

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)**

##### **1. Sejarah Singkat Terbentuknya PASI**

Atletik tidak hanya memiliki organisasi induk di tingkat internasional, tetapi juga memiliki organisasi di tingkat nasional, tingkat provinsi dan juga tingkat kota/kabupaten. Organisasi atletik di Indonesia bernama PASI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Organisasi ini adalah lembaga utama yang menaungi cabang olahraga atletik di Indonesia. Di tingkat pusat, PASI dikenal sebagai PB PASI yaitu Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Di tingkat provinsi, organisasi ini disebut Pengprov PASI. Sedangkan di tingkat kota atau kabupaten organisasi ini disebut Pengkot/Pengkab PASI.

Organisasi yang mengelola cabang olahraga atletik ini didirikan di Semarang pada 3 September 1950. Saat ini, usia PASI sudah mencapai 73 tahun. Pembentukan PASI terjadi beberapa tahun setelah Indonesia merdeka, sehingga keberadaannya sangat terkait dengan perkembangan atletik di Indonesia pada masa kolonial. Atletik mulai dikenal di Indonesia sebagai bagian dari kurikulum sekolah menengah sekitar tahun 1910. Selain itu, banyak klub atletik yang didirikan, seperti ISV, Hellas, dan IAC di Jakarta, ABA di Solo, serta PAS di Surabaya.

Menariknya, nama-nama klub ini menggunakan kata "Indonesia", seperti *Indonesische Sport Vereniging* (ISV) dan *Indonesische Athletiek Club* (IAC). Sebagian besar klub ini tergabung dalam federasi atletik Hindia Belanda saat itu,

yaitu *Nederlandsche Indische Athletik Unie* (NIAU). Didirikan pada tahun 1917, NIAU menjadi satu-satunya organisasi dan penyelenggara kompetisi atletik di Hindia Belanda.

Setelah Indonesia merdeka, organisasi ini tidak dapat dipertahankan lagi. Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) kemudian dibentuk pada tahun 1947, setelah kongres olahraga pertama yang diadakan pada 18-20 Januari. Pembentukan PORI bertujuan untuk menyediakan wadah bagi kegiatan olahraga nasional, termasuk divisi atletik. Divisi atletik PORI kemudian membentuk organisasinya sendiri, yaitu Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

## **2. Peran dan Fungsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia**

Seperti federasi olahraga lainnya, PASI berperan dalam memajukan olahraga di Indonesia, khususnya atletik. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, PASI memiliki perwakilan di setiap tingkat pemerintahan di Indonesia, yang bertugas mengorganisir cabang olahraga tersebut dan memantau atlet-atlet potensial di setiap daerah. Selain itu, PASI juga bertanggung jawab menerapkan regulasi yang ditetapkan oleh *World Athletics*.

Hingga kini, PASI aktif dalam mengembangkan atlet-atlet daerah seluruh Indonesia yang akan berlomba ditingkat daerah, nasional, hingga internasional, dalam semua kategori perlombaan atletik, mulai dari nomor lintasan hingga lapangan. PASI terus berusaha mendampingi para atlet dalam upaya meraih prestasi di cabang olahraga atletik.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada atlet PASI Kota Banjarmasin dengan memberikan skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding dengan jumlah responden 35. Penyebaran skala dilakukan peneliti dengan membagikan secara langsung kepada atlet di stadion lambung mangkurat. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 10 Mei sampai dengan 13 Mei 2024, maka terhitung penyebaran skala dilakukan selama 4 hari. Adapun rincian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

TABEL 4.1 TAHAP PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Keterangan
1	Kamis, 21 Maret 2024	Uji coba skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding	Uji coba dilakukan kepada atlet di luar PASI Kota Banjarmasin, seperti atlet beladiri, renang, triathlon, dan lainnya.
2	Sabtu, 22 Maret 2024	Uji validitas dan reliabilitas	<i>SPSS Versi. 26. For windows</i>
3	Jum'at, 10 - Senin, 13 Mei 2024	Penyebaran skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding kepada responden	Skala
4	Senin, 3 - Kamis, 6 Juni 2024	Tabulasi dan pengolahan data	<i>Microsoft excel</i>
5	Senin, 10 – Sabtu, 15 Juni 2024	Analisis dan Menarik Kesimpulan	<i>SPSS Versi. 26. For windows</i>

