HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN DALAM PERTANDINGAN PADA ATLET ANGKAT BESI PROVINSI JAWA TENGAH

SKRIPSI

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

Oleh

DORIAN YATES

6211413064

ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

ABSTRAK

Dorian Yates. 2020. ***Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi Jawa Tengah***. Skripsi. Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci : ***Mental Toughness, Kecemasan, Atlet Angkat Besi***.

Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, apabila seseorang atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik maka kemampuan atlet mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara mental toughness dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi Jawa Tengah.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dimana dalam korelasi ini bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih. Sampel pada penelitian ini adalah atlet angkat besi Kota Jawa Tengah yang berjumlah 30 atlet dengan kriteria yang berusia 16-20 tahun. Metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket atau kuesioner. Pada kuisioner mental toughness dan kecemasan menunjukan status valid, karena nilai r hitung > r tabel sebesar 0,3061. sedangkan hasil perhitungan uji reliabilitas didapat nilai Cronbach's Alpha kuisioner yaitu > 0,6 artinya kuisioner yang digunakan reliabel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi sederhana dengan bantuan aplikasi SPPS versi 23 yang bertujuan menguji kedua variabel berhubungan atau tidak berdasarkan nilai.

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dalam menjawab kuesioner ketahanan mental pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata jumlah skor kuesioner pada responden adalah 47,2. Hal ini diartikan bahwa ketahanan mental atlet besi jawa tengah dapat dikategorikan sedang karena rerata dikisaran angka (55 – 36). Sedangkan responden dalam menjawab kuesioner tes kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata hasil skor yang didapat dari jawaban 30 responden adalah 27,67.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ketahanan mental pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding dikategorikan sedang, sedangkan tingkat kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding dikategorikan rendah. Hasil analisis korelasi sederhana (r) menunjukan nilai 0,389 dan nilai signifikansi sebesar (0,033 < 0,05) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara ketahanan mental dengan kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding.

ABSTRACT

Dorian Yates. 2020. ***The Association between Mental Toughness and Competitive Anxiety of Weightlifting Athletes during Competition in Central Java***. Essay. Sports Science. Faculty of Sport Science. Semarang State University.

Keywords: **Mental Toughness, Anxiety, Weightlifting Athletes**

One of the problems experienced by athletes when facing competition is anxiety, if an athlete has good mental endurance, the athlete's ability to express feelings appropriately is able to understand himself, and be able to manage emotions in the face of competition. The purpose of this study was to analyze the relationship between mental toughness and anxiety in competitions for weightlifting athletes in Central Java.

The research design used in this study is a correlational design in which the correlation aims to connect two or more variables. The sample in this study was 30 athletes of weight lifters in Central Java City with criteria aged 16-20 years. The data collection methods used in this study were observation and questionnaires. The mental toughness and anxiety questionnaire show a valid status because the value of r count> r table is 0.3061. while the results of the calculation of the reliability test obtained Cronbach's Alpha value of the questionnaire, namely> 0.6, which means that the questionnaire used is reliable. The data analysis used in this study is a simple correlation analysis with the help of the SPPS version 23 application which aims to test the two variables that are related or not based on value.

The results showed that the respondents in answering the mental endurance questionnaire for weightlifters in Central Java showed that the average number of questionnaire scores on the respondents was 47.2. This means that the mental endurance of Central Java iron athletes can be categorized as moderate because the mean is in the range of numbers (55 - 36). Meanwhile, respondents in answering the anxiety test questionnaire for weight lifters in Central Java showed that the average score obtained from the answers of 30 respondents was 27.67.

The conclusion in this study is that the mental endurance of weightlifters in Central Java when competing is categorized as moderate, while the level of anxiety in weightlifters in Central Java when competing is categorized as low. The result of simple correlation analysis (r) shows a value of 0.389 and a significance value of (0.033 <0.05), so Ho is rejected, meaning that there is a significant relationship between mental endurance and anxiety in weightlifters in Central Java when competing.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN DALAM PERTANDINGAN PADA ATLET ANGKAT BESI JAWA TENGAH

Disusun oleh ;

Nama : Dorian Yates

NIM : 6211413064

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui pada tanggal 7 Juli 2020 Oleh:

Menyetujui, Kajur/Kaprodi IKOR	Pembimbing
Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM NIP. 19801224 200604 1 001	Dr. Heny Setywati, M.Si. NIP. 196706101992032001

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Dorian Yates** NIM **6211413064** Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "**Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Dalam Pertandingan Pada Atlet Angkat Besi Provinsi Jawa Tengah**", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada **hari Rabu, tanggal 29 Juli 2020**.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd NIP. 196103201984032001	Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med. (Ketua)
   NIP. 198111122005011001
2. Mohammad Arif Ali, S. Si., M. Sc. (Anggota)
   NIP. 198812312015041002
3. Dr. Heny Setywati, M.Si. (Anggota)
   NIP. 196706101992032001

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Dorian Yates
NIM	: 6211413064
Jurusan/ Prodi	: Ilmu Keolahragaan/S1
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Dalam Pertandingan Pada Atlet Angkat Besi Jawa Tengah.

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 diberikan penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 29 Juli 2020

Dorian Yates

PRAKATA

Puji Syukur kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat dan karuniah-Nya sehingga skripsi yang berjudul: “Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Dalam Pertandingan Pada Atlet Angkat Besi Jawa Tengah” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah syarat mencapai gelar sarjana keolahragaan pada Universitas Negeri Semarang. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada pihak :

1. **Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.** Selaku Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. **Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.** selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. **Dr. Heny Setywati, M.Si.** selaku dosen pembimbing yang dengan telaten dan sungguh – sungguh dalam membimbing.
4. **Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med.** selaku Dosen Wali di Progam Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
5. Teman-teman atlet angkat besi Jawa Tengah.
6. Seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunanya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi Peneliti juga bagi para pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi semua pihak yang telah membantu Peneliti ini selama ini.

Semarang, 29 juli 2020

Dorian Yates

DAFTAR ISI

Halaman Judul..... i
ABSTRAK..... ii
ABSTRACT iii
PERSETUJUAN .....**Error! Bookmark not defined.**
PENGESAHAN.....**Error! Bookmark not defined.**
PERNYATAAN .....**Error! Bookmark not defined.**
PRAKATA.....vii
DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR TABEL.....xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Identifikasi Masalah 5
1.3. Pembatasan Masalah..... 5
1.4. Rumusan Masalah 5
1.5. Tujuan Penelitian..... 6
1.6. Manfaat Penelitian 6
1.6.1 Manfaat Teoritis..... 6
1.6.2 Manfaat Praktis..... 6
BAB II LANDASAN TEORI 7
2.1. Kecemasan 7
2.1.1. Pengertian Kecemasan..... 7
2.1.2. Gejala-gejala Kecemasan..... 8
2.1.3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan..... 9
2.1.4. Jenis-jenis Kecemasan 10
2.1.5. Gangguan Kecemasan..... 11
2.1.6. Dampak Kecemasan 12
2.2. Mental Toughnes..... 12
2.2.1. Ketahanan Toughness 12
2.2.2. Karakteristik *Mental Thoughness* 14
2.2.3. Aspek-Aspek Ketahanan Mental..... 15
2.2.4. Faktor – Faktor yang Mempengaruh Ketahanan Mental 16

2.3. Angkat Besi 17
2.3.1. Sejarah Singkat Angkat Besi Indonesia 17
2.3.2. Jenis Angkatan 18
2.3.3. Angkat Besi di Indonesia 19
2.3.4. Kompetesi 20
2.4. Hubungan Antara Ketahanan mental Dengan Kecemasan 20
2.5. Hipotesis 22
BAB III METODE PENELITIAN 23
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 23
3.2 Variabel Penelitian 23
3.3.1. Populasi 24
3.3.2. Sampel 24
3.3.3. Penarikan Sampel 24
3.4 Teknik Pengumpulan Data 25
3.5 Instrumen Penelitian 25
3.5.1 Instrumen Ketahanan mental 25
3.5.2 Contoh tes Mental Toughness (Ketahanan Mental) 28
3.6 Uji Instrumen Penelitian 32
3.6.1 Uji Validitas 32
3.6.2 Uji Reliabilitas 35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37
4.1 Hasil Penelitian 37
4.1.1 Gambaran umum 37
4.1.2 Pengujian Hipotesis 40
4.2 Pembahasan 42
4.3 Keterbatasan Penelitian 46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 47
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrumen ketahanan mental 30
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen kecemasan 31
Tabel 3.3 Uji Validitas Mental Toughness 33
Tabel 3.4 Uji Validitas Kecemasan 34
Tabel 3.5 Hasil uji reliabilitas 35
Tabel 4.1 Hasil tes ketahanan mental 38
Tabel 4.2 Hasil tes kecemasan 39
Tabel 4.3 Hasil analisis korelasi sederhana 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... 21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1Kuesioner

Lampiran 2 Hasil Kuesioner

Lampiran 3 Data Frekuensi Hasil Angket

Lampiran 4 Uji Validitas

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Lampiran 6 Uji Hipotesis

Lampiran 10 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan psikologi dan kesehatan mentalnya. Pola hidup seorang atlet juga harus di perhatikan seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat juga harus teratur. Atlet selalu kerja keras dari awal sampai akhir seperti persiapan latihan yang keras, persiapan kondisi fisik, tubuh dan tentunya mental. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Budianto & Jannah, 2018).

