

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN *MENTAL TOUGHNESS*
DENGAN PERFORMA ATLET KOP KARATE UNJ PADA
PESTA OLAHRAGA UNJ TAHUN 2023**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



RICHO JONATHAN.S



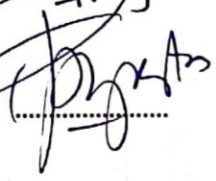

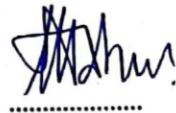
1604618003

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Tirto Apriyanto, M. Si</u> NIP. 197004171999031002		22/8/23
Pembimbing II <u>Lita Mulia, M. Pd</u> NIDN. 0030128607		16/23 /08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, M. Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		14-8-2023
2. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd</u> NIP. 198505042019032015	Sekretaris		18/8/23
3. <u>Dr. Tirto Apriyanto, M. Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		22/8/23
4. <u>Lita Mulia, M. Pd</u> NIDN. 0030128607	Anggota		16/23 /08
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M. Si</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		14/23 /08

Tanggal Lulus : 31 Juli 2023



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 : Richo Jonathan.S
NIM : 1604618003
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : richosamuel80@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 :

**“HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN
PERFORMA ATLET KOP KARATE UNJ PADA PESTA OLAHRAGA UNJ TAHUN
2023”**

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, 28 Agustus 2023
Penulis,

Richo Jonathan.S

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 31 Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



(Richo Jonathan.S)

1604618003

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN PERFORMA ATLET KOP KARATE UNJ PADA PESTA OLAHRAGA UNJ TAHUN 2023

ABSTRAK

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* Terhadap Performa, *Mental Toughness* Terhadap Performa, serta *Self-Efficacy* dan *Mental Toughness* terhadap performa atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota KOP Karate UNJ yang mengikuti kejuaraan Pesta Olahraga UNJ berjumlah 22 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik korelasiproduct moment dan analisis korelasi ganda dengan menggunakan variabel *Self-Efficacy* (X1), *Mental Toughness* (X2) sebagai variabel bebas dan variabel terikat adalah performaatlet (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Mental Toughness* terhadap performa atlet. adapun hasil analisis *statistic product moment* nilai sig.(2-tailed) variabel *Self-Efficacy* 0.005, hasil tersebut dibawah nilai 0.05, dan *pearson correlations* 0.580 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan dengan variabel Y, tingkat hubungannya cukup. nilai sig.(2-tailed) variabel *Mental Toughness* 0.031, hasil tersebut dibawah nilai 0.05, dan *pearson correlations* 0.461 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan dengan variabel Y, tingkat hubungannya cukup. Adapun hasil uji korelasi berganda tabel tersebut menunjukan bahwa signifikansi angka sebesar 0,006. Hal ini menunjukan bahwa adanya hubungan secara signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Mental Toughness*, dengan performa, karena $\alpha < 0,05$ ($0,006 < 0,05$).

Kata Kunci : *Self-Efficacy, Mental Toughnes, Performa Atlet*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND MENTAL TOUGHNESS WITH THE PERFORMANCE OF UNJ KARATE KOP ATHLETES AT THE UNJ SPORTS EVENT IN 2023

ABSTRACT

The purpose of making this thesis is to determine the relationship between self-efficacy and mental toughness on athlete performance. The method used in this study is the correlation method. The sample used in this study was members of the UNJ Karate KOP who participated in the UNJ Sports Games championship totaling 22 students. Data collection techniques used using questionnaires and documentation. Data analysis techniques used to test the hypothesis are product moment correlation techniques and multiple correlation analysis using self-efficacy variables (X1), mental toughness (X2) as predictors and the dependent variable is athlete performance (Y). The results showed that there was a relationship between self-efficacy and mental toughness on athletes' performance. The results of the statistical analysis of product moment sig value. (2-tailed) variable Self-efficacy 0.005, the result is below the value of 0.05, and pearson correlations 0.580 so that it can be concluded that there is a significant relationship with variable Y, the level of relationship is sufficient. Sig value. (2-tailed) variable Mental Toughness 0.031, the result is below the value of 0.05, and pearson correlations 0.461 so that it can be concluded that there is a significant relationship with variable Y, the level of relationship is sufficient. The results of the multiple correlation test The table shows that the significance of the number is 0.006. This shows that there is a significant relationship between Self-efficacy and Mental Toughness, with performance, because $\alpha < 0.05$ (0.006 < 0.05).

Keywords : *Self-Efficacy, Mental Toughnes, Athlete Performance*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana olahraga.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Saya sebagai penulis menyadari bahwa banyak sekali pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus Pembimbing Akademik Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, Pembimbing I Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si** dan Pembimbing II Ibu **Lita Mulia, M.Pd** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a kepercayaan dan motivasi, semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, 31 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Olahraga Karate.....	8
2. Performa Atlet	9
3. <i>Self-Efficacy</i>	12
4. <i>Mental Toughness</i>	18
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24

C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik dan Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data Angket Penelitian	31
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	34
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	39
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-kisi angket <i>Self-Efficacy</i>	26
2. Kisi-kisi angket <i>Mental Toughness</i>	26
3. Kisi-kisi angket Performa	27
4. <i>Descriptive Statistics</i>	31
5. <i>Descriptive Statistics Self-Efficacy</i>	31
6. <i>Descriptive Statistics Mental Toughness</i>	31
7. <i>Descriptive Statistics Performa</i>	31
8. <i>Tests of Normality</i>	34
9. ANOVA Table.....	35
10. ANOVA Table.....	36
11. <i>Coefficients^a</i>	36
12. <i>Correlations</i>	37
13. Model Summary.....	38



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Histogram <i>Descriptive Statistic</i>	32
2. Histogram <i>Descriptive Statistic Self-Efficacy</i>	33
3. Histogram <i>Descriptive Statistic Mental Toughness</i>	34
4. Histogram <i>Descriptive Statistic Performa</i>	35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket <i>Self-Efficacy</i>	48
2. Angket <i>Mental Toughness</i>	50
3. Angket Performa Atlet	52
4. Data Responden <i>Self-Efficacy</i>	56
5. Data Responden <i>Mental Toughness</i>	57
6. Data Responden Performa Atlet.....	58
7. Perhitungan Uji Normalitas.....	59
8. Perhitungan Uji Linearitas	61
9. Perhitungan Uji Multikolinearitas.....	63
10. Perhitungan Uji Korelasi Product Moment.....	65
11. Perhitungan Uji Korelasi Ganda	66
12. Surat Izin Penelitian	68
13. Surat Balasan Penelitian.....	69
14. Dokumentasi Penelitian	70