

**PENGARUH MENTAL TOUGHNESS, SELF-TALK DAN DYNAMIC
BALANCE TERHADAP TEKNIK DASAR DAYUNG JUNIOR DKI
JAKARTA**



RAKA ARDIANSYAH LUBIS

1606822048

Tesis Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN SIDANG TESIS**

Pembimbing I



Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or.

Tanggal: 31 Januari 2025

Pembimbing II



Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs, ALK (K)

Tanggal: 4 Februari 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Magister Pendidikan Jasmani
FIKK UNJ



Dr. Sujarwo, M.Pd






Tanggal: 5 Februari 2025

Nama : Raka Ardiansyah Lubis

No Registrasi : 1606822048

Angkatan : 2022

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
SETELAH SIDANG TESIS**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi)		19/2/2025
2	Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or (Pembimbing 1)		17/feb/2025
3	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO. (Pembimbing 2)		18/2/25
4	Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd. (Penguji 1)		18/2025 /2
5	Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si. (Penguji 2)		18/2/25





Judul Proposal Tesis :

Pengaruh *Mental Toughness*, *Self-Talk* dan *Dynamic Balance* Terhadap Teknik Dasar Dayung Junior DKI Jakarta

Nama : Raka Ardiansyah Lubis

Nomor Registrasi : 1606822048

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I	Pembimbing II	
 Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or Tanggal : 17 Februari 2025	 Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs, ALK (K) Tanggal : 18 Februari 2025	
Nama	(Tanda tangan)	(Tanggal)
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. (Ketua) ¹		19/2/2025
Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Prodi) ²		19/2/2025
Nama : Raka Ardiansyah Lubis No. Registrasi : 1606822048 Tanggal Lulus : Angkatan : 2022		
^{1.} Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta ^{2.} Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta		

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raka Ardiansyah Lubis
NIM : 1606822048
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 26 November 1995
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh *Mental Toughness*, *Self-Talk* dan *Dynamic Balance* Terhadap Teknik Dasar Dayung Junior DKI Jakarta” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 4 Februari 2025

Yang menyatakan,



Raka Ardiansyah Lubis

NIM 1606822048



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 : Raka Ardiansyah Lubis

NIM : 1606822048

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani

Alamat email : rakaardiansyahlubis@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH MENTAL TOUGHNESS, SELF-TALK DAN DYNAMIC BALANCE
TERHADAP TEKNIK DASAR DAYUNG JUNIOR 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, 24 Februari 2025

Penulis

Raka Ardiansyah Lubis

Pengaruh *Mental Toughness*, *Self-Talk* dan *Dynamic Balance* Terhadap Teknik
Dasar Dayung Junior DKI Jakarta

Raka Ardiansyah Lubis

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung *mental toughness*, *self-talk* dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung. Setelah perhitungan koefisien jalur dilakukan melalui analisis model struktural kausal, untuk menguji hipotesis yang diajukan dan mengukur pengaruh hipotesis. Penarikan Kesimpulan hipotesis dilakukan berdasarkan hasil perhitungan koefisien jalur dan signifikansi melalui uji-t untuk setiap jalur yang diteliti. Berikut ini diuraikan hasil pengujian hipotesis penelitian sebagai berikut: Nilai koefisien jalur *mental toughness* terhadap *dynamic balance* sebesar -0,648; sig= 0,008 < 0,05 yang berarti bahwa *mental toughness* berpengaruh secara negatif terhadap *dynamic balance*. Nilai koefisien jalur *self-talk* terhadap *dynamic balance* sebesar 0,529; sig= 0,027 < 0,05 yang berarti bahwa *self-talk* berpengaruh secara positif terhadap *dynamic balance*. Nilai koefisien jalur *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung sebesar 0,491; sig= 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa *dynamic balance* berpengaruh secara positif terhadap teknik dasar dayung. Nilai koefisien jalur *mental toughness* dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung sebesar 0,912; sig= 0,011 < 0,05 yang berarti bahwa *mental toughness* berpengaruh secara positif terhadap teknik dasar dayung. Nilai koefisien *self-talk* dan *dynamic balance* terhadap teknik dasar dayung sebesar -0,207; sig= 0,018 < 0,05 yang berarti bahwa *self-talk* berpengaruh secara negatif terhadap teknik dasar dayung.

