

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP
PENCAPAIAN PRESTASI ATLET PELATDA SEPAK
TAKRAW JAKARTA**



ALDA AULIA APRILIANA

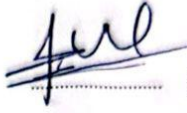
1603619057

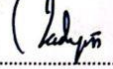
**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

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

JULI, 2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001		30/07/2025
Pembimbing II <u>Ela Yuliana, M.Or</u> NIP. 199705162022032014		31/07/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or</u> NIP. 197908112005011001	Ketua		31/07/2025
2. <u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd</u> NIP. 199010182023212040	Sekretaris		31/07/2025
3. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Anggota		30/07/2025
4. <u>Ela Yuliana, M.Or</u> NIP. 199705162022032014	Anggota		31/07/2025
5. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes</u> NIP. 198107312006041001	Anggota		31/07/2025

Tanggal Lulus : Senin, 28 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 dari 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 di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguhnya 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Juli 2025 Yang

membuat pernyataan



Alda Aulia Apriliana

NIM. 1603619057



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 : ALDA AULIA APRILIANA

NIM : 1603619057

Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat email : ALDAULIAA4@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 KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI
ATLET SEPAK TAKRAW 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, 1 Agustus 2025

Penulis

(Alda Aulia Apriliana)
nama dan tanda tangan

HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI ATLET PELATDA SEPAK TAKRAW JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ketangguhan mental terhadap pencapaian prestasi atlet Pelatda Sepak Takraw Jakarta. Sampel penelitian terdiri dari 22 atlet, yang terbagi menjadi 11 atlet Laki-Laki dan 11 atlet Perempuan, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) serta dokumentasi data prestasi atlet Sepak Takraw PON Aceh-Sumatra Utara XXI tahun 2024. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Data uji normalitas skor SMTQ menunjukkan distribusi normal (Sig. = 0,384 untuk laki-laki; Sig. = 0,214 untuk Perempuan), sedangkan data prestasi baik atlet laki-laki maupun perempuan berdistribusi tidak normal (Sig. = 0,000). Uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara ketangguhan mental dan prestasi pada laki-laki (Sig. = 0,684) dan perempuan (Sig. = 0,511). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa pada kelompok atlet laki-laki, terdapat hubungan positif, signifikan, dan berhubungan kuat antara ketangguhan mental dan pencapaian prestasi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,035 (Sig. < 0,05) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,638. Sementara itu, pada kelompok atlet perempuan, juga ditemukan hubungan positif, signifikan, berhubungan kuat dengan nilai signifikansi sebesar 0,023 (Sig. < 0,05) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,674. Kesimpulannya, ketangguhan mental berkontribusi positif terhadap pencapaian prestasi atlet laki-laki maupun perempuan. Temuan ini mendukung teori psikologi olahraga yang menekankan pentingnya aspek mental dalam performa atlet.

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Pencapaian Prestasi, Sepak Takraw, Pelatda Jakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND THE
ACHIEVEMENT OF ATHLETES IN THE JAKARTA SEPAK TAKRAW
TRAINING CENTER**

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of mental toughness on the achievement of athletes in Pelatda Sepak Takraw Jakarta. The research sample consisted of 22 athletes, divided into 11 male and 11 female athletes, who were selected using the total sampling technique. The instruments used were the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) questionnaire and documentation of the achievement data of Sepak Takraw PON Aceh-North Sumatra XXI athletes in 2024. Data analysis was carried out through normality tests, linearity tests, and correlation tests. The normality test data of the SMTQ score showed a normal distribution (Sig. = 0.384 for men; Sig. = 0.214 for women), while the achievement data of both male and female athletes had an abnormal distribution (Sig. = 0.000). The linearity test showed a linear relationship between mental toughness and achievement in males (Sig. = 0.684) and females (Sig. = 0.511). The results of the correlation test showed that in the male athlete group, there was a positive, significant, and strong relationship between mental toughness and achievement achievement, with a significance value of 0.035 (Sig. < 0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.638. Meanwhile, in the group of female athletes, a positive and significant relationship was also found with a significance value of 0.023 (Sig. < 0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.674. In conclusion, mental toughness contributes positively to the achievement of both male and female athletes. These findings support a theory of sports psychology that emphasizes the importance of mental aspects in athlete performance.

