

**PROFIL *MIND CONTROL* DAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA  
ATLET SEPAK BOLA DALAM KOP SEPAK BOLA DAN  
FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**AGUNG GUNAWAN  
1603617089**

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*  
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDY ILMU KEOLAHRAGAAN**


**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Pembimbing I</b>		24 / 8 - 22
(Muhammad Ilham, M.Pd.) NIP. 198608072018041001		

<b>Pembimbing II</b>		25 / 8 - 22
(Nadya Dwi Oktavinda, S.Or.M.Pd.) NIDN. 0018109006		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Heni Widyaningsih, M.SE.) NIP. 197201221999032001	Ketua		12 / 8 - 22
2. (dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N)	Sekretaris		22 / 8 - 22
3. (Muhammad Ilham, M.Pd.) NIP. 197803102005011002	Anggota		24 / 8 - 22
4. (Nadya Dwi Oktavinda, S.Or.M.Pd.) NIDN. 0018109006	Anggota		25 / 8 - 22
5. (Chandra M.Pd.) NIDN. 0022038705	Anggota		18 / 8 - 22

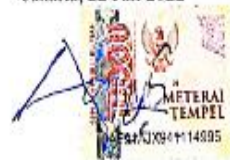
**Tanggal Lulus :**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan:

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

Jakarta, 22 Juli 2022



Agung Gunawan

1603617089



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : AGUNG GUNAWAN  
NIM : 1603617089  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : agunggunawan7993@gmail.com

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

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

yang berjudul : Profil Mitig Control dan Mental Toughness  
Pada Atlet Sepak Bola Dalam KOP sepak Bola dan  
Futsal Universitas Negeri Jakarta.

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 5 September 2022

Penulis

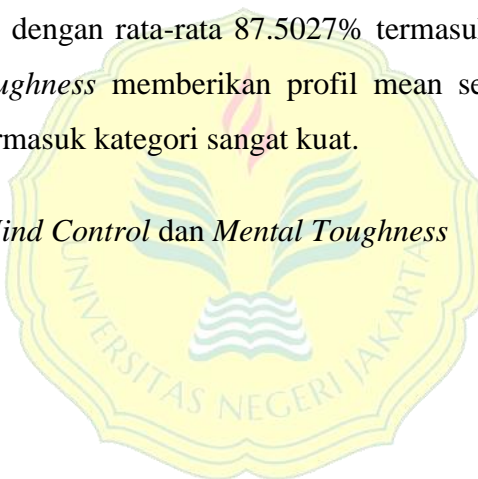
  
( AGUNG GUNAWAN )  
nama dan tanda tangan

**PROFIL *MIND CONTROL* DAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET  
SEPAK BOLA DALAM KOP SEPAK BOLA DAN FUTSAL  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil *Mind Control* dan *mental toughness* pada atlet sepak bola dalam KOP sepak bola dan futsal Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang atlet sepak bola dalam KOP sepak bola dan futsal Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan kuisisioner / google form. Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa *mind control* memberikan mean sebesar 4.537% dengan rata-rata 87.5027% termasuk kategori cukup kuat, sedangkan *mental toughness* memberikan profil mean sebesar 7.219% dengan rata-rata 34.4943% termasuk kategori sangat kuat.

**Kata kunci:** Profil, *Mind Control* dan *Mental Toughness*



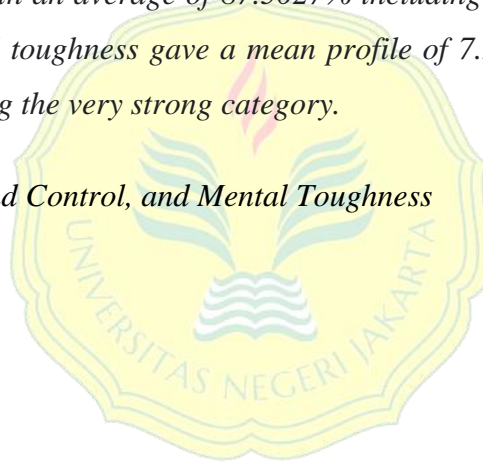
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

***PROFIL OF MIND CONTROL ON MENTAL TOUGHNESS ON FOOTBALL ATHLETES IN FOOTBALL HEAD JAKARTA STATE UNIVERSITY BALL AND FUTSAL***

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the profile of mind control and mental toughness in soccer athletes in the KOP soccer and futsal, State University of Jakarta. The method used in this study is quantitative. The sample in this research was 60 soccer athletes in the KOP soccer and futsal, State University of Jakarta using a questionnaire / google form. The results of this study found that mind control gave a mean of 4.537% with an average of 87.5027% including the category of strong enough, while mental toughness gave a mean profile of 7.219% with an average of 34,4943% including the very strong category.*

***Keywords: Profil Mind Control, and Mental Toughness***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Profil *Mind Control* Dan *Mental Toughness* Pada Atlet Sepak Bola Dalam KOP Sepak Bola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta”.

