

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET TINJU
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

JIHANARA CIORA

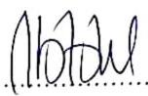
1603621026

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		29/07/25
Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM. NIP. 196806282001121002		
Pembimbing 2		29/07/25
Yuliasih S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		28/07/2025
2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040	Sekretaris		31/07/2025
3. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM. NIP. 1968062282001121002	Anggota		29/07/25
4. Yuliasih S.Or. M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		29/07/25
5. Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes NIP. 198107312006041001	Anggota		29/07/25

Tanggal Lulus: 25 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 penyimpanan 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, 11 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Jihanara Cibra

No. Reg. 1603621026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET 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 : Jihanara Ciora
NIM : 1603621026
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ciorajihanara@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 Mental Toughness Dengan Peak Performance Pada Atlet Tinju 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, 4 Agustus 2025

Penulis

(Jihanara Ciora)

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET TINJU UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan performa puncak pada atlet tinju di Universitas Negeri Jakarta. *Mental toughness* adalah aspek psikologis yang sangat penting, karena diyakini mempengaruhi kemampuan atlet mencapai performa terbaik, terutama dalam olahraga individu seperti tinju. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur *mental toughness* dan penilaian *peak performance* berdasarkan hasil *Vo2Max*, *handgrip*, kuesioner. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, serta uji korelasi *Pearson* karena data menunjukkan distribusi normal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *mental toughness* sebesar 50, sementara rata-rata performa puncak sebesar 150. Hasil uji normalitas menunjukkan kedua variabel tersebut berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *mental toughness* dengan performa puncak dengan koefisien korelasi $r = 0,554$ dan $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, semakin tinggi juga performa puncak yang dicapainya. Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan aspek psikologis, khususnya ketangguhan mental, penting dalam strategi meningkatkan performa atlet, terutama dalam olahraga kompetitif seperti tinju.

Kata kunci: *mental toughness*, *peak performance*, atlet tinju, korelasi, Universitas Negeri Jakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND PEAK PERFORMANCE IN BOXING ATHLETES AT JAKARTA STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mental toughness and peak performance in boxing athletes at Jakarta State University. Mental toughness is a very important psychological aspect, because it is believed to influence the ability of athletes to achieve peak performance, especially in individual sports such as boxing. This study used a quantitative correlational approach with a sample of 20 athletes. The instruments used in this study were a questionnaire to measure mental toughness and peak performance assessment based on the results of Vo2Max, handgrip, questionnaire. The collected data were analyzed descriptively, then continued with the Shapiro-Wilk normality test, and the Pearson correlation test because the data showed a normal distribution. The results of the descriptive analysis showed that the average mental toughness score was 50, while the average peak performance was 150. The results of the normality test showed that both variables were normally distributed ($p > 0.05$). The Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between mental toughness and peak performance with a correlation coefficient of $r = 0.554$ and $p = 0.011$ ($p < 0.05$). From these results, it can be concluded that the higher an athlete's level of mental toughness, the higher their peak performance. This research confirms that developing psychological aspects, particularly mental toughness, is crucial in strategies to improve athlete performance, particularly in competitive sports like boxing.

Keywords: Mental Toughness, Peak Performance, Boxing Athletes, Correlation, Jakarta State University

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji kepada ALLAH SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan ini. Kepada ayah Bambang Sumantri dan Ibu Raheni Bangun, terima kasih telah mendidik, mendoakan, memberikan semangat dan motivasi kepada saya anak pertama mu ini, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sampai sarjana. Terima kasih atas segala bentuk bantuan, dukungan, semangat serta doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang diberikan, serta menjadi penguat yang paling hebat terutama saat penyusunan skripsi ini.
2. Keluarga saya yaitu Kakak-kakak saya Kak Aci, Kak Agi, Kak Regi yang selalu memberikan bantuan serta dukungan baik secara moril maupun material serta mengajarkan untuk terus berusaha tiada henti untuk menjadi seseorang yang sukses, memberikan semangat dan contoh yang baik dalam menyelesaikan tanggung jawab yang telah diberikan, terima kasih sudah menjadi keluarga besar yang saya sayangi. Semoga selalu diberikan kesehatan dan kelancaran rezeki oleh Allah SWT.
3. Bapak Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM, dan Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd., selaku dosen pembimbing, terima kasih telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, rasa hormat dan bangga bisa menjadi mahasiswa bimbingan bapak dan ibu. Semoga senantiasa diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan-Nya.
4. Bapak dan Ibu seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing penulis selama

perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, penulis bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu Dosen.

