

# LAMPIRAN

### 1. Skala Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding Sebelum Uji Validitas dan Reabilitas

#### SKALA KETANGGUHAN MENTAL SEBELUM UJI COBA

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan, jika saya memiliki waktu untuk beristirahat sejenak |    |   |    |     |
| 2  | Saya khawatir memberikan kinerja yang buruk   |    |   |    |     |
| 3  | Saya tidak mempunyai motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus saya lakukan         |    |   |    |     |
| 4  | Saya bisa mengatasi keraguan dalam diri saya  |    |   |    |     |
| 5  | Saya memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan pada kemampuan saya                              |    |   |    |     |
| 6  | Saya memiliki kemampuan untuk tetap tampil baik saat berada dibawah tekanan                   |    |   |    |     |
| 7  | Saya marah dan frustrasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya                  |    |   |    |     |
| 8  | Saya mudah menyerah dalam situasi yang sulit  |    |   |    |     |
| 9  | Saya merasa cemas dengan kejadian yang tidak bisa dikendalikan atau tidak bisa saya kontrol   |    |   |    |     |
| 10 | Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi   |    |   |    |     |
| 11 | Saya memiliki kualitas berbeda yang membuat saya berbeda dari pesaing yang lain               |    |   |    |     |
| 12 | Saya bertanggung jawab untuk target yang sudah saya tetapkan                                  |    |   |    |     |
| 13 | Saya menganggap tantangan sebagai peluang yang positif  |    |   |    |     |
| 14 | Saat dibawah teanan, saya bisa membuat keputusan dengan keyakinan dan komitmen                |    |   |    |     |

**SKALA KECEMASAN BERTANDING SEBELUM UJI COBA**

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa gugup saat akan bertanding  |    |   |    |     |
| 2  | Saya dapat bermain lepas selama pertandingan  |    |   |    |     |
| 3  | Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan                           |    |   |    |     |
| 4  | Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan                            |    |   |    |     |
| 5  | Dada saya terasa sesak sebelum bertanding   |    |   |    |     |
| 6  | Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding                                |    |   |    |     |
| 7  | Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding             |    |   |    |     |
| 8  | Tangan saya berkeringat dingin ketika akan bertanding                               |    |   |    |     |
| 9  | Detak jantung saya terasa stabil  |    |   |    |     |
| 10 | Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti sekolah/kuliah |    |   |    |     |
| 11 | Saya tidak percaya diri saat bertanding.  |    |   |    |     |
| 12 | Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding         |    |   |    |     |
| 13 | Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding                      |    |   |    |     |
| 14 | Saya bersemangat saat bertanding  |    |   |    |     |
| 15 | Tetap tenang saat kondisi terdesak  |    |   |    |     |
| 16 | Saat bertanding permainan saya tidak stabil   |    |   |    |     |

