

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Bagi seorang atlet pencapaian prestasi yang optimal tentunya menjadi tujuan utama selain kesehatan itu sendiri, menurut Adisasmito (dalam Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologi. bentuk aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, memiliki komitmen, cerdas dan swakendali (Maksum, 2007). Pentingnya peran mental dalam komponen pendukung prestasi olahraga diharapkan mampu dikuasai oleh atlet.

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *Mental Toughness*, atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, dan tekanan yang dialaminya, namun tetap konsisten dalam menjaga konsentrasi dan motivasi dalam mencapai tujuannya (Gucciardi, et al., 2008). Dengan *Mental Toughness* atlet dituntut untuk tetap konsisten, unggul, fokus, dan percaya diri dalam bersaing untuk menjadi yang lebih baik dari lawan mereka (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007).

*Mental toughness* memungkinkan seseorang untuk tetap merasa rileks, tenang dan berenergi karena mereka telah belajar mengembangkan dua keterampilan yang pertama yaitu kemampuan untuk meningkatkan energi positif yang mereka miliki disaat mengalami krisis dan kesulitan, yang kedua untuk berpikir dengan cara tertentu sehingga mereka memiliki sikap atau keputusan yang benar dalam sebuah masalah, tekana, kesalahan dan persaingan (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Salah satu bentuk sikap *Mental Toughness* bisa digambarkan dalam perilaku sinis dan mandiri yang mewakili empat dimensi tempramen seperti sikap yang tangguh, praktis, matang, maskulin dan realistik menurut Cattell (dalam (Jones et al., 2002).

Individu yang memiliki *Mental Toughness* cenderung menjadi pribadi yang mudah bergaul, karna mereka mampu untuk tetap tenang, lebih santai dan kompetitif dalam menghadapi banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Gucciardi, 2010). Dalam proses meraih prestasi seorang atlet dituntut untuk memiliki rasa tanggung jawab, rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet dan lebih giat untuk mencapai tujuannya, termasuk memiliki *Achievement Goals* karena berkaitan dengan faktor motivasi, termasuk motivasi intrinsik yang bertujuan untuk membuat atlet memiliki tujuan yang jelas dan positif tanpa disertai kecemasan yang tinggi dalam tujuan meraih prestasi (Carr, 2006).

Penelitian ini mengambil sampel pemain voli di UKM Bola Voli UPI, didalam permainan bola voli terdapat beberapa aspek pendukung prestasi yaitu aspek kondisi fisik, aspek teknik,taktik, dan mental. Menurut (Harsono, 1988) menjelaskan bahwa perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan tiga faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi maksimal tidak mungkin dicapai. Sebuah penelitian lain menjelaskan salah satu aspek yang sering terlupakan bahkan selalu diabaikan oleh seorang pelatih adalah aspek mental atau psikologi (Gardea, 2013). Aspek ini menentukan kesiapan atlet dalam berlatih maupun bertanding, maka dari itu mental sangat berpengaruh terhadap perkembangan prestas (Gardea, 2013).

Penting untuk instruktur maupun pelatih mengetahui kondisi psikologi atlet, sebagai upaya peningkatan prestasi, mengingat bahwa penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan antara kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi et al., 2008). membuat penulis tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan *mental toughness* dengan *achievement goals* dan motivasi olahraga pemain voli di UKM UPI.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara *Mental Toughnes* dan *Achievement Goals*?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara *Mental Toughnes* dan Motivasi Olahraga?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini, yaitu :

- 1) Untuk menguji hubungan *Mental Toughnes* dengan *Achievement Goals* pada pemain voli di UKM .
- 2) Untuk menguji hubungan antara *Mental Toughnes* dengan Motivasi Olahraga pada pemain voli di UKM.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu :

- 1) Manfaat bagi peneliti, agar peneliti memperoleh gambaran mengenai *Mental Toughness* dan korelasinya dengan *Achievement Goals* dan Motivasi olahraga pada pemain voli di UKM UPI
- 2) Manfaat bagi sampel, agar sampel mengetahui gambaran *Mental Toughness*, *Achievement Goals*, dan Motivasi Olahraga yang dimiikinya.
- 3) Manfaat bagi pelatih dan instruktur, agar mendapatkan gambaran mengenai *Mental Toughness*, *Achievement Goals*, dan Motivasi pada pemain voli di UKM UPI
- 4) Sebagai pedoman untuk membantu proses peningkatan prestasi UKM Bola Voli UPI melalui rujukan referensi yang ideal
- 5) Sebagai dasar penelitian agar dapat dikembangkan pada penelitian yang selanjutnya mengenai *Mental Toughness*, *Achievement Goals*, dan Motivasi Olahraga pada pemain voli.

### **1.5 Struktur Organiasi Skripsi**

Dalam setiap skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penyusunan penelitian skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Bab I latar belakang yang berisikan tentang bagaimana pentingnya mental toughness pada atlet. selain kemampuan penguasaan strategi pemain voli juga diharapkan memiliki keseimbangan atas kemampuan fisik dan mental untuk mendapatkan penampilan yang optimal dalam proses meraih prestasi.

Bab II berisi tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai *mental toughness*, *achievement goal* dan motivasi olahraga. Serta dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan dan bagian posisi teoritis yang berkaitan dengan permasalahan peneliti.

Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode Korelasi dengan desain penelitian Korelasi Sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 90 orang. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *Total Sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Mental toughness questionnaire-48* dari (Clough et al., 2002), *Achievement Goals Sport Questionnaire-12* dari (Conroy et al., 2003), dan *Sport Motivation Scale-6* (Mallett et al., 2007). Analisis data menggunakan

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat melalui hasil analisis data, hubungan *mental toughness* dengan *achievement goals* dan hubungan *mental toughness* dengan Motivasi olahraga. Bab ini juga memaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti, diperoleh hasil nilai  $p=0.008<0.05$ , maka data tersebut signifikan antara variabel *Mental Toughness Profile* dengan *Achievement Goals*, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *Mental Toughness* dengan *Achievement Goals*. Dan diperoleh nilai  $p=0.001<0.05$ , maka data tersebut signifikan antara variabel *Mental Toughness Profile* dengan Motivasi Olahraga, yang artinya bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Mental toughness* dengan Motivasi Olahraga.

Bab V berisi mengenai kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara mental toughness dengan achievement goals, dan terdapat hubungan antara mental

toughness dan motivasi olahraga. pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.