

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA  
PUNCAK ATLET SEPAK BOLA AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi Sebagian Syarat untuk

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Fajar Febrianto

1902667

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA  
PUNCAK ATLET SEPAK BOLA AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG**

Oleh  
Fajar Febrianto

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**© Fajar Febrianto 2023**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**  
**Agustus 2023**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, *foto copy*, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

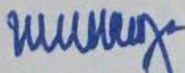
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**FAJAR FEBRIANTO**

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA  
PUNCAK ATLET SEPAK BOLA AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh:

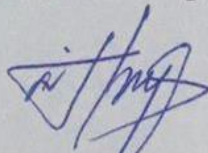
Pembimbing I



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

Pembimbing II



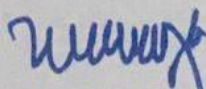
Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

NIP. 197209131998022001

Mengetahui.

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola akademi mojang kota bandung” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, 28 Agustus 2023  
Penulis,

Fajar Febrianto

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAK BOLA AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG

Fajar Febrianto<sup>1</sup>; Dr. H. Mulyana, M.Pd<sup>2</sup>; Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si<sup>3</sup>

[Fajarfebrianto565@gmail.com](mailto:Fajarfebrianto565@gmail.com)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet Akademi Mojang Kota Bandung. Metode penelitian menggunakan *deskriptif korelasional* dengan teknik *total sampling* yaitu atlet Akademi Mojang Kota Bandung sebanyak 25 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument (1) *skala ketangguhan mental* dan (2) *skala performa puncak*. Hasil pengolahan data diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) antara skala ketangguhan mental dan skala performa puncak sebesar 0,42. Melalui uji hipotesis pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai Sig atau P value sebesar  $0,036 < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola di Akademi Mojang Kota Bandung.

**Kata Kunci** : Ketangguhan Mental, Performa Puncak, Atlet Sepak Bola.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP MENTAL TOUGHNESS WITH PEAK PERFORMANCE FOOTBALL ATHLETE ACADEMY MOJANG BANDUNG CITY

Fajar Febrianto<sup>1</sup>; Dr. H. Mulyana, M.Pd<sup>2</sup>; Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si<sup>3</sup>  
[Fajarfebrianto565gmail.com](mailto:Fajarfebrianto565gmail.com)

*The purpose of this study was to determine the relationship between mental toughness and peak performance at the Mojang Academy in Bandung city. The research method uses descriptive correlational with total sampling technique, namely 25 athletes from the Bandung City Mojang Academy. Data collection techniques were carried out using instruments (1) mental toughness scale and (2) peak performance scale. The results of data processing obtained a correlation coefficient ( $r$ ) between the mental toughness scale and the peak performance scale of 0.42. Through hypothesis testing at  $\alpha = 0.05$ , a Sig or  $P$  value of  $0.036 < 0.05$  is obtained. Based on these results it can be concluded that there is a positive relationship between mental toughness and the peak performance of soccer athletes at the Mojang Academy in Bandung City.*

**Keywords :** *Mental Toughness, Peak Performance, Athlete Football.*

A

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah memberikan kenikmatan lahir dan batin. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah Saw. Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak atlet sepak bola akademi mojang kota bandung” sebagai syarat penyelesaian studi gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga UPI.

Selama penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan kesulitan dan hambatan yang sangat luar biasa namun berkat bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak yang terkait, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang mungkin tidak akan selancar seperti sekarang jika tidak ada pihak - pihak terkait yang telah membantu.

Harapan terbesar dari penyusunan skripsi ini adalah dapat memberikan kontribusi yang baik bagi khalayak banyak. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap mendapat kritik dan saran demi terciptanya karya ilmiah yang lebih baik lagi. Akhir kata penulis memohon maaf kepada semua pihak yang terlibat dan segenap pembaca, apabila banyak salah dan khilaf dalam penyusunan skripsi ini.