## 2. Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba (*Try Out*) Skala Ketangguhan Mental

| <b>R</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>TOTAL</b> |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| <b>1</b>  | 3        | 2        | 4        | 3        | 3        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3         | 4         | 4         | 3         | 3         | <b>42</b>    |
| <b>2</b>  | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 1        | 2        | 4        | 2        | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>37</b>    |
| <b>3</b>  | 3        | 3        | 4        | 4        | 4        | 4        | 2        | 3        | 3        | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | <b>44</b>    |
| <b>4</b>  | 4        | 1        | 4        | 4        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>41</b>    |
| <b>5</b>  | 4        | 1        | 3        | 4        | 4        | 4        | 2        | 3        | 2        | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | <b>41</b>    |
| <b>6</b>  | 4        | 2        | 3        | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>41</b>    |
| <b>7</b>  | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | <b>54</b>    |
| <b>8</b>  | 4        | 3        | 3        | 4        | 4        | 4        | 3        | 3        | 3        | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | <b>50</b>    |
| <b>9</b>  | 4        | 1        | 3        | 2        | 3        | 3        | 4        | 3        | 2        | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | <b>37</b>    |
| <b>10</b> | 3        | 3        | 3        | 3        | 4        | 4        | 4        | 3        | 1        | 2         | 1         | 3         | 2         | 2         | <b>38</b>    |
| <b>11</b> | 4        | 2        | 4        | 3        | 3        | 4        | 1        | 4        | 4        | 3         | 2         | 4         | 3         | 3         | <b>44</b>    |
| <b>12</b> | 4        | 3        | 3        | 4        | 4        | 4        | 2        | 3        | 3        | 3         | 2         | 4         | 4         | 4         | <b>47</b>    |
| <b>13</b> | 4        | 2        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2        | 2        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>39</b>    |
| <b>14</b> | 3        | 1        | 4        | 3        | 4        | 3        | 2        | 3        | 2        | 3         | 2         | 4         | 3         | 3         | <b>40</b>    |
| <b>15</b> | 4        | 2        | 4        | 4        | 3        | 2        | 2        | 4        | 2        | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | <b>45</b>    |
| <b>16</b> | 4        | 2        | 4        | 3        | 3        | 2        | 3        | 3        | 1        | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | <b>38</b>    |
| <b>17</b> | 3        | 2        | 4        | 4        | 4        | 4        | 3        | 4        | 4        | 4         | 2         | 4         | 4         | 4         | <b>50</b>    |
| <b>18</b> | 3        | 1        | 4        | 3        | 3        | 4        | 2        | 4        | 2        | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | <b>40</b>    |
| <b>19</b> | 4        | 3        | 4        | 3        | 3        | 3        | 3        | 4        | 3        | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | <b>43</b>    |
| <b>20</b> | 3        | 1        | 4        | 4        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>40</b>    |
| <b>21</b> | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 3        | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | <b>55</b>    |
| <b>22</b> | 3        | 2        | 4        | 3        | 4        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | <b>42</b>    |
| <b>23</b> | 4        | 1        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | <b>53</b>    |
| <b>24</b> | 3        | 3        | 4        | 3        | 3        | 3        | 4        | 4        | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | <b>46</b>    |
| <b>25</b> | 3        | 4        | 3        | 4        | 4        | 3        | 3        | 4        | 3        | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | <b>48</b>    |
| <b>26</b> | 3        | 2        | 4        | 4        | 3        | 2        | 4        | 3        | 3        | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | <b>45</b>    |
| <b>27</b> | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>41</b>    |
| <b>28</b> | 3        | 2        | 4        | 3        | 4        | 1        | 3        | 4        | 1        | 3         | 3         | 4         | 4         | 1         | <b>40</b>    |
| <b>29</b> | 3        | 2        | 4        | 3        | 3        | 4        | 2        | 4        | 2        | 3         | 2         | 4         | 4         | 4         | <b>44</b>    |
| <b>30</b> | 4        | 2        | 4        | 4        | 4        | 3        | 1        | 3        | 2        | 2         | 4         | 3         | 3         | 3         | <b>42</b>    |
| <b>31</b> | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 3        | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>41</b>    |
| <b>32</b> | 4        | 2        | 3        | 2        | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1         | 3         | 3         | 2         | 2         | <b>28</b>    |
| <b>33</b> | 4        | 1        | 4        | 4        | 4        | 4        | 3        | 4        | 4        | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | <b>52</b>    |
| <b>34</b> | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2        | 2        | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | <b>35</b>    |
| <b>35</b> | 4        | 1        | 4        | 4        | 3        | 4        | 2        | 4        | 2        | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | <b>46</b>    |



|  |                     |      |       |       |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |    |
|--|---------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----|
| TOTAL  | Pearson Correlation | ,203 | ,348* | ,395* | ,723** | ,575** | ,592** | ,436** | ,668** | ,752** | ,857** | ,382* | ,667** | ,738** | ,680** | 1  |
|  | Sig. (2-tailed)     | ,241 | ,041  | ,019  | ,000   | ,000   | ,000   | ,009   | ,000   | ,000   | ,000   | ,023  | ,000   | ,000   | ,000   |    |
|  | N                   | 35   | 35    | 35    | 35     | 35     | 35     | 35     | 35     | 35     | 35     | 35    | 35     | 35     | 35     | 35 |
| *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  |                     |      |       |       |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |    |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                     |      |       |       |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |        |    |