Keywords: Mental Toughness, Achievement Achievements, Sepak Takraw, Pelatda Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur mari kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan PENULISAN Kripsi ini yang berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental Terhadap Pencapaian Prestasi Atlet Pelatda Sepak Takraw Jakarta” dapat di selesaikan tepat waktu dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan.
2. Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Penasihat Akademik.
4. Dr. Abdul Gani, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 dan Ibu Ela Yuliana, M.Or sebagai dosen pembimbing 2. Yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Para dosen, staff, dan seluruh civitas akademika FIKK UNJ yang telah memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
6. Mama, Aba, abang, adik, Mama mertua, Papa Mertua, dan Adik-adik ipar dan semua keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman Hidup, untuk Suami Aldan Rifaldi dan calon anak yang ada didalam kandungan, yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam hal ini penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2025

Alda Aulia Apriliana

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINILITAS	i
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Prestasi Olahraga	7
2. Pendekatan Prestasi Olahraga.....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga.....	11
4. Ketangguhan Mental.....	13
5. Sepak Takraw	19
6. Pelatihan Daerah Jakarta	37
7. Hubungan Prestasi Olahraga dan Ketangguhan Mental	37
B. Kerangka Berpikir	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40

A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sempel.....	41
E. Instrument Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisa Data	44
H. Hipotesis Statistik.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data.....	46
1. Karakteristik Sampel Penelitian	46
2. Data Hasil Pengukuran Ketangguhan Mental	49
3. Data Hasil Pengran Pencapaian Prestasiuku	50
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64
RIWAYAT HIDUP	82

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Penelitian Laki-Laki	47
Tabel 4. 2 Karakteristik Sampel Penelitian Perempuan	48
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Ketangguhan Mental Menggunakan SMTQ.....	49
Tabel 4. 4 Katogori Tinggat Ketangguhan Mental Sampel Penelitian.....	50
Tabel 4. 5 Hasil Skor Pencapaian Prestasi Sampel Penelitian Laki-laki.....	51
Tabel 4. 6 Hasil Skor Pencapaian Prestasi Sampel Penelitian Perempuan	51
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Skor SMTQ.....	52
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Pencapaian Prestasi	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas sampel Laki-Laki.....	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Perempuan	54
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Skor Ketangguhan Mental (SMTQ) dan Pencapaian Prestasi Atlet Laki-Laki	55
Tabel 4. 12 Uji Korelasi Skor Ketangguhan Mental (SMTQ) dan Pencapaian Prestasi Atlet Perempuan.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menimang Bola Dengan Sepak Sila	22
Gambar 2. 2 Menimang Bola dengan Sepak Kura	24
Gambar 2. 3 Menimang Bola dengan Paha	25
Gambar 2. 4 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	26
Gambar 2. 5 Sepak Mula	27
Gambar 2. 6 Mengumpan	28
Gambar 2. 7 Smash.....	30
Gambar 2. 8 Lapangan Sepak Takraw	34
Gambar 2. 9 Tiang dan Net Sepak Takraw	35
Gambar 2. 10 Bola Takraw	36
Gambar 2. 11 Posisi Pemain Takraw	36
Gambar 2. 12 Kerangka Pemikiran	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Kuesioner SMTQ	64
Lampiran. 2 Uji SPSS Normalitas, Linieritas dan Korelasi.....	66
Lampiran. 3 Data Prestasi Laki-Laki.....	73
Lampiran. 4 Surat Valadasi Pencapaian Prestasi	74
Lampiran. 5 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran. 6 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Pemprov PSTI Jakarta	77
Lampiran. 7 Google Form	78
Lampiran. 8 Dokumentasi Penerimaan Medali	79
Lampiran. 9 Dokumentasi	79

