

MENTAL TOUGHNESS DAN PEAK PERFORMANCE

**PADA ATLET FUTSAL DALAM
KOP SEPAK BOLA DAN FUTSAL UNJ**



Oleh:

Roynald Oktavianus Simanullang

1125161229

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

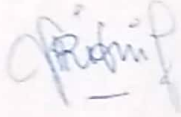
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Mental Toughness dan Peak Performance pada Atlet Futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ”

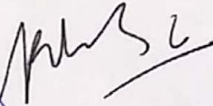
Nama Mahasiswa : Roynald Oktavianus Simanullang
NIM : 1125161229
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 7 Agustus 2020

Pembimbing I


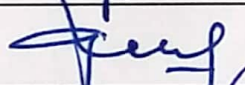
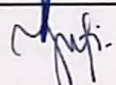
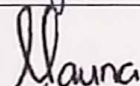
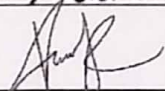
Pembimbing II


Fitri Lestari Issom, M.Si.
NIP. 198005212008012008




Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.
NIP. 199206161992032038

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi/ Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Mauna, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Roynald Oktavianus Simanullang

NIM : 1125161229

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "***Mental Toughness dan Peak Performance*** pada Atlet Futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Roynald Oktavianus Simanullang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Roynald Oktavianus
NIM : 1125161229
Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi
Alamat email : roynald.manullang@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Mental Toughness dan Peak Performance pada Atlet Futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 September 2020

Penulis

(ROYNALD OKTAVIANUS)
nama dan tanda tangan

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roynald Oktavianus Simanullang
NIM : 1125161229
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“*Mental Toughness dan Peak Performance* pada Atlet Futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 5 Agustus 2020
Yang menyatakan



Roynald Oktavianus Simanullang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“בְּרוּךְ הַגֹּבֵר, אֲשֶׁר יְבַטַח בַּיהוָה; וְהָיָה יְהוָה, מְבֹטָחוֹ.”

(ירמיהו י"ז: ז')

“Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada
TUHAN!”

(Yeremia 17:7)

“For the Glory of God”

Penelitian ini saya persembahkan untuk Mama, Papa, dan adik-adikku tersayang yang tidak pernah lelah untuk mendoakan, menyemangati, menyayangi dengan sepenuh hati, selalu membantu dan mendukung saya dalam kondisi apapun. Untuk diri saya sendiri yang senantiasa menginginkan kebahagiaan. Serta untuk sahabat yang menyayangi dan mendukung saya.

ROYNALD OKTAVIANUS SIMANULLANG
MENTAL TOUGHNESS DAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET
FUTSAL DALAM KOP SEPAK BOLA DAN FUTSAL UNJ

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2020**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *peak performance* dan *mental toughness* pada atlet futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 72 atlet futsal putra dalam KOP Futsal dan Sepak Bola UNJ yang memiliki pengalaman mengikuti kompetisi futsal. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner daring. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mental toughness* dengan 21 *item* dan skala *peak performance* dengan 36 *item*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mental toughness* yang dimiliki seluruh atlet futsal (100,0%) dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ termasuk dalam kategori yang tinggi, sementara untuk *peak performance*, mayoritas atlet futsal (95,8%) termasuk dalam kategori *peak performance* yang tinggi.

Kata kunci: *Mental Toughness, Peak Performance, Atlet, Futsal, Sepak Bola, UNJ*

ROYNALD OKTAVIANUS SIMANULLANG
MENTAL TOUGHNESS AND PEAK PERFORMANCE OF FUTSAL
ATHLETES IN KOP SEPAK BOLA DAN FUTSAL UNJ

UNDERGRADUATE THESIS

**Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
Universitas Negeri Jakarta, 2020**

ABSTRACT

This study aims to determine the representation of peak performance and mental toughness of futsal athletes in KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ. This study used quantitative descriptive methods. Subjects in this study were 72 futsal athletes of KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ using purposive sampling technique. Data was collected through online questionnaire. The instrument used in this study was the mental toughness scale with 21 items and peak performance scale with 36 items. The results of this study show that the mental toughness of all futsal athletes (100.0%) in the KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ was in the high category, while for peak performance, the majority of futsal athletes (95.8%) were included in the high category.

Keywords: Mental Toughness, Peak performance, Athlete, Futsal, Football, UNJ

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah yang Maha Kuasa, Pencipta langit dan bumi atas segala limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu saya ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Fitri Lestari Issom, M.Si. selaku dosen pembimbing pertama dalam proses penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu untuk senantiasa mengarahkan dan membimbing, memberi semangat, saran, serta dorongan kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. selaku dosen pembimbing kedua dalam proses penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran kepada saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
6. Deasyanti, Ph.D. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat, masukan, dan petunjuk selama saya menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam proses administrasi selama perkuliahan.
9. Romina Sibarani (Mama) dan Raja Pangihutan Simanullang (Papa) tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan lainnya untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
10. Julio Matthew Simanullang (adik) dan Gareth Stefanus Simanullang (adik) yang senantiasa mendoakan dan menyemangati kesuksesan perkuliahan saya.
11. Ghina Hanifah AG selaku sahabat yang dengan amat sabar banyak membantu, membimbing, memberikan semangat dan dukungan serta mewarnai hari-hari selama perkuliahan.
12. Ibnu Setiawan Sirajuddin dan Mar'atul Mahmudah selaku teman bimbingan dan payungan penelitian yang bersama-sama memperjuangkan penyusunan penelitian ini.
13. Rizal Dzulfikar Firmansyah, Muhammad Reza Febrianto, Ikhsan Hardianto Fadillah, Ananda Rizki Dwi Syahputra, Muhammad Rifki Rifai dan teman-teman kelas F angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan, bantuan, semangat, canda, dan tawa selama perkuliahan.
14. KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ dan Komunitas Futsal Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga.