Ketahanan mental akhir-akhir ini menjadi perbincangan yang cukup hangat di kalangan masyarakat, karena dari beberapa penelitian mental *toughness* memiliki peran yang penting bagi kesuksesan sukses seseoarang. Daniel (2009:4) mengungapkan bahwa kecerdasaan intelektual (IQ) hanya menyumbang setinggi-tinggi nya 20% bagi kesuksesan hidup seseoang, sisa 80% lain nya di isi salah satu nya oleh ketahanan mental/mental toughness. Jadi untuk menjadi pribadi yang sukses tidaklah cukup hanya mengandalkan intelektual, ketahanan mental juga perlu dimiliki setiap individu.

Seorang atlet yang memiliki mental toughness yang tergolong dalam taraf rendah, maka ketika menghadapi situasi yang cenderung menekan maka atlet akan memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup saat bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal

atlet. Anggapan lain, jika mental toughness atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni seperti tenang walaupun mendapat tekanan dari supporter, mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat (Clough et al., 2002).

Urusan energi dan emosi begitu signifikan dampaknya bagi prestasi dan penampilan sang atlet, sementara kita tidak bisa mensterilkan atlet dari masalah yang datang dan pergi dalam kehidupannya. Namun jika ditelan, rupanya menurut Nasution (2007) ada beberapa faktor yang menentukan mudah tidaknya seorang atlet terpengaruh oleh masalah. Faktor yang dimaksud diantaranya yakni Cidera dan penanganan, Kesiapan atlet, Bentuk tantangan, Tekanan sosial dan Komitmen yang seimbang. Beberapa faktor tersebut tentunya akan menimbulkan kecemasan olahraga yang sangat merugikan bagi atlet.

Emosi seperti kecemasan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam pembinaan aspek psikologis. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme control terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Nnamun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelasakan sangat mengganggu. Skill individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau diatas rata-rata tidakakan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi mentalnya. Tingkat kecemasan olahraga yang tinggi akan berakibat buruk pada performa atlet sehingga memungkinkan atlet mengalami kekalahan (Retnoningsasy & Jannah, 2020).

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Adisasmisto (2007:93) dalam (Kumbara et al., 2019:30) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (Cognitif Anxiety) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik.

Kecemasan olahraga diperkirakan berhubungan dengan mental toughness. Banyak ahli olahraga yang berpendapat bahwa faktor psikologis yang berperan penting dalam pencapaian prestasi ditentukan oleh kematangan dan mental toughness (Clarasati & Jatmika, 2017). Seorang atlet harus dapat memanajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif (Kumbara et al., 2019).

Angkat besi atau angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin

(sangat penting), atletis, fitnes, teknik, mental dan kekuatan fisik. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis (Raynadi et al., 2016). Tentunya hal ini diperlukan tingkat kecemasan yang rendah dan ketahanan mental yang kuat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental.

Jones (2010) menjelaskan bahwa atlet membutuhkan *mental toughness* karena jika atlet mengikuti banyak kompetisi atau pertandingan maka pengalaman yang diperoleh juga semakin banyak sehingga hal ini memunculkan *mental toughness* dengan taraf tinggi dan tingkat kecemasan olahraga dalam taraf rendah. Mental toughness adalah salah satu faktor pendukung dari psikologis student athlete, hal ini dapat terlihat pada saat latihan ataupun bertanding. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang bagus membuat mereka mampu mengatasi kecemasan dan ketegangan yang terjadi pada saat menghadapi pertandingan.

Ketahanan mental diperlukan agar seseorang atlet dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Ketahanan mental diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami atlet saat akan mengahadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan

dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN DALAM PERTANDINGAN PADA ATLET ANGKAT BESI JAWA TENGAH".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

1) Apakah ada hubungan antara *mental toughnes*s dengan kecemasan bagi atlet angkat besi dalam pertandingan.
2) Masih terjadi nya kecemasan pada atlet saat pertandingan.
3) Sebagian atlet belum memiliki ketahanan mental yang baik.

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti hanya akan meneliti hubungan *mental tougness* dan kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan karena pada dasarnya setiap orang memliki ketahanan mental yang berbeda dan setiap atlet pasti mengalami kecemasan saat pertandingan.

1.4. Rumusan Masalah

1) Bagaimana *mental toughness* atlet angkat besi Jawa Tengah saat menghadapi pertandingan ?

2) Bagaimana kecemasan altet angkat besi Jawa Tengah saat menghadapi pertandingan ?

3) Adakah hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bagi atlet angkat besi Jawa tengah saat pertandingan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu :

1) Mengetahui mental *toughness* pada atlet angkat besi Jawa Tengah.
2) Mengetahui kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah.
3) Mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi Jawa Tengah.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan bagi kalangan akademisi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh ketahanan mental / mental toughness dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

   Untuk melatih dan mengembangkan kemampuan dalam bidang penelitian dan menambah pengetahuan *mental toughness* dan kecemasan pada atlet saat pertandingan.

2) Bagi atlet

   Memberikan masukan bagi atlet untuk lebih memperhatikan ketahanan mental yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh Weinberg dan Gould (2007: 78) dalam (Nur Azis Rohmansyah, 2017). Sedangkan menurut Ramaiah (2003) mengatakan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan biasanya muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Menurut Widuri & Fauziah (2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Namora (2011:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Kecemasan adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada olahragawan antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (Tangkudung & Mylsidayu, 2017:49).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.1.2. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:51) berikut gejala-gejala apabila olahragawan mengalami *anxiety* yang dilihat dari ciri-ciri *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*, diantaranya ;

1. Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: (1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik, (2) Biasanya cenderung tidak sabar, (3) Mudah tersinggung, (4) Sering mengeluh misalnya sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepa lelah, tidak mampu rileks, (5)

Sulit berkonsentrasi, (6) Sering terkejut, dan (7) Mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2. Gejala *somatic anxiety*, meliputi: (1) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, (2) Jantung berdegup cepat/percepatan nadi dan detak jantung, (3) Tangan dan kaki terasa dingin, (4) Mengalami gangguan pencernaan, (5) Mulut dan tenggorokan terasa kering (6) Tampak pucat, (7) Sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, (8) Gemetar, (9) Berpeluh dingin, (10) Membesarnya pupil mata, (11) Sesak nafas, (12) Mual, muntah, murus atau diare, dan (13) Kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

2.1.3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantungan pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menunujukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

2.1.4. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:52) Berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam yaitu sebagai berikut :

a. *State anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan,kecemasan lainnya yang terjadi pada olahragawan biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa (2008:74) *trait anxiety* adalah suatu

predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang olahragawan pada dasarnya memiliki trait anxiety maka manifestai kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi olahragawan tersebut untuk dapat bernampilan baik.

2.1.5. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Menurut Widuri & Fauziah (2007:77) membagi gangguan kecemasan dalam beberapa jenis, yaitu :

1) Fobia Spesifik

Yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap obyek atau situasi yang spesifik.

2) Fobia Sosial

Suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan.

