

**ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIVITAS FISIK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh:
Galih Permana
NIM 1909462

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**Analisis Mental Toughness Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik**

Oleh
Galih Permana

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

© Galih Permana
Universitas Pendidikan Indonesia

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Galih Permana

ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIVITAS FISIK

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A

NIP. 196306181988031002

Pembimbing II

Dr. Jajat, S.Si, M.Pd

NIP.920200119810529101

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI

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

NIP 19760812 200112 1 001

Galih Permana, 2023

ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIFITAS FISIK
Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Galih Permana

NIM 1909462

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Mental Toughness Mahasiswa UPI berdasarkan aktivitas fisik” ini 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 di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian Karya Saya ini.

Bandung, 10 April 2023

Galih Permana

NIM. 1909462

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt., atas rahmat, hidayan dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Mental Toughness Mahasiswa UPI berdasarkan jenis aktivitas fisik” tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata Bahasa dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmuah. *Aamiin.*

Bandung, 10 April 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan skripsi dengan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bimbingan dari semua pihak yang telah terlibat dan berkontribusi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subahanahu wa ta'ala dengan segala rahmat yang memberikan kemudahan bagi penulis skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK yang telah mendukung serta memfasilitasi peneliti selama penulis menempuh perkuliahan di FPOK UPI.
3. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph,D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan, memberikan izin penelitian maupun penyusunan skripsi.
4. Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A. selaku dosen pembimbing Skripsi I yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Jajat, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi II yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Dr. Nur Indri Rahayu selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan memberikan motivasi, serta memberikan arahan dalam penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

7. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
8. Staf akademik Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses penyelesaian administrasi perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.
9. Kedua orang tua tercinta yaitu Ibu dan Bapak, Carsih Kurniawati dan Amar Komarudin yang telah memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, materi serta doa dari lahir hingga menyelesaikan selama ini.
10. Kakak dan kakak ipar, Ririn Mardiani, Gunadi Ardiana, yang telah memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, dan materi hingga menyelesaikan selama ini.
11. Ibu Guru SMAN2 Subang, Nia Kurniasari Hidayah, S.S, yang telah membantu validasi bahasa Kuesioner Mental Toughness dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi.
12. Lipah Suryani yang telah membantu dan memberikan semangat serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
13. Teman seperjuangan dalam penelitian Rizky Fajar yang telah berjuang bersama juga selalu sabar dan ikhlas dalam melakukan penelitian hingga penggerjaan skripsi.
14. Teman-teman IKOR 19 Khususnya Rizky Fajar, lauk dessal, Yoshua, Acin, Jaelani, Aranda, Arman, mamat, juki, telah menjadi teman selama merantau dan suka duka telah menemani selama kuliah.
15. Teman-teman di luar IKOR 19 Huda Sudarma, Pipin, Urfan, jajang, fani, Momok, Johan, Suhe yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
16. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019, atas kesempatan dan pengalaman yang luar biasa selama proses perkuliahan.
17. Teman Subang Jaris Rambu Anarki, Rehan, Panji, Reza, yang telah membantu dan memberikan motivasi bagi saya.

ABSTRAK

ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIVITAS FISIK Galih Permana 1909462

Dosen Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Dosen Pembimbing 2 : Dr, Jajat, S.Si, M.Pd.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan mental toughness mahasiswa universitas pendidikan indonesia berdasarkan jenis aktivitas fisik. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang bersedia mengisi kuesioner. Untuk sampel dalam penelitian ini sebagian populasi yang sedang diteliti. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini berupa causal comperative. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket yaitu Mental Toughness Questionnaire dan Internasional Physical Activity Questionnaire. Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk karena sample termasuk kelompok sedikit dalam hitungan kurang dari 50 sample. Uji Normalitas digunakan untuk menguji data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas juga digunakan untuk menentukan langkah selanjutnya dalam pengujian analisis data, dimana data tersebut akan menggunakan pengujian analisis parametrik atau analisis non parametrik. Pengolahan data pada uji normalitas ini menggunakan uji Shapiro Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai sig. (p) $> 0,05$ dan dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila data tersebut nilai sig. (p) $< 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak terdapat perbedaan mental toughness berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa. disimpulkan bahwa berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Universitas Pendidikan Indonesia dengan mental toughness tidak terdapat perbedaan.