Bandung, 25 Agustus 2023

Penulis,

Fajar Febrianto

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat bersyukur dan berterimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan jalan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi. Selain itu, penulis pun mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pimpinan tertinggi di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas.
3. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI.
4. Dr. Mulyana, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.
5. Dr. Mulyana, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan Pembimbing 1 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
6. Dr. Nida'ul Hidayah M.Si selaku dosen Pembimbing 2 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
7. Dr. Moch Yamin Saputra, M.Pd selaku dosen yang selalu membimbing dan membantu penulis pada masa studi dan mengarahkan serta memberilam motivasi bagi penulis selama perkuliahan.
8. Bapak/Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
9. Orang tua tercinta Bapa Sugiyanto dan Mamah Bandiyah serta kakakku tersayang Eka Nuryuniati, dan suaminya Robi Andriana, dan Keponakanku tersayang Kahfi Al Fatih Andriana yang selalu mendoakan dengan tulus

**Fajar Febrianto, 2023**

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAK BOLA  
AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Kepada keluarga besar SSB Saswco dan Akademi Mojang terutama kepada Saudara Dhani Krismianto, Rizki Januari, dan Wisnu Murtiansyah yang selalu membantu penulis dalam membantu memberikan motivasi sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan sebaik-baiknya.
11. Kepada keluarga besar PKO 2019 yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang tidak akan pernah dilupakan serta menjadi kenangan yang telah kita lalui bersama.
12. Kepada sahabat saya Rifky Dickatama, Ivone Avia, Fikrian Wiguna, Kintan, Insan Wibawa, Nona Ninu, Fahrudin Pride, Pasukan Hitam yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan mendoakan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
13. Rekan-rekan seperjuangan bimbingan yang bahu-membahu satu sama lain dalam menyusun skripsi ini.
14. Semua pihak yang terlibat terkait penyusunan skripsi ini yang penulis tidak sempat sebutkan satu-persatu.
15. Terakhir bagi diri saya pribadi yang telah mampu dan mau melawan segala rasa kesal, lelah, malas, bosan untuk mengerjakan semua rangkaian penelitian ini hingga selesai. Terima kasih buat jiwa dan raga ini atas semua keraguan yang muncul dari dalam maupun luar diri peneliti selama penelitian ini.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Tujuan Penelitian .....	5
1.3    Manfaat Penelitian .....	6
1.4    Batasan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1    Pengertian Ketangguhan Mental (Mental Thougness) .....	7
2.1.1.    Karakteristik Ketangguhan Mental.....	9
2.3    Pengertian Sepak Bola .....	11
2.4    Pengertian Performa Puncak .....	9
2.4.1.    Karakteristik Performa Puncak .....	11
2.5    Kerangka Berpikir .....	14
2.6    Hipotesis.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
3.1    Metode Peneliitian .....	17
3.2    Populasi dan Sampel .....	18
3.2.1    Populasi.....	18
3.2.2    Sampel.....	19
3.3    Prosedur Penelitian .....	19
3.4    Instrumen Penelitian .....	20
3.5    Waktu dan Lokasi Penelitian.....	21
3.6    Desain Penelitian .....	22

Fajar Febrianto, 2023

*HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAK BOLA*  
*AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	24
4.1.1 Deskriptif Data .....	24
4.1.2 Uji Normalitas .....	33
4.1.3 Uji Hipotesis.....	33
4.2 Pembahasan.....	34
<b>BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>38</b>
5.1. Simpulan .....	38
5.2 Implikasi .....	38
5.3. Rekomendasi.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Angket Ketangguhan Mental .....	20
Tabel 3.2 Angket Performa Puncak .....	21
Table 4. 1 Persentase Ketangguhan Mental dan Performa Puncak .....	26
Tabel 4.2 Presentase Indikator Dalam Performa Puncak Atlet Sepakbola Secara Keseluruhan .....	27
Tabel 4.3 Presentase Kriteria Performa Puncak .....	28
Tabel 4.4 Score dan Kriteria Performa Puncak Secara Individu .....	29
Tabel 4.5 Presentase Kriteria Indikator Mental Rileks Dalam Performa Puncak .....	30
Tabel 4.6 Presentase Kriteria Indikator Fisik Rileks Dalam Performa Puncak .....	30
Tabel 4.7 Presentase Kriteria Indikator Optimis Dalam Performa Puncak.....	30
Tabel 4.8 Presentase Kriteria Indikator Terpusat Pada Pertandingan Dalam Performa Puncak .....	31
Tabel 4.9 Presentase Kriteria Indikator Gerakan Yang Terkendali Dalam Performa Puncak .....	31
Tabel 4.10 Presentase Kriteria Indikator Bergenergi Tinggi Dalam Performa Puncak .....	31
Tabel 4.11 Presentase Kriteria Indikator Kesadaran Yang Tinggi Dalam Performa Puncak .....	32
Tabel 4.12 Presentase Kriteria Indikator Terhindar Dari Gangguan Dalam Performa Puncak .....	32
Tabel 4.13 Persentase Indikator Dalam Ketangguhan Mental Atlet Sepakbola Secara Keseluruhan .....	32
Tabel 4.14 Presentase Kriteria Ketangguhan Mental .....	33
Tabel 4.15 Score dan Kriteria Ketangguhan Mental Secara Individu .....	34
Tabel 4.16 Presentase Kriteria Indikator Keyakinan Dalam Ketangguhan Mental .....	34
Tabel 4.17 Presentase Kriteria Indikator Keteguhan Dalam	

