam berbagai situasi dapat digambarkan sebagai memiliki cemas kepribadian.

Kepribadian atlet olahraga tim berbeda dengan olahraga individu. Namun demikian, bisa juga tidak ada profil kepribadian yang teridentifikasi pola yang merupakan prasyarat untuk partisipasi yang sukses dalam olahraga di umum dan sepak bola khususnya, bahkan di level tertinggi.

#### **2.1.5.2 Motivasi**

Motivasi berkaitan dengan mengapa individu memilih aktivitas tertentu dalam tempat pertama, dengan intensitas dan arah yang dibawa ke kinerja, dan sejauh individu mempertahankan komitmen terhadap aktivitas tersebut. Pengetahuan tentang apa yang memotivasi pemain jelas sangat penting bagi atlet sepakbola. Persiapan untuk kompetisi melibatkan penyempurnaan intensitas motivasi. Cara pemain bereaksi rehabilitasi sebagian akan ditentukan oleh motivasinya untuk berhasil. Ini akan dipengaruhi oleh level pemain secara umum. Carron (1988) menyatakan bahwa motivasi adalah istilah yang digunakan untuk

mewakili alasan mengapa tindakan tertentu dipilih dari pada yang lain, dilakukan dengan energi dan antusiasme dan ditaati dengan komitmen tingkat tinggi. Psikolog telah berusaha untuk menunjukkan arti pentingnya oleh menunjukkan bahwa kinerja = keterampilan x motivasi . Tapi, jelas motivasi bukan hanya masalah pemain berusaha sekeras mungkin selama pertandingan. Motivasi bisa bersifat jangka panjang maupun jangka pendek, dan sudah pasti bahwa ada jauh lebih banyak pemain yang tampil mengesankan motivasi selama pertandingan dari pada mampu mempertahankan motivasi untuk waktu yang lama. Mudah bergaul untuk sebuah pertandingan itu mudah di bandingkan dengan menemukan motivasi untuk bertahan selama bertahun-tahun, pelatihan yang keras, dan mandiri menuntut pengorbanan pemain kelas atas. Manifestasi dari kebenaran ini adalah pemain yang tidak layak yang mengalami cedera selama pertandingan yang menuntut sebagai konsekuensi dari motivasi yang tinggi. McClelland mengatakan ada dua faktor menentukan kebutuhan individu untuk mencapai: motif untuk mencapai sukses dan motif untuk menghindari kegagalan (McClelland et al. , 1953). Motif untuk mencapai kesuksesan adalah motif positif dan sangat kuat dalam berprestasi pemain. Dedikasi mereka tinggi, mereka bekerja lebih keras dari pada yang lain, dan mereka memiliki keinginan kuat untuk menang. Motif untuk menghindari kegagalan dikaitkan dengan sifat tinggi dan atau kecemasan. Ini mungkin berarti bahwa individu tersebut menghindari sama sekali kompetisi, atau mengadopsi strategi pertahanan hati-hati dalam kompetisi dengan penekanan utama pada menghindari kegagalan.

### 2.1.5.3 Stress Dan Kecemasan

Stres adalah salah satu konsekuensi emosionalnya dan kecemasan adalah konstan sahabat pemain. Kecemasan konsekuensi sering stres adalah penting dan perlu aspek kondisi manusia. Tanpa kecemasan dan konsekuensinya perlu menguranginya, akan ada sedikit kemajuan atau pencapaian manusia. Stres adalah proses yang ditandai oleh interaksi antara individu dan mereka lingkungan Hidup. Stres dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan substansial antara permintaan kemampuan respons, dalam kondisi di mana kegagalan untuk memenuhi permintaan itu penting konsekuensi (Lazarus, 1991). Olahraga yang kompetitif bagaimanapun tidak hanya menghilangkan ketegangan, tetapi sebenarnya bisa menghasilkan stres dan kecemasan, tidak semua yang tentu bermanfaat bagi pemain. Fakta bahwa olahraga kompetitif diarahkan pada tujuan, dianggap serius, dan melibatkan ego berarti bahwa pemain mengalami tekanan yang signifikan. Oleh karena itu diperlukan untuk pemain sepak bola dan penasihat mereka, termasuk olahraga spesialis psikologis, untuk memahami arti stres dan kecemasan, dan menjadi akrab dengan efeknya terhadap kinerja. Dengan pengertian munculah kemungkinan memanfaatkan dan mengendalikan reaksi kecemasan, menjadikannya individu lebih mampu mencapai tujuannya. Stres dialami sebagai konsekuensi dari setiap permintaan yang ditempatkan pada tubuh oleh penekan, yang bisa menjadi psikologis dan atau fisik. Jika stresor dianggap berbahaya atau mengancam, terlepas dari itu adanya bahaya objektif, reaksi emosional (kecemasan) ditimbulkan. Pikiran atau ingatan yang dianggap mengancam juga bisa membangkitkan reaksi kecemasan sama siapnya dengan

bahaya nyata di dunia luar (Spielberger, 1989). Jadi kecemasan adalah manifestasi emosional dari stres pada khususnya keadaan di mana ada persepsi bahaya atau ancaman. Stres, seperti kecemasan paling baik didefinisikan dalam hal reaksi individu terhadap stresor. Itu respon stres dengan demikian ditentukan oleh persepsi individu terhadap situasi dari pada potensi yang melekat dari pemicu stres. Sepak bola yang kompetitif menghasilkan banyak tekanan, memaparkan banyak pemain dan melatih tingkat stres kronis yang dapat menyebabkan kelelahan. Burnout adalah terbukti ketika sumber daya fisik, mental dan emosional seseorang sangat habis. Untuk pemain, itu bisa berarti penarikan fisik dari olahraga kompetitif yang sebelumnya telah memuaskan. Itu bisa saja ditandai dengan kelelahan emosional, sikap impersonal terhadap pemain dan penurunan kemampuan kinerja (Fender, 1989).