Kata Kunci: *Mental Toughness*, *Self-Talk*, *Dynamic Balance*, Teknik Dasar Dayung

*The Effect of Mental Toughness, Self-Talk and Dynamic Balance on Basic
Techniques of Junior Rowing DKI Jakarta*

Raka Ardiansyah Lubis

Master of Physical Education Study Program

Abstract

This study aims to determine the direct and indirect influence of mental toughness, self-talk and dynamic balance on basic rowing techniques. After the calculation of the path coefficients is carried out through the analysis of causal structural models, to test the proposed hypothesis and measure the influence of the hypothesis. Hypothesis conclusion is drawn based on the results of the calculation of the path coefficient and significance through the t-test for each pathway studied. The following is described as the results of the research hypothesis testing as follows: The value of the mental toughness pathway coefficient to dynamic balance is -0,648; sig= 0,008 < 0,05 which means that mental toughness has a negative effect on dynamic balance. The value of the coefficient of the self-talk path to the dynamic balance is 0,529; sig= 0,027 < 0,05 which means that self-talk has a positive effect on dynamic balance. The value of the dynamic balance path coefficient for the basic paddle technique is 0,491; sig= 0,000 < 0,05 which means that dynamic balance has a positive effect on the basic technique of rowing. The value of the mental pathway coefficient of toughness and dynamic balance to the basic technique of rowing was 0,912; sig= 0,011 < 0,05 which means that mental toughness has a positive effect on the basic technique of rowing. The value of the self-talk coefficient and dynamic balance for the basic technique of rowing was -0,207; sig= 0,018 < 0,05 which means that self-talk has a negative effect on the basic technique of rowing.

Keywords: *Mental Toughness, Self-Talk, Dynamic Balance, Basic Paddle Techniques*

Kata Pengantar

Puji serta syukur kehadirat Allah S.W.T atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister (S-2). Tesis dengan judul “**Pengaruh *Mental Toughness, Self-Talk* dan *Dynamic Balance* Terhadap Teknik Dasar Dayung Junior DKI Jakarta**”.

Dalam proses penulisan tesis ini mendapat hambatan yang membuat kesulitan dalam penyelesaian penulisan tesis. Penulis menyadari pula keterbatasan kemampuan berfikir dan penulisan masih jauh dari kata sempurna karena pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna melainkan Allah S.W.T. Namun, harapan besar dari penulis karya ini bisa bermanfaat khususnya untuk penulis sendiri dan umumnya untuk hal layak umum.

Untuk itu, atas segala bentuk bantuan, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penulisan ini. Terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan tesis ini.
2. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Pendidikan Jasmani telah membantu segala urusan yang melancarkan penulisan tesis ini.
3. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or selaku dosen pembimbing satu tesis yang sudah sangat sabar memberikan arahan serta bimbingannya sehingga tesis ini dapat terselesaikan tanpa hambatan yang berarti.
4. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO selaku dosen pembimbing dua tesis yang sudah sangat sabar memberikan arahan dan bimbingannya sehingga tesis ini dapat terselesaikan tanpa hambatan yang berarti.
5. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd dan Ibunda Suprihatin yang telah mendukung sampai terselesaikan tulisan ini.
6. Teruntuk Istri tercinta Safirah Nuramani dan Anak-anak Rheana Shakaira Lubis & Emir Khalief Lubis yang selalu memberikan semangat agar terus menyelesaikan tesis ini.

7. Dzulfikar Nurgofar rekan semasa kuliah yang selalu mendorong sampai akhir penyelesaian tesis
8. Terimakasih kepada pengprov PODSI DKJ yang telah memberikan izin atlet-atletnya untuk di ambil data dan diteliti, khususnya ibu Qurrotul Ayun, M.Pd selaku pimpinan, orang tua & kepala pelatih

Tanpa mereka saya tidak mungkin sampai di titik ini, semoga amal baik dari semua pihak mendapatkan balasan yang sangat melimpah dari Allah S.W.T.



Daftar Isi

Persetujuan Komisi Pembimbing Ujian Sidang Tesis.....	i
Lembar Persetujuan Hasil Perbaikan Sidang Tesis	ii
Persetujuan Komisi Pembimbing Yudisium Magister	iii
Pernyataan Orisinalitas Karya Ilmiah	iv
Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	v
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 <i>State of The Art</i>	7
1.5 <i>Road Map</i> Penelitian	9
.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 <i>Mental toughness</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Mental toughness</i>	10
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental toughness</i>	11
2.1.3 Instrumen <i>Mental toughness</i>	12
2.2 <i>Self-talk</i>	13
2.2.1 Pengertian <i>Self-talk</i>	13
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-talk</i>	14
2.2.3 Instrumen <i>Self-talk</i>	15
2.3 <i>Balance</i>	16
2.3.1 Pengertian <i>Balance</i>	16
2.3.2 <i>Dynamic Balance</i>	17
2.3.3 Instrumen <i>Dynamic Balance</i>	18
2.4 Olahraga Dayung Kayak	19