Saya berharap semoga penelitian yang telah disusun ini dapat memberikan banyak manfaat serta membantu menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca.

Jakarta, 5 Agustus 2020

Roynald Oktavianus Simanullang

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 <i>Peak Performance</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Peak Performance</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Peak Performance</i>	11
2.1.3 Karakteristik <i>Peak Performance</i>	15

2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Peak Performance</i>	16
2.2 <i>Mental Toughness</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Mental Toughness</i>	18
2.2.2 Dimensi <i>Mental Toughness</i>	19
2.2.3 Karakteristik <i>Mental Toughness</i>	21
2.3 Atlet Futsal	24
2.3.1 Definisi Atlet	24
2.3.2 Definisi Futsal	25
2.3.3 Definisi Atlet Futsal	26
2.4 KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ	28
2.5 Gambaran <i>Mental Toughness</i> dan <i>Peak Performance</i>	29
2.6 Kerangka Pemikiran	30
2.7 Penelitian yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Tipe Penelitian	36
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Penelitian	36
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel	37
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	37
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1 Alat Ukur <i>Peak Performance</i>	39
3.4.2 Alat Ukur <i>Mental Toughness</i>	41
3.5 Uji Coba Instrumen	43
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i>	44

3.5.2 Uji Coba Instrumen <i>Mental Toughness</i>	46
3.6 Analisis Data.....	48
3.6.1 Uji Normalitas.....	48
3.6.2 Analisis Data Statistik.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Gambaran Responden.....	49
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	49
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Posisi Bermain.....	50
4.2 Prosedur Penelitian.....	51
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.3 Hasil Analisis Data.....	53
4.3.1 Data Deskriptif.....	53
4.3.2 Kategorisasi Skor.....	56
4.3.3 Data Variabel dengan Data Demografi.....	59
4.3.4 Uji Normalitas.....	66
4.4 Pembahasan.....	66
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Implikasi.....	70
5.3 Saran.....	71
5.3.1 Bagi Atlet Futsal dalam KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ.....	71
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	77
TENTANG PENULIS.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skoring <i>Item Skala Peak Performance</i>	40
Tabel 3.2	<i>Blueprint Uji Coba Instrumen Peak Performance</i>	40
Tabel 3.3	Skoring <i>Item Skala Mental Toughness</i>	42
Tabel 3.4	<i>Blueprint Uji Coba Instrumen Mental Toughness</i>	42
Tabel 3.5	Kriteria Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	44
Tabel 3.6	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i>	44
Tabel 3.7	<i>Blueprint Final Instrumen Peak Performance</i>	45
Tabel 3.8	Reliabilitas Instrumen <i>Peak Performance</i>	46
Tabel 3.9	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Mental Toughness</i>	47
Tabel 3.10	<i>Blueprint Final Instrumen Mental Toughness</i>	47
Tabel 3.11	Reliabilitas Instrumen <i>Mental Toughness</i>	48
Tabel 4.1	Data Deskriptif Variabel <i>Peak Performance</i>	53
Tabel 4.2	Data Deskriptif Variabel <i>Mental Toughness</i>	55
Tabel 4.3	Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i>	57
Tabel 4.4	Kategorisasi Skor <i>Mental Toughness</i>	58
Tabel 4.5	<i>Crosstab</i> Kategori <i>Peak Performance</i> dengan Angkatan	59
Tabel 4.6	Skor Rata-Rata <i>Peak Performance</i> berdasarkan Angkatan	60
Tabel 4.7	<i>Crosstab</i> Kategori <i>Mental Toughness</i> dengan Angkatan.....	60
Tabel 4.8	Skor Rata-Rata <i>Mental Toughness</i> berdasarkan Angkatan.....	61
Tabel 4.9	<i>Crosstab</i> Kategori <i>Peak Performance</i> dengan Posisi Bermain	62
Tabel 4.10	Skor Rata-Rata <i>Peak Performance</i> berdasarkan Posisi Bermain.....	63
Tabel 4.11	<i>Crosstab</i> Kategori <i>Mental Toughness</i> dengan Posisi Bermain.....	64
Tabel 4.12	Skor Rata-Rata <i>Mental Toughness</i> berdasarkan Posisi Bermain	65
Tabel 4.13	Hasil Uji Normalitas	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Pemikiran.....	32
Gambar 4.1	Diagram Responden Berdasarkan Angkatan	49
Gambar 4.2	Diagram Responden Berdasarkan Posisi Bermain.....	50
Gambar 4.3	Histogram Variabel <i>Peak Performance</i>	54
Gambar 4.4	Histogram Variabel <i>Mental Toughness</i>	56
Gambar 4.5	Diagram Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i>	57
Gambar 4.6	Diagram Kategorisasi Skor <i>Mental Toughness</i>	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	77
Lampiran 2 Penelitian	82

