

**PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET
FUTSAL DAN SISWA REGULER PADA PEMBELAJARAN PJOK DI
SMAN 10 BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Sofyan Fikri Anggani

1806580

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SOFYAN FIKRI ANGGANI

**PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET
FUTSAL DAN SISWA REGULER PADA PEMBELAJARAN PJOK DI
SMAN 10 BANDUNG**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIEO.

NIP. 196207181988031004

Pembimbing II



Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

NIP. 195906281989012001

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

LEMBAR HAK CIPTA

PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET FUTSAL DAN SISWA REGULER PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMAN 10 BANDUNG

Oleh

Sofyan Fikri Anggani

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

© Sofyan Fikri Anggani 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

November 2022

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

Sofyan Fikri Anggani, 2022

**PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET FUTSAL DAN SISWA REGULER
PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMAN 10 BANDUNG**, Universitas Pendidikan Indonesia |
repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET FUTSAL DAN SISWA REGULER PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMAN 10 BANDUNG”** ini dengan 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, November 2022
Yang membuat pernyataan,

Sofyan Fikri Anggani
1806580

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBANDINGAN KESEHATAN MENTAL ANTARA SISWA ATLET FUTSAL DAN SISWA REGULER PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMAN 10 BANDUNG.** Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan skripsi pada program strata-1 pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin namun masih menyadari adanya kekurangan. Maka dari itu, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata – kata yang kurang berkenan dan memohon kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan ke depan. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan, sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya bisa dikembangkan lebih lanjut. Aamiin.

Bandung, November 2022

Sofyan Fikri Anggani
1806580

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada orang tua dan kakak tercinta yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk semangat, perhatian, kasih sayang, serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., MA. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Dr. Asep Sumpena, S.Pd. selaku dosen pembimbing penelitian.
8. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO dan Ibu Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberi arahan, dorongan, memotivasi dengan penuh kesabaran, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

9. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti ini sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan bimbingan Pak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO dan Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. yang sudah berjuang bersama, saling koreksi dan sudah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
11. Kepada teman-teman seperjuangan PJKR D 2018, PJKR 2018, FPOK UPI 2018.
12. Kepada sahabat saya Riora Memet, A Gipa, Khuzairi, Afdal, Bimo, Rubidium, Adam, Rizki Akbar, Riscan, Aldi, Darul, Cep Yopi, Triana, Restu, Melisa, Fanny, Niken, Marselina, Rifqi Aditya, Soekarno Gamal, Basit, Rahmat, Ahmad Husein, Dywa Ikal, Alvino, Rizalludin, Zulfi.
13. Kepala Sekolah, Guru, Staff, serta siswa, orang tua siswa SMA Negeri 10 Bandung yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melangsungkan penelitian dan memperoleh data, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Aini Noor Ghani terimakasih banyak yang selalu menemani, mensupport, membantu, memberi semangat serta do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa peneliti menyebutkan satu persatu.

Bandung, November 2022

Sofyan Fikri Anggani

1806580

ABSTRAK
**Perbandingan Kesehatan Mental Antara Siswa Atlet Futsal dan Siswa
Reguler Pada Pembelajaran PJOK di SMAN 10 Bandung**

Sofyan Fikri Anggani

sofyanfikri10@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO.

Pembimbing II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Perbandingan Kesehatan Mental Antara Siswa Atlet Futsal dan Siswa Reguler Pada Pembelajaran PJOK di SMAN 10 Bandung. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 10,11,12 SMAN 10 Bandung, sedangkan yang menjadi sampel yaitu siswa atlet futsal berjumlah 50 orang dan siswa reguler 50 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tes pengukuran kesehatan mental. Perbandingan Kesehatan Mental Siswa Atlet futsal dan Siswa Reguler memiliki perbedaan yang signifikan. Kesehatan mental siswa atlet futsal di SMAN 10 Bandung masuk kedalam kategori rendah dalam nilai keseluruhan dikarenakan aktivitas sehari-hari siswa dan siswi di sekolah tersebut dilihat dari seluruh aspek indikator selalu melakukan latihan pagi dan sore hari sehingga menyebabkan beberapa diantara siswa dan siswi tersebut kelelahan dan tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran PJOK. Kesehatan mental siswa reguler di SMAN 10 Bandung masuk kedalam kategori rendah dalam nilai keseluruhan dikarenakan para siswa dan siswi disekolah tersebut dilihat dari seluruh aspek indikator merasa kurang percaya diri ketika mereka mengikuti pembelajaran PJOK dan ketika mereka ditunjuk guru untuk melakukan gerakan baru mereka merasa cemas.

Kata Kunci : Kesehatan mental, pembelajaran PJOK, Siswa Atlet, Non Atlet

ABSTRACT

Comparison of Mental Health Between Student Athlete Futsal and Regular Students in PJOK Learning at SMAN 10 Bandung

Sofyan Fikri Anggani

sofyanfikri10@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Advisor I : Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO.

