

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN
KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
ATLET PADA ATLET WANITA KOPPENS UNJ**

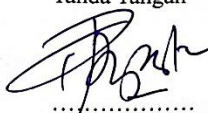


**WINDA HAMIDAH HASIBUAN
1603621008**

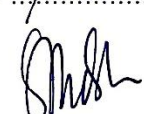
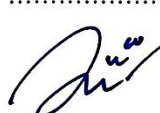
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		29/7/25
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002		

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005		04/8/25
		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes NIP. 198107312006041001	Ketua		29/7/25
			
2. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001	Sekretaris		29/7/25
			
3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002	Anggota		29/7/25
			
4. Sri Indah Ihsani, S. T., M.O.r NIP. 199202162022032005	Anggota		04/8/25
			
5. Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001	Anggota		29/7/25
			

Tanggal Lulus: 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan 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 bantuan dari pihak lain, kecuali 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli, 2025

Yang membuat pernyataan,



(Winda Hamidah H)

No. Reg 1603621008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Winda Hamidah Hasibuan
NIM : 1603621008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : hmdhwinda@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 ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KECEMASAN BERTANDING
TERHADAP PERFORMA ATLET PADA ATLET WANITA KOPPENS UNJ**

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, 05 Agustus 2025

Penulis

(Winda Hamidah H)

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA ATLET PADA ATLET WANITA KOPPENSII UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Hubungan antara ketangguhan mental terhadap performa atlet seni wanita koppensi UNJ 2). Hubungan antara kecemasan bertanding terhadap performa atlet seni wanita koppensi UNJ. 3). Hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding secara bersama sama terhadap performa atlet seni wanita koppensi UNJ. 4). Hubungan antara ketangguhan mental terhadap performa atlet tanding wanita koppensi UNJ. 5). Hubungan antara kecemasan bertanding terhadap performa atlet tanding wanita koppensi UNJ. 6). Hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding secara bersama sama terhadap performa atlet tanding wanita koppensi UNJ. Jenis penelitian ini adalah analisis korelasi dengan rancangan *cross sectional survey design*. Sampel yang digunakan berjumlah 19 orang dengan pengambilan sampel skala ketangguhan mental menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen ketangguhan mental menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan dimensi *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*, sedangkan untuk tes kecemasan bertanding yang disusun berdasarkan aspek *cognitive*, *motoric*, *affective*, dan *somatic* dari *sport anxiety scale*. Penilaian performa atlet menggunakan hasil penilaian juri. Teknik analisis statistic yang digunakan adalah menggunakan koefisien korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan antara ketangguhan mental terhadap performa atlet seni dengan $r = -0,032$. 2) terdapat hubungan antara kecemasan bertanding terhadap performa atlet seni dengan $r = -0,174$. 3) terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding terhadap performa atlet seni, dengan $R = 0,214$. 4) terdapat hubungan antara ketangguhan mental terhadap performa atlet tanding dengan $r = 0,721$. 5) terdapat hubungan antara kecemasan bertanding terhadap performa atlet tanding dengan $r = -0,650$. 6) terdapat antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding terhadap performa atlet tanding, dengan $R = 0,733$.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Performa Atlet

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY ON ATHLETE PERFORMANCE IN FEMALE ATHLETE OF KOPPENS UNJ

ABSTRACT

This study aim to find out 1). The relationship between mental toughness and athlete performance in the female arts athlete of koppensi UNJ 2). The relationship between competitive anxiety and athlete performance in the female arts athlete of koppensi UNJ. 3). The relationship between mental toughness and competitive anxiety together on the performance of athletes in the female arts athlete of koppensi UNJ. 4). The relationship between mental toughness and athlete performance in the female fighter athlete of koppensi UNJ. 5). The relationship between competitive anxiety and athlete performance in the female fighter athlete of koppensi UNJ. 6). The relationship between mental toughness and competitive anxiety together on the performance of athletes in the female fighter athlete of koppensi UNJ. This type of research is a correlation analysis with a cros sectional survey design. The sample used was 19 people with sampling using the purposive sampling technique. The mental toughness test instrument uses a mental toughness scale which is arranged based on the dimensions of thrive though challenge, sport awareness, tough attitude, and desire succes, while the competitive anxiety test uses a competitive anxiety scale which is arranged based on cognitive, motoric, affective, and somatic aspects of the Sport Anxiety Scale. The assessment of athletes' performance uses the results of the jury's assessment. The statistical analysis technique used is using correlation coefficients. The results of the data analysis showed that 1). There is a relationship between mental toughness and the performance of artistic athletes, with a correlation coefficient of $r = -0.032$. 2) There is a relationship between competitive anxiety and the performance of artistic athletes, with a correlation coefficient of $r = -0.174$. 3) There is relationship between mental toughness and competitive anxiety with the performance of artistic athletes, with a correlation coefficient of $R = 0.214$. 4). There is a relationship between mental toughness and the performance of competitive athletes, with a correlation coefficient of $r = 0.721$. 5) There is a relationship between mental toughness and the performance of combat athletes, with a correlation coefficient of $r = -0.650$. 6) There is a relationship between mental toughness and competitive anxiety with the performance of combat athletes, with a correlation coefficient of $R = 0.733$

