

**EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM
PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Try Utama Pasca Nugraha

2007365

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM
PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Oleh
Try Utama Pasca Nugraha

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

© Try Utama Pasca Nugraha 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

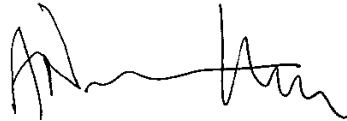
Try Utama Pasca Nugraha

2007365

**EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM
PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing 1,



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 195301111980031002

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198007212006042001

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

ABSTRAK

EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Oleh :

Try Utama Pasca Nugraha¹

Nurlan Kusmaedi²

Ahmad Hamidi³

Ketangguhan mental menjadi suatu komponen yang sangat penting untuk perkembangan atlet selain kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki. Pelatih pun menjadi faktor yang sangat penting terhadap peran pembentukan ketangguhan mental atlet. Pelatih mempunyai tanggung jawab membimbing dalam membangun ketangguhan mental atlet di dalam lapangan maupun di luar lapangan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan seberapa besar kontribusi hubungan pelatih dan atlet terhadap pengembangan ketangguhan mental. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 35 orang atlet. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Kriteria dalam penentuan sampling: (1) Atlet Futsal UKM Universitas Pendidikan Indonesia, (2) Mengisi instrumen yang diberikan peneliti secara penuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Mental Toughness Qusionnaire (MTQ)* dan *Coach-Atlet Relationship (CART-Q)*. Teknik Analisa data yang digunakan yaitu *Uji Korelasi Pearson*. (1) Hasil penelitian menunjukkan, ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia berada pada klasifikasi tangguh yaitu pada angka 30,66. Nilai tersebut termasuk kedalam kategori nilai 28,01-42,00, hal ini termasuk dalam klasifikasi tangguh. (2) Tidak terdapat kontribusi yang signifikan hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap ketangguhan mental, faktor sosial seperti rekanan atlet dan keluarga, tidak hanya itu faktor mindset yang diterapkan pun juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan ketangguhan mental.

Kata Kunci : Ketangguhan mental, Futsal, Pelatih dan Atlet

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF COACH AND ATHLETE RELATIONSHIP IN FORMING THE MENTAL TOUGHNESS OF FUTSAL UKM INDONESIAN EDUCATION UNIVERSITY

By:

Try Utama Pasca Nugraha¹

Nurlan Kusmaedi²

Ahmad Hamidi³

Mental toughness is a very important component for the development of athletes in addition to their technical and physical abilities. Coaches are also a very important factor in the role of forming athletes' mental toughness. Coaches have the responsibility to guide athletes in building mental toughness on and off the field. The aim of this research is to find out how much mental toughness there is and how much the relationship between coaches and athletes contributes to the development of mental toughness. This type of research is quantitative descriptive, the population in this research is 35 athletes from the Indonesian Education University Futsal UKM. The sampling technique uses total sampling. Criteria for determining sampling: (1) Indonesian Education University UKM Futsal Athlete, (2) Complete the instrument provided by the researcher in full. The instruments used in this research were the Mental Toughness Questionnaire (MTQ) and the Coach-Athlete Relationship (CART-Q). The data analysis technique used is the Simple Correlation Pearson Test. (1) The research results show that the mental toughness of the Indonesian Education University Futsal UKM athletes is in the tough classification, namely at 30.66. This value is included in the value category 28.01-42.00, this is included in the tough classification. (2) There is no significant contribution between the coach and athlete relationship in the formation of mental toughness. Many factors can influence mental toughness, social factors such as athlete partners and family, not only that, the mindset factor applied also has a big influence on the formation of mental toughness.