| Item | R <sub>Hitung</sub> | R <sub>Tabel</sub> | Keterangan  |
|------|---------------------|--------------------|-------------|
| 1    | ,241                | 0,334              | Tidak Valid |
| 2    | ,348                | 0,334              | Valid       |
| 3    | ,395                | 0,334              | Valid       |
| 4    | ,723                | 0,334              | Valid       |
| 5    | ,575                | 0,334              | Valid       |
| 6    | ,592                | 0,334              | Valid       |
| 7    | ,436                | 0,334              | Valid       |
| 8    | ,668                | 0,334              | Valid       |
| 9    | ,752                | 0,334              | Valid       |
| 10   | ,857                | 0,334              | Valid       |
| 11   | ,382                | 0,334              | Valid       |
| 12   | ,667                | 0,334              | Valid       |
| 13   | ,738                | 0,334              | Valid       |
| 14   | ,680                | 0,334              | Valid       |

#### 4. Uji Reabilitas Skala Ketangguhan Mental

| Case Processing Summary                                       |                       |    |       |
|---|-----------------------|----|-------|
|   |                       | N  | %     |
| Cases   | Valid                 | 35 | 100,0 |
|   | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|   | Total                 | 35 | 100,0 |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                       |    |       |

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,841                   | 13         |

### 5. Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba (*Try Out*) Skala Kecemasan Bertanding

| R  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | TOTAL |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1  | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 34    |
| 2  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1  | 4  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 35    |
| 3  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 4  | 33    |
| 4  | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 34    |
| 5  | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 30    |
| 6  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 31    |
| 7  | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 19    |
| 8  | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 23    |
| 9  | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 39    |
| 10 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 32    |
| 11 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 25    |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 32    |
| 13 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 32    |
| 14 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 32    |
| 15 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 32    |
| 16 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 31    |
| 17 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 24    |
| 18 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 29    |
| 19 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 27    |
| 20 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 37    |
| 21 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 21    |
| 22 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 34    |
| 23 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 16    |
| 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 24    |
| 25 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2  | 4  | 4  | 2  | 1  | 2  | 3  | 37    |
| 26 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 31    |
| 27 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 28    |
| 28 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 29    |
| 29 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 33    |
| 30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 33    |
| 31 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 39    |
| 32 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 48    |
| 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 19    |
| 34 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 33    |
| 35 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 28    |





|   |                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |
|---|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| X15   | Pearson Correlation | ,089  | ,184  | ,264  | ,190  | ,248  | ,750* | ,557* | ,138  | ,355* | -,141 | ,215  | ,279  | ,113  | ,683* | 1     | ,150  | ,582** |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,611  | ,290  | ,125  | ,273  | ,150  | ,000  | ,001  | ,428  | ,037  | ,419  | ,215  | ,105  | ,520  | ,000  |       | ,391  | ,000   |
|   | N                   | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35     |
| X16   | Pearson Correlation | ,162  | ,138  | ,241  | ,317  | ,475* | ,305  | ,305  | ,482* | ,136  | ,568* | ,313  | ,607* | ,479* | -,056 | ,150  | 1     | ,679** |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,352  | ,429  | ,164  | ,064  | ,004  | ,074  | ,075  | ,003  | ,437  | ,000  | ,067  | ,000  | ,004  | ,750  | ,391  |       | ,000   |
|   | N                   | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35     |
| TOTAL   | Pearson Correlation | ,341* | ,402* | ,483* | ,597* | ,756* | ,630* | ,573* | ,655* | ,232  | ,375* | ,516* | ,704* | ,559* | ,386* | ,582* | ,679* | 1      |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,045  | ,017  | ,003  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,180  | ,027  | ,002  | ,000  | ,000  | ,022  | ,000  | ,000  |        |
|   | N                   | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35    | 35     |
| ** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |
| * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  |                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |

| Item | Item  | R <sub>Hitung</sub> | R <sub>Tabel</sub> | Keterangan  |
|------|-------|---------------------|--------------------|-------------|
| 1    | P2.1  | ,341                | 0,334              | Valid       |
| 2    | P2.2  | ,402                | 0,334              | Valid       |
| 3    | P2.3  | ,483                | 0,334              | Valid       |
| 4    | P2.4  | ,597                | 0,334              | Valid       |
| 5    | P2.5  | ,756                | 0,334              | Valid       |
| 6    | P2.6  | ,630                | 0,334              | Valid       |
| 7    | P2.7  | ,573                | 0,334              | Valid       |
| 8    | P2.8  | ,655                | 0,334              | Valid       |
| 9    | P2.9  | ,232                | 0,334              | Tidak Valid |
| 10   | P2.10 | ,375                | 0,334              | Valid       |
| 11   | P2.11 | ,516                | 0,334              | Valid       |
| 12   | P2.12 | ,704                | 0,334              | Valid       |
| 13   | P2.13 | ,559                | 0,334              | Valid       |
| 14   | P2.14 | ,386                | 0,334              | Valid       |
| 15   | P2.15 | ,583                | 0,334              | Valid       |
| 16   | P2.16 | ,679                | 0,334              | Valid       |

## 7. Uji Reabilitas Skala Kecemasan Bertanding

| Case Processing Summary                                       |                       |    |       |
|---|-----------------------|----|-------|
|   |                       | N  | %     |
| Cases   | Valid                 | 35 | 100,0 |
|   | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|   | Total                 | 35 | 100,0 |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                       |    |       |

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,835                   | 15         |

## 8. Skala Penelitian

### Identitas Responden

Nama :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Pendidikan/Pekerjaan Saat Ini :  
 Kejuaraan Yang Pernah Diikuti :  
 Prestasi Yang Pernah Diraih :

### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan dengan **BAIK DAN BENAR**
2. Pilihlah jawaban yang **SESUAI KEADAAN, PERASAAN, DAN PIKIRAN ANDA**
3. Setiap pernyataan tidak ada penilaian **BENAR ATAU SALAH**

Setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban:

1. **SANGAT SETUJU (SS)**
2. **SETUJU (S)**
3. **TIDAK SETUJU (TS)**
4. **SANGAT TIDAK SETUJU (STS)**

### SKALA KETANGGUHAN MENTAL

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya khawatir memberikan kinerja yang buruk   |    |   |    |     |
| 2  | Saya tidak mempunyai motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus saya lakukan |    |   |    |     |
| 3  | Saya bisa mengatasi keraguan dalam diri saya  |    |   |    |     |
| 4  | Saya memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan pada kemampuan saya                      |    |   |    |     |
| 5  | Saya memiliki kemampuan untuk tetap tampil baik saat berada dibawah tekanan           |    |   |    |     |
| 6  | Saya marah dan frustrasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya          |    |   |    |     |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 7  | Saya mudah menyerah dalam situasi yang sulit  |  |  |  |  |
| 8  | Saya merasa cemas dengan kejadian yang tidak bisa dikendalikan atau tidak bisa saya kontrol |  |  |  |  |
| 9  | Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi   |  |  |  |  |
| 10 | Saya memiliki kualitas berbeda yang membuat saya berbeda dari pesaing yang lain             |  |  |  |  |
| 11 | Saya bertanggung jawab untuk target yang sudah saya tetapkan                                |  |  |  |  |
| 12 | Saya menganggap tantangan sebagai peluang yang positif                                      |  |  |  |  |
| 13 | Saat dibawah teanan, saya bisa membuat keputusan dengan keyakinan dan komitmen              |  |  |  |  |

#### **SKALA KECEMASAN BERTANDING**

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa gugup saat akan bertanding  |    |   |    |     |
| 2  | Saya dapat bermain lepas selama pertandingan  |    |   |    |     |
| 3  | Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan                           |    |   |    |     |
| 4  | Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan                            |    |   |    |     |
| 5  | Dada saya terasa sesak sebelum bertanding   |    |   |    |     |
| 6  | Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding                                |    |   |    |     |
| 7  | Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding             |    |   |    |     |
| 8  | Tangan saya berkeringat dingin ketika akan bertanding                               |    |   |    |     |
| 9  | Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti sekolah/kuliah |    |   |    |     |
| 10 | Saya tidak percaya diri saat bertanding.  |    |   |    |     |
| 11 | Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding         |    |   |    |     |
| 12 | Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding                      |    |   |    |     |
| 13 | Saya bersemangat saat bertanding  |    |   |    |     |
| 14 | Tetap tenang saat kondisi terdesak  |    |   |    |     |
| 15 | Saat bertanding permainan saya tidak stabil   |    |   |    |     |

## 9. Uji Normalitas

| Tests of Normality                                 |                                 |    |       |              |    |      |
|--|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|  | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| KETANGGUHAN MENTAL                                 | ,104                            | 35 | ,200* | ,955         | 35 | ,164 |
| KECEMASAN BERTANDING                               | ,137                            | 35 | ,097  | ,952         | 35 | ,126 |
| *. This is a lower bound of the true significance. |                                 |    |       |              |    |      |
| a. Lilliefors Significance Correction              |                                 |    |       |              |    |      |

## 10. Uji Linearitas

| ANOVA Table                               |                |                          |                |    |             |        |      |
|---|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
|   |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
| KECEMASAN BERTANDING * KETANGGUHAN MENTAL | Between Groups | (Combined)               | 1797,133       | 17 | 105,714     | 4,190  | ,003 |
|   |                | Linearity                | 1667,717       | 1  | 1667,717    | 66,107 | ,000 |
|   |                | Deviation from Linearity | 129,416        | 16 | 8,088       | ,321   | ,986 |
|   | Within Groups  |                          | 428,867        | 17 | 25,227      |        |      |
|   | Total          |                          | 2226,000       | 34 |             |        |      |

### 11. Uji Regresi Linear Sederhana

| Model Summary                                 |                   |          |                   |                            |
|---|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model   | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1   | ,866 <sup>a</sup> | ,749     | ,742              | 4,113                      |
| a. Predictors: (Constant), KETANGGUHAN MENTAL |                   |          |                   |                            |

| ANOVA <sup>a</sup>                            |            |                |    |             |        |                   |
|---|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Model   |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.              |
| 1   | Regression | 1667,717       | 1  | 1667,717    | 98,579 | ,000 <sup>b</sup> |
|   | Residual   | 558,283        | 33 | 16,918      |        |                   |
|   | Total      | 2226,000       | 34 |             |        |                   |
| a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANDING   |            |                |    |             |        |                   |
| b. Predictors: (Constant), KETANGGUHAN MENTAL |            |                |    |             |        |                   |

| Coefficients <sup>a</sup>                   |                    |                             |            |                           |        |      |
|---|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model                                       |                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|   |                    | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1   | (Constant)         | 71,841                      | 4,371      |                           | 16,438 | ,000 |
|   | KETANGGUHAN MENTAL | -1,086                      | ,109       | -,866                     | -9,929 | ,000 |
| a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANDING |                    |                             |            |                           |        |      |

## 12. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

Nomor : 597/Un.14/III.3/PP.00.9/03/2024  
Lampiran : -  
Hal : **Mohon Izin Uji Coba (*Try Out*) Intrumen Penelitian**

Yth. Kepala Dispora Kalimantan Selatan

Jalan Pramuka, No. 4, Kelurahan Sungai Lulut, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin bermaksud melakukan uji coba (*Try Out*) instrumen penelitian.

Untuk maksud di atas, dimohon kesediaan Bapak/Ibu agar dapat mengizinkan mahasiswa kami untuk memperoleh data yang diperlukan dalam rangka penyelesaian penelitiannya.