## C. Data Karakteristik Responden

Atlet PASI Kota Banjarmasin dengan total populasi 50 orang merupakan subjek dalam penelitian ini. Kemudian, berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan peneliti, didapatkan sampel sebanyak 35 responden. Selain itu, diperoleh informasi

mengenai kondisi demografis responden yang digunakan sebagai acuan untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang diteliti.

### 1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Atlet PASI Kota Banjarmasin yang menjadi subjek penelitian, terdiri dari laki-laki dan perempuan, yang akan dijelaskan dalam tabel 4.2:

TABEL 4.2 DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase
Laki-Laki	25	71%
Perempuan	10	29%
Total	35	100%

Berdasarkan data pada tabel 4.2, atlet atletik yang berjenis kelamin laki-laki terdiri dari 25 orang dengan presentase 71% dan atlet atletik berjenis kelamin perempuan terdiri dari 10 orang dengan presentase 29%.

### 2. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Atlet atletik yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki rentang usia dari 15 sampai 31 tahun, adapun karakteristik atlet PASI Kota Banjarmasin berdasarkan usia sebagai berikut:

TABEL 4.3 DATA KAREKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN USIA

Kategori Usia	Jumlah Subjek	Persentase
15-20 Tahun	22	63%
21-26 Tahun	10	29%
27-32 Tahun	3	8%
Total	35	100%

Berdasarkan data yang dipaparkan pada tabel 4.3, diketahui bahwa responden dengan rentang umur 15-20 tahun sebanyak 22 orang dengan persentase 63%, rentang usia 21-26 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase 29%, dan

rentang usia 27-32 tahun sebanyak 3 orang dengan persentase 8%. Data tersebut menunjukkan bahwa kategori usia dari 15-20 tahun memiliki frekuensi terbanyak dari kategori usia lainnya yaitu sebanyak 22 orang dengan presentase 69%.

### **3. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Kejuaraan Atletik Tertinggi yang Pernah Diikuti**

Atlet atletik yang menjadi responden pada penelitian ini pernah bertanding di kejuaraan atletik tingkat kota, tingkat provinsi, bahkan sampai tingkat nasional.

Adapun karakteristiknya sebagai berikut:

**TABEL 4.4 DATA KARAKTERISTIK BERDASARKAN KEJUARAAN ATLETIK TERTINGGI YANG PERNAH DIKUTI**

<b>Kejuaraan</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Persentase</b>
Tingkat Kota	3	8%
Tingkat Provinsi	18	52%
Tingkat Nasional	14	40%
Total	35	100%

Berdasarkan data yang dipaparkan pada tabel 4.4, diketahui bahwa responden dengan kategori kejuaraan tertinggi yang pernah diikuti pada tingkat kota sebanyak 3 orang dengan persentase 8%, tingkat provinsi sebanyak 18 orang dengan persentase 52%, dan tingkat nasional sebanyak 14 orang dengan persentase 40%. Data tersebut menunjukkan bahwa kategori kejuaraan tertinggi yang pernah diikuti tingkat provinsi memiliki frekuensi terbanyak dari kategori lainnya yaitu sebanyak 18 orang dengan presentase 52%.

## **D. Hasil Uji Instrument Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Validitas merupakan aspek penting dari pengujian instrumen yang bertujuan untuk menentukan seberapa tepat akurasi sebuah instrumen dalam mengukur apa yang semestinya diukur. Suatu tes dinyatakan valid jika mampu mengukur dengan tepat apa yang semestinya diukur. Validitas dapat dipahami sebagai kemampuan tes untuk mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan.<sup>1</sup> Aplikasi SPSS 26 peneliti gunakan untuk menguji validitas instrumen menggunakan metode korelasi pearson yaitu dengan melihat besarnya koefisien korelasi antara setiap skor pernyataan dengan skor total skala. Uji signifikansi dilaksanakan dengan membandingkan nilai R hitung dengan nilai R tabel pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji dua arah. Item dinyatakan valid apabila nilai R hitung lebih besar daripada R tabel. Sebaliknya, item dinyatakan tidak valid apabila nilai R hitung lebih kecil dari R tabel. Nilai R tabel yang digunakan dalam menguji validitas kuesioner ini adalah 0,334 dengan jumlah subjek sebanyak 35 orang.