3) Gangguan Panik

Gangguan panik memiliki karakteristik terjadinya serangan panik yang spontan dan tidak terduga. Beberapa simtom yang dapat muncul pada gangguan panik antara lain ; sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit didada, berkeringat dingin, dan gemetar. Hal lain yang penting

dalam diagnosa gangguan panik adalah bahwa individu merasa setiap serangan panik merupakan pertanda datangnya kematian atau kecacatan.

4) Gangguan Cemas Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*)

Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai simtom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata.

2.1.6. Dampak Kecemasan

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. Menurut Ramaiah (2005:9) kecemasan biasanya dapat berdampak sebagai berikut :

1) Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.
2) Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

2.2. Mental Toughnes

2.2.1. Ketahanan Toughness

Mental Toughness (ketangguhan mental) adalah suatu gabungan dari nilai-nilai sikap, perilaku, dan emosi yang dapat menjadikan seseorang bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan, atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motivasi agar dapat konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai (Gucciardi, D. et al., 2008). Secara umum, ketangguhan mental dapat ditandai oleh kemampuan mengatasi tuntutan kompetisi, pelatihan dan gaya hidup dengan baik dari pada orang lain atau lawan bertanding dalam performa olahraga. Secara khusus, bertanding

lebih konsisten, tetap fokus, percaya diri dan dapat memegang kendali di bawah tekanan dari pada lawan pada sisa waktu yang ditentukan (Risa Pratiwi, 2014).

Mental Toughness merupakan kumpulan beberapa nilai, etika, perilaku, dan suatu emosi yang membantu seseorang untuk mampu menjaga dan mengatasi kesulitan, kendala atau tekanantekanan yang sedang dialami, namun mampu menjaga konsentrasi dan motivasi untuk tetap konsisten dalam pencapaian tujuan pada pertandingan (Yusuf et al., 2020:278). Hal ini telah dibahas sebagai suatu kumpulan karakteristik dari pribadi seseorang seperti kepercayaan diri, pemikiran yang optimis, dan kekuatan yang mengarah ke konsep umum bahwa ketangguhan mental adalah sesuatu yang bersifat multidimensi dan berpengaruh terhadap perilaku (Butt, J., Weinberg, R. & Culp, 2010).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2015). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga peforma atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017).

2.2.2. Karakteristik *Mental Thoughness*

Gucciardi, D. et al., (2008) mengemukakan bahwa terdapat 11 (sebelas) karakteristik kunci dalam ketangguhan mental yaitu, sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri (*Self-Belief*) Percaya diri pada kemampuan mental dan fisik diri ketika di bawah tekanan, dan percaya diri pada kemampuan diri untuk bertahan dan mengatasi segala rintangan dan tantangan yang mungkin di hadapi selama menjalani karir.
2. Etika kerja (*Work Ethic*) Sebuah filosofi yang ditandai dengan selalu bekerja keras dan mendorong diri sendiri melalui situasi (fisik dan mental) yang menuntut dalam sebuah kompetisi, pelatihan, dan persiapan untuk mencapai tujuan dan visi.
3. Nilai-nilai pribadi (*Personal Values*) Menempatkan hal-hal yang sangat penting dan signifikan dalam nilai-nilai pribadi akan relevan dengan seseorang untuk menjadi pribadi dan atlet yang baik.
4. Motivasi diri (*Self-Motivated*) Motivasi dan keinginan dari dalam diri untuk tantangan yang kompetitif dan kesuksesan tim, dan juga memiliki keinginan untuk dipraktikkan adalah hal-hal yang diperlukan untuk mencapai visi kesuksesan.
5. Sikap tangguh (*Tough Attitude*) Tak tergoyahkan, sikap tangguh diarahkan untuk menjadi juara dalam sebuah permainan.
6. Konsentrasi dan fokus (*Consentration & Focus*) Memiliki pikiran untuk fokus dan berkonsentrasi pada pekerjaan yang ada dan apa yang ingin dicapai terlepas dari tekanan internal, eksternal, hambatan, atau kesulitan.

7. Ketahanan (*Resilience*) Kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan etos kerja yang luar biasa dan tekad yang gigih untuk menunjukkan kemampuan mental dan fisik.
8. Menangani tekanan (*Handling Pressure*) Mampu mengeksekusi keterampilan dan prosedur di bawah tekanan dan stres, dan menerima tekanan ini sebagai tantangan untuk menguji diri sendiri.
9. Ketahanan emosional (*Emotional Resilience*) Kesadaran diri yang jujur dan akurat serta pemahaman tentang emosi diri ketika berada di bawah tekanan atau menghadapi hambatan, dan kemampuan untuk mengelola emosi diri untuk meningkatkan kinerja di semua situasi.
10. Kecerdasan olahraga (*Sport Intelligence*) Memiliki kemampuan untuk melihat dan memahami pelatihan dan lingkungan yang kompetitif, dan miliki kesadaran diri untuk mengidentifikasi dan memahami peran diri dalam tim dan setiap potensi kesulitan yang mungkin dihadapi.
11. Ketangguhan fisik (*Physical Toughness*) Bermain dengan kemampuan terbaik diri meskipun saat cidera, secara sadar membuat keputusan untuk menyerang dalam situasi yang secara fisik mengancam dan mendorong tubuh untuk melalui kelelahan ekstrem yang dialami selama kompetisi dan pelatihan

2.2.3. Aspek-Aspek Ketahanan Mental

Menurut Clough et al (2002) dalam Crust & Clough (2011) menyatakan bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) terdiri dari sejumlah komponen yang diberi label sebagai 4C, yaitu:

1. *Control* (Kontrol) Kemampuan untuk menangani banyak hal dalam satu waktu tertentu dan tetap berpengaruh (akan situasi) dibandingkan dengan merasa dipengaruhi (oleh situasi).
2. *Commitment* (Komitmen) Kemampuan untuk mempersepsikan ancaman sebagai peluang untuk pengembangan diri dan tumbuh subur di dalam lingkungan yang selalu berubah.
3. *Challenge* (Tantangan) Kemampuan untuk terlibat secara mendalam pada tujuan (yang sedang dikejar) dan bekerja keras untuk mencapainya walaupun ada banyak rintangan.
4. *Confidence* (Kepercayaan Diri) Kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri walaupun terjadi kemunduran, dan tidak merasa terintimidasi oleh lawan

2.2.4. Faktor – Faktor yang Mempengaruh Ketahanan Mental

Faktor yang mempengaruhi *Mental Toughness* Faktor utama yang menyebabkan seseorang memiliki *mental toughness* yang baik, yaitu adanya situasi umum dan situasi kompetitif pada lingkungannya sehingga secara tidak langsung dapat melatih mental untuk berada pada tingkat persaingan yang lebih baik (Gucciardi, D. et al., 2008). Situasi umum yaitu: (a) Cidera dan penanganan, faktor ini berhubngan dengan kesabaran atlet dan kegigihan dalam menghadapi masalah cidera, ketika atlet mengalami cidera maka dibutuhkanya penangan yang serius karena porsi latihan atlet berubah dan membutuhkan penyesuain. (b) Kesiapan atlet, dimana seorang atlet yang ingin berhasil harus memiliki kelebihan atau kedewasaan latihan yaitu menambah porsi latihan agar melebihi pencapaian atlet lain. (c) Bentuk tantangan, atlet mendapat ujian ketika harus tetap menunjukkan performa terbaik walaupun dalam keadaan mengungguli

lawan maupun saat tertinggal dari lawan. (d) Tekanan sosial, berhubungan erat dengan lingkungan sosial atlet, misalnya teman, pelatih, orangtua, sehingga dapat mengakibatkan atlet kehilangan kemauan dalam mengontrol dirinya serta profesi olahraga yang dijalani. (e) Komitmen yang seimbang, seorang atlet harus mampu menyeimbangkan kehidupan sebagai seorang atlet dan orang biasa ketika berada pada situasi yang berbeda, terutama pada hal disiplin dan membagi waktu.

2.3. Angkat Besi

2.3.1. Sejarah Singkat Angkat Besi Indonesia

Angkat besi adalah cabang olahraga dimana setiap atlet unjuk kekuatan dalam mengangkat beban berat. Meski terlihat sederhana, angkat besi bukan sekedar olahraga mengangkat beban dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan (Susanto, 2016:14). Angkat besi adalah suatu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban yang bahannya dari besi dan diselimuti oleh karet (Edwarsyah, 2016. dalam Syampurma, 2020:2).