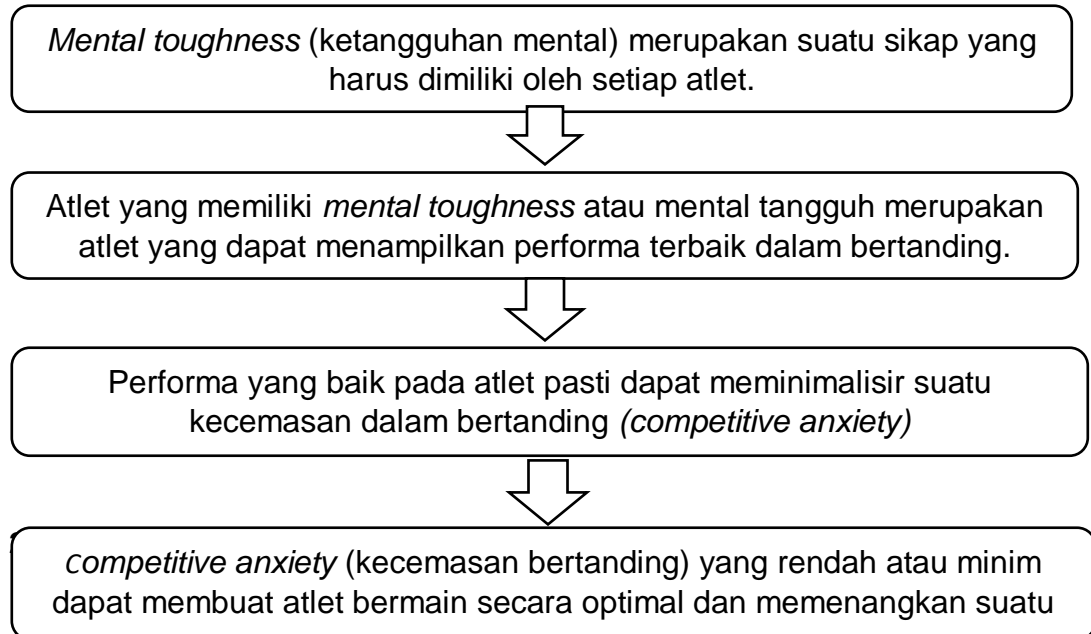
#### **2.1.5.4 Supporter Sepakbola**

Supporter merupakan elemen penting bagi tim sepakbola. Kehadiran supporter sangat memberikan dampak positif bagi suatu tim, karena adanya gairah semangat lebih bagi pemain. Akan tetapi masih ada dampak negatif yang sering dilakukan oleh supporter tim. Kesalahpahaman paling populer tentang kekerasan sepakbola menyatakan hal itu agresi di dalam dan di luar lapangan sepak bola bertindak sebagai keselamatan sosial dan individu. Sepak bola tidak diragukan lagi salah satu olahraga paling agresif saat ini baik di dalam maupun di luar lapangan. Hooliganisme atau kekerasan penonton telah lama menjadi masalah internasional, menyebabkan kerusuhan dan kehancuran di seluruh dunia. Akibatnya, ada minat yang tumbuh di aspek sosial dari kekerasan terkait sepak bola. Namun, ini bukan



hanya kekerasan penonton gangguan di seluruh dunia yang meningkat menurut banyak pengamat, perilaku kekerasan dan tidak teratur. Kekerasan dalam sepak bola menerima publisitas melalui penonton dan media. Karena berbagai bentuk perilaku agresif dalam sepak bola tidak hanya sah dan ditoleransi tetapi juga mendorong dan bertepuk tangan, mereka memperkuat persepsi permainan yang ganas dan terkadang brutal. Menurut teori agresi katarsis disebut, ekspresi kekerasan dalam sepakbola mengurangi keseluruhan tingkat agresi sosial di antara baik pemain dan penonton. Agresi tidak dilakukan dalam sepakbola atau lainnya olahraga sebaliknya akan meledak dalam bentuk yang jauh lebih buruk dari tidak sosial atau bahkan perilaku kriminal (Russell&Bennett, 1991). Akibatnya, partisipasi dalam acara sepak bola secara luas dianggap sebagai sarana yang memadai secara sosial untuk mengeluarkan permusuhan dan frustrasi yang terpendam, dengan demikian meningkatkan sifat damai dan sah masyarakat. Pengamatan bermain curang atau cedera di lapangan menghasilkan tingkat gairah emosional yang tinggi dan dengan demikian mengarah ke signifikan meningkatkan permusuhan di antara para pemain dan penonton. Akibatnya, banyak sosial para ilmuwan menganggap kekerasan penonton sebagai respons langsung terhadap kekerasan di lapangan sepak bola (Russell, 1993).

## 2.2 Kerangka Berfikir



## 2.3 Hipotesa

Hipotesa dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara sikap *mental toughness* terhadap perilaku *competitive anxiety* pada atlet sepakbola. Semakin tinggi sikap *mental toughness* maka semakin rendah perilaku *competitive anxiety* yang terjadi pada diri atlet sepakbola. Sebaliknya, semakin rendah sikap *mental toughness* maka semakin tinggi perilaku *competitive anxiety* yang terjadi pada diri atlet sepakbola.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Desain Penelitian**

##### **3.1.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara kedua variabel, dan merupakan penelitian tradisional yang sudah cukup lama digunakan serta sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat kongkrit, obyektif, terukur, rasional, sistematis, serta menggunakan angka-angka dan menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2011). Pada penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional ini bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara variabel X yaitu *mental toughness* dengan variabel Y yaitu *competitive anxiety* pada atlet sepakbola.

##### **3.1.2 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, menurut Lawren (dalam Sugiyono 2014:12) penelitian survei adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian survei, peneliti menanyakan ke beberapa responden tentang keyakinan pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang. Penelitian ini memberikan perlakuan yang sama pada setiap sampel.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu mental toughness sebagai variabel X dan competitive anxiety sebagai variabel Y.

### **3.3 Populasi**

Populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:119). Populasi dalam penelitian ini mengambil populasi seluruh atlet sepakbola yang tergabung dalam tim (club) Kota Semarang.

### **3.4 Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang dipilih yaitu pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling karena terdapat beberapa pertimbangan, seperti pengambilan sampel tidak berdasarkan strata, melainkan berfokus pada tujuan tertentu, serta adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan materiil yang tidak dapat mengambil sampel dalam jumlah besar, namun tetap mewakili populasi (Arikunto, 2002). Sehingga berdasarkan uraian tersebut maka dengan memperhatikan kemampuan peneliti dan atas pertimbangan diatas, maka penelitian ini menetapkan sampel sebanyak 60 atlet sepakbola, usia minimal 16 tahun, pernah mengikuti kompetisi atau pertandingan sepakbola, tergabung dalam sebuah tim (club), dan berada di wilayah Kota Semarang.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015:102) instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala mental toughness dan skala competitive anxiety yang keduanya akan dimodifikasi menggunakan skala likert. Skala likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuisioner/angket dan paling banyak digunakan dalam riset survey (Maryuliana, 2016).