Kata Kunci: *Mental Toughness, Jenis Aktivitas Fisik, Mahasiswa*

ABSTRACT

ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIVITAS FISIK

Galih Permana

1909462

Advisor 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Advisor 2 : Dr, Jajat, S.Si, M.Pd.

This study intends to find out whether there are differences in the mental toughness of Indonesian University of Education students based on the type of physical activity. The population in this study were Indonesian University of Education students who were willing to fill out a questionnaire. For the sample in this study some of the population being studied. The sampling technique in this study was causal comparative. The instruments in this study used a questionnaire or questionnaire, namely the Mental Toughness Questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire. In this study, the normality test of the data used Shapiro Wilk because the sample was a small group with less than 50 samples. Normality test is used to test whether the data is normally distributed or not. The results of the normality test are also used to determine the next step in data analysis testing, where the data will use parametric analysis or non-parametric analysis. Data processing in this normality test uses the Shapiro Wilk test. The data is stated to be normally distributed if the sig. (p) > 0.05 and declared not normally distributed if the data is sig. (p) <0.05 Based on the results of the research and discussion it can be concluded that in this study there was no difference in mental toughness based on the level of physical activity of students. it was concluded that based on the physical activity carried out by students at the Faculty of Sports and Health Education at the Indonesian University of Education with mental toughness there was no difference.

Keywords: Mental Toughness, Types of Physical Activity, Students

Daftar Isi	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	1
LEMBAR PERNYATAAN	2
KATA PENGANTAR.....	3
UCAPAN TERIMA KASIH.....	4
ABSTRAK	6
ABSTRACT	7
BAB I PENDAHULUAN	11
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah.....	14
1.3 Tujuan Penelitian	14
1.5 Struktur Organisasi	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
2.1 Aktivitas Fisik.....	16
2.2.2. Latihan fisik.....	16
2.2.3. Olahraga	17
2.3 Pentingnya aktivitas fisik.....	17
2.3.1. Mencegah berbagai penyakit.....	17
2.3.2. Menjaga ketajaman kecerdasan.....	17
2.4 Faktor - faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	18
2.4.1. Umur.....	18
2.4.2. Jenis Kelamin	19
2.4.3. Pola Makan.....	19
2.4.4. Penyakit/kelainan pada tubuh.....	19
2.5 Mental Toughness	19
2.5.1. Metode Latihan Mental Toughness	20
2.5.2. Faktor yang mempengaruhi Mental Toughness	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Partisipan	23
3.3 Populasi dan sampel	23
3.4 Instrumen Penelitian	24
3.4.1. Mental Toughness Questionnaire 48	24
3.4.2. Instrument Physical Activity Questionnaire.....	25

3.5	Prosedur Penelitian	25
3.6	Analisis Data	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1	Deskripsi Penelitian	28
4.1.1.	Gambaran Lokasi Penelitian	28
4.1.2.	Waktu dan Tempat	28
4.2	Pengujian Data	28
4.2.1.	Uji Validasi dan Reabilitas MTQ	28
4.2.2.	Uji Validasi dan Reabilitas IPAQ	28
4.3	Uji Statistik	30
4.3.1.	Uji Normalitas	30
4.3.2.	Uji Homogenitas	30
4.3.3.	Uji Hipotesis	30
4.3.4.	Uji Asumsi	30
4.4	Pembahasan	31
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	32
5.1	Simpulan	32
5.2	Implikasi	32
DAFTAR PUSTAKA	33