#### **a. Skala Ketangguhan Mental**

Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk variabel ketangguhan mental menggunakan skala yang disusun oleh Adam mamfaiz Hariski berdasarkan aspek-aspek ketangguhan mental dari Michael Sheard. Skala ini berjumlah 14 item, kemudian di uji coba kepada atlet diluar PASI Banjarmasin sebanyak 35 orang. Setelah di uji coba ditemukan sebanyak 13 item valid dan 1 item tidak valid atau

---

<sup>1</sup>Azwar, *Dasar-Dasar Psikometrika*, 95.

gugur karena nilai R hitung lebih rendah dari nilai R tabel, adapun kisaran nilai validitas mulai dari 0,241-0,857.

TABEL 4.5 UJI VALIDITAS SKALA KETANGGUHAN MENTAL

Item	R <sub>Hitung</sub>	R <sub>Tabel</sub>	Keterangan
P1.1	,241	0,334	Tidak Valid
P1.2	,348	0,334	Valid
P1.3	,395	0,334	Valid
P1.4	,723	0,334	Valid
P1.5	,575	0,334	Valid
P1.6	,592	0,334	Valid
P1.7	,436	0,334	Valid
P1.8	,668	0,334	Valid
P1.9	,752	0,334	Valid
P1.10	,857	0,334	Valid
P1.11	,382	0,334	Valid
P1.12	,667	0,334	Valid
P1.13	,738	0,334	Valid
P1.14	,680	0,334	Valid

#### b. Skala Kecemasan Bertanding

Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk variabel kecemasan bertanding menggunakan skala yang disusun oleh Muhammad Imam Fakhurri berdasarkan aspek-aspek kecemasan bertanding dari Husdarta. Skala ini berjumlah 16 item, kemudian di uji coba kepada atlet diluar PASI Banjarmasin sebanyak 35 orang. Setelah di uji coba ditemukan sebanyak 15 item valid dan 1 item tidak valid atau gugur karena nilai R hitung lebih rendah dari nilai R tabel, adapun kisaran nilai validitas mulai dari 0,232-0,756.

TABEL 4.6 UJI VALIDITAS SKALA KECEMASAN BERTANDING

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

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada keandalan instrumen pengukuran dalam penelitian. Jika instrumen tersebut digunakan secara berulang kepada subjek yang sama, maka data yang dihasilkan akan tetap konsisten atau stabil.<sup>2</sup> Pada penelitian ini, peneliti akan memanfaatkan aplikasi IBM SPSS Statistics 26 untuk menguji reliabilitas instrumen menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*. Jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6 maka dapat dinyatakan bahwa skala tersebut reliabel.

---

<sup>2</sup>Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2 ed, 11.



TABEL 4.7 UJI RELIABILITAS

Variabel	Cronbach's Alpha	Sig.	Keterangan
Ketangguhan Mental	,841	> 0,6	Reliabel
Kecemasan Bertanding	,835	> 0,6	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.7 nilai *Cronbach's Alpha* variabel ketangguhan mental sebesar 0,841 dan variabel kecemasan bertanding sebesar 0,835. Sehingga skala yang peneliti gunakan memiliki reliabilitas yang dapat diterima karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6.