Mahasiswa Psikologi Islam dimaksud adalah:

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Prodi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Atletik di Kota Banjarmasin

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Banjarmasin, 15 Maret 2024

\_\_\_\_\_, Ketua Program Studi Psikologi Islam  
Sekretaris,



### 13. Surat Pengantar Riset dan Izin Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593  
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : B-677/Un.14/III.3/TL.00/03/2024 25 Maret 2024  
Sifat : -  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Ketua Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)  
Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan Hormat, bersama ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar berkenan kiranya memberikan informasi/data yang diperlukan mahasiswa(i) :

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Jurusan : S1 Psikologi Islam  
Alamat : Jl. Sungai Jingah Gg. Hikayah RT. 03 RT. 01 No. B2B Kel. Sungai  
Jingah Kec. Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin

sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan sebagaimana surat riset terlampir.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Banjarmasin, 25 Maret 2024

Dekan

Bzikri Nirwana



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593  
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

**SURAT RISET**

Nomor: 676/Un.14/III.3/PP.00.9/03/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Semester : VIII (Delapan)  
Jurusan : S1 Psikologi Islam  
Alamat Sekarang : Jl. Sungai Jingah Gg. Hikayah RT. 03 RT. 01 No. B28 Kel. Sungai Jingah Kec. Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin  
Untuk : Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

**Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Atletik di Kota Banjarmasin**

Tempat yang dituju : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin  
Barang Yang dibawa : Seperangkat Alat Penelitian  
Lamanya Riset : 2 (Dua) Bulan  
Dari Tanggal : 25/03/2024  
Sampai Tanggal : 25/05/2024

Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 25 Maret 2024

Dekan,

Ozikri Nirwana



## 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA  
KOTA BANJARMASIN**

Sekretariat : Jalan Kayu Tangi RT. 16 Komp. Polsek Banjarmasin Utara No. 6 Jalur IV  
Banjarmasin  
Telp. 087779190339



### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatmawati  
Jabatan : Ketua PASI Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Universitas : UIN Antasari Banjarmasin

Telah melaksanakan penelitian untuk riset skripsi dengan judul/topik "Pengaruh Ketangguhan Mental Terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Atletik Kota Banjarmasin" selama dua bulan, yaitu tanggal 25 Maret s.d 25 Mei 2024.

Demikian Surat Keterangan dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Pengurus Kota PASI Banjarmasin**

Ketua Umum  
  
Fatmawati



## 15. Sertifikat Ujian Komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 ANTASARI BANJARMASIN  
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
 Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

# SERTIFIKAT

Nomor: 1665/Un.14/III.3/PP.01.1/06/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : BAGUS LEGOWO  
 N I M : 200103040279

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 85,67 (A) bobot : 3,75

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 21 Juni 2024  
 Dekan,  
  
 Ozikri Nirwana, M.Ag  
 NIP. 197812272003121002

## 16. Surat Keterangan Submit Jurnal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor: PS-SJ.0152/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***“Pengaruh Ketangguhan Mental Terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Atletik Kota Banjarmasin”***  
Nama Penulis : **Bagus Legowo**  
NIM : 200103040279  
Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran) (<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/index>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Juni 2024  
s.d. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,



Muslichin, M.A

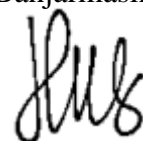
**17. Dokumentasi Atlet PASI Kota Banjarmasin**



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Bagus Legowo
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Banjarmasin, 13 Oktober 2002
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jl. Sungai Jingah, Gg. Hikayah, Rt. 03, Rw. 01, No. B28, Kel. Sungai Jingah, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan
7. No. HP/Alamat email : 089513106096  
bl.baguslegowo@gmail.com
8. Pendidikan : TK Budi Mulia Lulus Tahun 2008  
MI TPI Keramat Banjarmasin Lulus Tahun 2014  
MTsN Mulawarman Banjarmasin Lulus Tahun 2017  
SMA Unggulan PMS Kendak Lulus Tahun 2020
9. Orang Tua :  
Ayah  
Nama : Setio Utomo  
Pekerjaan : PNS
10. Alamat : Jl. Sungai Jingah, Gg. Hikayah, Rt. 03, Rw. 01, No. B28, Kel. Sungai Jingah, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan  
  
Ibu  
Nama : Noor Syahidah  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
11. Alamat : Jl. Sungai Jingah, Gg. Hikayah, Rt. 03, Rw. 01, No. B28, Kel. Sungai Jingah, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan
12. Saudara (Jumlah Saudara) : 3 (Tiga)

Banjarmasin, 22 Juni 2024



Bagus Legowo