#### **3.5.1 Instrumen Mental Toughness**

Dalam penelitian ini untuk mengukur mental toughness menggunakan skala mental toughness. Skala mental toughness terdiri dari 4 ciri dan tiap-tiap ciri terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable. Skala mental toughness ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) (Khoirul, 2013). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala mental toughness yang diambil dari penelitian terdahulu dari skripsi milik Panji Wahyu Algani.

NO	Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah
1	Thrive Through Challenge	1, 5, 9, 13, 17	5
2	Sport Awareness	2, 6, 10, 14, 19	5
3	Tough Attitude	3, 7, 11, 15, 20	5
4	Desire Success	4, 8, 12, 16, 18	5
Jumlah			20

### 3.5.2 Instrumen Competitive Anxiety

*Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) sendiri memiliki empat aspek kepribadian yang dapat diukur (Smith et al., 1990), yaitu:

#### 1. *Cognitive*

merupakan suatu kejadian pada pikiran individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti tidak bisa berkonsentrasi, berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

#### 2. *Affective*

merupakan suatu kejadian pada perasaan individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti cepat merasa putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri.

### 3. *Somatic*

merupakan suatu kejadian persepsi dari gairag fisiologis pada individu mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan jantung yang berdebar-debar, ingin buang air kecil, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

### 4. *Motoric*

merupakan suatu kejadian fisik (otot-otot) pada individu secara tidak wajar yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit.

NO	Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah
1	Somatic	1, 5, 9, 12, 19	5
2	Cognitive	2, 6	2
3	Affective	3, 7, 10, 13, 17	5
4	Motoric	4, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 20	8
Jumlah			20

Aspek – aspek competitive anxiety ini digunakan untuk membuat instrumen skala competitive anxiety. Skala competitive anxiety ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat

tidak setuju (STS). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala competitive anxiety yang diambil dari penelitian terdahulu dari skripsi milik Panji Wahyu Algani.

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

Tabel 3.1 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Diuji	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
<i>Mental Toughness</i>	46	35	0,306-0,706	0,925
<i>Competitive Anxiety</i>	30	21	0,356-0,761	0,897

Berdasarkan Tabel 3.3 dari hasil tryout penelitian skripsi terdahulu milik Panji Wahyu Algani didapat data Uji validitas untuk skala mental toughness sebesar 0,306 sampai dengan 0,706, sedangkan hasil uji validitas dari skala competitive anxiety sebesar 0,356 sampai dengan 0,761. Selain itu, hasil dari data uji realibilitas skala mental toughness sebesar 0,925, sedangkan hasil data uji realibilitas dari skala competitive anxiety sebesar 0,897. Dari uraian diatas, maka diketahui bahwa kedua instrumen tersebut, yaitu instrumen mental toughness dan skala competitive anxiety dapat atau layak digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya oleh peneliti.



### 3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua prosedur utama, yaitu persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian. Pada tahap pertama atau persiapan antara lain, (a) Melakukan studi keperpustakaan dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, penelitian terdahulu, serta fenomena berdasarkan yang terjadi dilapangan. (b) Menentukan desain dan metode penelitian yang tepat sesuai dengan topik penelitian. (c) Menyusun alat ukur (instrumen) penelitian berlandaskan dimensi dan aspek dari konsep teori penelitian, yaitu teori *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Pada tahap kedua atau pelaksanaan penelitian antara lain, (a) Melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety* kepada sampel yang telah ditentukan peneliti yaitu atlet sepakbola. (b) Melakukan analisis data dengan menggunakan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis penelitian. (c) Menginterpretasikan dan membahas hasil penelitian, baik dari analisis statistik maupun teori yang relevan secara teoritis.

### 3.8 Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Ketajaman dan ketepatan dalam penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan, karena itu kegiatan analisis data merupakan kegiatan yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian (Muhson, 2006). Pada tahap analisis data sebagai tindak lanjut atas data-data yang telah diperoleh sebelumnya, antara lain melakukan pengolahan

data menggunakan IBM SPSS dengan menggunakan teknik korelasi *product moment person* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pembahasan untuk menginterpretasi data dan membahas hasil penelitian dari hasil statistik dengan teori yang relevan, kemudian merumuskan kesimpulan pada penelitian (Usman & Purnomo, 2000).

### **3.8.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011:29 dalam Apriyono, 2013). Data yang berdistribusi normal akan memperkecil kemungkinan terjadinya bias. Dalam penelitian ini, untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *program SPSS 21 for windows*. Apa bila nilai *Asymp. Sig.* suatu variabel lebih besar dari *level of significant 5%* ( $> 0.05$ ) maka variabel tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika nilai *Asymp. Sig.* suatu variabel lebih kecil dari *level of significant 5%* ( $< 0.05$ ) maka variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal.

### **3.8.2 Uji Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dinyatakan sebagai

jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum berupa jawab empirik.(Soegiyono, 2016: 64).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola Kota Semarang akan dijelaskan dengan mendeskripsikan data dan membahasnya untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang sebelumnya ditetapkan oleh peneliti.

##### 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola Kota Semarang. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola yang tergabung di 24 club anggota Askot Kota Semarang sebanyak 60 atlet adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	60	100%
Usia	16-23	60	100%

Berdasarkan Tabel dapat dilihat 60 subjek penelitian ini yaitu, semua responden berjenis kelamin laki-laki. Jika untuk rentang usia responden antara 16-23 yang keseluruhan masuk dalam kategori usia remaja.

#### 4.1.2 Perhitungan Kategori Mental Toughness dan Competitive Anxiety

Tabel 4.2 Perhitungan Kategori Mental Toughness dan Competitive Anxiety

Variabel	Mean	Standart Deviasi	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Mental Toughness	56,7	8,87	Tinggi	65-80	11	18%
			Sedang	46-64	44	74%
			Rendah	33-45	5	8%
Competitive Anxiety	47,3	6,51	Tinggi	55-63	7	12%
			Sedang	45-54	36	60%
			Rendah	26-44	17	28%