#### E. Kategorisasi Skala Instrumen

Kategorisasi bertujuan untuk membagi data ke dalam beberapa kategori atau kelompok yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang serupa berdasarkan atribut yang diukur. Diperlukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi untuk melakukan kategorisasi. Standar deviasi dihitung dengan menentukan rentang skor, yaitu selisih antara skor maksimal dan skor minimal yang dapat diperoleh responden. Rentang skor ini kemudian dibagi enam. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk melakukan kategorisasi dalam penelitian ini.

$$\text{Mean} \quad : \quad \frac{X_{max} + X_{min}}{2}$$

$$\text{Range} \quad : \quad X_{max} - X_{min}$$

$$\text{Standar Deviasi} \quad : \quad \frac{\text{Range}}{6}$$

Keterangan :

Xmin : Nilai minimum data

Xmax : Nilai maksimal data

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan untuk menentukan tingkat nilai pada subjek menggunakan rumus berikut:

Rendah :  $X < (M - 1SD)$

Sedang :  $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$

Tinggi :  $X \geq (M + 1SD)$

Keterangan :

M : *Mean* (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

TABEL 4.8 DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN

Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Ketangguhan Mental	35	13	52	32,5	6,5
Kecemasan Bertanding	35	15	60	37,5	7,5

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, telah diketahui nilai minimum, maximum, mean (rata-rata), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi dari masing-masing variabel, yaitu ketangguhan mental dan kecemasan bertanding.

### 1. Kategorisasi Variabel Ketangguhan Mental

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa rata-rata nilai variabel ketangguhan mental adalah 32,5 dengan standar deviasi 6,5. Dari hasil ini, dapat dilakukan pengelompokan untuk menentukan tingkatan subjek, sebagai berikut:

$$\text{Mean} : \frac{X_{max} + X_{min}}{2} = \frac{52 + 13}{2} = \frac{65}{2} = 32,5$$

$$\text{Range} : X_{max} - X_{min} = 52 - 13 = 39$$

$$\text{Standar Deviasi} : \frac{\text{Range}}{6} = \frac{39}{6} = 6,5$$

Rendah	: $X < (M - 1SD)$ : $X < (32,5 - 6,5)$ : $X < 26$
Sedang	: $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ : $(32,5 - 6,5) \leq X < (32,5 + 6,5)$ : $26 \leq X < 39$
Tinggi	: $X \geq (M + 1SD)$ : $X \geq (32,5 + 6,5)$ : $X \geq 39$

TABEL 4.9 KATEGORISASI TINGKAT KETANGGUHAN MENTAL

No	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X < 26$	0	0%
2	Sedang	$26 \leq X < 39$	18	51%
3	Tinggi	$X \geq 39$	17	49%
Total			35	100%

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui bahwa tingkat ketangguhan mental pada atlet PASI Kota Banjarmasin yang termasuk kategori rendah sebesar 0%, kategori sedang sebesar 51% dengan frekuensi 18 subjek, dan kategori tinggi sebesar 49% dengan frekuensi 17 subjek.

## 2. Kategorisasi Variabel Kecemasan Bertanding

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa rata-rata nilai variabel kecemasan bertanding adalah 37,5 dengan standar deviasi 7,5. Dari hasil ini, dapat dilakukan pengelompokan untuk menentukan tingkatan subjek, sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Mean} & : \frac{X_{max}+X_{min}}{2} = \frac{60+15}{2} = \frac{75}{2} = 37,5 \\ \text{Range} & : X_{max} - X_{min} = 60 - 15 = 45 \\ \text{Standar Deviasi} & : \frac{Range}{6} = \frac{45}{6} = 7,5 \\ \text{Rendah} & : X < (M - 1SD) \\ & : X < (37,5 - 7,5) \\ & : X < 30 \\ \text{Sedang} & : (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD) \\ & : (37,5 - 7,5) \leq X < (37,5 + 7,5) \\ & : 30 \leq X < 45 \\ \text{Tinggi} & : X \geq (M + 1SD) \\ & : X \geq (37,5 + 6,5) \end{aligned}$$

TABEL 4.10 KATEGORISASI TINGKAT KECEMASAN BERTANDING

No	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X < 26$	20	57%
2	Sedang	$26 \leq X < 39$	14	40%
3	Tinggi	$X \geq 39$	1	3%
Total			35	100%

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui bahwa tingkat kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin yang termasuk kategori rendah sebesar 57% dengan frekuensi 20 subjek, kategori sedang sebesar 40% dengan frekuensi 14 subjek, dan kategori tinggi sebesar 3% dengan frekuensi 1 subjek.

## F. Hasil Analisis dan Interpretasi Data

### 1. Uji Normalitas

Distribusi data hasil penelitian harus dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang peneliti dapatkan.<sup>3</sup> Data yang berdistribusi normal merupakan syarat untuk uji Parametrik. Dalam penelitian ini, uji *Shapiro-Wilk* peneliti gunakan untuk menguji normalitas. Menurut Sugiyono, *Shapiro-Wilk* adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah sebaran data acak dari suatu sampel kecil berdistribusi normal, dan biasanya digunakan untuk sampel yang tidak lebih dari 50.<sup>4</sup> Peneliti menggunakan SPSS 26 untuk menguji normalitas, taraf signifikansi sebesar 0,05. Jika nilai sig. dari hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), data dinyatakan berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai sig. lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

TABEL 4.11 UJI NORMALITAS

Tests of Normality						
Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental	,104	35	,200*	,955	35	,164
Kecemasan Bertanding	,137	35	,097	,952	35	,126

Pada tabel 4.11, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi ketangguhan mental sebesar  $0,164 > 0,05$  dan kecemasan bertanding sebesar  $0,126 > 0,05$ , sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

<sup>3</sup>Syofian Siregar, *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 49.

<sup>4</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2012), 114.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diuji memiliki hubungan linear yang signifikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka hubungan antara variabel (X) dan (Y) dianggap linear. Dan sebaliknya, jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka hubungan antara variabel (X) dan (Y) tidak linear.

TABEL 4.12 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	<b>,986</b>
	Within Groups		428,867	17	25,227		
	Total		2226,000	34			

Hasil uji linearitas pada tabel 4.11, menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,986, sehingga variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang linear, dibuktikan dengan nilai *Deviation from Linearity*  $0,986 > 0,05$ .

## 3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang telah dirumuskan, yang perlu diuji kebenarannya secara empiris. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 26.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya, jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak. Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin. Adapun hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin.
- b. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin.

Hasil uji hipotesis menggunakan model regresi linear sederhana terdiri dari tiga tabel, yaitu tabel ANOVA, tabel *model summary*, dan tabel *coefficient*. Berikut adalah hasil uji hipotesis model regresi linear sederhana:

TABEL 4.13 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

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			

Pada tabel 4.13, berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana, apabila nilai signifikan  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya, jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak. Pada tabel 4.13, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga

terdapat pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin.

TABEL 4.14 MODEL SUMMARY

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,866 <sup>a</sup>	,749	,742	4,113

Pada tabel 4.14, nilai R pada tabel model summary menunjukkan angka koefisien korelasi antara variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Adapun pedoman untuk menginterpretasikan koefisien korelasi adalah sebagai berikut:

TABEL 4.15 PEDOMAN KOEFISIEN KORELASI

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Tinggi
0,80 - 1,000	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil uji pada tabel 4.13, nilai R sebesar 0,866 yang berarti variabel ketangguhan mental memiliki hubungan terhadap variabel kecemasan bertanding. Koefisien korelasi pada tabel *model summary* masuk dalam kategori sangat tinggi. Adapun besaran pengaruh variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan bertanding dapat dilihat dari nilai R Square 0,749 atau sebesar (74,9%). Dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 74,9% adapun 25,1% dipengaruhi oleh faktor lain.



TABEL 4.16 KOEFISIEN REGRESI

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

Berdasarkan tabel 4.16, diketahui bahwa:

- a. Angka *constant* dari *unstandardized coefficients* dalam penelitian ini adalah 71,841, yang berarti jika tidak ada ketangguhan mental (X), maka nilai kecemasan bertanding (Y) sebesar 71,841.
- b. Angka koefisien regresi adalah -1,086, yang berarti setiap peningkatan 1% atau satu satuan dalam tingkat ketangguhan mental (X) akan menyebabkan penurunan kecemasan bertanding (Y) sebesar -1,086

$$Y = a + bx$$

$$Y = 71,841 - 1,086x$$

Terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding, di mana hasil regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam variabel ketangguhan mental akan menyebabkan penurunan pada variabel kecemasan bertanding sebesar -1,086.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan atlet. Sebaliknya, semakin

rendah tingkat ketangguhan mental pada atlet, maka semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan atlet.

