

**PENGARUH *MENTAL SKILLS* TERHADAP PRESTASI  
ATLET KARATE NOMOR KATA PERORANGAN UNJ PADA  
KEJUARAAN NASIONAL KARATE UNJ CUP VIRTUAL  
ANTAR MAHASISWA**



**YULIAH MUTIYAH**

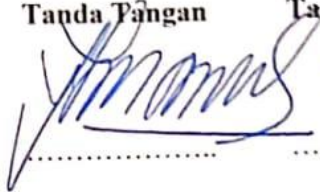

**1603617128**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP.197505142001121002		22/8 21
<b>Pembimbing II</b>		
Muhamad Ilham, M.Pd NIP.198608072018031001		19/8 21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO NIP.196111142000031001	Ketua Sidang		20/8 21
2. Agung Robianto, S.Pd.,M.Or NIP.198804132019031015	Sekretaris		21/8 21
3. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP.197505142001121002	Anggota		22/8 21
4. Muhamad Ilham, M.Pd NIP.198608072018031001	Anggota		19/8 21
5. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP.197201221999032001	Anggota		20/8-21

Tanggal Lulus: 16 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,


Yuliah Mutiyah

No. Reg. 1603617128



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Yuliah Mutiyah  
NIM : 1603617128  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : yuliahmutiyah12@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 :

**PENGARUH *MENTAL SKILLS* TERHADAP PRESTASI ATLET  
KARATE NOMOR KATA PERORANGAN UNJ PADA KEJUARAAN  
NASIONAL KARATE UNJ CUP VIRTUAL ANTAR MAHASISWA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedikan, 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.

Densikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis  
  
( Yuliah Mutiyah )  
nama dan tanda tangan

**PENGARUH *MENTAL SKILLS* TERHADAP PRESTASI ATLET KATA  
PERORANGAN UNJ PADA KEJUARAAN NASIONAL KARATE UNJ  
CUP VIRTUAL ANTAR MAHASISWA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *mental skills* terhadap prestasi atlet kata perorangan UNJ pada kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik survey yaitu pada variable *mental skills* menggunakan angket *mental skills* yang diadaptasi dari buku karangan James E. Loehr (1986) yang terdiri dari tujuh dimensi yaitu : kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif, motivasi, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, serta kontrol perilaku. Sedangkan variable prestasi menggunakan data nilai hasil pertandingan atlet kata perorangan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh peserta kejuaraan nasional karate UNJ cup virtual antar mahasiswa yang berjumlah 113 atlet dan sample yang digunakan yaitu atlet kata perorangan UNJ yang berjumlah 15 atlet. Hasil uji t menunjukkan bahwa adanya pengaruh *mental skills* terhadap prestasi atlet kata perorangan UNJ dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ .

**Kata Kunci :** *Mental Skills*, Prestasi atlet, Karate

**THE INFLUENCE OF MENTAL SKILLS ON THE ACHIEVEMENTS  
OF ATHLETES KATA INDIVIDUAL AT THE NATIONAL KARATE  
UNJ CUP VIRTUAL CHAMPIONSHIP BETWEEN STUDENTS**

**ABSTRACT**

*This research aims to find out whether the influence of mental skills on the achievement of athletes Kata UNJ individuals at the national karate championship UNJ cup virtual between students. The research method used in this study is a quantitative research method with survey techniques, namely on variable mental skills using mental skills adapted from the book by James E. Loehr (1986) which consists of seven dimensions, namely: confidence, positive energy, negative energy control, motivation, concentration, visualization and imajeri, and behavioral control. While variabel athlete achievements using data on the results of athletes' matches Kata individual. The population used in this study was all participants of the UNJ cup virtual karate national championship between students which amounted to 113 athletes and the sample used was UNJ individual Kata athletes numbering 15 athletes. Hasil t test showed that the influence of mental skills on the achievement of UNJ individual athletes with a value of  $0.001 < 0.05$ .*

**Keywords:** *Mental Skills, Athlete Achievement, Karate*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Mental Skills* terhadap Prestasi Atlet Kata Perorangan UNJ pada Kejuaraan Nasional Karate UNJ Cup Virtual Antar Mahasiswa”.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan. Selama penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis menyadari banyak kendala yang dihadapi, namun berkat dukungan serta motivasi dari semua pihak akhirnya penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orangtua, kakak, adik, dan keluarga besar saya yang selalu memberi semangat, dukungan, serta doa yang tak pernah putus untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I.
5. Bapak Muhammad Ilham, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II.
6. Ibu Dr. Heni Widyaningsih, S.E. M.SE., selaku Dosen Pembimbing Akademik.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga, Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan khususnya, yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
8. Klub Olahraga Prestasi Karate UNJ yang telah memberikan kesempatan dan tempat untuk belajar mengembangkan diri selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta
9. Dan untuk teman-teman seperjuangan yang selalu mendengarkan keluh kesahku, memberikan semangat dan turut membantu dalam penyusunan skripsi ini khususnya grup Harus Dapat Gelar S1, grup September Ceria dan Afifah.

Penulis sudah berusaha maksimal dalam menyusun skripsi ini, namun jika masih ada kekurangan, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi perbaikan dikemudian hari. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 3 Agustus 2021

Yuliah Mutiyah



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	7
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	7
<b>D. Perumusan Masalah</b> .....	7
<b>E. Kegunaan Hasil Penelitian</b> .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	9
<b>A. Hakikat Mental Skills</b> .....	9
<b>B. Hakikat Prestasi</b> .....	18
<b>C. Hakikat Karate</b> .....	22
<b>D. Kerangka Berpikir</b> .....	40
<b>E. Hipotesis Penelitian</b> .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	42
<b>A. Tujuan Penelitian</b> .....	42
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	42
<b>C. Metode Penelitian</b> .....	42
<b>D. Populasi dan Sampel</b> .....	43
<b>E. Instrumen Penelitian</b> .....	44
<b>F. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	46
<b>G. Teknik Analisis Data</b> .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	50
<b>A. Deskripsi Data</b> .....	50
<b>B. Pengujian Hipotesis</b> .....	53

<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian</b> .....	56
<b>BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	57
<b>A. Kesimpulan</b> .....	57
<b>B. Saran</b> .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	58
<b>LAMPIRAN</b> .....	60