Angkat besi dan angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel (Rismayanthi & Pratama, 2013:151). Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitnes, teknik, mental, dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Olahraga angkat besi di Indonesia dinaungi oleh

PB PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara dalam kejuaran dunia dan medali dalam olimpiade (Susanto, 2016:18).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing mengangkat beban dari lantai sampai di atas kepala dengan dua jenis gerakan yang berurutan dan dilaksanakan secara langsung yaitu Snatch dan Clean and jerk dengan mengandalkan tenaga.

2.3.2. Jenis Angkatan

Menurut (Mujiatun, 2008) dalam cabang olahraga ini, ada dua jenis angkatan yang sering dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch.

1. *Snatch*

   Jenis angkatan snacth adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di mana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

2. *Clean and jerk*

   Jenis angkatan snatch atlet mengangkat barbel dalam dua tahap. Pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel

sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

Kedua jenis angkatan ini bisa dilombakan satu per satu, namun juga bisa digabung sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal dari total angkatan snatch dan clean and jerk.

2.3.3. Angkat Besi di Indonesia

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PB PABBSI (Persatuan Angkat Berat Besi dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara al. kejuaraan dunia dan medali dalam olimpiade.

Sebagai olah raga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat besi tidak hanya menjadi popular, tapi juga berkembang menjadi cabang olah raga modern pada abad 21. Kesederhanaan yang tampak dari hanya sekedar mengangkat barbel dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan sangatlah menipu. Angkat berat menuntut kombinasi dari tenaga, kecepatan, teknik, konsentrasi dan pewaktuan yang tepat. Atlet angkat berat, atau lifter, dari kelas berat super biasanya dijuluki sebagai Pria dan Wanita Terkuat di Dunia. Namun, jika dilihat dan diperhitungkan dari kilo-per-kilo, lifter kelas teringan justru sering kali lebih kuat. Angkat berat pria sudah menjadi bagain program sejak Olimpiade modern pertama di Athena pada tahun 1896. Wanita perpartisipasi dalam cabang ini pertama kalinya pada Olimpiade Sydney 2000.

2.3.4. Kompetesi

Lifter melakukan dua macam angkatan yaitu "snatch" dan "clean and jerk". "Snatch" adalah mengangkat barbel dari tangan lalu ke atas kepala dengan satu gerakan. "Clean and jerk" adalah mengangkat barbel ke pundak, berdiri dengan tegap,lalu mengangkat barbel ke atas kepala. Lifter mempunyai tiga kali kesempatan di setiap angkatan, dan "snatch" dan "clean and jerk" paling baik yang akan dinilai untuk menentukan pemenangnya. Menurut (Mujiatun, 2008) berikut di bawah ini kelas angkat besi berdasarkan berat badan, yaitu :

A. Kelas yang dipertandingkan dengan berat badan:

   55kg Putra, 61kg Putra, 67kg Putra, 81kg Putra, 89kg Putra, 96kg Putra, 102kg Putra, 109kg Putra, +109kg putra.

B. Untuk kelas putri yang di pertandingkan dengan berat badan:

   45kg Putri, 49kg Putri, 55kg Putri 59kg Putri 64kg Putri, 71kg Putri, 76kg Putri, 81kg putri, 87kg putri, dan +87kg putri.

2.4. Hubungan Antara Ketahanan mental Dengan Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan pada olahragawan dapat menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikfisik olahragawan berada dalam keadaan yang kurang/tidak seimbang. Adanya gangguan kecemasan yang kompleks pada olahragawan dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian olahragawan menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan. Akibatnya, olahragawan terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya keadaan yang seimbang dan konsentrasi olahragawan untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Penggunaan energi secara berlebihan

dapat menyebabkan olahragawan dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Hal tersebut dapat menyebabkan Kondisi mental yang kurang baik serta mengakibatkan atlet yang bersangkutan tidak dapat menanggung beban yang seharusnya ia dapat menanggungnya.

Kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan (Raynadi et al., 2016:150). Setiap atlet selalu akan menghadapi situasi psikologis, dengan mental yang kuat maka segala masalah psikologis tersebut dapat diperkecil dan diselesaikan. Karena gangguan emosional seperti kecemasan dapat mempengaruhi keseimbangan fisik secara keseluruhan yang berdampak pada pencapaian prestasi. Apabila seseorang mampu memberikan performa terbaiknya dalam pertandingan, maka seorang atlet tersebut dipastikan mempunyai mental Toughness yang tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila seorang atlet tersebut tidak mampu memberikan performa terbaiknya saat bertanding, maka atlet tersebut bisa dikatakan mempunyai mental Toughness yang rendah (Yusuf et al., 2020:278).

2.3 Kerangka Berfikir

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Keterangan :

X = Mental Toughness

Y = Kecemasan

2.5. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013:96).

1) Ada hubungan antara variabel mental toughness dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet Angkat Besi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi Makmum, 2009:11).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dimana dalam korelasi ini bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih (Makmum, 2009:51). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkenaan dengan bagaimana cara mendeskriptifkan, menggambarkan, menjabarkan atau menguraikan data sehingga mudah dipahami. Dalam pendekatan penelitian ini ada karakteristik-karakteristik variabel yang diamati.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel X (Bebas) : Ketahanan mental

Variabel Y (Terikat) : Kecemasan

Variable adalah sesuatu yang menjadi obyek pengamatan penelitian , sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah hubungan antara ketahanan mental dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi Kota Semarang.

3.3 Populasi , Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:117). Sedangkan Arikunto (2016:36) mengatakan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Pada penelitian ini populasinya adalah atlet angkat besi Kota Semarang yang berjumlah 20 atlet.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah suatu bagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili keseluruhan kelompok populasi. Dengan kata lain, sampel yang diambil dari populasi bukan semata-mata sebagian dari populasi, tetapi haruslah representatif. Supaya sampel representatif, maka sampel diambil seluruh atlet angkat besi kota Semarang yang berjumlah 20 orang.

3.3.3. Penarikan Sampel

Menurut Mustiqon (2012:91) tidak ada batas baku kapan peneliti harus mengambil sampel dalam penelitiannya. Selagi penelitian masih mampu mengambil data pada seluruh populasi maka peneliti bisa dilaksanakan. Norma umum yang dipakai adalah, jika populasi melebihi 100 orang maka boleh dilakukan pengambilan sampel. Namun jika jumlah populasi kurang dari 100 orang sebaiknya diteliti semuanya. Maka keseluruhan populasi kurang dari 100 orang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Sesuai dengan keterangan diatas maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling.*

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Salah satu tugas penting dalam penelitian ini adalah menganalisa data yang di peroleh. Metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket atau kuesioner. Observasi adalah teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Arikunto, 2016:104). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2013:199).

3.5 Instrumen Penelitian

Notoatmodjo (2010:54) Instrumen merupakan alat ukur atau alat pengumpulan data pada pre test biasanya di gunakan lagi pada post test instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang di gunakan dalam penelitian. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri yaitu kriteria valid dan reliabel (Sugiyono, 2013:352).

3.5.1 Instrumen Ketahanan mental

Penelitian mengenai mental toughness (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, D. et al., 2008), dimensi-dimensi tersebut antara lain:

1. *Thrive though challenge* merupakan pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun ekternal, yaitu : (a) *Belief in physical and mental ability*, dimana atlet percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bangkit

kembali setelah megalami tekanan. (b) *Skill execution under pressure*, atlet menunjukkam kelebihan yang dimiliki saat kondisi tidak nyaman atau tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya agar mampu menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai bentuk ujian terhadap diri, (d) *Competitivenes*, atlet mempunyai daya saing yang tinggi pada situasi kompetitif (e) *Bounce back*, atlet memiliki semangat juang yang tinggi ketika dalam kondisi tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang kuat. (f) *Concentration*, atlet diharuskan memiliki sikap dispilin terhadap fokus pada saat situasi latihan maupun pertandingan. (g) *Presistence*, tekun pada proses latihan agar tujuan yang dicapai dapat diperoleh.

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

terhadap kesalahan yang dilakukan agar tidak mencari alasan lain atau menyalahan orang lain ketika berbuat salah.

3. *Though attitude* merupakan sebuah dasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap atlet karena berhubungan dengan tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif. Adapun terdapat beberapa komponen yaitu: (a) *Distractible*, atlet mudah berubah-ubah emosinya saat menghadapi perubahan pada lingkungan pertandingan. (b) Discipline, ialah sebuah kewajiban yang selalu tertanam dalam diri setiap atlet agar bisa menjadi yang terbaik, yaitu disiplin terhadap diri maupun tim. (c) *Give in to challeges*, daya juang atlet atau sikap pantang menyerah serta kegigihan dalam mencapai tujuan. (d) *Physical fatigue and performance*, atlet mengarahkan segala kemampuan yang dimiliki meskipun dalam keadaan kelelahan atau terganggunya kebugaran. (e) *Niggly injuries and performance*, atlet menunjukkan sikap positif dengan cara menampilkan performa terbaik walau dalam keadaan cidera.
4. *Desire Success* merupakan sebuah pencapain atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi, yaitu: (a) *Understanding the game*, pemahaman mengenai aturan pertandingan secara detail. (b) *Sacrifice as part of success*, pengorbanan dan keikhlasan merupakan kunci dari kesuksesan seorang atlet. (c) *Desire team success*, peran atlet menjadi bagian penting dari kesuksesan sebuah tim. (d) *Vision of success*, memiliki visi dalam bermain yang baik serta berguna untuk kekompakan tim agar mendapat keberhasilan

bersama. (e) *Enjoy* 50/50 *situation*, atlet menyadari bahwa semua yang berada dilapangan memiliki peluang menang maupun kalah yang sama.

3.5.2 Contoh tes Mental Toughness (Ketahanan Mental)

Sampel (orang yang diteliti) diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda (*) pada kolom yang telah di sediakan. Isilah pertanyaan yang sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri sendiri. Kejujuran tester sangat dibutuhkan dalam tes ini. Kriteria penskoran Untuk nomor item tanpa tanda bintang (*) Selalu = 3, sering = 2, kadang = 1, Tidak pernah = 0. Untuk nomor dengan tanda bintang (*) Sering = 0, Kadang = 1, Jarang = 2, Tidak pernah = 3.

Sampel (pemain yang diteliti) jumlahkan seluruh skor yang diperoleh, tester dapat melihat berada di manakah posisi tester dengan kriteria sebagai berikut :

Kategori tinggi (skor 90-56)

Sampel termasuk orang yang memiliki ketahanan mental yang tinggi. Artinya *sampel* mampu menyadari emosi-emosi dengan tepat, mampu menamakannya dan mampu memahami perubahan emosi sekecil apapaun. Jika marah maka sampel mengerti hal hal apa yang membuat marah. *Sampel* (orang yang diteliti) tahu pasti apa yang menjadi penyebab timbulnya emosi sampel. *Sampel* juga memliki sikap optimis, tidak mudah putus asa, sabar, tabah, dan tangguh. Sampel juga termasuk orang yang bisa berempati terhadap orang lain. Sampel mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain dan mengembangkannya lebih mendalam.

Kategori sedang (55-36)

Sampel (orang yang diteliti) masih tidak memahami emosinya sendiri. Masih terjebak oleh emosi-emosi sehingga kurang mampu berkerja dengan

efektif. Terkadang sampel dapat mengendalikan emosi namun kadang juga lepas kendali ketika menghadapi persoalan. Sampel juga mampu memotivasi diri sendiri dengan baik. Sampel masih kurang bisa membina hubungan sosial dengan orang lain.Sampel juga kurang mampu berempati kepada orang lain.

Kategori rendah (skor 35-0)

Sampel belom memahami diri sendiri dengan baik. Emosi sampel mudah sekali dipengaruhi faktor *eksternal*. Sehingga emosi yang muncul lebih mengendalikan diri sendiri. Akibatnya mudah menderita stres, depresi, dan mudah putus asa ketika menghadapi persoalan. *Tester* sering kali melihat bawa hidup sudah tidak dapat menjadi lebih baik lagi. Secara umum diri sendiri tidak memahami suasan emosi dalam diri sendiri.

Tabel.3.1. Kisi-kisi Instrumen Ketangguhan Mental

Variabel	Aspek	Indikator	**Item Soal**	
			+	**-**
Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009	1. Thrive though challenge (Berkembang dengan penuh tantangan)	pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	
	2. Sport Awareness (Kesadaran Olahraga)	sikap diri atlet yang berhubungan dengan performa individual maupun tim,	8, 9, 10, 11, 12, 13	
	3. Though attitude (sikap berfikir)	Tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif.	14, 15, 16, 17, 18	
	4. Desire Success (Hasrat Sukses)	pencapain atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi,	19, 20, 21, 22, 23.	

3.5.3 Instrumen Kecemasan

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh (Amir, 2012) dalam jurnal penelitian dan evaluasi pembelajaran yang berjudul Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga, dimana prosedur pengembangan alat ukur dalam penelitian tersebut mengikuti teori Costin & Draguns (1989) yang mengemukakan bahwa kecemasan mempengaruhi aspek kepribadian individu dan bersifat: kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Instrumen diadaptasi dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh (Smith, R.

E., & Sarason, 1993). Alternatif jawaban telah ditentukan dengan menggunakan skala *Likert* yakni: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni: SL=4, SR=3, KD=2, TP=1.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	**Aspek**	**Indikator**	**No Butir**
Costin (1989)	Kognitif	7. Saya tidak mampu berkonsentrasi dan mendengarkan instruktur pelatih saat pertandingan 21. Saya berfikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan 3. Pikiran-pikiran negative mengganggu saya saat pertandingan	7, 21, 3
	Afektif	11. Saya cepat putus asa saat pertandingan apabila keadaan tertekan 8. Saya sembrono saat pertandingan berlangsung 14 Saya ragu saat mengikuti instruktur pelatih	11, 8, 14
	Somatik	1. Jantung berdebar-debar keras 1. Saya sulit tidur saat keesokan hari ada pertandingan 9. Saya mengalami keteganan saat pertandingan 10. Saya mengeluarkan keringat dingin saat pertandingan 12. Saya merasa ingin buang air kecil saat pertandingan	1, 12, 9, 15, 20, 10, 4

		15. Pernafasaan saya tidak teratur saat pertandingan 20 Saya sering minum air mineral saat pertandingan	
	Motorik	2. Kaki saya terasa berat saat pertandingan 3. Saya gemetar saat pertandingan 13. Saya mengalami ketengan otot saat pertandingan 16. Saya sering jalan mondar mandir saat akan pertandingan 17. Saya sering menggaruk-garuk kepala saat akan pertandingan 18. Badan saya lesu saat akan pertandingan 19. Otot-otot saya sakit saat akan pertandingan	22, 6, 5, 17, 19, 16, 18, 2, 13

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

3.6 Uji Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur atau alat pengumpulan data pada pre test biasanya di gunakan lagi pada post test instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang di gunakan dalam penelitian. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri yaitu kriteria valid dan reliabel (Sugiyono, 2013:352).

3.6.1 Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur yang dipergunakan untuk mengukur apa yang diukur. Adapun caranya adalah dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing

item pertanyaan dengan skor total individu. Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS for Windows Versi 23.0. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 30 responden. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai rhitung (Corrected Item-Total Correlation) > rtabel sebesar 0.3061, untuk df = 30 – 2 = 28; α = 0,05 maka item/ pertanyaan tersebut valid dan sebaliknya.