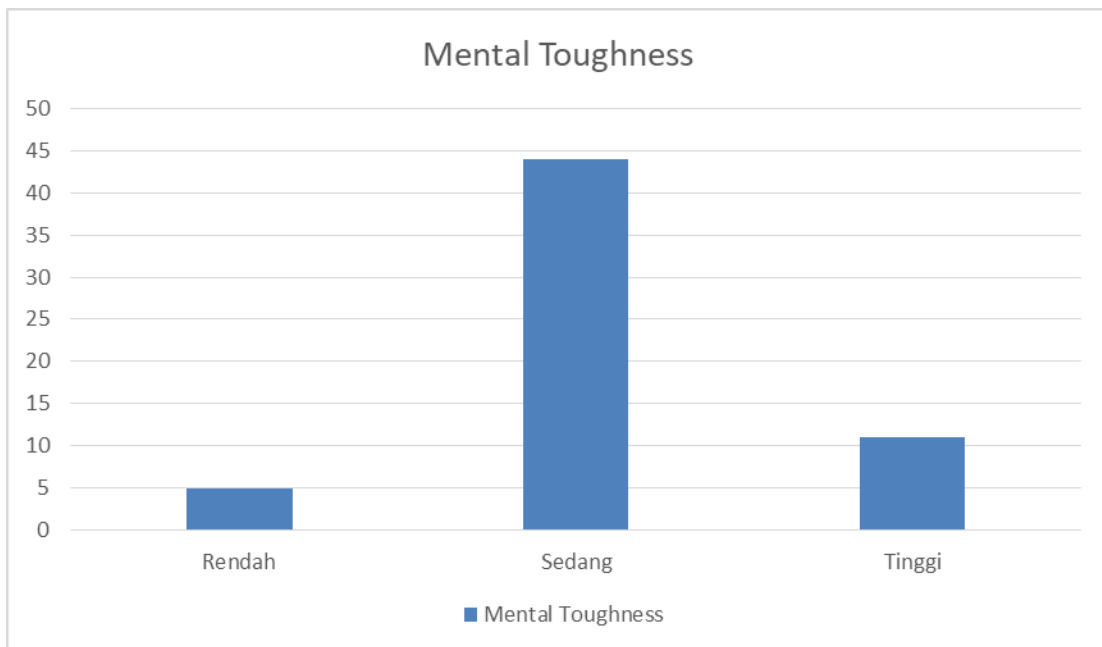


Diagram 4.1 Tingkat Perhitungan Kategori Mental Toughness

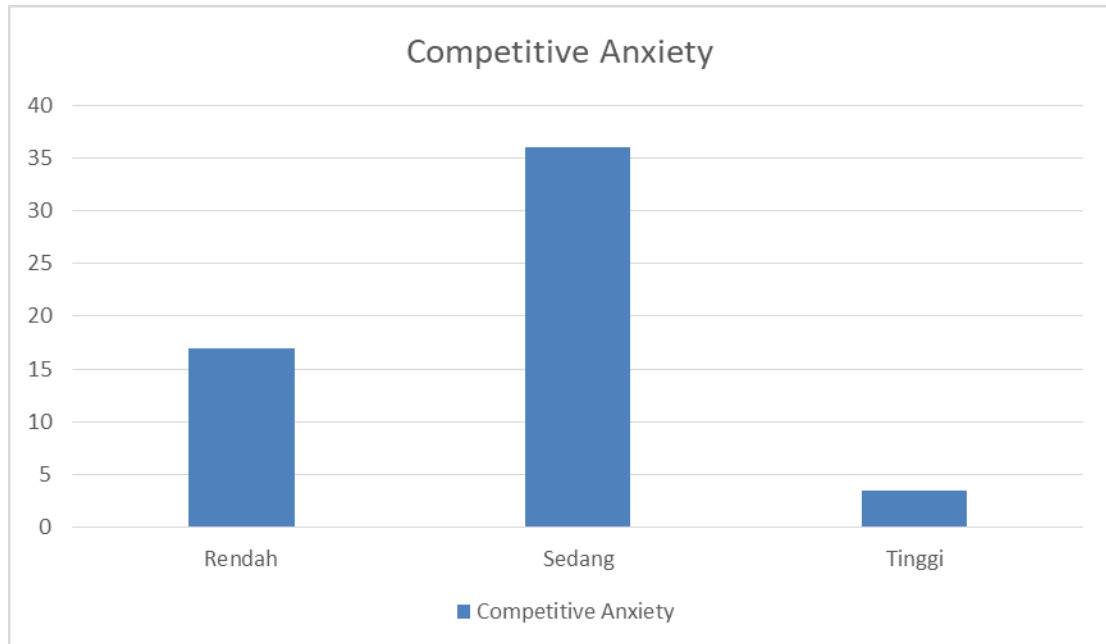


Diagram 4.2 Tingkat Perhitungan Kategori Competitive Anxiety

Diagram 4.1 menunjukkan data kategori variabel mental toughness dengan nilai mean sebesar 56,7 dan standart deviasi sebesar 8,87. Diagram 4.1 menunjukan data variabel mental toughness kategori tinggi sebanyak 18% yaitu 11 subjek dan untuk kategori rendah dengan persentase sebanyak 8% yaitu 5 subjek. Sedangkan diagram 4.2 menunjukkan data kategori variabel competitive anxiety dengan nilai mean sebesar 47,3 dan standart deviasi 6,51. Diagram 4.2 menunjukan data variabel competitive anxiety kategori tinggi sebanyak 12% yaitu 7 subjek dan untuk kategori rendah dengan persentase sebanyak 28% yaitu 17 subjek.

#### 4.2 Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

#### 4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus one-sample kolmogorov-smirnov menggunakan program SPSS versi 23.0. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ) maka data dari penelitian berdistribusi normal. Tetapi, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $< 0,05$ ) maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,61015775
Most Extreme Differences	Absolute	,087
	Positive	,087
	Negative	-,061
Test Statistic		,087
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

(Sumber : Output SPSS 23.0, Data diolah tahun 2019)

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan SPSS versi 23.0 pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu 0,200 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### 4.2.2 Hasil Uji Korelasi

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment program SPSS versi 23.0. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $< 0,05$ ) maka adanya hubungan antar variabel. Tetapi jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ) maka tidak ada hubungan antar variabel.

Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		Mental Toughness	Competitive Anxiety
Mental Toughness	Pearson Correlation	1	-,508**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	60	60
Competitive Anxiety	Pearson Correlation	-,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	60	60

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

(Sumber : Output SPSS 23.0, Data diolah tahun 2019)

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment di atas terdapat hasil sig. mempunyai nilai 0,000 < lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara mental toughness terhadap competitive anxiety. Maka untuk derajat hubungan antara variabel mental toughness terhadap variabel competitive anxiety yaitu 0,508 dimana nilai 0,508 berada di interval koefisien korelasi sedang. Korelasi tersebut ditunjukkan dengan semakin tinggi sikap *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet sepakbola maka semakin rendah perilaku *competitive anxiety* yang



dilakukan, sebaliknya semakin rendah sikap *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet sepakbola maka semakin tinggi perilaku *competitive anxiety* yang dilakukan.

Tabel 4.5 Interval Koefisien Korelasi (Sumber : Sugiyono, 2013:257)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,4 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,8 – 1,000	Sangat Kuat

### 4.3 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara sikap mental toughness dengan perilaku competitive anxiety pada atlet sepakbola di Kota Semarang . Hasil analisa data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,508 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara sikap mental toughness dengan perilaku competitive anxiety pada atlet sepakbola di Kota Semarang. Maka dapat dikatakan, semakin tinggi sikap mental toughness yang dimiliki atlet sepakbola maka semakin rendah perilaku competitive anxiety yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah sikap mental toughness yang dimiliki atlet sepakbola maka semakin tinggi perilaku competitive anxiety yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Penelitian pada sikap mental toughness dan perilaku competitive anxiety memang memiliki hubungan kearah negatif, sesuai dengan dugaan awal peneliti terkait kedua variabel bahwa perilaku competitive anxiety yang merupakan perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi negatif, seperti gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut kalah dalam suatu pertandingan, berbanding terbalik dengan sikap mental toughness yang cenderung memiliki reaksi positif dalam mengatasi kendala, kesulitan, tekanan pada seseorang khususnya atlet dalam melakukan suatu pertandingan. (Smith et al., 1990). Selain itu diperkuat dengan dimensi thrive though challege pada mental toughness yang memiliki atribut competitiveness atau kompetisi yang cenderung positif ketika menghadapi tekanan atau dapat dikatakan tidak mengalami kecemasan (anxiety) saat sedang bertanding (Gucciardi et al., 2009).

Berdasarkan pernyataan diatas, diketahui bahwa dari 60 atlet sepakbola memiliki nilai rata-rata atau nilai mean sikap mental toughness yang lebih tinggi yaitu 56,7 dibandingkan dengan perilaku competitive anxiety yang sekitar 47,3. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet dengan kategori olahraga beregu memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih rendah dibandingkan ketangguhan mental yang dimiliki, karena dalam penelitian sebelumnya dinyatakan pula bahwa atlet dengan kategori olahraga individu body contact atau kontak langsung, seperti olahraga bela diri pencak silat menunjukkan tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi yang mengakibatkan ketangguhan mentalnya cenderung rendah (Raynaldi et al., 2016).

Berdasarkan uraian di atas, pada penelitian sikap mental toughness memiliki nilai mean lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean competitive anxiety, namun dalam penelitian ini rata-rata mental toughness responden lebih banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 40 atlet, sedangkan perilaku competitive anxiety responden lebih banyak masuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 17 atlet, artinya dalam penelitian ini sikap mental toughness atlet mayoritas masuk dalam kategori sedang atau cenderung mentalnya masih belum stabil dan perilaku competitive anxiety mayoritas masuk dalam kategori rendah atau banyak subjek merasa masih cukup cemas dalam bertanding. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian ini, salah satunya dikarenakan memang kebanyakan responden atau atlet masuk dalam kategori usia remaja dengan jumlah 60 atlet yang masuk dalam kategori usia 16 – 23 tahun. Hal ini tentu saja sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet remaja tergolong atlet yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan yang tidak jarang mengalami suatu kecemasan dalam suatu pertandingan, seperti munculnya pikiran-pikiran negatif, stressor tinggi, sehingga terkadang reaksi mental pada atlet cenderung menurun atau berubah-ubah (Jatmika, 2016). Hal tersebut diperkuat dengan teori mengenai remaja yang cenderung memiliki sikap dan perilaku sembrono, suka mencoba hal baru, takut salah, tidak percaya diri dan lain sebagainya, sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang tidak jarang sering memunculkan emosi negatif dalam bersikap dan berperilaku (Santrock, 2012).

Pada penelitian ini didukung pula dengan penelitian-penelitian sebelumnya, salah satunya adalah penelitian yang digunakan untuk meningkatkan sikap mental toughness dan mengurangi perilaku competitive anxiety adalah dengan memberikan pelatihan pengolahan kecemasan yang pastinya untuk mengurangi tingkat kecemasan pada atlet dengan menggunakan teknik relaksasi atau melakukan relaksasi terhadap otot-otot tubuh, selain itu juga dapat menggunakan teknik imagery untuk membantu relaksasi dan tingkat kefokusannya pada atlet dengan psikolog olahraga membuat atau mendesain situasi dan kondisi atlet dalam keadaan nyata ketika bertanding, seperti menempel fotofoto lawan atau gambar-gambar stadion (Jatmika, 2016). Kemudian untuk mengurangi perilaku competitive anxiety guna meningkatkan sikap mental toughness maka dapat pula meningkatkan self-belief atas kemampuan fisik dan mental pada atlet khususnya atlet sepakbola. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa keyakinan diri (self belief) atau kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting untuk melakukan aktualisasi potensi yang dimiliki individu (Rachmawati et al., 2014). Artinya bahwa terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan mental toughness yang cenderung lebih masuk dalam kategori sedang dan competitive anxiety yang lebih banyak masuk dalam kategori rendah pada penelitian ini, salah satunya dengan memberikan pelatihan relaksasi, imegery, meningkatkan kepercayaan diri dan berbagai macam teknik lainnya.

Pada penelitian ini diketahui bahwa permasalahan terkait perilaku competitive anxiety memang sering terjadi pada kehidupan seorang atlet, tidak hanya atlet sepakbola tetapi juga atlet-atlet dengan kategori olahraga yang dapat

mengurangi ketangguhan mental (mental toughness) pada saat bertanding. Padahal dalam suatu pertandingan faktor psikologis sangat berperan dalam mencapai sebuah kemenangan atlet, di mana 80% faktor kemenangan atlet adalah faktor mental yaitu mental toughness (Adisasmito, 2007). Berdasarkan uraian tersebut, secara keseluruhan subjek dalam penelitian ini sudah menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, terlihat dari jumlah rata-rata subjek yang masih memasuki kategori usia remaja namun sudah dapat menunjukkan sikap mental toughness yang cenderung tidak buruk tetapi juga tidak baik atau masuk dalam kategori sedang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki perilaku competitive anxiety merupakan suatu kondisi yang dipenuhi oleh kecemasan, kurang percaya diri, dan merasa grogi sehingga banyak kehilangan fokus serta mempengaruhi mental toughness saat pertandingan. Latihan menggunakan teknik imagery untuk membantu relaksasi dan tingkat kefokusannya pada atlet dengan psikolog olahraga membuat atau mendesain situasi dan kondisi atlet dalam keadaan nyata ketika bertanding. Kemudian untuk mengurangi perilaku competitive anxiety guna meningkatkan sikap mental toughness maka dapat pula meningkatkan self-belief atas kemampuan fisik dan mental pada atlet khususnya atlet sepakbola. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa keyakinan diri (self belief) atau kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting untuk melakukan aktualisasi potensi yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka jelas bahwa atlet sepakbola yang memiliki sikap mental toughness tinggi maka perilaku competitive anxiety semakin

rendah. Sebaliknya, atlet sepakbola yang memiliki sikap mental toughness rendah maka perilaku competitive anxiety semakin tinggi.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif tentang hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola dapat disimpulkan bahwa hasil dari hubungan sikap mental toughness terhadap perilaku *competitive anxiety* adalah sebesar 0,508. Hipotesis tersebut juga ditunjukkan dengan semakin tinggi sikap *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet sepakbola maka semakin rendah perilaku *competitive anxiety* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah sikap *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet sepakbola maka semakin tinggi perilaku *competitive anxiety* yang dilakukan setiap atlet.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan diatas maka bagi pelatih sepakbola disarankan agar dapat mendukung dan memfasilitasi setiap atlet sepakbola untuk memberikan pembinaan peningkatan sikap mental toughness dan dapat mengurangi perilaku *competitive anxiety* saat didalam pertandingan. Bagi atlet sepakbola diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk terus meningkatkan sikap mental toughness agar dapat mengurangi perilaku *competitive anxiety*, karena psikologis merupakan suatu keadaan yang dapat menentukan kemenangan didalam pertandingan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi: 10.22219/jipt.v6i1.5433.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas Vol 8, No 1 (2014)* dari <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1-5.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. 1993. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edi)*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Chaplin, J.P (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Grafindo.
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. (Tesis: tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.



- Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: Me Graw – Hill Companies, inc.
- Fahmi, M.H. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013). Dari <http://ejournal.unesa.ac.id/article/3493/17/article.pdf>
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658. Dari <https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847>
- Firmansyah, M. A. 2007. *Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Universitas Gunadarma.
- Firmansyah, Reza. (2011). *Hubungan Manajemen Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Terhadap Peningkatan Prestasi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Forastero, A. (2016). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Futsal*. Universitas Surabaya.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>

- Gunarsa. 1996. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta : Gunung Mulia.
- Gunarsa, D dan Gunarsa,. 1989. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hamzah, dkk. 2014. Variabel Penelitian dalam Pendidikan dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Ina Publikatama.
- Hartanti, Y. L., Pambudi, L.R., dan Lasmono, H.K. 2004. Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 20 (1), 40-54.
- Harsono, (1986). Ilmu Coaching. KONI Pusat Jakarta.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1–7.
- Husdarta,H.J.S. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung:ALFABETA.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Jatmika, D. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Jones, G. (2010). Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamin, A., & Latif, A. (2017). Mental toughness and athletic performance: A gender analysis of corporate cricket players in pakistan. *The Spark*, 2(1), 90-101.

- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, A Joseph. (2012). Soccer: Step To Success. (Alih bahasa: Agusta Wibawa). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. 2008. SEPAK BOLA Taktik dan Teknik Bermain (Alih Bahasa: Bambang Sugeng). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.
- Maryuliana, dkk. (2016). Sistem Informasi Angket Pengukuran Skala Kebutuhan Materi Pembelajaran Tambahan sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Di Sekolah Menengah Atas Menggunakan Skala Likert. *Jurnal Transistor dan Informatika (TRANSISTOR EI)*. 01(02).
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 71–79.
- Muhson, Ali. 2006. Teknik Analisis Data Kuantitatif. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Newland, A., (2009). The Relationship Between Mental Toughness And Performance In Collegiate Basketball Players. Thesis. [http://www.academia.edu/1293365/The\\_Relationship\\_Between\\_Mental\\_Toughness\\_and\\_Performance\\_in\\_Collegiate\\_Basketball\\_Players](http://www.academia.edu/1293365/The_Relationship_Between_Mental_Toughness_and_Performance_in_Collegiate_Basketball_Players). Diunduh tanggal 4 Maret 2014
- Nugraha, Cipta Andi. (2013). Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Parnabas, V. (2015). The relationship between competitive state anxiety and sport performance on football players. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(special issues), 111.

- Pradina, Y. W., & Made, P. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do indonesia universitas sebelas maret (ukm inkai uns). *Candrajiwa*, 4, 245–258.
- Ramaiah, S. 2003. Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ravaie, Y. R. F. (2006). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurna Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Renjana, Giri. (2013). Perbandingan Latihan Menggunakan Bola Plastik dan Bola Karet Terhadap Hasil Dribbling Dalam permainan Sepak Bola Untuk Anak 10-11 Tahun. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (A. Chusairi, J. Damanik, H. Sinaga, & Y. Sumiharti, Eds.) (Edisi 13 J). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, N. A. (2012). Pengaruh Kepaduan Tim dan Kecemasan Kompetitif Terhadap Performa Olahraga. Universitas Indonesia.
- Setyawan, E. (2017). Ini rahasia sukses mental bagi atlet. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/innok/599896998d6c9960a21bf182/inialasan-berlatih-mental-penting-bagiatlit>.

- Smith, R.E. & Sarason, I.G. 1993. *Psychology the frontiers of behavior*. New York: Harper & Row Publisher.
- Spielberger. C.S. 1972. *Theory and research on anxiety: Anxiety behaviour*. Academic press.
- Sugiono. (2008). *Pengaruh Latihan Imajeri Mental terhadap Self-Efficacy pada Atlet Bola Voli Umum*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*. Vo. 33, No. 1, 50-62  
<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/83>
- Tallis, F. 1995. *Mengatasi Rasa Cemas*. Jakarta: Arcan.
- Usman, H. dan Purnomo, S. A. 2000. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utama, B. A. (1993). Aspek Psikologis Dalam Pembinaan Atlet Tenis Meja. *Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*, 1–8.
- Widodo, Sumardi. (2005). *Manajemen Pembinaan Sepakbola Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah*. Tesis. Semarang: Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
- Zenebe, M. D., Gebru, T. H., & Techan, Z. (2016). Relationship between competitive anxiety , confidence and performance among female volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 3(5), 337–342.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Gedung F1 Lt. 1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024 8508068  
 Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: [prodiikorfikunnes@yahoo.com](mailto:prodiikorfikunnes@yahoo.com)

Nomor : 78 / UN37 - 1 - C / TU - K04 / 2019  
 Lamp. :  
 Hal : Usulan Pembimbing

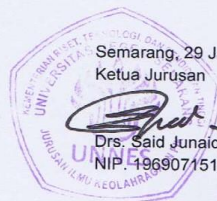
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
 NIP : 196706101992032001  
 Pangkat/Golongan : IV/b  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : FIRMAN ALI AZHAR  
 NIM : 6211415110  
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
 Topik : Pengaruh Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola  
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 29 Januari 2019  
 Ketua Jurusan

Drs. Said Junaidi, M. Kes.  
 NIP. 196907151994031001

## Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



**UNNES**

**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**Nomor: 1843/UN37.1.6/DK/2019**

**Tentang**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER**  
**GASAL/GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 29 Januari 2019

**MEMUTUSKAN**

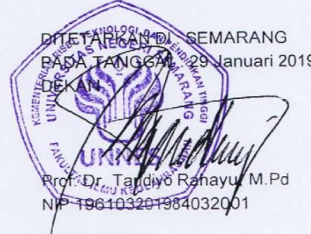
Menetapkan :  
 PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
 Nama : Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
 NIP : 196706101992032001  
 Pangkat/Golongan : IV/b  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing  
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
 Nama : FIRMAN ALI AZHAR  
 NIM : 6211415110  
 Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan  
 Topik : Pengaruh Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
 2. Ketua Jurusan  
 3. Petinggal

6211415110  
 FM.03-AKD-24/Rev.00

DITETAPKAN DI SEMARANG  
 PADA TANGGAL 29 Januari 2019



Prof. Dr. Tardiyó Rahayu, M.Pd.  
 NIP. 196103201984032001

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@mail.unnes.ac.id](mailto:fik@mail.unnes.ac.id)

Nomor : B/18422/UN37.1.6/LT/2019  
 Hal : Izin Penelitian

28 Oktober 2019

Yth. Ketua Umum Asosiasi Kota (Askot) PSSI Kota Semarang  
 Komplek Stadion Citarum Lantai II Jl. Citarum Raya, Semarang, Jawa Tengah

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

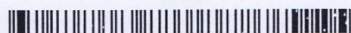
Nama : Firman Ali Azhar  
 NIM : 6211415110  
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
 Semester : Gasal  
 Tahun akademik : 2019/2020  
 Judul : Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 Oktober s.d 30 November 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bid. Akademik,  
 Dr. dr. Mahadi Azam, M.Kes.  
 NIP 197511192001121001

Tembusan:  
 Dekan FIK;  
 Universitas Negeri Semarang





#### Lampiran 4. Skala Mental Toughness

NO	PERNYATAAN	SANGAT SETUJU	SETUJU	TIDAK SETUJU	SANGAT TIDAK SETUJU
1	Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki				
2	Saya menyadari peranan dan tanggung jawab dalam tim				
3	Disiplin merupakan kunci dalam mencapai suatu keberhasilan				
4	Saya memahami aturan pertandingan secara utuh				
5	Skill yang saya miliki tidak bisa terlihat ketika posisi saya tertinggal jauh oleh lawan				
6	Saya kesulitan berperan sesuai keinginan tim				
7	Saat bertanding, saya mudah kehilangan focus				
8	Ketika memenangkan suatu pertandingan bersama tim, saya merasa biasa saja meskipun teman yang lain terlihat sangat bangga				
9	Saya tetap mampu menampilkan skill yang saya miliki dalam situasi sulit				
10	Saya selalu mengutamakan kepentingan tim daripada kepentingan pribadi				
11	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam keadaan cedera				
12	Pengorbanan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk				

	mencapai kesuksesan				
13	Saya pesimis dan takut kalah saat bertanding				
14	Saya tidak memiliki prinsip dalam bermain				
15	Saya memilih pasrah ketika akan mengalami kekalahan				
16	Skor pertandingan yang sama membuat saya frustrasi				
17	Saya bersaing untuk tetap menjadi yang terbaik				
18	Saya bangga menjadi bagian dari kesuksesan tim				
19	Saya tidak pernah menyadari kesalahan saya dalam suatu pertandingan				
20	Saya merasa lelah ketika sedang bertanding				

**Lampiran 5. Skala Competitive Anxiety**

ON	PERNYATAAN	SANGAT SESUAI	SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi suatu pertandingan				
2	Saya sulit berkonsentrasi saat melakukan suatu pertandingan				
3	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada pada keadaan tertekan				
4	Raut muka saya tegang ketika menghadapi pertandingan				
5	Saya rileks dan tidak tegang dalam menghadapi suatu pertandingan				
6	Saya mudah sekali fokus dalam keadaan tertinggal di suatu pertandingan				
7	Saya tipikal orang yang tidak gampang menyerah				
8	Wajah saya menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi ketika bertanding				
9	Saya sering kali ingin buang air saat menghadapi pertandingan				
10	Saya tipikal orang yang sembrono saat bertanding				
11	Saya gemetar saat menghadapi suatu pertandingan				
12	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				

13	Saya berhati-hati dalam melakukan setiap pertandingan				
14	Fisik saya stabil ketika menghadapi suatu pertandingan				
15	Tubuh saya selalu segar ketika bertanding				
16	Saya jarang merasakan keraguan otot (krem) saat bertanding				
17	Saya memiliki keraguan diri dalam setiap pertandingan				
18	Kaki saya terasa berat saat menghadapi suatu pertandingan				
19	Saya sulit tidur ketika hendak menghadapi suatu pertandingan				
20	Otot-otot saya rileks ketika akan dan sedang menghadapi pertandingan				

## Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,61015775
Most Extreme Differences	Absolute	,087
	Positive	,087
	Negative	-,061
Test Statistic		,087
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

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

### Lampiran 7. Uji Korelasi

#### Correlations

		Mental Toughness	Competitive Anxiety
Mental Toughness	Pearson Correlation	1	-,508**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	60	60
Competitive Anxiety	Pearson Correlation	-,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	60	60

## Lampiran 8. Tabulasi Data Mental Toughnes

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Score	
1	4	4	4	4	3	2	1	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	63
2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	57
3	4	4	4	4	1	1	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	51
4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	1	2	2	58
5	2	3	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	1	1	1	1	4	4	2	3	3	49
6	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	53
7	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	4	40
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
9	4	4	4	3	3	2	3	1	3	4	3	3	1	1	1	1	4	4	2	3	3	54
10	3	4	4	4	2	1	3	2	4	4	4	4	1	1	1	2	4	4	1	4	4	57
11	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	1	1	1	4	3	1	3	3	52
12	3	4	4	4	3	2	2	1	3	4	3	4	1	1	1	1	4	4	2	3	3	54
13	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	43
14	4	4	4	4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	43
15	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	75
16	4	4	4	4	1	2	2	2	4	4	3	4	1	2	1	1	4	4	2	2	2	55
17	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	72
18	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	1	1	1	4	4	3	2	2	61
19	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	55
20	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	1	2	2	3	4	2	3	3	53
21	4	4	4	3	2	1	2	1	2	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	2	2	50
22	4	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	4	1	2	2	2	3	3	2	2	2	53
23	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	3	3	54