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Desain Kausal Komparatif	22
Tabel 4. 1 Uji Validitas Instrumen Mental Toughness.....	29
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Mental Toughness.....	29
Tabel 4. 3 Uji Validitas Instrumen <i>Physical Activity Questionnaire</i>	29
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Mental Toughness.....	29
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	29
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas.....	29
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis.....	29
Tabel 4. 8 Uji Asumsi.....	30

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat Persetujuan bimbingan.....	35
Lampiran 2 Surat izin Penelitian	36
Lampiran 3 Penyebaran Kuesioner.....	37
Lampiran 4 Isi google form	38
Lampiran 5 Uji Korelasi dua validator Mental Toughness.....	39
Lampiran 6 Hasil Olah data SPSS	40
Lampiran 7 Surat Bebas Peminjaman Perpus.....	41
Lampiran 8 Bebas Pinjam Alat FPOK.....	42
Lampiran 9 Bebas Pinjaman Alat Lab	43
Lampiran 10 Kartu bimbingan.....	46

DAFTAR PUSTAKA

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2017). Progressing measurement in mental toughness: A systematic review of measurement properties and existing measures. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158-183.
- Jihan Nurhadi, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung.
<https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/52>
- Krismarini Dwi Desyanti, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro Universitas Negeri Surabaya (2021). Analisis aktivitas fisik mahasiswa terhadap kebugaran jasmani di era pandemi. Vol 9 No 3 (2021).
- Liekie Wungow, Marnex Berhimpong, Agustevie Telew. **TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO SAAT MASA PANDEMI COVID-19**, Vol.02, No.03 : Agustus 2021.
- Susy Olivia Lontoh, Meilani Kumala, Novendy, **GAMBARAN TINGKAT AKTIFITAS FISIK PADA MASYARAKAT KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT**, Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan Vol. 4, No. 1, Oktober 2020: hlm 453-462.
- Ilham Andrian Noviansyah, Miftakhul Jannah Universitas Negeri Surabaya. **HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI**. Vol 8 No 9 (2021): Character: Jurnal Penelitian Psikologi
- Aidil Ikhram, Muh. Jufri, Ahmad Ridfah. **Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM**, VOL 5 NO 2 Des 2020.
- Rachmi Marsheilla Aguss, Rizki Yuliandra, **THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY AND MENTAL TOUGHNESS ON CONCENTRATION WHEN COMPETING FOR FUTSAL ATHLETES**. MEDIKORA, Vol. 20 No. 1 April 2021, Hal 53-6.
- Edi Setiawan, Ihsan Abdul Patah, Ceu Baptista, **Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?** Vol 8, No 2 (2020)
- Udin Rosidin, Nina Sumarni, Iwan Suhendar **Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan**, Volume 2 No 2 November 2019

<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/22574-66455-2-PB.pdf>

Rina Amtarina Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasiendengan Mild Cognitive Impairment, Vol 10, No 2 (2016) Jurnal of medical science.

Zakiyyah FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DM UNTUK PENCEGAHAN KOMPLIKASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ROWOSARI KOTA SEMARANG. Vol 7, No 1 (2019): JANUARI Jurnal kesehatan masyarakat.

Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Unesa University Press. Jones, G., Milligan, J., Llewellyn, D., Gledhill, A., & Johnson, M. I. (2017). Motivational orientation and risk taking in elite winter climbers: A qualitative study. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 25-40.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069876>

Khoirul, N., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 8(3), 36-43.

Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. Psychology, 07(06), 901- 913.
<https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>

Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. Journal of Science and Medicine in Sport, 21(12), 12001205.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>

Cowden, R. G., Clough, P. J., & Asante, K. O. (2017). Mental Toughness in South African Youth: Relationships With Forgivingness and Attitudes Towards Risk. Psychological Reports, 120(2), 271-289.
<https://doi.org/10.1177/0033294116687516>

Galih Permana, 2023

ANALISIS MENTAL TOUGHNESS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN JENIS AKTIFITAS FISIK
Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu