

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN  
*PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET TAEKWONDO**



**Oleh:**

**Annisa Putri Maheswari**

**1125151048**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

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

“Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Atlet  
Taekwondo”

Nama Mahasiswa : Annisa Putri Maheswari  
Nomor Registrasi : 1125151048  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I




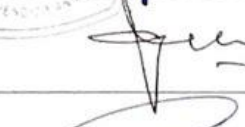


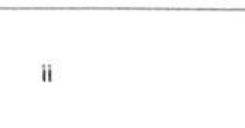
Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 1980052120080120008

Pembimbing II



Prof. Dr. Yufarti, M.Psi  
NIP. 196402171986102001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)*		28 - 08 - 2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		19 - 8 - 2019
Dr. Lussy Dwiutami W., M.Pd (Ketua Penguji)***		19 - 8 - 2019
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Anggota)****		21 / 8 - 19
Gita Irianda Rizkyani M., M.Psi (Anggota)*****		21-08-2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Annisa Putri Maheswari

NIM : 1125151048

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Atlet Taekwondo**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2019.
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, 15 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



(Annisa Putri Maheswari)

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

---

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

Nama : Annisa Putri Maheswari  
NIM : 1125151048  
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:

**“Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Atlet Taekwondo”**

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 : 15 Agustus 2019  
Yang menyatakan



(Annisa Putri Maheswari)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”  
(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”  
(Q.S. Al-Insyirah 94:5)

.....

Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan juga kedua kakak saya yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan saya, menyayangi saya dengan sepenuh hati, dan selalu membantu saya dalam kondisi apapun.  
Serta teman-teman saya yang selalu mendukung dan memberi semangat tanpa henti kepada saya untuk terus melanjutkan penelitian ini.

**ANNISA PUTRI MAHESWARI**  
**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN *PEAK***  
***PERFORMANCE* PADA ATLET TAEKWONDO**

**Skripsi**

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2019**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 194 atlet Taekwondo (N=194) yang berada di 4 club di wilayah Jakarta Timur, dengan menggunakan teknik sampling yaitu *multi stage random sampling*. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Ketangguhan Mental dengan 23 butir pernyataan dan Skala *Peak Performance* dengan 37 butir pernyataan. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji korelasi.

Hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* pada variabel ketangguhan mental dan *peak performance*, diketahui bahwa nilai korelasi (*r*) adalah 0,691 dengan nilai *p* (Sig.) sebesar 0,000;  $p < 0,05$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, *Peak Performance*, Atlet Taekwondo

**ANNISA PUTRI MAHESWARI**  
**RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS WITH PEAK**  
**PERFORMANCE IN TAEKWONDO ATHLETES**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,  
State University of Jakarta, 2019*

**ABSTRACT**

*This study aims to look at the relationship between mental toughness and peak performance in Taekwondo athletes. This research method uses a quantitative approach. The subjects in this study were 194 Taekwondo athletes (N=194) who were in 4 clubs in the East Jakarta area, using a sampling technique that is multi-stage random sampling. The data collection process was carried out using a questionnaire.*

*The instruments used in this study were Mental Toughness Scale with 23 statement items and Peak Performance Scale with 37 statement items. Statistical analysis used to test the hypothesis is to use a correlation test.*

*The correlation test results using Pearson Product Moment on mental toughness and peak performance variables, it is known that the correlation value (r) is 0.691 with a p-value (Sig.) of 0.000;  $p < 0.05$  which shows that there is a significant positive relationship between mental toughness and peak performance in Taekwondo athletes, which means that the higher mental toughness in athletes, the higher peak performance in athletes and vice versa.*

*Keywords: Mental Toughness, Peak Performance, Taekwondo Athletes*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT 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 dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, saya ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. 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.
4. Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi 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.
5. Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat, masukan, dan petunjuk selama saya menempuh studi di Progam Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.



7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
9. Damar Fadhil M. P. dan Galih Rifqi M. P. selaku kakak saya yang senantiasa membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Eva Riyani S. dan Bayu Rahadi P. yang telah membantu serta memberikan semangat, canda, dan tawa.
11. Dendy Kurnia A. yang selalu memberi dukungan, bantuan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Meirisyah Anggraeni H., Muthia Amalia S., Nandasari, Hanan Fadilah, Yunita Dwi L., Febi Damayanti, Widi Juliana L., Hana Syasqia P., Aninggar Trisnani, Ruth Thabita T., dan Budiman Zein M. yang selalu memberikan dukungan, bantuan, semangat, canda, dan tawa selama perkuliahan.
13. Oktavia Arlindie, M. Iqbal Pratama, dan Assyeggaf Kurnia S. selaku teman satu bimbingan dan payungan yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini.
14. Seluruh teman-teman kelas C angkatan 2015 yang membantu serta selalu mewarnai hari-hari saya dengan canda dan tawa selama perkuliahan.
15. Umi Salamah selaku teman peneliti yang sudah lulus, yang sudah memberikan bantuan, masukan, dan saran dalam pengerjaan skripsi ini.
16. Serta semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga penelitian yang telah dibuat ini bisa membantu menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca sehingga dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 15 Agustus 2019

**Annisa Putri Maheswari**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1 Manfaat teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>peak performance</i> .....	9
2.1.2 Aspek-aspek <i>peak performance</i> .....	10
2.1.3 Karakteristik <i>peak performance</i> .....	12

2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>peak performance</i> .....	13
2.1.5 Pengukuran instrumen <i>peak performance</i> .....	14
2.2 Ketangguhan Mental .....	15
2.2.1 Definisi ketangguhan mental .....	15
2.2.2 Aspek-aspek ketangguhan mental.....	16
2.2.3 Karakteristik ketangguhan mental .....	17
2.2.4 Pengukuran instrumen ketangguhan mental .....	18
2.3 Atlet Taekwondo.....	19
2.3.1 Definisi atlet .....	19
2.3.2 Definisi Taekwondo .....	19
2.3.3 Definisi Atlet Taekwondo .....	20
2.4 Dinamika Hubungan Ketangguhan Mental dengan <i>Peak Performance</i> .....	21
2.5 Kerangka Pemikiran.....	22
2.6 Hipotesis Penelitian.....	23
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.1 Identifikasi variabel penelitian.....	25
3.2.2 Definisi konseptual variabel.....	26
3.2.3 Definisi operasional variabel.....	26
3.3 Populasi dan Sampel .....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1 Instrumen <i>peak performance</i> .....	29
3.4.2 Instrumen ketangguhan mental .....	32

3.4.3 Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.....	34
3.5 Uji Coba Instrumen.....	35
3.5.1 Uji coba instrumen <i>peak performance</i> .....	36
3.5.2 Uji coba instrumen ketangguhan mental.....	37
3.6 Analisis Data .....	38
3.6.1 Uji statistik .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	40
4.1.1 Gambaran responden penelitian berdasarkan usia .....	40
4.1.2 Gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin .....	42
4.1.3 Gambaran responden penelitian berdasarkan nama <i>club</i> .....	43
4.1.4 Gambaran responden penelitian berdasarkan tingkatan sabuk .....	44
4.1.5 Gambaran responden penelitian berdasarkan lamanya menjadi atlet ...	46
4.1.6 Gambaran responden penelitian berdasarkan pernah mengikuti pertandingan .....	48
4.2 Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1 Persiapan penelitian .....	49
4.2.2 Pelaksanaan penelitian .....	51
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.1 Data deskriptif <i>peak performance</i> .....	52
4.3.2 Data deskriptif ketangguhan mental .....	55
4.3.3 Uji normalitas.....	58
4.3.4 Uji hipotesis .....	59
4.4 Pembahasan.....	60
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63

5.2 Implikasi.....	63
5.3 Saran.....	64
5.3.1 Bagi atlet .....	64
5.3.2 Bagi pelatih .....	64
5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Peak Performance</i> .....	30
Tabel 3.2 Skala Respon Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Ketangguhan Mental .....	33
Tabel 3.4 Skala Respon Instrumen Ketangguhan Mental .....	34
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford .....	35
Tabel 3.6 Validitas Item Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	36
Tabel 3.7 Koefisien Reliabilitas Item Skala <i>Peak Performance</i> .....	37
Tabel 3.8 Validitas Item Instrumen Ketangguhan Mental .....	37
Tabel 3.9 Koefisien Reliabilitas Item Skala Ketangguhan Mental .....	38
Tabel 4.1 Proporsi Responden Berdasarkan Usia .....	40
Tabel 4.2 Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
Tabel 4.3 Proporsi Responden Berdasarkan Nama <i>Club</i> .....	43
Tabel 4.4 Proporsi Responden Berdasarkan Tingkatan Sabuk .....	45
Tabel 4.5 Proporsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet .....	47
Tabel 4.6 Proporsi Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti Pertandingan .....	48
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	53
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i> .....	55
Tabel 4.9 Data Deskriptif Ketangguhan Mental .....	56
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental .....	58
Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	59
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Uji Korelasi .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia .....	42
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Nama <i>Club</i> .....	44
Gambar 4.4 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Tingkatan Sabuk .....	46
Gambar 4.5 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet ....	48
Gambar 4.6 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti Pertandingan.....	49
Gambar 4.7 Histogram Distribusi Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	54
Gambar 4.8 Histogram Distribusi Deskriptif Ketangguhan Mental .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Analisis Statistik SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas .....	69
Lampiran 2 Hasil Analisis Statistik .....	72
Lampiran 3 Contoh Instrumen Skala/Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas.....	80
Lampiran 5 Surat Keterangan dari Lembaga/Organisasi/Kantor untuk Pengambilan Data Penelitian .....	84
Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi Instrumen ( <i>Expert Judgement</i> ).....	88
Lampiran 7 Saran-saran yang disampaikan Penguji .....	91



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga Taekwondo, merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda di Indonesia menjadi pribadi yang sehat, mandiri, dan tangguh dalam menghadapi berbagai macam tantangan hidup di masa yang akan datang. Dalam olahraga seperti Taekwondo, atlet mencoba untuk memukul lawan mereka dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak mungkin (Gulledge & Dapena, 2008 dalam Estevan et al., 2013). Meskipun atlet dapat menggunakan tinju dan kaki mereka, para atlet lebih sering menggunakan tendangan pada saat latihan dan kejuaraan (Kazemi et al., 2009 dalam Estevan et al., 2013). Taekwondo itu sendiri memiliki arti dari tiap kata nya yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan; *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan; dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan, arti dari Taekwondo yaitu cara mendisiplinkan diri dengan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2002).

Dalam suatu cabang olahraga tentunya terdapat atlet yang menekuni cabang olahraga tersebut. Tidak jarang seorang atlet mampu melalui berbagai tantangan, hambatan, rasa bosan, dan faktor lainnya ketika ia fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seorang atlet memiliki tujuan yang ingin ia capai, maka ia akan berusaha untuk mencapai hal itu. Dalam Taekwondo untuk mencapai sebuah teknik tendangan yang baik, seorang atlet harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran melalui latihan. Selain itu, pada saat pertandingan, seorang atlet Taekwondo harus menendang pada target yang tepat supaya mendapatkan poin pada saat bertanding. Oleh karena itu, poin utama yang harus

ditekankan pada seorang atlet Taekwondo adalah usaha individu sangatlah penting dalam mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran, baik pada saat latihan atau pun saat ia bertanding.

Atlet Taekwondo yang sudah mengikuti Taekwondo sejak lama, mempunyai pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan atlet yang baru mengikuti latihan. Oleh karena itu, dalam masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). *Peak performance* pada seorang atlet bukan hanya dilihat ketika ia dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mendapatkan medali emas ataupun piala, melainkan ketika atlet tersebut dapat menampilkan suatu penampilan dalam kondisi optimum maupun menunjukkan kinerja atau menampilkan teknik yang terbaik pada olahraga yang ia tekuni.

*Peak performance* menurut Satiadarma (2000) adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet dan tidak harus menghasilkan juara. Anshel (1997, dalam Satiadarma, 2000) mengatakan bahwa optimum tidak sama dengan maksimum di dalam konteks olahraga. Oleh karena itu, dalam konteks *peak performance*, atlet hampir sama sekali tidak melakukan kesalahan dalam bertanding dan hampir setiap keputusannya benar, walaupun ia keliru tindakan yang ia lakukan tetap membuahkan hasil seperti harapan. Suinn (2005) juga berpendapat bahwa *peak performance* olahraga adalah sekelompok respon positif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dapat dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi atau pertandingan. Garfield dan Bennet (1984) melakukan interview terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian (pertandingan), berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

Untuk mengetahui fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti juga melakukan wawancara sebagai *preliminary study* pada tanggal 1 April 2019 kepada dua atlet Taekwondo di Revolution Taekwondo Club yang berinisial DC dan AGS. Subjek

pertama yang berinisial DC mengatakan bahwa ia pernah menunjukkan *peak performance* pada saat pertandingan karena pada saat itu, ia merasa mendapatkan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik daripada dirinya, sehingga walaupun ia tidak mendapatkan medali emas atau pun juara, ia sudah menunjukkan penampilan puncak (*peak performance*) nya dengan teknik tendangan yang paling baik yang ada dalam dirinya. Subjek DC juga menyatakan bahwa ia pernah merasa *down* hingga tidak mau latihan kembali dalam jangka waktu hampir 2 tahun saat ia tidak bisa memberikan *peak performance* dalam dirinya, sehingga pada saat itu ia merasa “menjadi orang yang paling payah sedunia” karena tidak percaya diri. Subjek DC juga pernah merasa *down* ketika ia tidak bisa menunjukkan *peak performance* nya pada saat latihan, sehingga ia pun diejek oleh temannya, dan karena hal itu ia menjadi tidak percaya diri untuk menunjukkan teknik tendangan yang sudah ia pelajari. Kemudian, subjek yang kedua yang berinisial AGS menyatakan bahwa ia pernah menunjukkan *peak performance* nya pada saat bertanding yang pada saat itu, ia mendapatkan lawan yang postur tubuhnya lebih tinggi dari subjek. Selain itu, dalam pertandingan lainnya subjek AGS juga sudah menunjukkan *peak performance* nya dengan menggunakan strategi dan teknik tendangan yang lebih baik daripada lawannya, namun karena wasit tidak memberikan tambahan poin ketika tendangan yang dilakukan sudah tepat sasaran, akhirnya ia pun kalah. Subjek AGS juga mengatakan, ia pernah merasa *down* ketika tidak bisa menampilkan *peak performance* nya, sehingga pada saat itu juga ia merasa sedih dan kecewa serta menjadi malas untuk latihan.

Orlick (1990, dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa dalam penampilan puncak atlet, persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya, namun persyaratan kondisi mental memang kurang lebih sama. Niat (*desire*), determinasi (*determination*), sikap (*attitude*), tekad (*heart*), dan motivasi diri (*self-motivation*), merupakan hal-hal yang kerap kali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Jackson (1988, dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa hal yang mendasari seorang atlet berada dalam penampilan puncaknya adalah alur internal (*flow*). Menurut Csikszentmihalyi (1990, dalam Harmison, 2006) alur internal merupakan landasan motivasi intrinsik yaitu motivasi

yang didorong oleh perolehan hadiah yang bersifat internal seperti kepuasan, kebanggaan, kenikmatan, harga diri, dan sejumlah hal lainnya yang bersumber dari dalam diri individu yang bersangkutan. Ketika seorang atlet yang sudah memiliki teknik dan kondisi fisik yang baik tetapi tidak didukung oleh mental yang tangguh, hal itu dapat mempengaruhi performa atlet dalam menggunakan teknik yang ia miliki karena dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental atlet tersebut. Oleh karena itu, agar seorang atlet mampu menunjukkan penampilan optimum, ia harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mentalnya (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Dalam olahraga, baik faktor fisiologis maupun psikologis sangat berperan terhadap diri individu. Individu yang faktor fisiologisnya baik, belum tentu memiliki psikologis yang baik, begitu juga sebaliknya. Keterkaitan antara kedua faktor ini, memang sangat erat jika dilihat dari dunia olahraga dan psikologi. Adisasmito (2007) faktor psikologis memegang peranan penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, seorang pakar psikologi olahraga dunia mengatakan bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis. Hal itu juga sama seperti yang dikemukakan oleh James (dalam Herani, 2017) bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dari psikologis.

Gucciardi, et al. (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui berbagai hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami, serta untuk menjaga konsentrasi dan motivasi mereka secara konsisten untuk mencapai tujuan. Jones et al. (dalam Nicholls, 2008) juga mengemukakan bahwa ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan kompetisi, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan. Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Blegur, 2016), adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014 dalam Blegur, 2016).

Adapun temuan dari Herani (2017) dapat mendukung penelitian ini, dimana pada temuan tersebut *mental toughness* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Hasil pada penelitian tersebut antara *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif, yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet renang di Malang, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah ketangguhan mental dari seorang atlet, maka *peak performance* nya pun juga rendah.

Dalam seni beladiri Taekwondo teknik tendangan sangat dominan, bahkan harus diakui bahwa olahraga Taekwondo sangat dikenal karena kelebihanannya dalam teknik tendangan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada pukulan, walaupun teknik tendangan secara umum lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan teknik pukulan. Namun, dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah, teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan (Rozikin & Hidayah, 2015). Oleh karena itu, karena Taekwondo adalah beladiri secara individual yang mengutamakan kekuatan tendangan dibandingkan dengan pukulan, seorang atlet Taekwondo harus memiliki ketangguhan mental yang baik sehingga dapat mendorong seorang atlet untuk memunculkan teknik tendangan yang baik sebagai senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan, baik dalam berlatih maupun bertanding.

Sebuah studi kualitatif juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan ketangguhan mental (Gould et al., 2002 dalam Nicholls, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Sheard (2003, dalam Herani, 2017) menemukan bahwa semakin tinggi *mental toughness* pada atlet, maka akan berpengaruh terhadap performa atlet tersebut. Selanjutnya, pada penelitian Nicholls et al. (2009) mengatakan bahwa tipe olahraga tidak berpengaruh terhadap ketangguhan mental. Menurut Mahoney dan Avenier (dalam Wells, 2016), contohnya, menyarankan bahwa atlet yang lebih siap untuk menghadapi kesalahan, menunjukkan kemampuan untuk menghadapi kecemasan, menguasai kepercayaan diri, membangun motivasi diri positif dan mampu menggunakan citra diri untuk keuntungannya akan lebih memungkinkan untuk mengalami keadaan *peak performance*. Dapat disimpulkan

untuk mencapai *peak performance*, seorang atlet harus berada pada kondisi yang optimum pada saat latihan ataupun pertandingan. Selain melalui aspek fisiologis dan teknik tersebut, dibutuhkan aspek psikologis sebagai pendukung untuk pencapaian *peak performance* pada seorang atlet yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*). Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh para tokoh di atas, semakin banyak seorang atlet mengikuti latihan dan bertanding, maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat sehingga ketangguhan mental yang dimiliki atlet tersebut akan semakin tinggi dan memungkinkan untuk seorang atlet mencapai *peak performance*.

Melalui penjabaran di atas mengenai ketangguhan mental (*mental toughness*) dan *peak performance* (penampilan puncak) pada seorang atlet, kedua variabel tersebut memiliki hubungan antara satu sama lain. Seorang atlet yang memiliki ketangguhan mental dalam menjalani olahraga yang ia tekuni, memiliki hubungan dengan *peak performance* dalam dirinya. Oleh karena itu, karena belum banyaknya penelitian yang meneliti hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* ini, serta perbedaan subjek yang digunakan oleh peneliti sebelumnya, peneliti tertarik untuk membahas hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Bagaimana gambaran ketangguhan mental pada atlet Taekwondo?
- b. Bagaimana gambaran *peak performance* pada atlet Taekwondo?
- c. Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, penelitian ini akan dibatasi oleh masalah: hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi.
- b. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi khususnya bidang olahraga, sosial, dan pendidikan.
- c. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Atlet

Diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai ketangguhan mental pada saat latihan atau pun saat bertanding, khususnya bagi atlet Taekwondo, serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya *peak performance* pada atlet

saat latihan atau pun pertandingan untuk melihat sejauh mana kemampuan atlet tersebut pada saat dalam kondisi optimum.

b. Bagi Pelatih

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran pelatih tentang hubungan ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atletnya dan untuk melihat seberapa tangguh mental atletnya sehingga dapat mencapai *peak performance*.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Peak Performance***

##### **2.1.1 Definisi *Peak Performance***

Menurut Privette (1981) *peak performance* didefinisikan sebagai perilaku yang melebihi penampilan rata-rata seorang individu atau sebuah penampilan individu yang lebih unggul dari penampilan biasanya. Garfield dan Bennet (1984) dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespons secara optimal. Banyak pula atlet yang mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya (Garfield & Bennet, 1984).

*Peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan (Schneider, Bugental, & Pierson, 2011 dalam Utama, 2015). Seorang atlet mungkin tidak tengah dalam kondisi *peak performance*, tetapi lawan-lawan yang dihadapi tidak dalam kondisi prima, maka besar kemungkinan ia akan menang dan orang akan menduga bahwa atlet tersebut sedang berada dalam *peak performance* nya. Selain itu, seorang atlet juga tidak harus mendapatkan juara untuk berada dalam kondisi yang disebut sebagai *peak performance* (Satiadarma, 2000).

Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa *peak performance* (penampilan puncak) merupakan penampilan optimum yang dapat dicapai seseorang. Anshel (1997, dalam Satiadarma 2000) juga menyatakan bahwa optimum tidak sama dengan maksimum. Berdasarkan pengertian di atas, Satiadarma (2000) memperoleh gambaran mengenai *peak performance*, sebagai berikut:

- a. *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara

- b. Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi *peak performance* nya
- c. *Peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali
- d. *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada situasi yang lainnya karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks
- e. *Peak performance* sebaiknya tidak dijadikan jaminan serta tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara
- f. *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi seorang atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan

Definisi *peak performance* menurut peneliti yaitu *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. Aspek-aspek yang ada dalam *peak performance* berdasarkan tokoh Garfield dan Bennet (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

### **2.1.2 Aspek-aspek Peak Performance**

Garfield dan Bennet (1984) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu sebagai berikut:

- a. Mental rileks

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru atau diburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karena itu mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik rileks

Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

c. Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan - mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

d. Terpusat pada pertandingan

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

e. Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal oleh umum adalah “panas”. Pada umumnya menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan sebagainya. Dalam kondisi *peak performance*, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

f. Kesadaran tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

g. Terkendali

Atlet seakan-akan tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Ia seperti diselimuti atau terseludang oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

### **2.1.3 Karakteristik *Peak Performance***

Ravizza (1977, dalam Williams, 2001) melakukan *interview* terhadap 20 atlet laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkat, dan menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal sebagai berikut:

- a. Hilangnya rasa takut - tidak ada rasa takut untuk gagal
- b. Tidak terlalu memikirkan penampilannya
- c. Terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya
- d. Penyempitan dan pemusatan perhatian
- e. Merasa tidak membutuhkan usaha yang lebih - tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- f. Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
- g. Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar)
- h. Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik
- i. Perasaan akan adanya sebuah keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara

Loehr (1984, dalam Satiadarma, 2000) memperoleh masukan yang sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza. Ditambahkan lagi para atlet tersebut mengemukakan bahwa mereka bermain seperti “kesetanan” namun tetap terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik.

#### 2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Peak Performance*

Chon (1991, dalam Williams, 2001) lebih diperkuat dari temuan sebelumnya bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi *peak performance* yaitu sebagai berikut:

a. Fokus

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

b. Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah

Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai *peak performance* nya.

c. Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

d. Merasa sangat percaya diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan.

e. Tidak adanya rasa takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

f. Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya.

Selain itu, menurut Harsuki (2003, dalam Wibowo, 2017) *peak performance* atlet pada saat pertandingan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, sebagai berikut:

a. Faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan

Dalam menghadapi suatu pertandingan, biasanya atlet dan pelatih mengharapkan situasi dan kondisi di lapangan nantinya akan normal. Akan tetapi, harapan tersebut tidak dapat 100% tercapai karena terkadang terjadi suatu kondisi yang tidak terduga seperti faktor cuaca, suhu udara, penonton, wasit, makanan, asrama,

transportasi, dan jauhnya lapangan pertandingan yang dapat memengaruhi prestasi atlet untuk mencapai *peak performance*.

- b. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet
  1. Gaya hidup yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif) yang memengaruhi prestasi atlet.
  2. Ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan refleksi negatif dalam latihan ataupun pertandingan, yang dapat menyebabkan prestasi kurang baik.
  3. Kecemasan bertanding, takut cidera.
- c. Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih  
Program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, terlalu banyak pertandingan yang menyebabkan kurangnya istirahat, volume latihan dan intensitas latihan yang terlalu tinggi, dapat membuat atlet mengalami *stressfull* dalam mencapai *peak performance*.

### **2.1.5 Pengukuran Instrumen *Peak Performance***

Pengukuran *peak performance* ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Garfield dan Bennet (1984) yang telah dijelaskan pada subbab 2.1.2 mengenai aspek *peak performance* yang terdiri dari:

1. Mental rileks
2. Fisik rileks
3. Optimis
4. Terpusat pada pertandingan
5. Berenergi tinggi
6. Kesadaran tinggi
7. Terkendali
8. Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan)

Dalam penelitian ini, instrumen yang akan digunakan adalah instrumen yang telah dimodifikasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Imam Fakhurri (2018)

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan *peak performance*, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. Aspek-aspek yang ada dalam *peak performance* berdasarkan tokoh Garfield dan Bennet (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

## **2.2 Ketangguhan Mental**

### **2.2.1 Definisi Ketangguhan Mental**

Menurut Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui berbagai hambatan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, serta untuk menjaga konsentrasi dan motivasi mereka secara konsisten untuk mencapai tujuan. Jones, Hanton, dan Connaughton (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) juga mengemukakan bahwa ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan kompetisi, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan.

Sementara, Clough, Earle, dan Sewell (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) menyatakan bahwa para pemain yang tangguh secara mental memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan, mereka dapat mengendalikan nasib mereka sendiri tanpa terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan yang dihadapi. Menurut Loehr (1986, dalam Golby & Sheard, 2003), pemain yang tangguh secara mental adalah individu yang menanggapi tekanan dengan cara yang memungkinkan

mereka untuk tetap merasa santai, tenang dan berenergi karena mereka memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif mereka dalam krisis dan kesulitan. Mereka juga memiliki sikap yang positif ketika menghadapi masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Ketangguhan mental juga dapat di definisikan sebagai ketekunan dan keyakinan yang tidak tergoyahkan terhadap beberapa tujuan meskipun ada tekanan ataupun kesulitan (Middleton, Marsh, Martin, Richards, & Perry, 2004 dalam Guillen & Santana, 2018).

Definisi ketangguhan mental menurut peneliti yaitu ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi. Aspek-aspek yang ada dalam ketangguhan mental berdasarkan tokoh Clough et al. (2002) yaitu *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri).

### **2.2.2 Aspek-aspek Ketangguhan Mental**

Clough, Earle, dan Sewell (2002, dalam Crust & Clough, 2011) mengusulkan 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.

### **2.2.3 Karakteristik Ketangguhan Mental**

Gucciardi (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 memiliki 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 cedera, 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.

#### **2.2.4 Pengukuran Instrumen Ketangguhan Mental**

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Clough et al. (2002) yang telah dijelaskan pada subbab 2.2.2 mengenai aspek ketangguhan mental yang terdiri dari:

1. *Control* (Kontrol)
2. *Commitment* (Komitmen)
3. *Challenge* (Tantangan)
4. *Confidence* (Kepercayaan Diri)

Dalam penelitian ini, instrumen yang akan digunakan adalah instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti, yang mengacu pada aspek yang dipaparkan oleh Clough et al. (2002).

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan ketangguhan mental, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi. Aspek-aspek yang ada dalam ketangguhan mental berdasarkan tokoh Clough et al. (2002) yaitu *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri).

## **2.3 Atlet Taekwondo**

### **2.3.1 Definisi Atlet**

Atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Setiyawan (2017) menyimpulkan bahwa atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi.

### **2.3.2 Definisi Taekwondo**

Suryadi (2002) Taekwondo memiliki arti dari tiap kata nya yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan; *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan; dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan, arti dari Taekwondo yaitu cara mendisiplinkan diri dengan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Tirtawirya (2005) secara umum, Taekwondo mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan). Tendangan ataupun pukulan yang bertenaga tidak hanya digunakan saat *kyorugi* (pertarungan) saja, tetapi juga saat melakukan gerakan wajib yang disebut *taegeuk*. Taegeuk tidak akan dinilai baik jika gerakan pukulan, tangkisan, tusukan, sabetan, dan tendangan tidak bertenaga. Sehingga gerakan Taekwondo harus menggunakan tenaga baik dalam menyerang maupun bertahan.

Tiga materi dalam berlatih Taekwondo menurut Dofi (2010) akan dijelaskan dibawah ini:

1. *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan dengan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan Taekwondo, dapat disimpulkan bahwa Taekwondo merupakan sebuah cara mendisiplinkan diri dengan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong.

### **2.3.3 Definisi Atlet Taekwondo**

Setiyawan (2017) atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi. Suryadi (2002) Taekwondo memiliki arti dari tiap kata nya yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan; *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan; dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri.

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas yang terkait dengan atlet Taekwondo, dapat disimpulkan bahwa atlet Taekwondo merupakan individu yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi melalui proses latihan

yang baik serta memahami teknik serangan dan pertahanan diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong.

#### **2.4 Dinamika Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance***

Dalam olahraga, baik faktor fisiologis maupun psikologis sangat berperan terhadap diri individu. Individu yang faktor fisiologisnya baik, belum tentu memiliki psikologis yang baik, begitu juga sebaliknya. Keterkaitan antara kedua faktor ini, memang sangat erat jika dilihat dari dunia olahraga dan psikologi. Menurut Gucciardi, et al. (2008) agar seorang atlet mampu menunjukkan penampilan optimum, ia harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mentalnya. Ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi. Berdasarkan definisi tersebut, pendapat Hayes (dalam Blegur, 2016) yang mengemukakan bahwa seorang atlet harus mampu untuk mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan, agar atlet tersebut dapat mempertahankan *peak performance* nya, mampu mendukung gambaran dari hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance*.

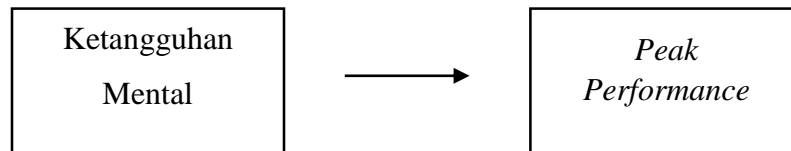
Hasil dari temuan Herani (2017) juga mendukung penelitian mengenai hubungan antara ketangguhan mental (*mental toughness*) dengan *peak performance*, dimana pada temuan tersebut ketangguhan mental berhubungan dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Hasil pada penelitian tersebut antara ketangguhan mental dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif, yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet renang di Malang, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah ketangguhan mental dari seorang atlet, maka *peak performance* nya pun juga rendah. Selain itu, seorang atlet memang harus mempunyai ketangguhan mental yang baik untuk meningkatkan *peak performance* dan mencapai kesuksesan dalam berolahraga (Jones dalam Creasy 2005).

## 2.5 Kerangka Pemikiran

Atlet Taekwondo yang sudah mengikuti Taekwondo sejak lama, mempunyai pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan atlet yang baru mengikuti latihan. Oleh karena itu, dalam masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). Melalui masa perkembangan sebagai seorang atlet itulah, pastinya atlet tersebut memperoleh banyak pengalaman yang memengaruhi kemampuan fisik serta kemampuan mentalnya. Atlet Taekwondo yang memiliki ketangguhan mental yang buruk, pasti dapat memengaruhi penampilannya entah pada saat latihan maupun saat pertandingan. Jika hal itu terjadi, itu akan menjadi masalah bagi dirinya sebagai seorang atlet, karena tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik.

Sebagai seorang atlet, penampilan yang baik memang sangat berperan penting. Pada kondisi tertentu, seorang atlet bisa saja sedang dalam kondisi yang optimum sehingga ia bisa menampilkan teknik serta penampilan yang baik yang disebut sebagai *peak performance* dengan didukung oleh ketangguhan mental yang baik pula. Jika seorang atlet Taekwondo tidak bisa menampilkan *peak performance* dalam dirinya, faktor yang sangat berpengaruh dengan hasil tersebut adalah ketangguhan mental dari atlet tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh Hayes (dalam Blegur, 2016) untuk mempertahankan *peak performance* itu sendiri, seorang atlet juga harus mampu untuk mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan. Namun, ketika seorang atlet sedang tidak berada dalam kondisi mental yang baik atau dengan kata lain ketangguhan mental yang didefinisikan sebagai sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi atlet tersebut rendah, maka hal itu akan berpengaruh pada *peak performance* atlet tersebut karena ia tidak bisa mengatasi situasi yang sulit dan menghadapi hal yang tidak menyenangkan yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran

berdasarkan variabel ketangguhan mental dan *peak performance* adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran**

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo”.

## 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang relevan terkait dengan ketangguhan mental (*mental toughness*) dan *peak performance* yang dapat dijadikan suatu acuan untuk penelitian yang akan dilakukan:

- a. *Mental Toughness* dengan *Peak Performance* pada Atlet Renang oleh Ika Herani (2017). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang.
- b. Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bola Voli oleh Panji Wahyu Algani (2018). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap *mental toughness* dengan

perilaku *competitive anxiety* pada atlet bola voli. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan perilaku *competitive anxiety*.

- c. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta oleh Miftah Faturochman (2017). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta.
- d. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang oleh Imam Fakhurri (2018). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan tingkat *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, serta untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* yang negatif sebesar 0,794. Hal ini berarti semakin tinggi kecemasan bertanding atlet bola basket, maka *peak performance* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan bertanding, maka semakin tinggi *peak performance* pada atlet.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif itu sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009).

Berdasarkan metode penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo.

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Variabel penelitian itu sendiri, terbagi menjadi 2 (dua) yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*), dibawah ini akan dijelaskan pengertian dari masing-masing variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

### **3.2.1.1 Variabel Terikat/Variabel *Dependent***

Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, variabel terikat (*dependent*) adalah *peak performance*.

### **3.2.1.2 Variabel Bebas/Variabel *Independent***

Variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent*/terikat (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, variabel bebas (*independent*) adalah ketangguhan mental.

## **3.2.2 Definisi Konseptual Variabel**

### **3.2.2.1 Definisi Konseptual *Peak Performance***

*Peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara.

### **3.2.2.2 Definisi Konseptual Ketangguhan Mental**

Ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi.

## **3.2.3 Definisi Operasional Variabel**

### **3.2.3.1 Definisi Operasional *Peak Performance***

*Peak performance* diukur dengan menggunakan Skala *Peak Performance* berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Garfield dan Bennet (1984) yang terdiri dari 8 (delapan) aspek yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Skala *Peak Performance* yang digunakan dimodifikasi berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Garfield dan Bennet (1984) dalam

penelitian yang disusun oleh Muhammad Imam Fakhurri (2018). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur *peak performance* pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat *peak performance* pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya. Semakin kecil skor total yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat *peak performance* pada atlet tersebut.

### **3.2.3.2 Definisi Operasional Ketangguhan Mental**

Ketangguhan mental diukur dengan menggunakan Skala Ketangguhan Mental berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Clough et al. (2002) yang terdiri dari 4 (empat) aspek yaitu: *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*. Skala Ketangguhan Mental yang digunakan dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Clough et al. (2002). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur ketangguhan mental pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya. Semakin kecil skor total yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat ketangguhan mental pada atlet tersebut.

## **3.3 Populasi dan 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 kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah atlet Taekwondo di Jakarta.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah atlet Taekwondo di Jakarta yang masih aktif latihan. Dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan teknik *probability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2009). Teknik sampel berdasarkan *probability sampling* yang digunakan oleh peneliti adalah *multi stage random sampling*, di mana teknik untuk penentuan sampel melalui pertimbangan tertentu, dengan mempertimbangkan lokasi dan sampel yang akan digunakan tersebut (Yusuf, 2014). *Multi stage random sampling* merupakan metode kombinasi berbagai metode yaitu dari *simple – stratified – cluster random sampling*, dengan urutan yang bervariasi, tergantung dari keadaan populasinya dan tujuan penelitiannya (Santoso, 2005).

Penentuan sampel penelitian yang akan digunakan sebagai sampel uji final diambil dari 10% total *club* yang ada di wilayah Jakarta Timur yang sebelumnya telah ditetapkan berdasarkan teknik *sampling multi stage random sampling*, dengan cara memilih satu wilayah di Jakarta (Timur/Barat/Pusat/Selatan/Utara) terlebih dahulu dan kemudian menentukan *club* yang akan dipilih untuk pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan aplikasi “*random*”. Wilayah yang terpilih berdasarkan aplikasi “*random*” yaitu Jakarta Timur dan *club* yang terpilih dari daftar nama *club* di Jakarta Timur yang terdiri dari 40 *club* Taekwondo yaitu *Dreeborn Taekwondo Club*, *Revolution Taekwondo Club*, *Barris Club*, dan *Macan Timur Club*.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk ia jawab (Sugiyono, 2009).

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian, jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada variabel yang diteliti. Karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan

menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala (Sugiyono, 2015).

### **3.4.1 Instrumen *Peak Performance***

Instrumen penelitian pada variabel *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dimodifikasi berdasarkan penelitian dari Imam Fakhurri (2018) yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Tujuan pembuatan instrumen ini yaitu untuk mengukur *peak performance*, khususnya pada atlet bola basket di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dasar teori dalam pembuatan instrumen ini, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000) yang terdiri atas 8 (delapan) aspek *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Jumlah populasi dalam uji coba instrumen ini yaitu 62 responden yang terbagi atas atlet yang berada di Inazpro Taekwondo School (34 atlet), PPOPM Bogor (6 atlet), dan PPOP DKI Jakarta (22 atlet). Untuk instrumen *peak performance*, peneliti melakukan modifikasi instrumen dari penelitian Imam Fakhurri (2018) yang terdiri atas 25 *item* pernyataan, kemudian tiap-tiap *itemnya* disesuaikan dengan subjek penelitian yang akan digunakan yaitu atlet Taekwondo dan untuk meminimalisir terjadinya indikator *drop*, maka peneliti menambahkan item pernyataan untuk uji coba penelitian pada instrumen *peak performance* menjadi 43 *item* pernyataan. Dalam tahapan modifikasi instrumen ini, peneliti juga melakukan *expert judgement* kepada 3 dosen psikologi Universitas Negeri Jakarta yaitu Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing 1, Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku dosen pembimbing 2, dan Bapak Erik, M.Si selaku dosen diluar pembimbing untuk tahapan dalam *expert judgement*.

Tabel 3.1 *Blueprint Skala Peak Performance*

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mental rileks	a. Tenang saat bertanding	1	17	2
	b. Bertindak dengan tepat dan cepat	18,20	19	3
Fisik rileks	a. Tubuh tidak tegang	2	21	2
	b. Tubuh mudah dikoordinasikan	22	3	2
Optimis	a. Mempercayai kemampuan diri	4	5,23	3
	b. Mempunyai keyakinan	24,26,27	25	4
	c. Tidak memiliki keraguan	28	6	2
Terpusat pada pertandingan	a. Fokus pada pertandingan	7,29	-	2
	b. Fisik dan psikis berjalan sinergi	30	8	2
Berenergi tinggi	a. Siap dalam menghadapi pertandingan	31	9	2
	b. Memiliki semangat untuk bertanding	10,33	32	3
Kesadaran yang tinggi	a. Peka terhadap situasi pertandingan	11,35	34,36	4
	b. Sadar akan kemampuan diri sendiri	-	37,38	2

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Gerakan yang terkendali	a. Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	12	39	2
	b. Mampu mengontrol Gerakan	13	40	2
Terseludang (terhindar dari gangguan)	a. Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14,15	41	3
	b. Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	16	42,43	3
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>20</b>	<b>43</b>

Untuk *peak performance*, peneliti menggunakan skala *likert* yang jawaban dari setiap item instrumennya mempunyai gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, dan pilihannya bisa berupa *checklist* ataupun pilihan ganda (Sugiyono, 2009). Skala *likert* yang digunakan terdiri dari 4 (empat) pilihan jawaban yang telah di modifikasi dengan menghilangkan jawaban netral, yaitu sebagai berikut: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Setuju; dan 4 = Sangat Setuju. Responden diminta untuk memilih 1 (satu) dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan dirinya. Penghilangan jawaban netral ini berguna untuk menghindari jawaban yang mengelompok sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data (Hidayat, 2015). Untuk norma skoring itu sendiri dalam variabel *peak performance* ini, yaitu:

**Tabel 3.2 Skala Respon Instrumen *Peak Performance***

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

### 3.4.2 Instrumen Ketangguhan Mental

Instrumen penelitian ketangguhan mental yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Clough et al. (2002). Tujuan pembuatan instrumen ini yaitu untuk mengukur ketangguhan mental yang dimiliki atlet, khususnya pada atlet Taekwondo.

Dasar teori dalam pembuatan instrumen ini, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Clough et al. (2002) yang terdiri atas 4 (empat) aspek ketangguhan mental yaitu: *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri). Jumlah populasi dalam uji coba instrumen ini yaitu 62 responden yang terbagi atas atlet yang berada di Inazpro Taekwondo School (34 atlet), PPOPM Bogor (6 atlet), dan PPOP DKI Jakarta (22 atlet). Untuk instrumen ketangguhan mental terdiri atas 30 *item* pernyataan yang tiap-tiap *item*nya disesuaikan dengan subjek penelitian yang akan digunakan yaitu atlet Taekwondo. Dalam tahapan modifikasi instrumen ini, peneliti juga melakukan *expert judgement* kepada 3 dosen psikologi Universitas Negeri Jakarta yaitu Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing 1, Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku dosen pembimbing 2, dan Bapak Erik, M.Si selaku dosen diluar pembimbing untuk tahapan dalam *expert judgement*.



**Tabel 3.3 Blueprint Skala Ketangguhan Mental**

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Control</i>	a. <i>Life control</i>	1,2,3	-	3
	b. <i>Emotional control</i>	4,6,8,9	5,7	6
<i>Commitment</i>	a. <i>Goal setting</i>	10	11,12	3
	b. <i>Achieving</i>	13,14	-	2
<i>Challenge</i>	a. <i>Risk taking</i>	15	16,17,18,19	5
	b. <i>Learning from experience</i>	20	21,22	3
<i>Confidence</i>	a. <i>In abilities</i>	23,25	24	3
	b. <i>Interpersonal confidence</i>	26,28,29,30	27	5
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>30</b>

Untuk ketangguhan mental, peneliti menggunakan skala *likert* yang jawaban dari setiap item instrumennya mempunyai gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, dan pilihannya bisa berupa *checklist* ataupun pilihan ganda (Sugiyono, 2009). Sama halnya dengan variabel *peak performance*, skala *likert* yang digunakan pada variabel ketangguhan mental terdiri dari 4 (empat) pilihan jawaban yang telah dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban netral, yaitu sebagai berikut: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Setuju; dan 4 = Sangat Setuju. Responden diminta untuk memilih 1 (satu) dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan dirinya. Penghilangan jawaban netral ini berguna untuk menghindari jawaban yang mengelompok sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data (Hidayat, 2015). Untuk norma skoring dalam variabel ketangguhan mental, yaitu:

**Tabel 3.4 Skala Respon Instrumen Ketangguhan Mental**

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

### 3.4.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

#### 3.4.3.1 Uji Validitas Instrumen Penelitian

Instrumen yang *valid* berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu *valid*. *Valid* berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2009). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows*.

#### 3.4.4.1 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2009). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows*. Berikut ini adalah interpretasi koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford untuk menentukan reliabilitas instrumen pada penelitian ini:

**Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
>0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
<0,2	Tidak Reliabel

Sumber: (Rangkuti & Wahyuni, 2017)

### 3.5 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk melihat *item* valid dan *item drop* dalam alat ukur yang akan digunakan yaitu Skala *Peak Performance* dan Skala Ketangguhan Mental. Untuk melihat *item* valid dan *drop*, peneliti menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows* untuk mengolah data uji coba dengan melihat hasil olah data melalui output *SPSS 22 for windows* berdasarkan nilai mean, standar deviasi, korelasi *item* total dari masing-masing *item*, dan nilai reliabilitas yang didapatkan dalam instrumen tersebut melalui nilai *Cronbach's Alpha*. Untuk interpretasi nilai reliabilitas dari instrumen penelitian, peneliti melihat kaidah reliabilitas Guilford.

Untuk melihat tinggi rendahnya daya diskriminasi *item* pada instrumen penelitian, peneliti membandingkan output SPSS pada kolom nilai '*corrected item-total correlation*' yang kemudian nilai-nilai tersebut diinterpretasikan dengan kriteria *drop* atau valid. Nilai pada setiap *item* yang telah melalui tahapan daya dikriminasi *item*, kemudian dibandingkan dengan r-kriteria 0,3 untuk menentukan *item* mana saja yang layak untuk dipertahankan atau harus di *drop*. Sebagian ahli berpendapat bahwa r-kriteria adalah 0,3 sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0,3 maka *item* dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

### 3.5.1 Uji Coba Instrumen *Peak Performance*

Berdasarkan hasil olah data uji coba pada variabel *peak performance* dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 22 for windows*, hasil dari uji validitasnya yaitu dari 43 *item* pernyataan, tersisa 37 *item* pernyataan. Dengan demikian, *item* yang *drop* dalam tahapan uji validitas ada 6 *item*. Untuk uji reliabilitas itu sendiri, nilai *Cronbach's Alpha* untuk reliabilitas instrumen *peak performance* adalah 0,934 yang berarti sangat reliabel.

**Tabel 3.6 Validitas *Item* Instrumen *Peak Performance***

Aspek	No. <i>Item</i> Gugur	No. <i>Item</i> Bertahan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
a. Mental rileks	-	1,18,20	17,19	5
b. Fisik rileks	-	2,22	3,21	4
c. Optimis	-	4,24,26,27,28	5,6,23,25	9
d. Terpusat pada pertandingan	-	7,29,30	8	4
e. Berenergi tinggi	32,33	10,31	9	3
f. Kesadaran yang tinggi	34	11,35	36,37,38	5
g. Gerakan yang terkendali	12	13	39,40	3
h. Terseludang (terhindar dari gangguan)	42,43	14,15,16	41	4
<b>Total <i>Item</i></b>				<b>37</b>

Untuk interpretasi uji reliabilitas pada variabel *peak performance* dalam uji coba penelitian, akan dijabarkan dalam tabel 3.7 dibawah ini:

**Tabel 3.7 Koefisien Reliabilitas *Item* Skala *Peak Performance***

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Peak Performance</i>	0,934	Sangat Reliabel

### 3.5.2 Uji Coba Instrumen Ketangguhan Mental

Berdasarkan hasil olah data uji coba pada variabel ketangguhan mental dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 22 for windows*, hasil dari uji validitasnya yaitu dari 30 *item* pernyataan, tersisa 23 *item* pernyataan. Dengan demikian, *item* yang *drop* dalam tahapan uji validitas ada 7 *item*. Untuk uji reliabilitas itu sendiri, nilai *Cronbach's Alpha* untuk reliabilitas instrumen ketangguhan mental adalah 0,867 yang berarti reliabel.

**Tabel 3.8 Validitas *Item* Instrumen Ketangguhan Mental**

Aspek	No. <i>Item</i>	No. <i>Item</i> Bertahan		Jumlah
	Gugur	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
a. <i>Control</i>	1,3,5,8	2,4,6,9	7	5
b. <i>Commitment</i>	11	10,13,14	12	4
c. <i>Challenge</i>	18,20	15	16,17,19,21,22	6
d. <i>Confidence</i>	-	23,25,26,28,29,30	24,27	8
<b>Total Item</b>				<b>23</b>

Untuk interpretasi uji reliabilitas pada variabel ketangguhan mental dalam uji coba penelitian, akan dijabarkan dalam tabel 3.9 dibawah ini:

**Tabel 3.9 Koefisien Reliabilitas *Item* Skala Ketangguhan Mental**

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
Ketangguhan Mental	0,867	Reliabel

### 3.6 Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data skala *peak performance* dan ketangguhan mental, selanjutnya diolah menggunakan teknik analisis data statistik dengan aplikasi pengolah data SPSS 22 *for windows* (*Statistical Package for the Social Sciences 22 for windows*).

#### 3.6.1 Uji Statistik

##### a. Uji Normalitas

Menurut Suryaratri dan Rangkuti (2015) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Dalam pengujian ini akan menggunakan bantuan SPSS 22 *for windows* untuk Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Jika hasil yang didapatkan bernilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka data penelitian berdistribusi normal, begitu juga sebaliknya (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

##### b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji korelasi. Menurut Rangkuti (2015) uji korelasi bertujuan untuk menguji adanya hubungan timbal balik antara variabel X dan variabel Y, serta menunjukkan besar/kuatnya hubungan (melalui indeks/angka korelasi) dan arah hubungan

(melalui tanda positif dan negatif). Dalam pengujian ini, peneliti menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows*. Jika hasil yang didapatkan bernilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka terdapat korelasi antar kedua variabel, begitu juga sebaliknya (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini merupakan atlet Taekwondo yang berasal dari 4 *club* di Jakarta Timur berdasarkan hasil dari *multi stage random sampling*. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 194 atlet Taekwondo. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Gambaran responden berdasarkan tingkat usia dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

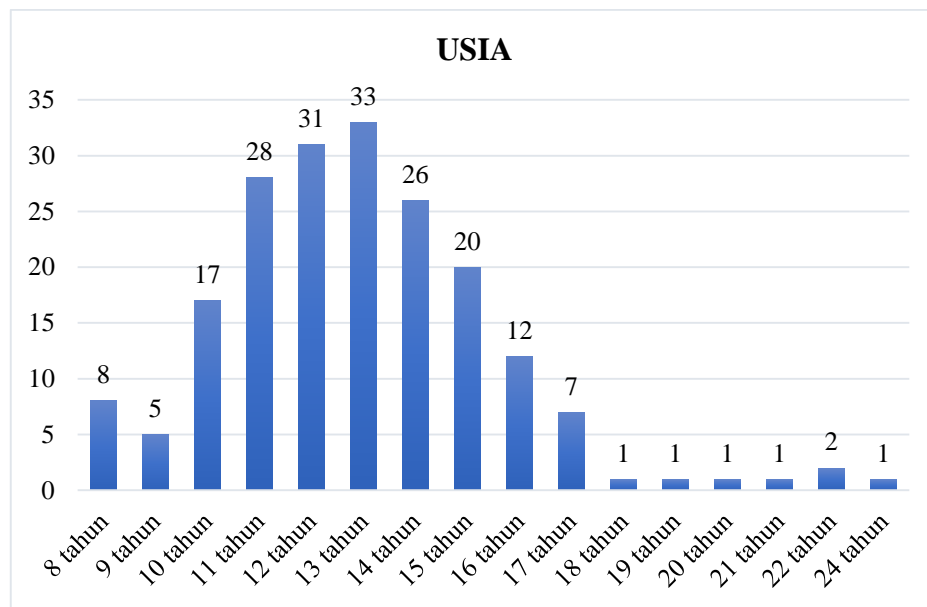
**Tabel 4.1 Proporsi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
8 tahun	8	4%
9 tahun	5	3%
10 tahun	17	8%
11 tahun	28	14%
12 tahun	31	16%
13 tahun	33	17%
14 tahun	26	13%
15 tahun	20	10%
16 tahun	12	6%
17 tahun	7	3%



<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
18 tahun	1	1%
19 tahun	1	1%
20 tahun	1	1%
21 tahun	1	1%
22 tahun	2	1%
24 tahun	1	1%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 proporsi responden berdasarkan usia, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, terdapat 8 atlet yang berusia 8 tahun; 5 atlet yang berusia 9 tahun; 17 atlet yang berusia 10 tahun; 28 atlet yang berusia 11 tahun; 31 atlet yang berusia 12 tahun; 33 atlet yang berusia 13 tahun; 26 atlet yang berusia 14 tahun; 20 atlet yang berusia 15 tahun; 12 atlet yang berusia 16 tahun; 7 atlet yang berusia 17 tahun; 1 atlet yang berusia 18 tahun; 1 atlet yang berusia 19 tahun; 1 atlet yang berusia 20 tahun; 1 atlet yang berusia 21 tahun; 2 atlet yang berusia 22 tahun; dan 1 atlet yang berusia 24 tahun.



**Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia**

#### 4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

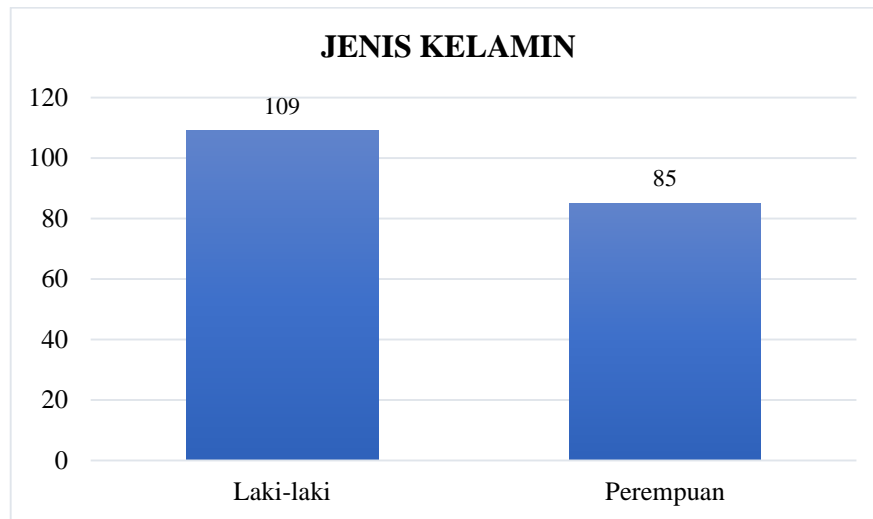
Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

**Tabel 4.2 Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	109	56%
Perempuan	85	44%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 proporsi responden berdasarkan jenis kelamin, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet

Taekwondo, terdapat 109 atlet yang berjenis kelamin laki-laki dan 85 atlet yang berjenis kelamin perempuan.



**Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

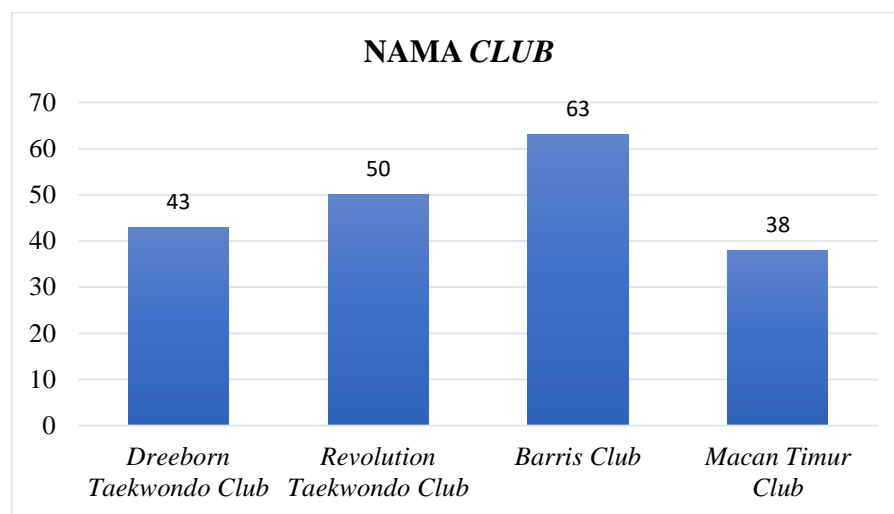
#### 4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Nama Club

Gambaran responden berdasarkan *club* dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

**Tabel 4.3 Proporsi Responden Berdasarkan Nama Club**

<b>Nama Club</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<i>Dreeborn Taekwondo Club</i>	43	22%
<i>Revolution Taekwondo Club</i>	50	26%
<i>Barris Club</i>	63	32%
<i>Macan Timur Club</i>	38	20%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 proporsi responden berdasarkan *club*, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, terdapat 43 atlet yang berasal dari *Dreeborn Taekwondo Club*; 50 atlet yang berasal dari *Revolution Taekwondo Club*; 63 atlet yang berasal dari *Barris Club*; dan 38 atlet yang berasal dari *Macan Timur Club*.



**Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Nama Club**

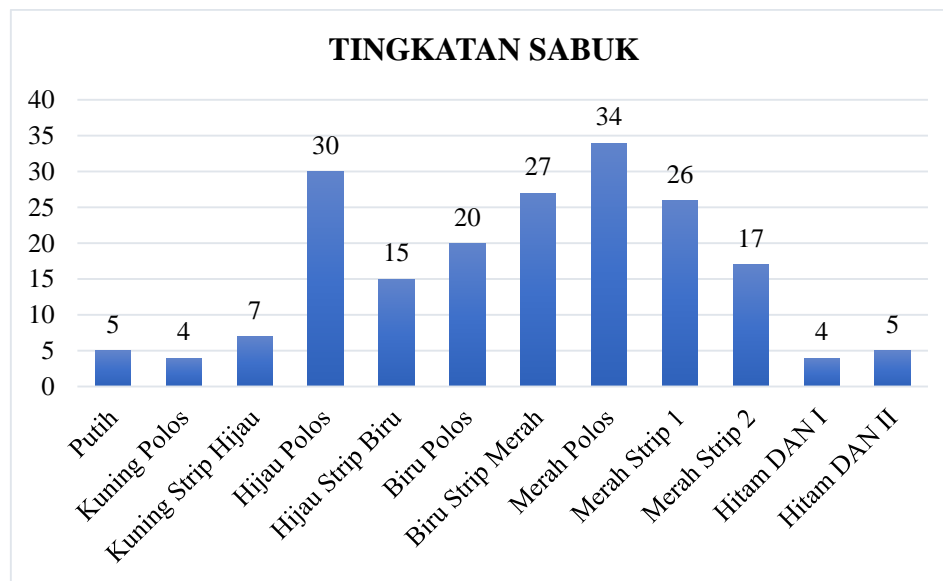
#### **4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tingkatan Sabuk**

Gambaran responden berdasarkan tingkatan sabuk dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

**Tabel 4.4 Proporsi Responden Berdasarkan Tingkatan Sabuk**

<b>Tingkatan Sabuk</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Putih	5	3%
Kuning Polos	4	2%
Kuning Strip Hijau	7	4%
Hijau Polos	30	15%
Hijau Strip Biru	15	8%
Biru Polos	20	10%
Biru Strip Merah	27	14%
Merah Polos	34	17%
Merah Strip 1	26	13%
Merah Strip 2	17	9%
Hitam DAN I	4	2%
Hitam DAN II	5	3%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 proporsi responden berdasarkan tingkatan sabuk, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, terdapat 5 atlet sabuk putih; 4 atlet sabuk kuning polos; 7 atlet sabuk kuning strip hijau; 30 atlet sabuk hijau polos; 15 atlet sabuk hijau strip biru; 20 atlet sabuk biru polos; 27 atlet sabuk biru strip merah; 34 atlet sabuk merah polos; 26 atlet sabuk merah strip 1; 17 atlet sabuk merah strip 2; 4 atlet sabuk hitam DAN I; dan 5 atlet sabuk hitam DAN II.



**Gambar 4.4 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Tingkatan Sabuk**

#### **4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet**

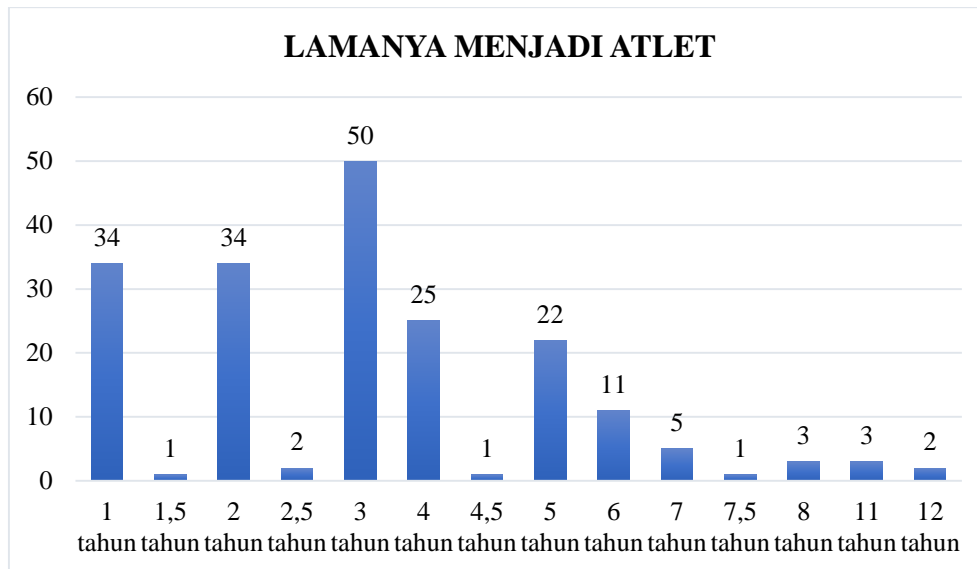
Gambaran responden berdasarkan lamanya menjadi atlet dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

**Tabel 4.5 Proporsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet**

<b>Lamanya menjadi atlet</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
1 tahun	34	17%
1,5 tahun	1	1%
2 tahun	34	17%
2,5 tahun	2	1%
3 tahun	50	25%
4 tahun	25	13%
4,5 tahun	1	1%
5 tahun	22	11%
6 tahun	11	5%
7 tahun	5	3%
7,5 tahun	1	1%
8 tahun	3	2%
11 tahun	3	2%
12 tahun	2	1%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 proporsi responden berdasarkan lamanya menjadi atlet, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, terdapat 34 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 1 tahun; 1 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 1,5 tahun; 34 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 2 tahun; 2 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 2,5 tahun; 50 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 3 tahun; 25 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 4 tahun; 1 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 4,5 tahun; 22 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 5 tahun; 11 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 6 tahun; 5 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 7 tahun; 1 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 7,5 tahun; 3 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 8 tahun; 3 atlet yang

mengikuti Taekwondo selama 11 tahun; dan 2 atlet yang mengikuti Taekwondo selama 12 tahun.



**Gambar 4.5 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjadi Atlet**

#### 4.1.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pernah Mengikuti Pertandingan

Gambaran responden berdasarkan pernah atau tidaknya mengikuti pertandingan dalam penelitian ini, akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini:

**Tabel 4.6 Proporsi Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti Pertandingan**

Pernah mengikuti pertandingan	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	185	95%
Tidak	9	5%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan tabel 4.5 proporsi responden berdasarkan lamanya menjadi atlet, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, terdapat 185 atlet yang pernah mengikuti pertandingan dan 9 atlet yang tidak pernah mengikuti pertandingan.



**Gambar 4.6 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti Pertandingan**

## **4.2 Prosedur Penelitian**

### **4.2.1 Persiapan Penelitian**

Dalam tahapan persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti pada awalnya menentukan terlebih dahulu tema yang akan diangkat sebagai penelitian. Peneliti mengangkat tema psikologi olahraga. Setelah menemukan tema, peneliti mencari fenomena dengan *preliminary study* yang ada di sekitar peneliti kepada atlet Taekwondo. Peneliti menemukan bahwa seorang atlet Taekwondo entah dalam latihan ataupun bertanding, dapat merasakan tidak bisa mencapai penampilan puncak (*peak*

*performance*) dalam proses perjalanannya sebagai seorang atlet maupun ketidaksiapan mental mereka untuk melalui berbagai hambatan dan rintangan selama menjadi seorang atlet. Oleh karena itu, setelah didiskusikan bersama dosen pembimbing dan teman-teman seperbimbingan, akhirnya ditentukan *dependent variable* yang dijadikan sebagai topik payungan untuk tema psikologi olahraga. Variabel yang peneliti tetapkan untuk penelitian adalah variabel *peak performance (dependent variable)* dan ketangguhan mental (*independent variable*).

Setelah menentukan variabel penelitian dan menemukan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti mencari materi terkait dengan variabel penelitian tersebut melalui buku, jurnal, dan media *online* lainnya untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan. Melalui seminar proposal, peneliti diberikan saran bagaimana teknik sampling yang dapat digunakan untuk penelitian serta masukan-masukan terkait dengan teori, sampel yang akan digunakan, dan pengolahan data penelitian. Instrumen yang digunakan untuk variabel *peak performance* adalah Skala *Peak Performance* yang di modifikasi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Imam Fakhurri (2018) yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” yang terdiri atas 25 *item* pernyataan dan setelah di modifikasi menjadi 43 *item* pernyataan. Selanjutnya, untuk instrumen yang digunakan untuk variabel ketangguhan mental adalah Skala Ketangguhan Mental yang *item* pernyataannya dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh tokoh Clough, Earle, dan Sewell (2002) dan terdiri dari 30 *item* pernyataan. Kedua instrumen yang akan digunakan dalam penelitian, sebelumnya sudah melalui tahapan *expert judgement* dari 3 dosen di Psikologi UNJ.

Selanjutnya, instrumen yang sudah melewati proses *expert judgement*, digunakan peneliti untuk mengambil data uji coba dengan total responden sebanyak 62 atlet Taekwondo yang ada di Inazpro Taekwondo School, PPOPM Bogor, dan PPOP DKI Jakarta. Uji coba yang dilakukan ini berfungsi untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas pada instrumen penelitian, sebelum digunakan untuk mengambil data final. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *SPSS 22 for windows* untuk

uji validitas dan reliabilitas instrumen, untuk variabel *peak performance* terdapat 6 *item* gugur dengan nilai reliabilitas instrumen 0,934 yang berarti sangat reliabel, dan untuk variabel ketangguhan mental terdapat 7 *item* gugur dengan nilai reliabilitas instrumen 0,867 yang berarti reliabel.

Penentuan sampel penelitian yang akan digunakan sebagai sampel uji final diambil dari 10% total *club* yang ada di wilayah Jakarta Timur yang sebelumnya telah ditetapkan berdasarkan teknik sampling *multi stage random sampling*, dengan cara memilih satu wilayah di Jakarta (Timur/Barat/Pusat/Selatan/Utara) terlebih dahulu dan kemudian menentukan *club* yang akan dipilih untuk pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan aplikasi “*random*”. Wilayah yang terpilih berdasarkan aplikasi “*random*” yaitu Jakarta Timur dan *club* yang terpilih dari daftar nama *club* di Jakarta Timur yang terdiri dari 40 *club* Taekwondo yaitu *Dreeborn Taekwondo Club*, *Revolution Taekwondo Club*, *Barris Club*, dan *Macan Timur Club*. Sebelum mengambil data dengan menggunakan kuesioner, peneliti menyerahkan surat izin terlebih dahulu untuk melaksanakan penelitian kepada ketua *club* di 4 (empat) *club* tersebut. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner sesuai dengan jadwal latihan yang ada di masing-masing *club*.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Peneliti menyebarkan kuesioner pertama kali di *Dreeborn Taekwondo Club* kepada 43 atlet pada tanggal 19 Juli 2019. Kemudian, untuk *Revolution Taekwondo Club*, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 50 atlet. Selanjutnya, responden yang peneliti dapatkan berdasarkan hasil penyebaran kuesioner di *Barris Club* berjumlah 63 atlet, dan pada *Macan Timur Club* peneliti mendapatkan responden yang berjumlah 38 atlet. Pengambilan data final pada *club Revolution Taekwondo Club*, *Barris Club*, dan *Macan Timur Club* diambil pada hari yang sama namun dengan waktu yang berbeda yaitu pada tanggal 21 Juli 2019. Jumlah total responden yang didapatkan pada uji final penelitian ini yaitu sebanyak 194 atlet Taekwondo.

Untuk *Informed Consent* (IC) orangtua, peneliti melampirkan IC orangtua tersebut terpisah dari kuesioner dengan diberikan *paperclip*, dan selanjutnya

dilampirkan pada halaman depan kuesioner penelitian. IC orangtua yang telah diberikan ketika hari pengambilan data uji final di masing-masing club, hanya dikembalikan beberapa saja karena lebih banyak atlet yang datang latihan tanpa ditemani oleh orangtuanya. Untuk atlet yang tidak ditemani orangtuanya, IC nya diperkenankan untuk dibawa pulang dan setelah itu, dikumpulkan kembali kepada pelatih pada masing-masing club tersebut supaya terkoordinir dengan baik dan pada jadwal latihan selanjutnya peneliti mengambil IC tersebut kepada pelatih masing-masing club. Namun, karena beberapa faktor seperti faktor atlet-atlet yang masih Sekolah Dasar (SD) dan kurang memahami tujuan IC tersebut, serta IC yang hilang dan rusak, akhirnya peneliti hanya mendapatkan beberapa IC orangtua di masing-masing club.

### **4.3 Hasil Analisis Data Penelitian**

Pada bagian ini akan dijelaskan bagaimana analisis data yang digunakan dan bagaimana hasil analisis data yang ada dalam penelitian ini yang terdiri atas statistik data deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis melalui uji korelasi.

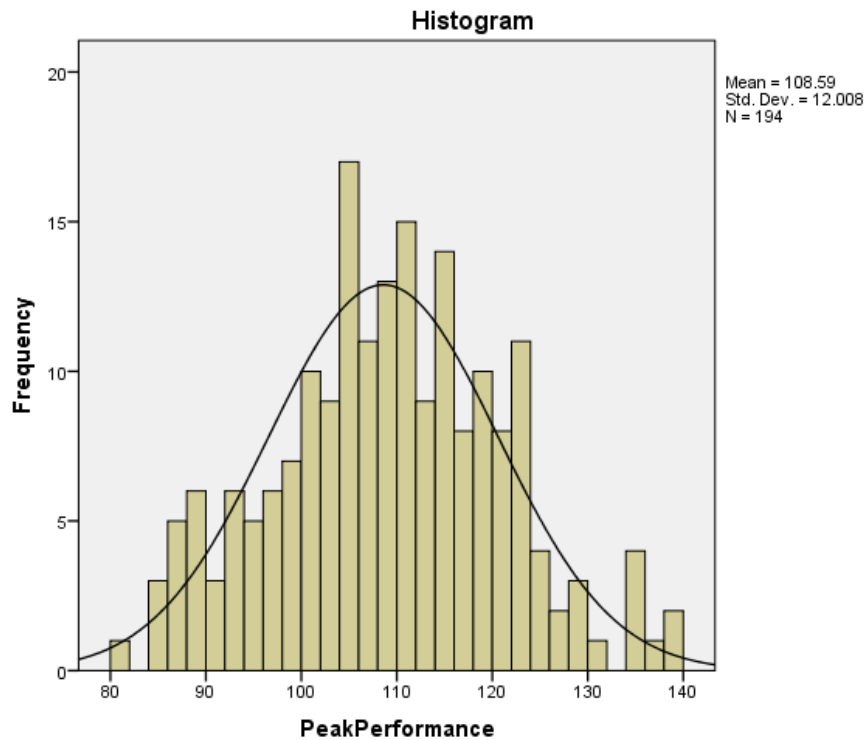
#### **4.3.1 Data Deskriptif *Peak Performance***

Pada bagian ini akan dijelaskan data deskriptif dari variabel *peak performance* (*dependent variable*). Data yang digunakan dari penelitian ini berdasarkan data dari 194 responden yang merupakan atlet Taekwondo dari 4 (empat) club yang terdiri atas data mentah dan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 22 for windows* sehingga mendapatkan hasil data deskriptif.

**Tabel 4.7 Data Deskriptif *Peak Performance***

<b>Pengukuran Statistik</b>	<b>Nilai</b>
Mean	108,59
Mteoritik	92,5
Median	109,00
Modus	105
Standar Deviasi	12,008
Varians	144,192
Skewness	0,056
Kurtosis	-0,248
Range	58
Minimum	81
Maksimum	139
Sum	21066

Berdasarkan data deskriptif pada tabel 4.7 hasil pada variabel penelitian *peak performance* yaitu nilai mean 108,59; nilai mean teoritik 92,5; nilai median 109,00; nilai modus 105; nilai standar deviasi 12,008; nilai varians 144,192; nilai skewness 0,056; nilai kurtosis -0,248; nilai range 58; nilai minimum 81; nilai maksimum 139; dan nilai sum 21066. Dibawah ini merupakan grafik histogram variabel *peak performance*, yaitu:



**Gambar 4.7** Histogram Distribusi Deskriptif *Peak Performance*

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Skor *Peak Performance*

Kategorisasi skor untuk variabel *peak performance* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi skor *peak performance* diperoleh dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

Skor minimal yang diperoleh responden adalah  $37 \times 1 = 37$ . Skor maksimal yang diperoleh responden adalah  $37 \times 4 = 148$ . Jarak sebarannya adalah  $148 - 37 = 111$ .

Setiap satuan standar deviasinya bernilai  $111 : 6 = 18,5$  dan mean teoritiknya  $\frac{148+37}{2} = 92,5$ .

Maka kategorisasi skornya terbagi menjadi:

Rendah, jika :  $x < \text{Mean teoritik} - 1 \text{ SD}$

:  $x < 74$

Sedang, jika :  $\text{Mean teoritik} - 1 \text{ SD} \leq x \leq \text{Mean teoritik} + 1 \text{ SD}$

:  $74 \leq x \leq 111$

Tinggi, jika :  $x > \text{Mean teoritik} + 1 \text{ SD}$

:  $x > 111$

**Tabel 4.8 Kategorisasi Skor *Peak Performance***

<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	0	0%
Sedang	117	60%
Tinggi	77	40%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.8 kategorisasi skor *peak performance*, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah (0%), 117 atlet yang berada pada kategori sedang (60%), dan 77 atlet yang berada pada kategori tinggi (40%).

#### **4.3.2 Data Deskriptif Ketangguhan Mental**

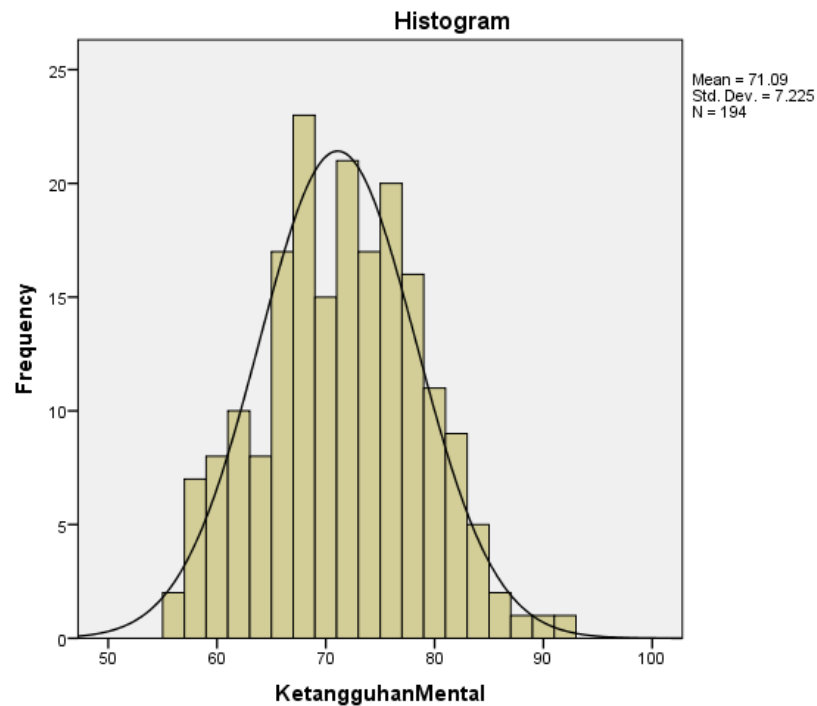
Pada bagian ini akan dijelaskan data deskriptif dari variabel ketangguhan mental (*independent variable*). Data yang digunakan dari penelitian ini berdasarkan data dari 194 responden yang merupakan atlet Taekwondo dari 4 (empat) club yang terdiri atas data mentah dan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 22 for windows* sehingga mendapatkan hasil data deskriptif.

**Tabel 4.9 Data Deskriptif Ketangguhan Mental**

<b>Pengukuran Statistik</b>	<b>Nilai</b>
Mean	71,09
Mteoritik	57,5
Median	71,00
Modus	74
Standar Deviasi	7,225
Varians	52,205
Skewness	0,055
Kurtosis	-0,418
Range	35
Minimum	56
Maksimum	91
Sum	13791

Berdasarkan data deskriptif pada tabel 4.9 hasil pada variabel penelitian ketangguhan mental yaitu nilai mean 71,09; nilai mean teoritik 57,5; nilai median 71,00; nilai modus 74; nilai standar deviasi 7,225; nilai varians 52,205; nilai skewness 0,055; nilai kurtosis -0,418; nilai range 35; nilai minimum 56; nilai maksimum 91; dan nilai sum 13791. Dibawah ini merupakan grafik histogram variabel ketangguhan mental, yaitu:





**Gambar 4.8 Histogram Distribusi Deskriptif Ketangguhan Mental**

#### 4.3.2.1 Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental

Kategorisasi skor untuk variabel ketangguhan mental terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi skor ketangguhan mental diperoleh dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

Skor minimal yang diperoleh responden adalah  $23 \times 1 = 23$ . Skor maksimal yang diperoleh responden adalah  $23 \times 4 = 92$ . Jarak sebarannya adalah  $92 - 23 = 69$ . Setiap satuan standar deviasinya bernilai  $69 : 6 = 11,5$  dan mean teoritiknya  $\frac{92+23}{2} = 57,5$ .

Maka kategorisasi skornya terbagi menjadi:

Rendah, jika :  $x < \text{Mean teoritik} - 1 \text{ SD}$

:  $x < 46$

Sedang, jika :  $\text{Mean teoritik} - 1 \text{ SD} \leq x \leq \text{Mean teoritik} + 1 \text{ SD}$

:  $46 \leq x \leq 69$

Tinggi, jika :  $x > \text{Mean teoritik} + 1 \text{ SD}$

:  $x > 69$

**Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	0	0%
Sedang	82	42%
Tinggi	112	58%
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.10 kategorisasi skor ketangguhan mental, penjabaran hasil data tersebut dijabarkan dengan frekuensi atlet dan persentase. Hasil yang diperoleh dari data tersebut, dari jumlah total responden yaitu 194 atlet Taekwondo, tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah (0%), 82 atlet yang berada pada kategori sedang (42%), dan 112 atlet yang berada pada kategori tinggi (58%).

### 4.3.3 Uji Normalitas

Menurut Suryatri dan Rangkuti (2015) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Dalam pengujian ini akan menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows* untuk uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2017) interpretasi untuk uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika hasil signifikansi (*p-value*) > 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka data penelitian berdistribusi normal
- b. Jika hasil signifikansi (*p-value*) < 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka data penelitian tidak berdistribusi normal

Hasil uji normalitas pada variabel *peak performance* dan ketangguhan mental dijelaskan pada tabel 4.11:

**Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

<b>Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan <i>Kolmogorov-Smirnov</i></b>			
<b>Variabel</b>	<b>P</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Peak Performance</i>	0,200	0,05	Berdistribusi normal
Ketangguhan Mental	0,053	0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4.11 hasil perhitungan uji normalitas dengan perhitungan Kolmogorov-Smirnov menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 22 for windows*, diketahui variabel *peak performance* memiliki nilai (Sig.) sebesar 0,200 dan variabel ketangguhan mental memiliki nilai (Sig.) sebesar 0,053. Dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel *peak performance* dan ketangguhan mental berdistribusi normal.

#### **4.3.4 Uji Hipotesis**

Rangkuti (2015) uji korelasi bertujuan untuk menguji adanya hubungan timbal balik antara variabel X dan variabel Y, serta menunjukkan besar/kuatnya hubungan (melalui indeks/angka korelasi) dan arah hubungan (melalui tanda positif dan negatif). Dalam pengujian ini, peneliti menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows* untuk uji korelasi *Pearson Product Moment*. Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2017) interpretasi untuk uji korelasi adalah sebagai berikut:

- a. Jika hasil signifikansi (*p-value*) < 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka data penelitian terdapat korelasi yang signifikan.

- b. Jika hasil signifikansi (*p-value*) > 0,05 yang merupakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ), maka data penelitian tidak terdapat korelasi yang signifikan.

Hasil uji korelasi pada variabel *peak performance* dan ketangguhan mental dijelaskan pada tabel 4.12:

**Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Uji Korelasi**

Variabel	p	$\alpha$	Interpretasi
<i>Peak Performance</i>	0,000	0,05	Berkorelasi signifikan
Ketangguhan Mental	0,000	0,05	

Berdasarkan tabel 4.12 hasil perhitungan uji korelasi dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 22 for windows*, diketahui bahwa koefisien (*r*) sebesar 0,691 dengan nilai (Sig.) sebesar 0,000 pada variabel *peak performance* dan ketangguhan mental. Dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel *peak performance* dan ketangguhan mental berkorelasi positif yang signifikan. Artinya, jika ketangguhan mental tinggi maka tingkat *peak performance* pada atlet juga tinggi, begitu juga sebaliknya.

#### 4.4 Pembahasan

Hasil pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Melalui hasil olah data dengan uji statistik menggunakan uji normalitas dan uji korelasi, dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Variabel ketangguhan mental (*independent variable*) mempunyai hubungan dengan variabel *peak performance* (*dependent variable*).

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan signifikan positif antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada

atlet Taekwondo, yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet Taekwondo, maka semakin tinggi *peak performance* pada atlet tersebut dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet Taekwondo, maka semakin rendah *peak performance* pada atlet tersebut. Berdasarkan kategorisasi skor pada variabel *peak performance*, dapat dilihat bahwa tidak terdapat atlet dalam kategori rendah (0%), terdapat 117 atlet dalam kategori sedang (60%) dan 77 atlet dalam kategori tinggi (40%). Sedangkan, pada variabel ketangguhan mental, tidak terdapat atlet dalam kategori rendah (0%), terdapat 82 atlet dalam kategori sedang (42%) dan 112 atlet dalam kategori tinggi (58%).

Ketika seorang atlet tidak tangguh secara mental, maka itu akan berpengaruh pada penampilannya baik pada saat latihan maupun saat bertanding. Ketika ketangguhan mental seorang atlet itu rendah, penampilan yang ditunjukkan atlet tersebut juga pasti tidak maksimal dan atlet tersebut tidak dapat mencapai *peak performance* nya. Bagi seorang atlet, mental dan fisik yang baik sangatlah penting dan dapat memengaruhi perjalanannya sebagai seorang atlet yang tujuannya yaitu mencapai prestasi. Akan tetapi, jika seorang atlet memiliki mental dan fisik yang baik, maka kedua hal tersebut dapat membantunya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Astriani (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* atlet dalam situasi kompetitif. Untuk mempertahankan *peak performance* itu sendiri, seorang atlet juga harus mampu untuk mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan (Hayes dalam Blegur, 2016). Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Ika Herani (2017) hasil yang terdapat dalam penelitian tersebut mendukung penelitian ini yaitu ketangguhan mental berhubungan positif signifikan dengan *peak performance* yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental seorang atlet, maka semakin tinggi pula *peak performance* atlet tersebut dan begitu juga sebaliknya. Semakin rendah ketangguhan mental seorang atlet, maka semakin rendah *peak performance* atlet tersebut. Selain itu, atlet memang harus mempunyai ketangguhan mental yang baik untuk meningkatkan *peak performance* dan kesuksesannya dalam berolahraga (Jones dalam Creasy 2005).

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan penelitian yaitu: Penelitian ini hanya menggunakan atlet dari *club* yang ada di Jakarta Timur sebagai populasi dan sampel, sehingga hasilnya hanya bisa digeneralisasikan pada atlet Taekwondo di Jakarta Timur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini melalui pengujian statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Dapat diketahui variabel ketangguhan mental dan *peak performance* memiliki koefisien ( $r$ ) sebesar 0,691 dengan nilai (Sig.) sebesar 0,000 dan dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel ketangguhan mental dan *peak performance* berkorelasi positif signifikan. Korelasi positif yang signifikan artinya, jika ketangguhan mental pada atlet tinggi, maka *peak performance* nya juga tinggi. Sebaliknya, jika ketangguhan mental pada atlet rendah, maka *peak performance* nya juga rendah.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa ketangguhan mental mempunyai hubungan dengan *peak performance* pada atlet Taekwondo. Hal ini menunjukkan bahwa jika atlet Taekwondo memiliki ketangguhan mental yang tinggi, maka akan menaikkan tingkat *peak performance* pada atlet tersebut. Untuk *peak performance* maupun ketangguhan mental memang memiliki keterkaitan antara satu sama lain sebagai hal yang berperan penting pada pencapaian prestasi seorang atlet baik pada saat latihan maupun saat pertandingan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan seorang atlet Taekwondo dapat memiliki ketangguhan mental yang baik seperti dapat menerima

segala tantangan pada saat latihan maupun saat bertanding. Seorang atlet Taekwondo juga diharapkan dapat selalu memperhatikan keadaan fisik maupun psikisnya sehingga ia dapat mencapai *peak performance* dalam perjalanannya sebagai seorang atlet. Selain itu, untuk pelatih maupun peneliti selanjutnya juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji variabel ketangguhan mental dan *peak performance*.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Bagi Atlet**

Bagi atlet, diharapkan memiliki ketangguhan mental yang baik dengan memiliki kontrol diri yang baik, komitmen dalam menjalani tugasnya sebagai atlet, dapat menerima segala tantangan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri melalui *mental training*. Selain itu, diharapkan memperhatikan dan mengontrol faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi *peak performance* pada saat latihan ataupun bertanding.

#### **5.3.2 Bagi Pelatih**

Bagi pelatih disarankan untuk lebih kooperatif dengan memperhatikan atletnya, selain dari segi teknik dan taktik namun juga dalam segi psikologis seperti mental atlet dan *performance* atletnya untuk kemajuan mereka dalam berlatih dan bertanding.

#### **5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis, disarankan untuk melakukan penelitian lebih luas, dengan menambah sampel penelitian atau dengan menggunakan sampel yang berbeda. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan memodifikasi instrumen yang ada agar dapat menambah pengetahuan baru mengenai hubungan antara ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet serta dapat menggunakan variabel lainnya seperti kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan sebagainya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Algani, P. W. (2018). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Astriani, L. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. *Skripsi*. Malang.
- Blegur, J. (2016). Evaluasi Ketangguhan Mental Atlet Nomor Lari PPLD Provinsi NTT Tahun 2016. *Penjas dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Kristen Artha Wacana.
- Creasy, John Wayne, Jr. (2005). An Analysis of the Components of Mental Toughness in Sport. *Dissertation*. Blacksburg: Faculty of Virginia Polytechnic Institute.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. Association for Applied Sport Psychology. doi:10.1080/21520704.2011.563436.
- Dofi, B. A. (2010). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Estevan, I., Jandacka, D., & Falco, C. (2013). Effect of Stance Position on Kick Performance in Taekwondo. *Journal of Sports Sciences*.
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*.

- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Golby, J., & Sheard, M. (2003). Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 37(2004), 933-942. doi:10.1016/j.paid.2003.10.015.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. doi:10.1080/10413200801998556.
- Guillen, F., & Santana, J. (2018). Exploring Mental Toughness in Soccer Players of Different Levels of Performance. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 297-303. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Harmison, R. J. (2006). Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233-243. Argosy University.
- Herani, Ika. (2017). *Mental Toughness dengan Peak Performance pada Atlet Renang*. Universitas Brawijaya.
- Hidayat, Z. (2015). Hubungan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental Toughness, Optimism, Pessimism, and Coping among Athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192. A.R. Nicholls et al.
- Nicholls, A. R., Polman R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75. A.R. Nicholls et al.
- Privette, G. (1981). *Journal Humanistic Psychology*, 21(1).

- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi pada Olahraga Taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1). Universitas Negeri Semarang.
- Santoso, G. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119. Universitas PGRI Semarang.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral Intervention for Stress Management in Sports. *International Journal of Stress Management*, 12(14), 343-362. Colorado State University.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Tae Kwon Do (Poomse Taegeuk)*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suryaratri, R. D., & Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Deskriptif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 195-211. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utama, Aji. (2015). Hubungan antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Wells, G. (2016). *Peak Performance: A Literature Review*. University of Toronto.
- Wibowo, K. A. (2017). Pengaruh Self Control dan Motivasi Diri terhadap Peak Performance Pemain PS.UNNES. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Williams, Jean. M. (2001). Personal Growth to Peak Performance. *Applied Sport Psychology*, 4th ed., 162-178. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Yusuf, M. A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.

### Lampiran 1. Hasil Analisis Statistik SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas & Reliabilitas Variabel *Peak Performance*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	121.97	182.786	.594	.932
Item2	122.26	181.277	.534	.933
Item3	122.56	178.381	.592	.932
Item4	122.19	182.585	.518	.933
Item5	122.31	177.298	.607	.932
Item6	122.34	182.719	.537	.933
Item7	122.00	182.557	.560	.933
Item8	122.60	178.081	.675	.931
Item9	122.55	178.776	.573	.932
Item10	122.03	182.130	.625	.932
Item11	122.31	181.265	.561	.932
Item12	122.05	186.309	.201	.936
Item13	122.23	182.014	.564	.932
Item14	122.21	181.283	.594	.932
Item15	121.81	181.667	.607	.932
Item16	121.87	180.213	.577	.932
Item17	122.55	181.465	.484	.933
Item18	122.11	184.364	.464	.933
Item19	122.50	181.238	.502	.933
Item20	122.26	180.818	.562	.932
Item21	122.37	183.581	.360	.934
Item22	122.24	178.285	.670	.931
Item23	121.87	182.311	.526	.933
Item24	121.97	183.212	.561	.933
Item25	122.40	180.343	.604	.932
Item26	121.90	181.204	.586	.932
Item27	122.37	181.122	.432	.934
Item28	122.00	183.770	.472	.933
Item29	121.95	182.670	.516	.933
Item30	122.08	179.288	.652	.932
Item31	121.84	183.941	.429	.933
Item32	122.21	186.496	.221	.935

Item33	121.90	186.220	.294	.934
Item34	122.05	187.555	.157	.936
Item35	122.16	180.269	.535	.933
Item36	122.37	183.090	.495	.933
Item37	122.40	180.671	.613	.932
Item38	121.95	180.998	.481	.933
Item39	122.21	184.136	.319	.935
Item40	122.34	182.293	.506	.933
Item41	122.63	179.385	.557	.932
Item42	122.65	185.708	.183	.937
Item43	122.18	188.542	.093	.936

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	43

b. Uji Validitas & Reliabilitas Variabel Ketangguhan Mental

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	84.21	76.529	.236	.866
Item2	84.13	73.983	.465	.861
Item3	84.06	76.750	.256	.866
Item4	84.45	72.744	.527	.859
Item5	84.84	75.580	.292	.865
Item6	84.52	74.287	.331	.865
Item7	83.90	70.417	.661	.855
Item8	84.23	76.276	.298	.865
Item9	83.65	73.347	.524	.860
Item10	83.95	74.440	.403	.863
Item11	84.73	76.104	.226	.867
Item12	84.34	73.801	.324	.865
Item13	84.16	75.482	.357	.864
Item14	83.73	73.612	.438	.862

Item15	84.19	72.618	.554	.859
Item16	84.48	73.959	.428	.862
Item17	83.85	73.569	.383	.863
Item18	84.79	75.709	.223	.868
Item19	84.65	72.561	.469	.861
Item20	83.90	75.925	.245	.866
Item21	84.11	72.233	.573	.858
Item22	84.42	71.002	.581	.857
Item23	83.97	74.884	.331	.864
Item24	84.40	72.868	.393	.863
Item25	84.35	73.479	.425	.862
Item26	83.97	74.589	.342	.864
Item27	84.45	73.924	.368	.864
Item28	83.81	75.437	.358	.864
Item29	84.13	74.180	.422	.862
Item30	83.90	75.072	.362	.864

**Reliability Statistics**

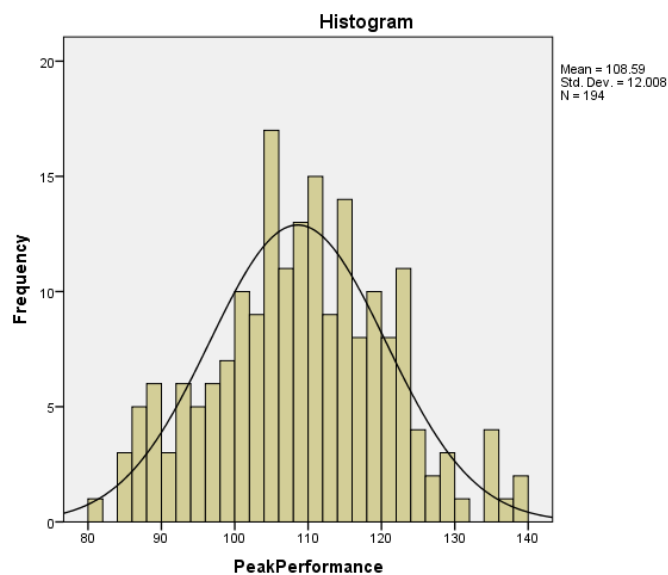
Cronbach's Alpha	N of Items
.867	30

## Lampiran 2. Hasil Analisis Statistik

### a. Statistik Deskriptif Variabel *Peak Performance*

Statistics		
Peak Performance		
N	Valid	194
	Missing	0
Mean		108.59
Median		109.00
Mode		105 <sup>a</sup>
Std. Deviation		12.008
Variance		144.192
Skewness		.056
Std. Error of Skewness		.175
Kurtosis		-.248
Std. Error of Kurtosis		.347
Range		58
Minimum		81
Maximum		139
Sum		21066

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



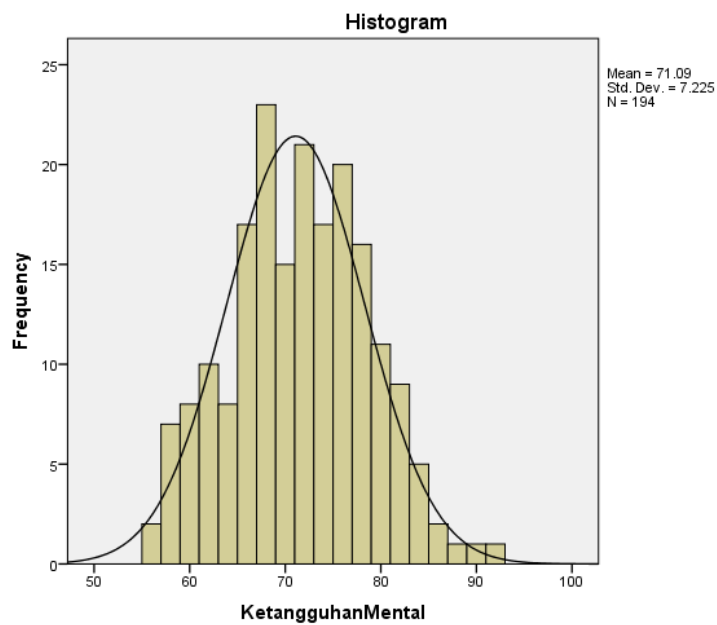


## b. Statistik Deskriptif Variabel Ketangguhan Mental

**Statistics**

Ketangguhan Mental

N	Valid	194
	Missing	0
Mean		71.09
Median		71.00
Mode		74
Std. Deviation		7.225
Variance		52.205
Skewness		.055
Std. Error of Skewness		.175
Kurtosis		-.418
Std. Error of Kurtosis		.347
Range		35
Minimum		56
Maximum		91
Sum		13791



c. Uji Normalitas Variabel *Peak Performance* dan Ketangguhan Mental

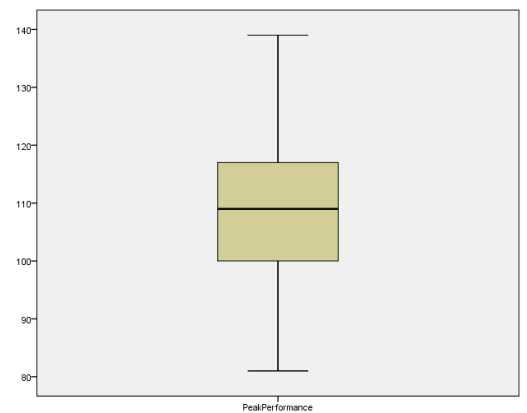
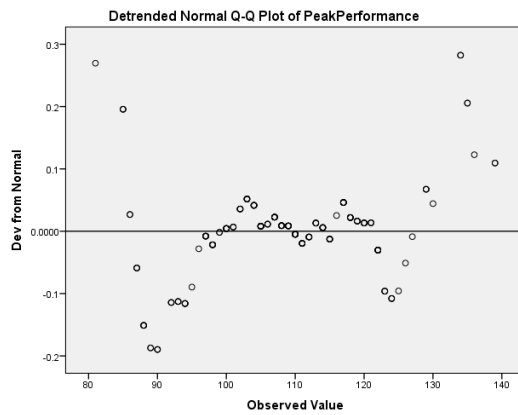
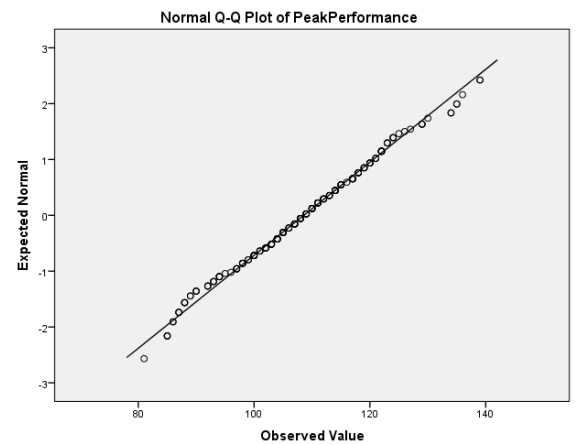
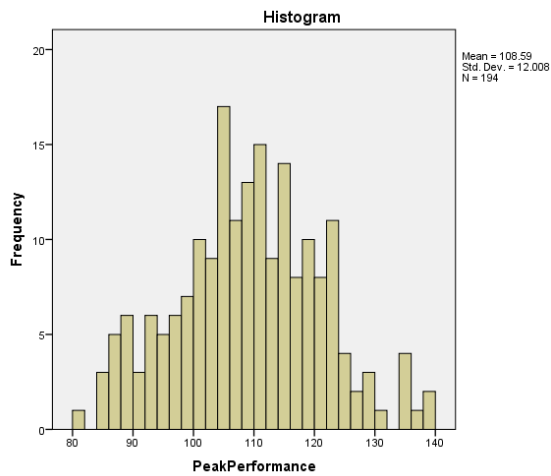
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Peak Performance	.037	194	.200 <sup>*</sup>	.991	194	.245
Ketangguhan Mental	.064	194	.053	.989	194	.158