#### 4. Kontribusi Variabel

Teknik analisis data ini digunakan untuk melihat kontribusi setiap aspek variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh setiap aspek variabel, digunakan rumus berikut:

$$\frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\%$$

Diketahui:

Total data variabel ketangguhan mental (X) = 1.381

Total data variabel kecemasan bertanding = 1.015

##### a. Ketangguhan Mental

- 1) Aspek kepercayaan :  $\frac{567}{1.381} \times 100\% = 41\%$
- 2) Aspek keteguhan :  $\frac{443}{1.381} \times 100\% = 32\%$
- 3) Aspek kontrol :  $\frac{371}{1.381} \times 100\% = 27\%$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, aspek kepercayaan memberikan kontribusi paling besar dengan persentase sebesar 41%. Selanjutnya, aspek keteguhan menyumbang sebesar 32%, sedangkan aspek kontrol memberikan kontribusi terkecil dengan persentase sebesar 27%.

##### b. Kecemasan Bertanding

- 1) Aspek fisik :  $\frac{563}{1.015} \times 100\% = 55\%$
- 2) Aspek psikis :  $\frac{452}{1.015} \times 100\% = 45\%$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, aspek gejala fisik memberikan kontribusi paling besar dengan persentase sebesar 55% dan aspek kontrol memberikan kontribusi dengan persentase sebesar 45%.

## **G. Pembahasan**

Analisis data dalam penelitian ini adalah mengenai pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan atlet PASI Kota Banjarmasin ketika bertanding. Penelitian ini dilakukan terhadap 35 atlet PASI Kota Banjarmasin berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Sebelum mengumpulkan data, peneliti melakukan uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen tersebut dalam penelitian. Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari penelitian sebelumnya. Hasil uji coba kedua variabel menunjukkan bahwa pada instrumen variabel ketangguhan mental yang awalnya menggunakan 14 item, terdapat 1 item yang tidak valid atau gugur, sehingga 13 item yang tersisa digunakan sebagai alat ukur penelitian. Sedangkan instrumen variabel kecemasan bertanding menggunakan 16 item dan setelah uji coba, terdapat 1 item yang tidak valid atau gugur, sehingga 15 item yang tersisa digunakan sebagai alat ukur penelitian. Hasil reliabilitas kedua variabel menunjukkan nilai  $> 0,6$ , yaitu variabel ketangguhan mental sebesar 0,841 dan kecemasan bertanding sebesar 0,835. Setelah pengambilan data, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data dengan mengkategorikan skala

instrumen untuk membandingkan pada berbagai tingkatan. Kategorisasi skala ini dibagi menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

### **1. Tingkat Ketangguhan Mental pada Atlet PASI Kota Banjarmasin**

Hasil analisis mengenai tingkat ketangguhan mental pada atlet PASI Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa 18 orang dengan presentase 51% masuk dalam kategori sedang dan 17 orang dengan presentase 49% masuk dalam kategori tinggi. Analisis ini juga mengungkapkan bahwa aspek kepercayaan diri mendominasi ketangguhan mental responden dengan kontribusi efektif sebesar 41%. Selanjutnya aspek keteguhan dengan kontribusi efektif sebesar 32% dan aspek kontrol sebesar 27%. Berdasarkan hasil tersebut, ketangguhan mental dalam kategori sedang mendominasi di antara keseluruhan responden, sehingga menjawab rumusan masalah pertama. Dengan demikian, tingkat ketangguhan mental pada atlet PASI Kota Banjarmasin berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dihitung, ketangguhan mental yang dimiliki atlet PASI Kota Banjarmasin dapat dikatakan baik, karena tidak ditemukan atlet yang masuk kategori rendah, bahkan tingkat ketangguhan mental atlet atletik pada kategori sedang dan tinggi hampir berimbang, sebanyak 18 atlet berada di kategori sedang dan 17 atlet berada di kategori tinggi. Peluang untuk menampilkan performa terbaik saat bertanding sangat ditentukan oleh kesiapan psikologis yang dimiliki atlet, salah satunya adalah ketangguhan mental.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Yadi Hardiansyah dan Alifah Nabilah Masturah, "Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2019): 240.