1. Uji Validitas Mental Toughness

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Validitas variabel ketahan mental dengan 23 item soal pertanyaan sebagai berikut :

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Ketahanan Mental

ButirSoal	Nilai Corrected Item Total Correlation / rhitung	r Tabel	Kriteria
1	0,3883	0.3061	**Valid**
2	0,5540	0.3061	**Valid**
3	0,6900	0.3061	**Valid**
4	0,7040	0.3061	**Valid**
5	0,4350	0.3061	**Valid**
6	0,8060	0.3061	**Valid**
7	0,6987	0.3061	**Valid**
8	0,8470	0.3061	**Valid**
9	0,6140	0.3061	**Valid**
10	0,6200	0.3061	**Valid**
11	0,4322	0.3061	**Valid**
12	0,7380	0.3061	**Valid**
13	0,3650	0.3061	**Valid**
14	0,5350	0.3061	**Valid**
15	0,3949	0.3061	**Valid**
16	0,7750	0.3061	**Valid**
17	0,6840	0.3061	**Valid**
18	0,6960	0.3061	**Valid**
19	0,5950	0.3061	**Valid**
20	0,6960	0.3061	**Valid**
21	0,6800	0.3061	**Valid**
22	0,7110	0.3061	**Valid**

23	0,5870	0.3061	**Valid**

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Berdasarkan Tabel 3.3, maka dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel ketahan mental memiliki status valid, karena nilai r hitung (Corrected Item-Total Correlation) > r tabel sebesar 0,3061.

2. Uji Validitas Kecemasan

Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai rhitung (Corrected Item-Total Correlation) > rtabel sebesar 0.3061, untuk df = 30 – 2 = 28; α = 0,05 maka item/ pertanyaan tersebut valid dan sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan Uji Validitas variabel kecemasan atlet angkat besi Jawa Tengah dengan 22 item soal pertanyaan sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Kecemasan

ButirSoal	Nilai Corrected Item Total Correlation / rhitung	r Tabel	Kriteria
1	0,4927	0.3061	**Valid**
2	0,6280	0.3061	**Valid**
3	0,4950	0.3061	**Valid**
4	0,4563	0.3061	**Valid**
5	0,6140	0.3061	**Valid**
6	0,7430	0.3061	**Valid**
7	0,6180	0.3061	**Valid**
8	0,5820	0.3061	**Valid**
9	0,6930	0.3061	**Valid**
10	0,8200	0.3061	**Valid**
11	0,4760	0.3061	**Valid**
12	0,7500	0.3061	**Valid**
13	0,7520	0.3061	**Valid**
14	0,8000	0.3061	**Valid**
15	0,5008	0.3061	**Valid**
16	0,5680	0.3061	**Valid**
17	0,5080	0.3061	**Valid**
18	0,5600	0.3061	**Valid**
19	0,5240	0.3061	**Valid**

20	0,6771	0.3061	**Valid**
21	0,4131	0.3061	**Valid**
22	0,3740	0.3061	**Valid**

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Berdasarkan Tabel 3.4, maka dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel kecemasan atlet angkat besi Jawa Tengah memiliki status valid, karena nilai r hitung (Corrected Item-Total Correlation) > r tabel sebesar 0,3061.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui tingkt konsistensi terhadap instrument – instrument dalam mengukur konsep. Reliabilitas merupakan syarat untuk tercapainya validitas kuesioner dengan tujuan tertentu. Dalam mengukur reliabilitas alat pengukuran yang digunakan adalah Teknik Alpha Cronbach. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,6 maka jawaban dari para responden pada kuesioner sebagai alat pengukur dinilai reliabel. Jika *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,6 maka jawaban para responden dinyatakan tidak reliabel.

Tabel 4.5
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
Ketahanan Mental	0,912	Reliabel
Kecemasan	0,862	Reliabel

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas didapat nilai Cronbach's Alpha kuisioner yaitu > 0,6 artinya lebih besar dari standar minimal agar kuisioner dapat dijadikan sebagai alat ukur. Keputusan yang diambil adalah tolak H0 dan terima H1. Kesimpulannya adalah kuisioner yang digunakan untuk menganilisis hubungan antara ketahanan mental

dengan kecemasan atlet angkat besi Jawa Tengah dapat dijadikan alat ukur yang reliabel dan memberikan hasil yang konsisten.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketahanan mental dengan kecemasan dalam pertandingan pada atlet angkat besi jawa tengah. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 hari, dengan pengambilan data secara bergantian tiap hari yang berbeda. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet angkat besi jawa tengah yang beralamat di Wisma atlet Jatidiri, Karangrejo, Gajahmungkur, Semarang Jawa Tengah.

Data yang disajikan dalam penelitian ini, diperoleh dari angket atau kuesioner. Pada kuesioner tes ketahanan mental terdapat 23 soal, sedangkan kuesioner tes kecemasan ada 22 soal. Sampel (orang yang diteliti) diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda (*) pada kolom yang telah di sediakan. Isilah pertanyaan yang sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri sendiri. Kriteria penskoran Untuk nomor item tanpa tanda bintang (*) Selalu = 3, sering = 2, kadang = 1, Tidak pernah = 0. Untuk nomor dengan tanda bintang (*) Sering = 0, Kadang = 1, Jarang = 2, Tidak pernah = 3.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah ketahanan mental atlet angkat besi Jawa Tengah (yang dinotasikan dengan x) merupakan variabel bebas. Adapun variabel terikatnya adalah kecemasan atlet angkat besi Jawa Tengah (yang dinotasikan dengan Y). berikut table 4.1 tentang deskriptif tes kuesioner ketahanan mental :

Tabel 4.1 Hasil Tes Ketahanan Mental

No.Responden	Modus	Jumlah
1	3	66
2	2	42
3	2	44
4	2	28
5	1	28
6	2	30
7	3	56
8	2	52
9	3	37
10	2	47
11	2	38
12	2	48
13	3	38
14	2	44
15	3	40
16	1	32
17	2	39
18	2	38
19	2	43
20	1	35
21	2	51
22	3	68
23	3	61
24	2	51
25	3	65
26	3	65
27	2	42
28	3	62
29	3	62
30	3	64
	Rerata	47,2

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Berdasarkan table 4.1 tentang gambaran 30 responden dalam menjawab kuesioner ketahanan mental pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata jumlah skor kuesioner pada responden adalah 47,2.

Hal ini diartikan bahwa ketahanan mental atlet besi jawa tengah dapat dikategorikan sedang karena rerata dikisaran angka (55 – 36).

Instrumen yang digunakan alat ukur kecemasan olahraga oleh (Amir, 2012). Berikut table 4.2 tentang hasil jawaban kuesioner kecemasan :

Tabel 4.2 Tes Kecemasan Atlet Angkat Besi Jawa Tengah

No.Responden	Modus	Jumlah
1	0	7
2	1	29
3	2	35
4	2	25
5	0	20
6	1	22
7	2	45
8	1	32
9	3	34
10	2	46
11	3	35
12	2	41
13	3	34
14	2	41
15	3	35
16	2	32
17	2	39
18	3	34
19	2	36
20	2	24
21	1	22
22	1	32
23	0	18
24	1	18
25	0	8
26	1	18
27	1	16
28	0	17
29	0	16
30	1	19
	Rata-rata	27,66667

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Berdasarkan table 4.2 tentang gambaran responden dalam menjawab kuesioner tes kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata hasil skor yang didapat dari jawaban 30 responden adalah 27,67.

4.1.2 Pengujian Hipotesis

Analisis korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua variabel. Dalam SPSS ada tiga metode korelasi sederhana (*bivariate correlation*) diantaranya *Pearson Correlation, Kendall's tau-b,* dan *Spearman Correlation*. *Pearson Correlation* digunakan untuk data berskala interval atau rasio, sedangkan *Kendall's tau-b,* dan *Spearman Correlation* lebih cocok untuk data berskala ordinal.

Menurut Sugiyono (2013) pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

0,00 - 0,199 = sangat rendah

0,20 - 0,399 = rendah

0,40 - 0,599 = sedang

0,60 - 0,799 = kuat

0,80 - 1,000 = sangat kuat

Pada penelitian ini akan dibahas analisis korelasi sederhana dengan metode Pearson atau sering disebut *Product Moment Pearson.* Nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan searah

(X naik maka Y naik) dan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik (X naik maka Y turun). Berikut ini table 4.3 tentang hasil analisis korelasi sederhana dengan SPSS for Windows versi 23.0.

Tabel 4.3

Hasil Analisis Korelasi Sederhana

Ketahanan Mental	Pearson Correlation	1	.389*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	30	30
Kecemasan	Pearson Correlation	.389*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	30	30

Sumber : Data primer yang diolah, 2020

Dari table 4.3 hasil analisis korelasi sederhana (r) didapat korelasi antara ketahanan mental dengan kecemasan (r) adalah 0,389. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang rendah antara ketahanan mental dengan kecemasan atlet angkat besi jawa tengah saat bertanding.