Fajar Febrianto, 2023

*HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAK BOLA  
AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ketangguhan Mental .....	34
Tabel 4.18 Presentase Kriteria Indikator Kontrol Dalam Ketangguhan Mental .....	35
Tabel 4.19 Uji Normalitas Data .....	36
Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi Antara Ketangguhan Mental Dengan Performa Puncak .....	37

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. (2019). Ketangguhan mental pada atlet sepakbola di surakarta, 02.
- Anas, A. (2021). Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 1-100.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. In 5<sup>th</sup> ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) (pp. 307-309). Atlantis Press.
- Berg, E. C., Migliaccio, T. A., & Anzini-Varesio, R. (2014). Female football players, The sport ethic and the masculinity-sport nexus. *Sport in Society*, 17(2), 176-189.
- Berliana, B., Hamzah, A., & Simbolon, M. (2021). Gender Issue in Masculine Sports in Indonesia: A Case Study. *Annals of Applied Sport Science*, 9(1).
- Blegur, J. (2016). Evaluasi Ketangguhan Mental Atlet Nomor Lari PPLD Provinsi NTT Tahun 2016. *Penjas dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Kristen Artha Wacana.
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Creasy, John Wayne, Jr. (2005). An Analysis of the Components of Mental Toughness in Sport. Dissertation. Blacksburg: Faculty of Virginia Polytechnic Institute.
- Drinkwater, K., Dagnall, N., Denovan, A., & Parker, A. (2019). The moderating effect of mental toughness: Perception of risk and belief in the paranormal. *Psychological Reports*, 122(1), 268–287. <https://doi.org/10.1177/0033294118756600>
- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV. Tambak Kusuma.

- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456.
- Ibrahim, Rusli. (2008). *Psikologi olahraga*. FPOK UPI. Bandung
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elit sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga* (2 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer steps to success* Agusta Wibawa PT Rajagrafindo persada Jakarta.
- Mahoney, M. ., Gabriel, T. ., & Perkins, T. . (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychol*, 1(3), 181–199.
- Meyers, M., Bourgeois, A., Leunes, A., & Murray, N. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *J Sport Behav*, 22(3), 399–409.
- Nawawi, Hadari dan Mimi Martini. (1994). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah University Press.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., & Podlog, L. (2013). SciVerse ScienceDirect Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184– 192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Prasetya, T. D. (2013). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola (Studi Pada Pemain Sepakbola Fatahillah 354 Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 1–7.
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2014). Ketangguhan mental siswa sma negeri atlet ragunan Jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 249–264. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10774>
- Privette, G. (1981). *Journal Humanistic Psychology*, 21(1).
- PSSI. (2019). *10 Tim Komitmen Ikuti Liga ! Putri 2019*. <https://www.pssi.org/news/10-tim-komitmen-ikuti-liga-1-putri-2019>
- Ruparel, N. (2020). Mental toughness: Promising new paradigms for the workplace. *Cogent*

- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119. Universitas PGRI Semarang.
- Sondakh. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Kuantitati Dan Kualitatif R & D*. Bandung:
- Sugiyono,2015, *Metode Penelitian Pendidikan*
- Suinn. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *Journal of Stress Management*. 343-362.
- Sunaryadi, Y (2016). *Metode Penelitian*. Bandung. Cv.Nurani.
- Woodward, K. (2017). Women's time? Time and temporality in women's football. *Sport in Society*, 20(5-6), 689-700.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2): e0193071.