Dalam proses penyusunan skripsi hingga skripsi ini selesai, tidak terlepas dari adanya doa, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa, bimbingan dan mendukung untuk peneliti. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada: Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Muhammad Ilham, M.Pd** selaku dosen pembimbing I. Dan Ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd** selaku dosen pembimbing II. Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.S.E** selaku dosen Penasehat Akademik. Seluruh Bapak / Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga. Penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan dibuat dimasa yang akan datang.

Jakarta, 22 Juli 2022

Agung Gunawan  
1603617089

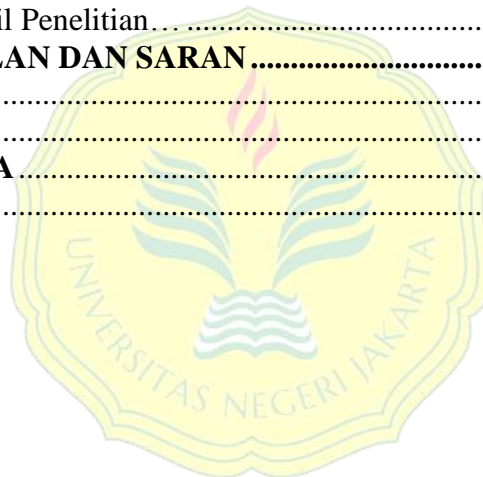


## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
1. Kegunaan Teoritis .....	8
2. Kegunaan Praktis .....	9
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIK</b> .....	10
A. <i>Mind Control</i> .....	10
1. Pengertian <i>Mind Control</i> .....	10
2. <i>Dimensi Mind Control</i> .....	11
3. Karakteristik <i>Mind Control</i> .....	15
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mind Control</i> .....	17
5. Faktor Yang Mendukung <i>Mind Control</i> .....	19
B. <i>Mental Toughness</i> .....	20
1. Pengertian <i>Mental Toughness</i> .....	20
2. <i>Dimensi Mental Toughness</i> .....	22
3. Karakteristik <i>Mental Toughness</i> .....	24
C. Kerangka Berpikir .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	28
A. Tujuan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian .....	28
D. Operasional Variabel .....	29
E. Populasi dan Sampel .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Instrument <i>Mind Control</i> .....	32
H. Instrument <i>Mental Toughness</i> .....	35
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	37
J. Uji Asumsi Klasik .....	39
1. Analisis Koefisien Determinasi .....	39
2. Adjusted R <sup>2</sup> .....	40
K. Uji Hipotesis .....	41



<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data.....	42
1. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	42
2. Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	43
3. Subjek Penelitian Berdasarkan Posisi.....	44
B. Data Statistik Deskriptif.....	45
1. Nilai Statistik Dasar <i>Mind Control</i> .....	45
2. Nilai Statistik Dasar <i>Mental Toughness</i> .....	48
3. Nilai Statistik Dasar <i>Mind Control</i> dan <i>Mental Toughness</i> .....	50
4. Mencari Koefisien Korelasi.....	52
5. Mengkonsultasi R hitung dan R tabel.....	53
6. Thitung dan Ttabel.....	53
7. Koefisien Determinasi.....	54
8. Menyimpulkan Hasil Analisis.....	54
9. Uji Reabilitas.....	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Nilai <i>Skala Likert</i> .....	32
<b>Tabel 3.2</b> <i>Scoring Item Skala Mind Control</i> .....	33
<b>Tabel 3.3</b> kisi - kisi <i>Instrument Mind Control</i> .....	34
<b>Tabel 3.4</b> <i>Scoring Item Skala Mental Toughness</i> .....	36
<b>Tabel 3.5</b> kisi - kisi <i>Instrument Mental Toughness</i> .....	36
<b>Tabel 4.1</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	43
<b>Tabel 4.2</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan .....	44
<b>Tabel 4.3</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Posisi .....	45
<b>Tabel 4.4</b> Nilai Statistik Dasar <i>Mind Control</i> .....	46
<b>Tabel 4.5</b> Nilai Statistik Dasar <i>Mental Toughness</i> .....	49
<b>Tabel 4.6</b> Nilai Statistik Dasar <i>Mind Control</i> dan <i>Mental Toughness</i> .....	51
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Reabilitas .....	56

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Berpikir .....	27
<b>Gambar 4.1</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan.....	44
<b>Gambar 4.2</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	45
<b>Gambar 4.3</b> Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Posisi .....	46
<b>Gambar 4.4</b> Histogram Variabel <i>Mind Control</i> .....	48
<b>Gambar 4.5</b> Histogram Variabel <i>Mental Toughness</i> .....	51



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*