5. Ibu Sri Indah Ihsani yang selalu memberikan motivasi kepada penulis dan terima kasih sudah selalu membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Langgeng Safitri Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada sahabat saya, teman seperjuangan selama masa perkuliahan yang selalu hadir dalam setiap langkah perjuangan ini dan masa sulit saya. Terima kasih atas waktu, semangat, doa, tawa, sedih, dan kebersamaan yang tak pernah lelah engkau berikan. Kehadiranmu menjadi sumber kekuatan dan motivasi tersendiri bagi saya. Semoga persahabatan kita selalu langgeng seperti namamu dan tak lekang oleh waktu. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
7. Nayla Salsabila yang telah membantu serta menemani saya selama penyusunan skripsi ini, membantu setiap kendala dan selalu memberikan dukungan kepada penulis. Semoga kebersamaan kita terus terjaga hingga nanti.
8. Iis, Winda, Zahra, Dillah teman seperjuangan terima kasih sudah selalu membantu saya dalam penyusunan skripsi ini. yang selalu hadir memberikan semangat, tawa, dan kehangatan di setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas bantuan, dan kebersamaan yang tak ternilai. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini menjadi lebih ringan dan bermakna. Semoga selalu dipermudah untuk meraih cita-cita yang sedang diperjuangkan.
9. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Ciora. Terima kasih karena telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penelitian dengan “Hubungan Antara *Mental Toughness* Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Tinju Universitas Negeri Jakarta” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan. Bapak **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku Pembimbing Akademik, kepada Bapak **Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Yuliasih S.Or., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Serta untuk Kedua orang tua, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih yang sangat mendalam kepada segala pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 17 Maret 2025

JC

DAFTAR ISI

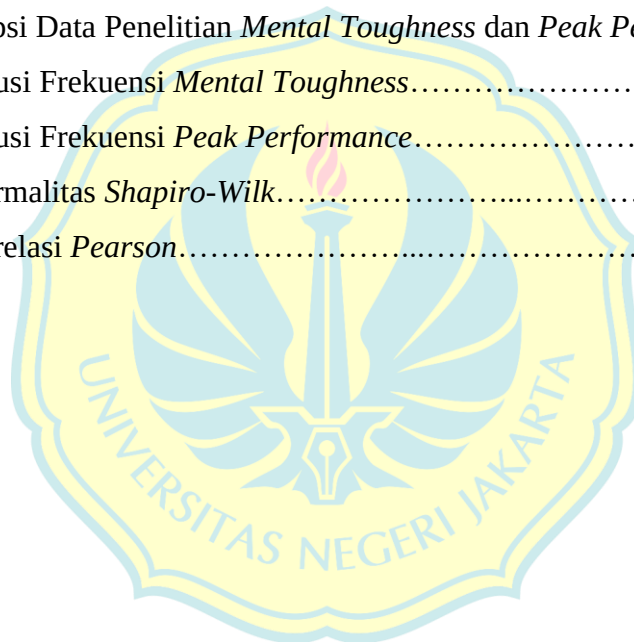
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22

C. Metode Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	28
E. Definisi Konseptual	29
F. Definisi Operasional	29
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Pengumpulan Data.....	31
I. Teknik Analisis Data	32
J. Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Opersional Variabel.....	33
Tabel 3.2 Kisi kisi Instrumen Mental Toughness.....	35
Tabel 3.3 Skala Penilaian.....	36
Tabel 3.4 Kisi kisi Instrumen Peak Performance.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel.....	41
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian <i>Mental Toughness</i> dan <i>Peak Performance</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Mental Toughness</i>	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Peak Performance</i>	46
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	47
Tabel 4.6 Uji Korelasi <i>Pearson</i>	48



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

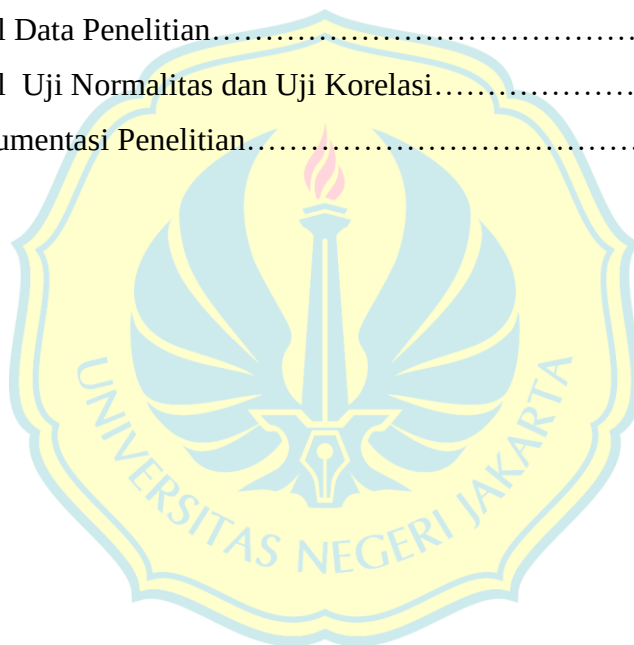
Gambar 2.1 Teknik Pukulan <i>Jab</i>	28
Gambar 2.2 Teknik Pukulan <i>Straight</i>	28
Gambar 2.3 Teknik Pukulan <i>Hook</i>	29
Gambar 2.4 Teknik Pukulan <i>Uppercut</i>	29
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data <i>Mental Toughness</i>	46
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data <i>Peak Performance</i>	47



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat balasan izin penelitian.....	52
Lampiran 3. Kuesioner <i>Mental Toughness</i>	53
Lampiran 4. Kuesioner <i>Peak Performance</i>	54
Lampiran 5. Hasil Data Tes Penelitian.....	55
Lampiran 6. Hasil Data Penelitian.....	56
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas dan Uji Korelasi.....	57
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	58



Intelligentia - Dignitas