<b>24</b>	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	69	
<b>25</b>	3	3	4	3	3	2	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	54
<b>26</b>	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	4	3	1	2	43	
<b>27</b>	4	3	4	4	3	2	2	1	2	4	3	4	2	2	1	1	4	4	4	2	56
<b>28</b>	3	4	4	3	1	1	1	1	3	4	2	4	4	4	1	1	4	4	1	2	52
<b>29</b>	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	4	4	3	2	69
<b>30</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	33
<b>31</b>	3	3	4	3	3	2	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	54
<b>32</b>	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	71
<b>33</b>	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	54
<b>34</b>	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	1	1	1	1	3	3	2	2	49
<b>35</b>	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	4	1	1	2	1	3	4	2	1	55
<b>36</b>	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	55
<b>37</b>	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	1	1	1	2	4	4	1	2	54
<b>38</b>	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	2	1	3	3	4	3	2	58
<b>39</b>	4	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	4	1	1	1	2	4	4	1	2	55
<b>40</b>	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	2	64
<b>41</b>	3	4	4	4	3	2	2	1	3	4	3	4	2	1	1	2	4	4	1	2	54
<b>42</b>	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	1	1	61
<b>43</b>	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
<b>44</b>	4	4	4	4	1	1	2	2	3	3	3	4	1	1	1	1	4	4	2	1	50
<b>45</b>	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	1	2	4	4	2	2	59
<b>46</b>	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	60
<b>47</b>	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	68
<b>48</b>	3	3	4	3	3	3	2	1	2	3	3	4	2	1	1	2	3	4	2	1	50



<b>49</b>	4	3	4	3	4	4	1	3	4	4	3	3	4	2	1	1	4	4	4	3	63
<b>50</b>	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	1	1	1	1	3	4	2	3	52
<b>51</b>	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	2	68
<b>52</b>	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	1	1	4	4	2	1	56
<b>53</b>	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	53
<b>54</b>	4	3	4	4	1	3	1	1	3	4	4	4	1	1	1	1	3	3	1	2	49
<b>55</b>	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	2	2	4	4	1	1	54
<b>56</b>	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	69
<b>57</b>	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	2	2	1	1	3	3	2	3	54
<b>58</b>	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	64
<b>59</b>	2	3	4	3	2	2	2	1	3	4	3	4	2	1	2	2	4	4	1	3	52
<b>60</b>	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	65

**Lampiran 9. Tabulasi Data Competitive Anxiety**

<b>Subj ek</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>Score</b>
<b>1</b>	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	30
<b>2</b>	1	1	1	1	4	3	4	4	2	1	1	1	3	4	4	4	1	1	1	4	46
<b>3</b>	1	1	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	48
<b>4</b>	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	53
<b>5</b>	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	2	1	2	3	45
<b>6</b>	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	47
<b>7</b>	4	3	4	4	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	1	4	4	4	1	1	50
<b>8</b>	1	2	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
<b>9</b>	3	3	1	2	3	2	4	4	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	48
<b>10</b>	1	1	1	2	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	3	1	1	2	4	47
<b>11</b>	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	47
<b>12</b>	3	2	1	2	3	3	4	3	2	3	1	1	4	3	3	4	1	1	1	3	48
<b>13</b>	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	62
<b>14</b>	3	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	2	3	4	4	3	1	2	2	4	55
<b>15</b>	3	2	2	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	40
<b>16</b>	2	1	1	1	2	3	4	4	2	1	1	2	3	3	4	3	2	1	2	2	44
<b>17</b>	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	56
<b>18</b>	3	3	1	3	1	2	4	4	1	1	2	4	4	3	3	4	3	1	2	3	52
<b>19</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	48
<b>20</b>	3	3	3	2	4	4	4	4	2	1	2	1	1	4	3	1	2	1	2	2	49
<b>21</b>	2	2	1	2	3	2	3	4	3	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	47
<b>22</b>	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	51
<b>23</b>	2	2	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	47

<b>24</b>	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	41
<b>25</b>	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	49
<b>26</b>	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
<b>27</b>	4	2	2	2	3	2	4	4	2	1	2	1	4	3	2	2	2	2	4	2	50
<b>28</b>	2	1	2	1	4	3	3	4	1	3	1	1	3	3	3	2	2	2	1	4	46
<b>29</b>	3	1	1	1	3	2	4	3	3	2	1	1	2	3	4	3	1	1	1	1	41
<b>30</b>	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	1	63
<b>31</b>	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	49
<b>32</b>	1	2	2	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	1	2	3	1	49
<b>33</b>	2	2	2	2	4	2	4	4	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	2	3	47
<b>34</b>	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	45
<b>35</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	39
<b>36</b>	1	2	1	1	4	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
<b>37</b>	2	2	2	2	4	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	52
<b>38</b>	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	50
<b>39</b>	1	1	2	1	4	3	4	4	1	1	1	1	3	3	2	4	1	2	1	3	43
<b>40</b>	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	52
<b>41</b>	3	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	50
<b>42</b>	2	1	2	1	4	2	4	3	1	2	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	45
<b>43</b>	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	1	1	41
<b>44</b>	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	1	2	3	4	4	3	1	1	1	4	46
<b>45</b>	2	2	2	1	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	50
<b>46</b>	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	51
<b>47</b>	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	43
<b>48</b>	1	2	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	43

<b>49</b>	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	4	3	42
<b>50</b>	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	62
<b>51</b>	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	44
<b>52</b>	2	2	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	42
<b>53</b>	1	1	1	1	4	4	4	4	1	2	1	1	4	3	3	4	1	1	1	4	46
<b>54</b>	3	2	1	1	3	3	4	4	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	45
<b>55</b>	2	2	1	1	4	4	4	4	1	2	1	2	4	3	3	3	1	1	3	4	50
<b>56</b>	2	2	1	2	2	2	4	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	44
<b>57</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	46
<b>58</b>	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	49
<b>59</b>	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	4	2	1	1	3	43
<b>60</b>	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	55