Keywords: Mental toughness, Futsal, Coaches and Athletes

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Psikologi Olahraga.....	6
2.1.1 Ketangguhan Mental.....	6
2.1.2 Hubungan Pelatih dan Atlet.....	9
2.2 Penelitian Relevan	11
2.3 Kerangka Berfikir	12
2.4 Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain Penelitian	15
3.2 Partisipan	15
3.3 Populasi dan Sampel	15
3.3.1 Populasi.....	15
3.3.2 Sampel.....	16
3.4 Instrumen Penelitian	16
3.5 Prosedur Penelitian	18
3.6 Teknik Analisis Data	19
3.6.1 Statistik Deskriptif.....	19
3.6.2 Uji Normalitas	19
3.6.3 Uji Linearitas.....	19
3.6.4 Uji Korelasi Pearson	20
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.1 Statistik Deskriptif.....	21

4.1.2 Uji Normalitas	22
4.1.3 Uji Linearitas	22
4.1.4 Uji Hipotesis	23
4.2 Pembahasan	24
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	27
5.1 Kesimpulan	27
5.1.1 Ketangguhan Mental	27
5.1.2 Kontribusi Hubungan Pelatih dan Atlet	27
5.2 Implikasi	27
5.3 Rekomendasi	27
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Mental Toughness Quisionaire (MTQ)	16
Tabel 2. Instrumen Coach Athlete Relationship (CART-Q)	18
Tabel 3. Norma Penilaian	19
Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif	21
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	22
Tabel 6. Uji Linieritas	23
Tabel 7. Uji Korelasi Pearson	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	14
Gambar 2. Variabel X & Y	15

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. DAFTAR RIWAYAT HIDUP	32
LAMPIRAN 2. SURAT KETERANGAN PEMBIMBING SKRIPSI	33
LAMPIRAN 3. INSTRUMEN PENELITIAN	37
LAMPIRAN 4. DATA PENGAMBILAN KUISIONER	39
LAMPIRAN 5. MATRIKS PRISMA	40
LAMPIRAN 6. FOTO KEGIATAN UKM	43

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2215–2220.
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160–190. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1146787>
- Ardiansyah, A. (2021). *Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yoogyakarta.
- Ardiansyah, A., Sumaryanto, S., Komarudin, K., Sudirman, I. K., Sabillah, M. I., Pakpahan, R. A., & Zarya, F. (2023). The role of parents in supporting sports achievement in football school students in 15 SSB. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(2), 157–164.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2019). Factors influencing mental toughness. *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*, 307–309. Atlantis Press.
- Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.
- Felton, L., Jowett, S., Begg, C., & Zhong, X. (2021). A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach–athlete relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 27–42. <https://doi.org/10.1037/spy0000209>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 7(6), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1–12.

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Kassim, A. F. M., Abdullah, W. F. I. W., Japilus, S. J. M., & Yusri, A. S. A. (2020). Hubungan Pelatih-Athlet dan Efektivitas Pelatihan pada Atlet Olahraga Beregu. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 451–462. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270-2>
- Kassim, A. F., Wan Abdullah, W. F. I., Md Japilus, S. J., & Azanuar Yusri, A. S. (2020). Coach-Athlete Relationship and Coaching Effectiveness in Team Sports Athletes. *Enhancing Health and Sports Performance by Design: Proceedings of the 2019 Movement, Health & Exercise (MoHE) and International Sports Science Conference (ISSC)*, 451–462. Springer.
- Kotler, P. (2002). *Manajemen Pemasaran* (Millenium). Jakarta: PT Prenhallindo.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Psysical Education and Sport*, 2(1), 267–277. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44598>
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., Pratama, B., Al Fayed, M. G., Ikhrum, A., Bahrun, M. I., ... Nurlifiana, S. (2020). The Mediating Effect of Motivation and Competitive Experience Variables on The Effect of Mental Toughness and Competitive Anxiety on Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122–130.
- Prakash, J. D. (2018). *Sports psychology and sociology*. India: Lulu Publication.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 151–157. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42182>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Ruparel, N. (2020). Mental toughness: Promising new paradigms for the workplace.

Cogent Psychology, 7(1), 3–8.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1722354>

- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sholihah, I., & Pudjjuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95–104. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36580>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.