Advisor II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

This study aims to determine whether there is a comparison of mental health between futsal athlete students and regular students in PJOK learning at SMAN 10 Bandung. The method used is a descriptive method. The population in this study were grade 10,11,12 students of SMAN 10 Bandung, while the samples were 50 futsal athlete students and 50 regular students. In taking samples, researchers used a total sampling technique. This study used an instrument in the form of a mental health measuring test questionnaire. Comparison of Student Mental Health Athletes futsal and Regular Students have a significant difference. The mental health of futsal athlete students at SMAN 10 Bandung is included in the low category in terms of overall scores because the daily activities of students at the school are seen from all aspects of the indicators, they always do morning and evening exercises, causing some of these students to be tired and unable to excited when participating in PJOK learning. The mental health of regular students at SMAN 10 Bandung is in the low category in terms of overall scores because students at the school, seen from all aspects of the indicators, feel less confident when they take part in PJOK learning and when they are appointed by the teacher to carry out new movements they feel anxious.

Keywords : Mental Health, PJOK learning, student athlete, non athlete

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat PJOK.....	6
2.1.1 Pengertian PJOK	6
2.1.2 Tujuan PJOK.....	9
2.2 Pembelajaran Futsal.....	11
2.2.1 Pengertian Futsal	11
2.2.2 Teknik dasar permainan futsal	12
2.3 Kesehatan Mental	13
2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental	13
2.3.2 Karakteristik Kesehatan Mental.....	15
2.3.3 Tujuan Kesehatan Mental	17
2.3.4 Ciri-ciri Kesehatan Mental.....	18
2.3.5 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	18

2.3.6 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	19
2.3.7 Ciri-ciri Mental Sakit	20
2.3.8 Gangguan Kesehatan Mental	20
2.4 Penelitian Relevan	22
2.5 Kerangka Berfikir	23
2.6 Hipotesis	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Partisipan.....	27
3.3 Populasi dan sampel.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.4.1 Hasil Uji Validitas.....	30
3.4.2 Hasil uji Reabilitas	33
3.5 Analisis Data	38
3.6 Prosedur Pengolahan Data	39
3.6.1 Deskriptif Data	39
3.6.2 Uji Normalitas Data.....	39
3.6.3 Uji Homogenitas	40
3.6.4 Uji -T	40
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Data Dan Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskriptif Data Kesehatan Mental	41
4.1.2 Hasil Uji Normalitas	41
4.1.3 Hasil Uji Homogenitas	42
4.1.4 Hasil Analisis Kesehatan Mental Siswa Atlet Futsal Putra Dan Putri Di SMAN 10 Bandung.....	42
4.1.5 Hasil analisis kesehatan mental siswa reguler putra dan putri SMAN 10 Bandung	45
4.1.6 Analisis Perbedaan Kesehatan Mental Antara Siswa Atlet Futsal Dan	

Siswa Reguler Di SMAN 10 Bandung.....	47
4.2 Pembahasan dan Hasil	47
4.2.1 Hasil Analisis Kesehatan Mental Siswa Atlet Futsal Putra Dan Putri Di SMAN 10 Bandung.....	47
4.2.2 Hasil Analisis Kesehatan Mental Siswa Reguler Di SMAN 10 Bandung	49
4.2.3 Analisis Perbedaan Kesehatan Mental Antara Siswa Atlet Futsal Dan Siswa Reguler Di SMAN 10 Bandung.....	50
BAB V.....	52
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi.....	52
5.3 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Dasar Perhitungan Data	28
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kusioner Kesehatan Mental.....	30
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas	31
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reabilitas Intrumen Penelitian	33
Tabel 3. 5 Daftar Pertanyaan Angket/Kuesioner Kesehatan Mental	35
Tabel 3. 6 Teknik Analisis Data	39
Tabel 4. 1 Ringkasan Data Penelitian	41
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4. 4 Hasil analisis keseluruhan kesehatan mental siswa atlet futsal.....	42
Tabel 4. 5 Hasil Kesehatan Mental (Depresi).....	43
Tabel 4. 6 Hasil Kesehatan Mental (Kecemasan).....	43
Tabel 4. 7 Hasil Kesehatan Mental (Stress)	44
Tabel 4. 8 Hasil analisis keseluruhan kesehatan mental siswa reguler	45
Tabel 4. 9 Hasil Kesehatan Mental (Depresi).....	45
Tabel 4. 10 Hasil Kesehatan Mental (Kecemasan).....	46
Tabel 4. 11 Hasil Kesehatan Mental (Stress)	46
Tabel 4. 12 Ringkasan Statistik Data Kesehatan Mental pada Kelompok Siswa Atlet Futsal dan Siswa Reguler SMAN 10 Bandung	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	66
Lampiran 4 Dokumentasi	67
Lampiran 5 Riwayat Hidup	68