Uji signifikansi koefisien korelasi digunakan untuk menguji apakah hubungan yang terjadi itu berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasi). Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi a = 5%. (uji dilakukan 2 sisi karena untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan, jika 1 sisi digunakan untuk mengetahui hubungan lebih kecil atau lebih besar). Tingkat signifikansi dalam hal ini berarti kita mengambil risiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesa yang benar sebanyak-banyaknya 5% (signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian).

Oleh karena nilai Signifikansi (0,033 < 0,05) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara ketahanan mental dengan

kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti ketahanan mental berhubungan positif dan signifikan terhadap kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Jadi dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa ketahanan mental berhubungan positif terhadap kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data korelasi sederhana didapat nilai korelasi antara ketahanan mental dengan kecemasan (r) adalah 0,389 dan nilai Signifikansi mnunjukan hasil 0,033 < 0,05 maka Ho ditolak Ha diterima, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara ketahanan mental dengan kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti ketahanan mental berhubungan positif dan signifikan terhadap kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Jadi dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa ketahanan mental berhubungan positif terhadap kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding..

Atlet yang memiliki mental Toughness yang tinggi biasanya mampu untuk mengontrol pikiran-pikiran yang menurutnya akan mengganggu performanya saat bertanding. Seseorang atlet yang mempunyai mental Toughness yang tinggi biasanya diinterpretasikan sebagai seseorang yang mampu untuk bersikap positif ketika menghadapi suatu tekanan khusunya pada saat akan melakukan pertandingan (Yusuf et al., 2020).

Gucciardi, D. et al (2008). mendefinisikan ketangguhan mental sebagai suatu kapasitas dari personal yang mampu untuk menghasilkan tingkat mental

yang subjektif (misalnya pencapaian tujuan pribadi) atau obyektif (misalnya, waktu pertandingan) meskipun tantangan dan stress dalam kehidupan sehari-hari merupakan peristiwa yang tidak disengaja. Hal ini telah dibahas sebagai suatu kumpulan karakteristik dari pribadi seseorang seperti kepercayaan diri, pemikiran yang optimis, dan kekuatan yang mengarah ke konsep umum bahwa ketangguhan mental adalah sesuatu yang bersifat multidimensi dan berpengaruh terhadap perilaku (Butt, J., Weinberg, R. & Culp, 2010).

Hasil paparan penelitian juga menunjukan *mental toughness* atlet angkat besi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi.Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya (Budianto & Jannah, 2018:90).

Ketangguhan mental dapat menjadi indikasi semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2015). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas,

ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga peforma atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stress.

Selain *mental toughness* yang menjadi faktor atlet dalam capaian prestasi saat bertanding yakni faktor psikologis. Salah satu faktor yang dimaksud mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Raynadi et al., 2016). Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis (Kumbara et al., 2019:29).

Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan anxiety dari pelaku olahraga, baik olahragawan, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan (Firdaus, 2012:67).

Tingkat kecemasan atlet angkat besi dalam penelitian ini termasuk kategori rendah. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa atlet angkat besi

dalam penelitian ini adalah atlet yang berprestasi dan berada pada tingkat minimal sudah berpengalaman yang memiliki prestasi di tingkat daerah (kejurda/porda), menurut penelitian Raynadi et al., (2016) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi terhadap kemampuan teknik dan pengalamannya, serta tidak takut terhadap cedera akan menunjukkan kecemasan yang rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Retnoningsasy & Jannah, 2020) bahwa kecemasan olahraga cenderung dipenuhi oleh emosi negatif seperti perasaan gelisah dan takut akan kegagalan. Sedangkan mental toughness justru berbanding terbalik dengan kecemasan olahraga. Mental toughness dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yakni respon positif seperti berpersepsi mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Hal tersebut diperkuat dengan aspek dalam mental toughness yang juga berbanding terbalik dengan aspek kecemasan olahraga. Dimana pada aspek mental toughness yaitu terdapat kemampuan pengendalian diri untuk menghadapi kondisi tertekan (thrive though challenge), memiliki kesadaran dan tanggungjawab sebagai atlet dan pengaruh dalam tim (sport awareness), mampu menghadapi tekanan (though attitude), dan selalu optimis untuk mencapai target keberhasilan (desire success). Sedangkan aspek dalam kecemasan olahraga yaitu somatik, worry, dan consentration disruption cenderung kepada rasa takut gagal, jantung berdetak kencang, perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang ketika mengalami tekanan atau rintangan (Retnoningsasy & Jannah, 2020:13).

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan dan kelemahan, antara lain sebagai berikut.

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam bertanding dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variabel yaitu ketahanan mental, sedangkan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecemasan saat bertanding pada atlet besi Jawa Tengah.
2) Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1) Ketahanan mental pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata jumlah skor kuesioner pada responden adalah 47,2 hal ini dapat diartikan bahwa tingkat ketahanan mental pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding dikategorikan sedang.
2) Kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah menunjukan bahwa rata-rata jumlah skor kuesioner pada responden adalah 27,67 hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding dikategorikan rendah.
3) Ada hubungan secara signifikan antara ketahanan mental dengan kecemasan pada atlet angkat besi Jawa Tengah saat bertanding.

5.2 Saran

Saran yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah :

1) Memperbanyak kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini atau menggunakan kuesioner yang tingkat validitas dan reliabilitasnya lebih tinggi.
2) Melengkapi metode survei dengan wawancara untuk meningkatkan sikap kepedulian dan keseriusan responden dalam menjawab semua.

DAFTAR PUSTAKA

Abin Syamsudin, M. (2009). *Psikologi Kepribadian*. PT. Remaja. Rosdakarya.

Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, *16*(1).

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Budianto, A. K., & Jannah, M. (2018). Mental Toughness Legenda Atlet Karate Juara Dunia. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 89–101.

Butt, J., Weinberg, R. & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, *3*(1), 316–332.

Clough, E., Sewell, & Jones, G. (2002). *have explored the meaning and measurement of this construct*.

Costin, F., & J, D. (1989). *Abnormal psychology: Patterns, issues, and inventions*. John Wiley & Sons.

Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, *113*(1–2). https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, *2*(1), 21–32. https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436

Daniel, G. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

E. I., C., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas*, *1*(2), 121–132.

Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Universitas Negeri Padang Press.

Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of. Mental Toughness in Australian Footbal*.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.

Jones, P. (2010). *Pengantar Teori-Teori Sosial*. Yayasan Pustaka Obor.

Kumar, V. (2015). *Buku Ajar Patologi Robbins* (9th ed.). Elsevier Saunders.

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola

Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 28. https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299

Mujiatun. (2008). *Olahraga Angkat Besi*. CV. Aneka Ilmu.

Mustiqon. (2012). *Pengembangan media & sumber pembelajaran*. PT. Prestasi Pustakaraya.

Namora, L. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan. Praktik*. Kencana Prenada Media Grup.

Nasution. (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja*. Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.

Nur Azis Rohmansyah). (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, *3*(1), 44–60.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka.

Raynadi, 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 athletes in banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, *3*, 149–154.

Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *07*, 8–15. www.kheljournal.com

Risa Pratiwi, I. P. (2014). *Ketangguhan Mental Siswa Sma Negeri*. *2*(2), 249–264.

Rismayanthi, C., & Pratama, K. W. (2013). IDENTIFIKASI FEMALE ATHLETE TRIAD (FAT) PADA ATLET PERSATUAN ANGKAT BESI , BERAT , DAN BINARAGA SELURUH INDONESIA (PABBSI) DIY Oleh : Cerika Rismayanthi dan Kukuh Wahyudin Pratama * Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Medikora*, *XI*, 151–163.

Smith, R. E., & Sarason, I. G. (1993). *Psychology the frontiers of behavior*. NY: Harper & Row Publisher.

Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.

Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta*. Pustaka Baru Press.

Syampurma, H. (2020). PENGARUH LATIHAN BACK SQUAT TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET ANGKAT BESI KOTA PADANG. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(1), 1–9.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam OLahraga*. CAKRAWALA CENDEKIA.

Widuri, J., & Fauziah, F. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas. Indonesia (UI-Press).