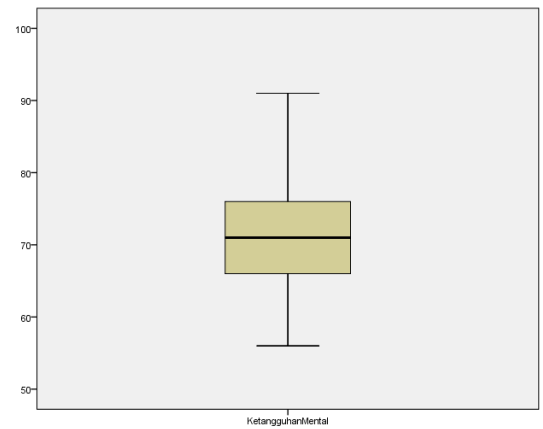
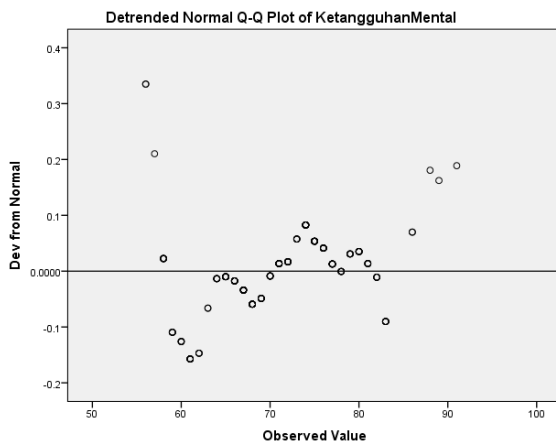
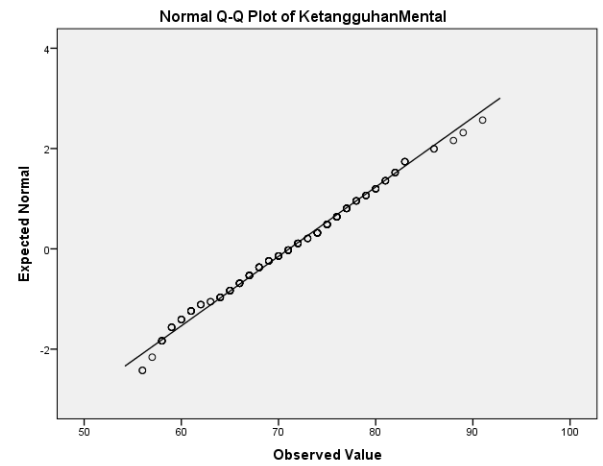
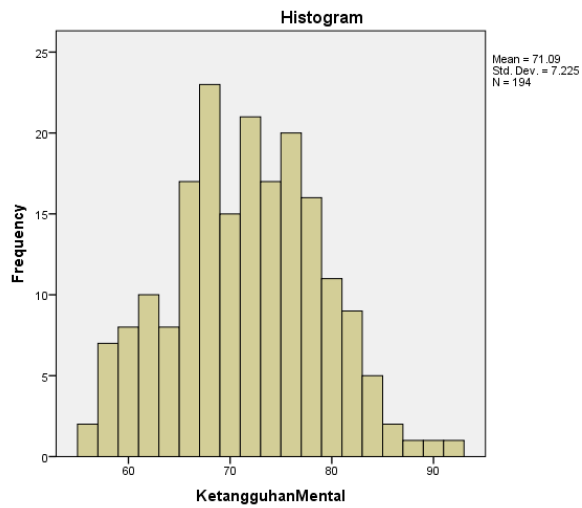
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

- Variabel *Peak Performance*



- Variabel Ketangguhan Mental



d. Uji Korelasi *Peak Performance* & Ketangguhan Mental

		<b>Correlations</b>	
		Peak Performance	Ketangguhan Mental
Peak Performance	Pearson Correlation	1	.691**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	194	194
Ketangguhan Mental	Pearson Correlation	.691**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	194	194

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

### Lampiran 3. Contoh Instrumen Skala/Kuesioner Penelitian

- Kuesioner *Peak Performance*

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan.				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks.				
3.	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan.				
4.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.				
5.	Saya ragu dengan kemampuan sendiri.				
6.	Saya sulit untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.				
7.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton.				
8.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.				
9.	Saya sulit menampilkan performa terbaik.				
10.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding.				
11.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.				
12.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding.				
13.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding.				

14.	Saya yakin akan menang dalam pertandingan.				
15.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat.				
16.	Saya ragu dalam melakukan tendangan pada saat <i>sudden death</i> .				
17.	Saya dapat menyerang lawan dengan menggunakan teknik tendangan yang tepat saat pertandingan.				
18.	Saya merasa kecepatan menendang saya lebih lambat dari lawan.				

- Kuesioner Ketangguhan Mental

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa bahwa saya dapat mengendalikan apa yang terjadi dalam hidup saya.				
2.	Ketika ada masalah, hal itu tidak mengganggu permainan saya saat bertanding.				
3.	Ketika saya merasa cemas dalam bertanding, saya bercerita pada pelatih.				
4.	Ketika menghadapi kesulitan, biasanya saya langsung menyerah.				
5.	Ketika saya mendapatkan dukungan dari keluarga, hal itu memotivasi saya agar bermain dengan optimal.				
6.	Sebuah tantangan dapat membuat saya memunculkan sesuatu yang terbaik dalam diri saya.				
7.	Ketika saya lelah, saya tidak mau mengikuti latihan.				
8.	Saya biasanya tidak menyerah ketika berada di bawah tekanan.				
9.	Ketika bertanding, saya biasanya mencoba untuk memberikan hasil yang paling baik.				
10.	Dalam bertanding, saya dapat menendang lawan tanpa ragu.				
11.	Serangan dari lawan membuat saya panik sehingga bermain dengan buruk.				
12.	Terkadang saya berharap melakukan kesalahan.				

## Lampiran 4. Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas

### a. Dreeborn Taekwondo Club



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1602/UN39/P/FPPsi/VI/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

26 Juni 2019

Kepada Yth.  
Ketua Club Dreeborn  
GOR Senam DKI, Jl. Raden Inten II No. 9A  
Duren Sawit – Jakarta Timur

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Annisa Putri Maheswari  
NIM : 1125151048  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Untuk : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul *"Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Peak Performance pada Atlet Taekwondo"*. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

Mengetahui  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gungum Gumelar, M.Si  
NIP. 197701242006041001



## b. Revolution Taekwondo Club



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1601/UN39/P/FPPsi/VI/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

26 Juni 2019

Kepada Yth.  
Sabeumnim Ade Fitra Jaya (Ketua Club RTC)  
Jl. Zeni No. G-104 RT. 07/06  
Kodam Jatiwaringin – Jakarta Timur

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Annisa Putri Maheswari  
NIM : 1125151048  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Untuk : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Peak Performance pada Atlet Taekwondo*".

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

Mengetahui  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gumgum Gumelay, M.Si  
NIP. 197704242006041001

## c. Barris Club



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1636/UN39/P/FPPsi/VI/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

26 Juni 2019

Kepada Yth.  
Sabeum Ahmad Zuhdi (Barris Club)  
Jl. Cipinang Muara 3 RT. 008/04 No. 14  
Klender – Jakarta Timur

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Annisa Putri Maheswari  
NIM : 1125151048  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Untuk : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul *"Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Peak Performance pada Atlet Taekwondo"*.

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

Mengetahui  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gungum Gumelar, M.Si  
NIP. 197704242006041001

## d. Macan Timur Club



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1600/UN39/P/FPPsi/VI/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

26 Juni 2019

Kepada Yth.  
Sekretariat Macan Timur Club  
Jl. Cipinang Muara III Kp. Kapitan No. 10, Klender  
Duren Sawit – Jakarta Timur

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Annisa Putri Maheswari  
NIM : 1125151048  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Untuk : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Peak Performance pada Atlet Taekwondo*".

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

Mengetahui  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gungun Gumelar, M.Si  
NIP. 197704242006041001

## Lampiran 5. Surat Keterangan dari Lembaga/Organisasi/Kantor untuk Pengambilan Data Penelitian

### a. Dreeborn Taekwondo Club



Jakarta, 25 Juli 2019

No : 0725/SKT/DREE/2019  
 Lampiran : -  
 Perihal : Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ira Handayani  
 Jabatan : Ketua Club

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Annisa Putri Maheswari  
 No. Reg : 1125151048  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi  
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Bermaksud :

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian dan pengumpulan data dari Dreeborn Taekwondo Club pada tanggal 19 Juli 2019, berdasarkan surat pengantar Wakil Dekan 1 FPPsi UNJ Nomor : 1602/UN39/P/FPPsi/VI/2019 Tanggal 26 Juni 2019 dalam rangka penulisan skripsi dengan judul **"Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Taekwondo"**.

Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dreeborn Taekwondo Club

Ketua Umum

Ira Handayani  
 DAN IV Kukkiwon

## b. Revolution Taekwondo Club



**TAEKWONDO INDONESIA**  
**REVOLUTION TAEKWONDO CLUB**  
**DKI JAKARTA**



Sekretariat : Jln. Pondok Kelapa Raya Rt10/Rw01 no.53 Pondok Kelapa – Jakarta Timur  
 Telp. : 0815 6311 1310 (Reza) / 0857 1575 9753 (Ade Fitra Jaya)

Jakarta, 24 Juli 2019

No : 028/TL-RTC/VII/2019  
 Lampiran : -  
 Perihal : Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :  
 Nama : Ade Fitra Jaya  
 Jabatan : Ketua Club

Dengan ini menerangkan bahwa :  
 Nama : Annisa Putri Maheswari  
 No. reg : 1125151048  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi  
 Perguruan tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Bermaksud :

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian dan pengumpulan data dari Revolution Taekwondo Club pada tanggal 21 Juli 2019, berdasarkan surat pengantar Wakil Dekan I FPPsi UNJ Nomor : 1601/UN39/P/FPPsi/VI/2019 Tanggal 26 Juni 2019 dalam rangka penulisan skripsi dengan judul “Hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Taekwondo”

Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Revolution Taekwondo Club  
 Ketua Umum



Ade Fitrajaya  
 DAN IV Kukkiwon

Tembusan:  
 1. Arsip.

## c. Barris Club



**TAE KWON DO INDONESIA  
BARRIS CLUB  
DKI JAKARTA**



Sekretariat : Jalan Pangkalan Jati IV No 33 Jak-Tim  
Kepala Club : Barry Ansyah (DAN V KUKKIWON) Hp 081584711160

Nomor : 001/tkd/barrisclub/2019  
Lampiran :-  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Jakarta 27 Juli 2019

Menindak lanjuti surat dari UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA, Fakultas Pendidikan Psikologi, Nomor 1636/UN93/P/FPPsi/2019 perihal izin penelitian skripsi

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ahmad Zuhdi  
Jabatan : Ketua Harian

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Annisa Putri Maheswari  
No. Reg : 1125151048  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Perguruan tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian dan pengumpulan data ditempat kami Taekwondo Barris Club pada tanggal 21 juli 2019 dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "Hubungan antar ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet Taekwondo

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar bisa dipergunakan sebagaimana maksudnya, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami  
Ketua Harian Taekwondo Barris Club



Ahmad Zuhdi  
DAN-III KUKKIWON

## d. Macan Timur Club



**TAEKWONDO INDONESIA**  
**MACAN TIMUR CLUB**  
**DKI JAKARTA**



Sekretariat : CIPINANG MUARA III Kp.kapitan Rt 017/04 No10 Klender - Duren sawit - Jakarta Timur  
 Hp: 0812-8359-4187 Sbmnim Fatkhu- E-mail: [sbmfatkuelieroik@gmail.com](mailto:sbmfatkuelieroik@gmail.com)

Jakarta, 28 Juli 2019

NO : 45/TKD/MTC/28/07/2019  
 Lampiran : -  
 Hal : Keterangan Penelitian

Yang bertanda Tangan dibawah ini saya:

Nama : FATKHU ELIE ROFIK  
 Tingkat / DAN : DAN IV KUKKIWON  
 No/ REG : 05271700  
 Jabatan : KETUA UMUM CLUB

Dengan menerangkan bahwa;

Nama : ANNISA PUTRI MAHESWARI  
 No REG : 1125151048  
 Fakultas : Pendidikan PSIKOLOGI  
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Bahwa benar, yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian dan pengumpulan data dari TAEKWONDO MACAN TIMUR CLUB JAKARTA, Pada Tanggal 21 juli 2019, Berdasarkan surat pengantar Wakil Dekan I FPPsi UNJ Nomor: 1600/UN39/P/FPPsi/VI/2019 Tanggal 26 Juni 2019 Dalam rangka Penulisan Skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET TAEKWONDO"

Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya

Salam olahraga,  
 Taekwondo Macan Timur Club  
 Ketua Umum

  
  
 FATKHU ELIE ROFIK  
 DAN IV KUKKIWON

Tembusan: Arsip

**Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Instrumen (*Expert Judgement*)****SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erik, M.Si  
NIP : -  
Prodi : Psi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : P10  
No. Handphone : 0857 1035 2448

Menyatakan bahwa instrumen reaksi performance & ketangguhan mental..... yang telah divalidasi:  
dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Juni 2013  
Validator,

  
Erik, M.Si

NIP.



**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FITRI LESTARI ISSOM  
NIP : 198005212008012008  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian :  
No. Handphone : 0812 8082181

Menyatakan bahwa instrumen Peak Performance & Ketangguhan Mental yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
Validator,



Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi  
NIP : 196402171986102001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir :  
Bidang Keahlian :  
No. Handphone : 08164801411

Menyatakan bahwa instrumen Peak Performance & Ketangguhan mental yang telah divalidasi:  
dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja  
samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
Validator,



Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi  
NIP. 196402171986102001

### Lampiran 7. Saran-saran yang disampaikan oleh Penguji


#### SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Annisa Putri Maheswari  
 Nomor registrasi : 1125151048  
 Program Studi :  $\Psi$   
 Nama penguji : Ratna Dyah Suryaratri  
 Program Studi :  $\Psi$   
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	- Perbaiki abstrak
02.	- Perbaiki penulisan naskah
03.	- Perbaiki bab 4 gambaran sampel.
04.	- Tidak perlu ada uji tinceritas!
05.	- Saran disesuaikan dengan teori dari IV dan DV!
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 15 Agustus 2019

Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji.

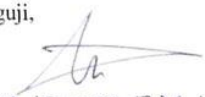
  
 Ratna Dyah Suryaratri  
 NIP. 197512162006042001

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Annisa Putri Mahesuari  
 Nomor registrasi : 1125151048  
 Program Studi : Psikologi  
 Nama penguji : Gita Irianda Rizyani M., M.Psi.  
 Program Studi : Psikologi  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perbaiki sistemnya sesuai buku panduan
02.	<del>Sistem</del> Perdalam pembahasan
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 15 Agustus 2019  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

  
 GITA IRIANDA R. M., M. Psi.

NIP. 198912192019032015

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Annisa Putri Maheswari, lahir di Jakarta, 11 November 1997. Peneliti merupakan anak dari pasangan Wibowo Aryanto dan Ratna Heniari. Peneliti merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara.

Pendidikan pertama yang ditempuh oleh peneliti berawal dari TK Sawitri, Jakarta Timur. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan di SDIT Ibnu Sina, Jakarta Timur.

Pendidikan selanjutnya dilanjutkan di SMPIT Al Halimiyah, Jakarta Timur. Jenjang pendidikan selanjutnya ditempuh di SMAIT Al Halimiyah, Jakarta Timur. Setelah lulus dari SMA, peneliti melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi Psikologi.

Selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, peneliti telah melaksanakan Praktek Kerja Psikologi selama dua bulan di Kementerian Pemuda dan Olahraga, pada bagian Sekretariat Deputy Bidang Pembudayaan Olahraga. Kontak yang dapat dihubungi melalui E-mail: [annisaputrimaheswari@gmail.com](mailto:annisaputrimaheswari@gmail.com)