Keywords: Mental Toughness, Competitive Anxiety, Athlete Performance.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Atlet Pada Atlet Wanita KOPPENS UNJ”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, FIKK-UNJ. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Ibu Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si. dan Ibu Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or., selaku dosen pembimbing skripsi ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan dan dukungan terkait skripsi ini. Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan dukungan selama perkuliahan. Terimakasih kepada kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dan doanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 13 Juli 2025

W.H.H

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi.....	45
E. Sampel.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	51
I. Hipotesis Statistika.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55

A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Inverted U.....	27
Gambar 2. 2 <i>Drive Theory</i>	28
Gambar 3. 1 Desain Konstelasi Penelitian	44
Gambar 4. 1 Grafik histogram ketangguhan mental	56
Gambar 4. 2 Grafik histogram kecemasan bertanding	58
Gambar 4. 3 Grafik histogram performa atlet.....	60
Gambar 4. 4 Grafik ketangguhan mental	61
Gambar 4. 5 Grafik kecemasan bertanding.....	63
Gambar 4. 6 Grafik histogram performa atlet.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi Kisi Instrumen Ketangguhan Mental	47
Tabel 3. 2 Penilaian Instrumen Ketangguhan Mental	47
Tabel 3. 3 kisi kisi instrumen kecemasan bertanding	49
Tabel 3. 4 Penilaian Instrumen Kecemasan Bertanding	49
Tabel 4. 1 Hasil deskripsi Data Variabel Ketangguhan Mental.....	55
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Ketangguhan Mental	56
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian Kategori Seni.....	57
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Bertanding (X2)	57
Tabel 4. 5 Hasil deskripsi data variabel performa atlet.....	58
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi performa atlet (Y)	59
Tabel 4. 7 Hasil deskripsi data variabel ketangguhan mental	60
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi ketangguhan mental (X1)	61
Tabel 4. 9 Hasil deskripsi data variabel kecemasan bertanding.....	62
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi kecemasan bertanding	62
Tabel 4. 11 Hasil Deskripsi Data Variabel Performa Atlet.....	63
Tabel 4. 12 Distribusi frekuensi performa atlet	64
Tabel 4. 13 Koefisien korelasi X1 terhadap Y	65
Tabel 4. 14 Koefisien korelasi X2 terhadap Y	66
Tabel 4. 15 Koefisien korelasi berganda X1, X2 terhadap Y	66
Tabel 4. 16 Koefisien korelasi X1 terhadap Y	67
Tabel 4. 17 Koefisien korelasi X2 terhadap Y	68
Tabel 4. 18 Koefisien korelasi berganda X1, X2 terhadap Y	68
Tabel 4. 19 Interpretasi Koefisien Korelasi	69
Tabel 4. 20 Korelasi Signfikansi	70
Tabel 4. 21 Korelasi Signifikansi.....	71
Tabel 4. 22 korelasi signifikansi	72
Tabel 4. 23 Korelasi Signifikansi.....	73
Tabel 4. 24 Korelasi Signifikansi.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	85
Lampiran 2 Kuesioner Ketangguhan Mental	87
Lampiran 3 Kuesioner Kecemasan Bertanding.....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	91
Lampiran 5 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	94
Lampiran 6 Hasil Uji Regresi	95
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 8 Blanko Pertandingan.....	101
Lampiran 9 surat izin penelitian dari universitas	103
Lampiran 10 Surat balasan penelitian	104