Yusuf, L., Aulia, P., & Padang, U. N. (2020). *HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DAN COMPETITIVE ANXIETY TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET BASKET*. *Gunarsa 2008*.

LAMPIRAN

KUESIONER TES KETAHANAN MENTAL

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

1. Perhatikan dan cermati setiap pertanyaan pernyataan sebelum anda memilih.

2. Berilah tanda centang (v) pada jawaban anda.

3. Pilihlah masing-masing satu jawaban yang memang benar-benar sesuai dengan hati anda.

4. Jawablah dengan sikap jujur.

Tabel 3.2 Kuesioner ketahanan mental.

NO	Pertanyaan-pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1	Saya percaya terhadap kemampuan diri sendiri				
2	Saya menunjukkam kelebihan yang dimiliki saat kondisi tidak nyaman atau tertekan				
3	Saya menyadari perlunya tekanan terhadap dalam diri agar mampu menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai bentuk ujian terhadap diri.				
4	Saya mempunyai daya saing yang tinggi pada situasi kompetitif				
5	Saya memiliki semangat juang yang tinggi ketika dalam kondisi tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang kuat.				
6	Saya memiliki sikap dispilin terhadap fokus pada saat situasi latihan maupun pertandingan.				

7	Saya Tekun pada proses latihan agar pencapaian dapat di peroleh.				
8	Saya mempunyai rasa tanggungjawab sebagai seorang pemain yang berpengaruh dalam tim				
9	Saya dapat memahami setiap tekanan yang diterima pada saat situasi pertandingan				
10	Saya memiliki pemahaman mengenai pentingnya tanggungjawab sebagai anggota tim dan selalu melakukan atau mendahulukan kepentingan bersama, dari pada kepentingan diri sendiri.				
11	Saya memiliki figur atau panutan yang dijadikan contoh positif agar menjadi pribadi yang baik yang diterapkan kedalam cabang olahraga yang ditekuni				
12	Saya menyadari bahwa untuk menjadi sukses perlu banyak melakukan pengorbanan dan usaha yang lebih besar agar tujuan tim dapat tercapai.				
13	Saya Selalu instrospeksi diri terhadap kesalahan yang di lakukan.				
14	Saya mudah berubah-ubah emosinya saat menghadapi perubahan pada lingkungan pertandingan.				

15	Saya disiplin terhadap diri maupun tim.				
16	Saya memiliki ketangguhan atau sikap pantang menyerah serta kegigihan dalam mencapai tujuan.				
17	Saya mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki meskipun dalam keadaan kelelahan atau terganggunya kebugaran.				
18	Saya menunjukkan sikap positif dengan cara menampilkan performa terbaik walau dalam keadaan cidera.				
19	Saya paham mengenai aturan pertandingan secara detail.				
20	Saya paham pengorbanan dan keikhlasan merupakan kunci dari kesuksesan seorang atlet.				
21	Saya paham peran atlet menjadi bagian penting dari kesuksesan sebuah tim.				
22	Saya memiliki visi dalam bermain yang baik serta berguna untuk kekompakan tim agar mendapat keberhasilan bersama.				
23	Saya menyadari bahwa semua yang berada dilapangan memiliki peluang menang maupun kalah yang sama.				

KUESIONER TES KECEMASAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

1. Perhatikan dan cermati setiap pertanyaan /pernyataan sebelum anda memilih.

2. Berilah tanda centang (v) pada jawaban anda.

3. Pilihlah masing-masing satu jawaban yang memang benar-benar sesuai dengan hati anda.

4. Jawablah dengan sikap jujur.

Tabel 3.3 Kuesioner kecemasan

No	Butir Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1	Jantung saya berdebar-debar saat pertandingan				
2	Tubuh saya kak saat pertandingan				
3	Pikiran-pikiran negatif mengganggu saya saat pertandingan				
4	Saya sulit tidur saat keesokan hari ada pertandingan				
5	Kaki saya terasa berat saat pertandingan				
6	Saya gemetar saat pertandingan				
7	Saya tidak mampu berkonsentrasi dan mendengarkan instruktur pelatih saat pertandingan				
8	Saya sembrono saat pertandingan berlangsung				
9	Saya mengalami ketegangan saat pertandingan				
10	Saya menguarkan keringat dingin saat pertandingan				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan apabila keaadaan tertekan				

12	Saya merasa ingin buang air kecil saat pertandingan				
13	Saya menglami ketengan otot (kram) saat pertandingan				
14	Saya ragu ragu saat mengikuti instruktur pelatih saat pertandingan				
`5	Pernafasan saya tidak teratur saat pertandingan				
16	Saya sering jalan mondar-mandir saat akan pertandingan				
17	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat akan pertandingan				
18	Badan saya lesu saat akan pertandingan				
19	Otot otot saya sakit saat akan pertandingan				
20	Saya sering minum air mineral saat akan pertandingan				
21	Saya berfikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan				
22	Raut muka dahi saya berkerut saat pertandingan				

Lampiran Uji Validitas Kecemasan

Correlations

		kecemasan
nomor soal 1	Pearson Correlation	,493
	Sig. (2-tailed)	,117
	N	30
nomor soal 2	Pearson Correlation	,628**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 3	Pearson Correlation	,495**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
nomor soal 4	Pearson Correlation	,456
	Sig. (2-tailed)	,811
	N	30
nomor soal 5	Pearson Correlation	,614**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 6	Pearson Correlation	,743**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 7	Pearson Correlation	,618**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 8	Pearson Correlation	,582**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
nomor soal 9	Pearson Correlation	,693**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 10	Pearson Correlation	,820**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 11	Pearson Correlation	,476**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	30
nomor soal 12	Pearson Correlation	,750**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 13	Pearson Correlation	,752**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 14	Pearson Correlation	,800**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 15	Pearson Correlation	,501
	Sig. (2-tailed)	,287
	N	30
nomor soal 16	Pearson Correlation	,568**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
nomor soal 17	Pearson Correlation	,508**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
nomor soal 18	Pearson Correlation	,560**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
nomor soal 19	Pearson Correlation	,524**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
nomor soal 20	Pearson Correlation	,677
	Sig. (2-tailed)	,539
	N	30
nomor soal 21	Pearson Correlation	,413
	Sig. (2-tailed)	,258
	N	30
nomor soal 22	Pearson Correlation	,374*
	Sig. (2-tailed)	,042
	N	30
Kecemasan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Lampiran uji validitas tes ketahanan mental

Correlations

		Tes Ketahanan Mental
nomor soal 1	Pearson Correlation	,388
	Sig. (2-tailed)	,464
	N	30
nomor soal 2	Pearson Correlation	,554**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
nomor soal 3	Pearson Correlation	,690**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 4	Pearson Correlation	,704**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 5	Pearson Correlation	,435*
	Sig. (2-tailed)	,016
	N	30
nomor soal 6	Pearson Correlation	,806**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 7	Pearson Correlation	,699
	Sig. (2-tailed)	,149
	N	30
nomor soal 8	Pearson Correlation	,847**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 9	Pearson Correlation	,614**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 10	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 11	Pearson Correlation	,432
	Sig. (2-tailed)	,082
	N	30
nomor soal 12	Pearson Correlation	,738**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 13	Pearson Correlation	,365*

	Sig. (2-tailed)	,047
	N	30
nomor soal 14	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
nomor soal 15	Pearson Correlation	,395
	Sig. (2-tailed)	,202
	N	30
nomor soal 16	Pearson Correlation	,775**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 17	Pearson Correlation	,684**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 18	Pearson Correlation	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 19	Pearson Correlation	,595**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
nomor soal 20	Pearson Correlation	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 21	Pearson Correlation	,680**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 22	Pearson Correlation	,711**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
nomor soal 23	Pearson Correlation	,587**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Tes Ketahanan Mental	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Lampiran Uji Reliabilitas Ketahanan Mental

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	23

Lampiran Uji Reliabilitas Kecemasan

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,861	,862	22

Lampiran Analisis Korelasi sederhana

Correlations

		Ketahanan Mental	Kecemasan
Ketahanan Mental	Pearson Correlation	1	.389*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	30	30
Kecemasan	Pearson Correlation	.389*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	30	30

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

Lampiran Dokumentasi