2.4.1 Olahraga Dayung	19
2.4.2 Teknik Dayung Kayak	20
2.5 Kerangka Berpikir	24
2.6 Hipotesis Teori.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2.1 Tempat Penelitian.....	29
3.2.2 Waktu Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel	29
3.4 Tujuan Penelitian.....	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.5.1 <i>Mental toughness</i>	30
3.5.2 <i>Self-talk</i>	33
3.5.3 <i>Dynamic Balance</i>	34
3.5.4 Uji Validitas dan Reabilitas.....	36
3.5.5 Teknik Dasar Dayung	38
3.6 Teknik Analisis Data.....	41
3.6.1 Deskripsi Data.....	41
3.6.2 Uji Persyaratan Analisis.....	41
3.6.3 Analisis Jalur.....	41
3.6.4 Hipotesis Statistik	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Deskripsi Data.....	43
4.2 Uji Asumsi Klasik	47
4.2.1 Uji Normalitas.....	47
4.2.2 Uji Multikolinearitas	49
4.2.3 Uji Heteroskedastisitas.....	50
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	51
4.3.1 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktural 1	51
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktural 2.....	53
4.3.3 Model Analisis Jalur.....	56

4.3.4 Uji Sobel	56
4.4 Pembahasan.....	58
4.1 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Implikasi.....	69
5.3 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70



Daftar Tabel

Tabel 1. 1 State of The Art	7
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Mental toughness.....	31
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Self-talk	33
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Mental Toughness	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Self-Talk	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Mental Toughness.....	37
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Self-Talk	37
Tabel 3. 7 Instrumen Teknik Dasar Dayung.....	38
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif.....	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Mental Toughness	44
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Self-Talk	45
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Dynamic Balance.....	46
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Dayung	47
Tabel 4. 6 Uji Normalitas sub struktural 1	48
Tabel 4. 7 Uji Normalitas sub struktural 2	48
Tabel 4. 8 Uji Multikolinieritas Sub Struktural 1	49
Tabel 4. 9 Uji Multikolinieritas Sub Struktural 1	49
Tabel 4. 10 Tabel Uji Heteroskedatisitas Sub Struktural 1	50
Tabel 4. 11 Tabel Uji Heteroskedatisitas Sub Struktural 2.....	50
Tabel 4. 12 Tabel Uji Koefisien Determinasi (R2) Sub Struktural 2	51
Tabel 4. 13 Tabel Uji F Sub Struktural 1.....	52
Tabel 4. 14 Tabel Uji T Sub Struktural 1.....	52
Tabel 4. 15 Tabel Uji Koefisien Determinasi Struktural 2	54
Tabel 4. 16 Tabel Uji F Struktural 2.....	54
Tabel 4. 17 Tabel Uji T Struktural 2.....	55

Daftar Gambar

Gambar 1. 1 Road Map Penelitian	9
Gambar 2. 1 Teknik Kayak	20
Gambar 2. 2 Fase water catch or entry (Sumber Szanto, 2004).....	21
Gambar 2. 3 Fase Draw Dayungan Kayak (Sumber Szanto, 2004).....	22
Gambar 2. 4 Fase Exit Dayungan Kayak (Sumber Szanto, 2004).....	23
Gambar 2. 5 Fase Recovery (Sumber Szanto, 2004)	23
Gambar 3. 1 Pola Variabel Penelitian	28
Gambar 3. 2 Pelaksanaan YBT	34
Gambar 4. 1 Histogram Mental Toughness.....	44
Gambar 4. 2 Histogram Self-Talk	45
Gambar 4. 3 Histogram Dynamic Balance	46
Gambar 4. 4 Histogram Teknik Dasar Dayung.....	47
Gambar 4. 5 Sub Struktural 1.....	51
Gambar 4. 6 Sub Struktural 2.....	53
Gambar 4. 7 Diagram Jalur	56
Gambar 4. 8 Uji Sobel Sub Struktural 1	56
Gambar 4. 9 Uji Sobel Sub Struktural 2	57



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Data Penelitian.....	73
Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	74
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian.....	75
Lampiran 4 Pengambilan Data Mental Toughness	76
Lampiran 5 Pengambilan Data Self-Talk.....	76
Lampiran 6 Pengambilan Data Dynamic Balance	77
Lampiran 7 Pengambilan Data Teknik Dasar Dayung.....	78

