

**HUBUNGAN TINGKAT KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT POPB DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*



RANTI SANTIKKA EKA PUTRI


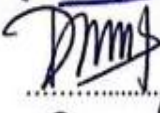


1603619062

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP. 195901121989031001		10-8-2023
Pembimbing II Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002		11-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		18-8-2023
2. Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or NIP. 199504252020122016	Sekretaris		10-8-2023
3. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP. 197408152005011003	Anggota		10-8-2023
4. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		11-8-2023
5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Anggota		15/8 2023

Tanggal Lulus : 2 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, 2 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Ralu Santika Laksmi

No. Reg. 1603619062



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 : Ranti Santikka Eka Putri
NIM : 1603619062
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : rantimars22@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 TINGKAT KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN ATLET
PENCAK SILAT POPB DKI 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, 2 Agustus 2023

Penulis

(Ranti Santikka Eka Putri)

HUBUNGAN TINGKAT KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT POPB DKI JAKARTA

Abstrak

Sebagian besar atlet menyatakan hilangnya rasa kepercayaan diri saat menghadapi lawan dalam pertandingan sehingga menimbulkan rasa cemas, akibatnya gerakan yang dilakukan tidak maksimal dan pada akhirnya pencapaian prestasinya tidak sesuai yang ditargetkan. Atlet juga menyatakan bahwa sebelum bertanding sudah memiliki kecemasan yang sangat berlebih, dan selama pertandingan atlet tidak mampu mengatasi kecemasan sehingga berpengaruh juga ke penampilan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ketangguhan mental dengan kecemasan atlet pencak silat POPB DKI Jakarta. Berdasarkan hasil korelasi pearson, menunjukkan nilai signifikansi atau sig. (2- tailed) sebesar 0.023. Dengan demikian dinyatakan bahwa ketangguhan mental memiliki korelasi atau hubungan dengan kecemasan pada atlet pencak silat POPB DKI Jakarta. Bagi atlet pencak silat POPB DKI Jakarta diharapkan dapat memiliki ketangguhan mental yang baik dengan mengontrol diri yang baik, komitmen dalam menjalani tugasnya sebagai atlet, dapat menerima segala tantangan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri melalui mental training. Bagi pelatih disarankan untuk lebih kooperatif dengan memperhatikan atletnya, selain dari segi teknik dan taktik namun juga dalam segi psikologis seperti mental atletnya untuk kemajuan prestasi mereka dalam bertanding.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, Kecemasan, Pencak Silat, atlet

**THE CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF MENTAL TOUGHNESS
AND THE ANXIETY OF PENCAK SILAT ATHLETES POPB DKI
JAKARTA**

Abstract

Most athletes report a loss of confidence when facing an opponent in a match causing anxiety, as a result the movements are not optimal and in the end the achievement is not as targeted. Athletes also stated that before competing they had excessive anxiety, and during the match athletes were unable to overcome anxiety so that it also affected performance. The purpose of this study was to determine mental toughness with the anxiety of POPB DKI Jakarta pencak silat athletes. Based on the Pearson correlation results, it shows a significance value or sig. (2-tailed) of 0.023. Thus it is stated that mental toughness has a correlation or relationship with anxiety in POPB DKI Jakarta pencak silat athletes. The POPB DKI Jakarta pencak silat athletes are expected to have good mental toughness with good self-control, commitment in carrying out their duties as athletes, able to accept all challenges, and believe in their own abilities through mental training. Coaches are advised to be more cooperative by paying attention to their athletes, apart from technical and tactical aspects, but also from a psychological perspective, such as the mentality of the athletes, to advance their achievements in competition.

Keywords: *Mental Toughness, Anxiety, Pencak Silat, athletes*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Kurnia Tahki, M.Pd**, dan Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini; **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberi nasihat, masukan, dan petunjuk selama saya menempuh studi di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Pihak POPB DKI Jakarta**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Orang tua**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 2 Agustus 2023



RSEP

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORETIK	7
A. Hakikat Ketangguhan Mental	7
B. Hakikat Kecemasan	12
1. Definisi Kecemasan.....	12
2. Tanda – tanda kecemasan.....	15
3. Teori – teori kecemasan.....	17
4. Tingkat kecemasan.....	19
C. Hubungan Ketangguhan Mental dan Kecemasan	20
D. Hakikat Pencak Silat	22
E. Hakikat POPB DKI Jakarta	31
F. Kerangka Berpikir	32
G. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34

1. Tempat Penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. Instrumen Penelitian.....	36
1. Variabel penelitian Ketangguhan Mental.....	37
2. Variable penelitian Kecemasan	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Hipotesis Statistika	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Pengujian Hipotesis	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

1. Tingkat Respon Kecemasan menurut Stuart	20
2. Kelas Pertandingan Usia Dini (9 Tahun s.d 12 Tahun).....	28
3. Kelas Pertandingan Pra Remaja (12 Tahun s.d 14 Tahun).....	28
4. Kelas Pertandingan Remaja (14 Tahun s.d 17 Tahun).....	29
5. Kelas Pertandingan Dewasa (17 Tahun s.d 35 Tahun).....	29
6. Kisi-Kisi Instrumen Ketangguhan Mental	38
7. Kisi-kisi instrument Kecemasan.....	39
8. Pedoman Nilai Koefisien Korelasi	41
9. Distribusi Jenis Kelamin	42
10. Distribusi Usia.....	43
11. Statistik Ketangguhan Mental	43
12. Statistik Kecemasan	44
13. Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov Test	44
14. Uji Linearitas Anova Test	45
15. Hasil Uji Korelasi antara Skor Ketangguhan Mental	45

DAFTAR GAMBAR

1. Tingkat kecemasan menurut Cratty 17



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Responden.....	55
2. Data Jenis Kelamin Responden.....	56
3. Data Usia Responden	56
4. Hasil Data Statistik Ketangguhan Mental	57
5. Hasil Data Statistik Kecemasan	57
6. Hasil Data Ketangguhan Mental dan Kecemasan	58
7. Hasil Uji Normalitas.....	58
8. Hasil Uji Linearitas	59
9. Hasil Uji Korelasi	60
10. Kuesioner Ketangguhan Mental.....	61
11. Kuesioner Kecemasan.....	63
12. Surat Izin Penelitian dari Universitas	65
13. Surat Balasan dari POPB Pencak Silat DKI Jakarta.....	66
14. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli.....	67
15. Dokumentasi Saat Pengambilan Data	68