Berdasarkan temuan penelitian, atlet PASI Kota Banjarmasin sering mengikuti kejuaraan atletik tingkat kota, provinsi, bahkan sampai nasional. Dari pengalaman bertanding tersebut perlahan mental atlet terbentuk. Ketangguhan mental sangat diperlukan karena memegang peranan penting dalam kesuksesan, terutama bagi atlet atletik ketika menghadapi pertandingan. Ketangguhan mental adalah bekal yang harus dimiliki oleh atlet yang berfungsi untuk mengontrol dan mengatasi situasi sulit saat bertanding, sehingga atlet mampu bertahan menghadapi situasi pertandingan dengan baik dan tidak mudah putus asa.<sup>6</sup> Dengan ketangguhan mental, atlet atletik akan mampu mengatasi situasi terdesak seperti terjatuh ketika bertanding, teriakan pelatih, dan lainnya. Sehingga, dengan ketangguhan mental yang baik, atlet tetap bisa fokus menghadapi pertandingan, tidak mudah terpuruk dalam situasi pertandingan dan menunjukkan kegigihan luar biasa meskipun dalam situasi yang terdesak serta memiliki kemampuan untuk bangkit dari pertandingan yang penuh tekanan dengan cepat dan efektif.<sup>7</sup>

Ketangguhan dalam Islam adalah sifat yang sangat dihargai dan dianjurkan, yang mencakup kesabaran, ketaatan, keberanian, dan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup. Islam juga selalu mengajarkan untuk selalu optimis dan yakin bahwa setiap kesulitan akan diikuti dengan kemudahan. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>٥</sup>

---

<sup>6</sup>Nisa dan Jannah, "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri," 42.

<sup>7</sup>Sheard, Golby, dan Van Wersch, "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," 188.

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”* (Q.S. *Asy-Syarah*/94:6)

Dalam ayat ini, Allah menyatakan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan dan dalam setiap keterbatasan dalam mencapai tujuan, selalu ada solusi atau jalan keluar. Namun, dalam upaya mencapai sesuatu, kita harus tetap bersabar dan selalu bergantung pada Allah dengan penuh tawakkal. Ayat tersebut seolah-olah menyiratkan bahwa ketika situasi menjadi sangat kritis, kita secara naluriah berusaha untuk keluar dari kesulitan dengan segala cara yang mungkin dilakukan, sambil tetap bergantung pada Allah. Maka kemenangan dapat kita diraih meskipun rintangan dan cobaan yang dihadapi sangat berat.<sup>8</sup>

## **2. Tingkat Kecemasan Bertanding pada Atlet PASI Kota Banjarmasin**

Hasil analisis mengenai tingkat kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa 20 orang dengan presentase 57% masuk dalam kategori rendah, 14 orang dengan presentase 40% masuk dalam kategori sedang, dan 1 orang dengan presentase 3% masuk dalam kategori tinggi. Analisis ini juga mengungkapkan bahwa aspek gejala fisik pada variabel kecemasan bertanding memberikan kontribusi efektif sebesar 55% dan aspek gejala psikis memberikan kontribusi efektif sebesar 45%. Berdasarkan hasil tersebut, kecemasan bertanding dalam kategori rendah mendominasi di antara keseluruhan responden, sehingga menjawab rumusan masalah kedua. Dengan demikian, tingkat kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin berada dalam kategori rendah.

---

<sup>8</sup>Kementrian Agama, “Surah Asy-Syarah,” Website Qur’an Kemenag, 2024, <https://quran.kemenag.go.id/>.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dihitung, kecemasan bertanding yang dirasakan atlet PASI Kota Banjarmasin ketika bertanding tergolong rendah, karena lebih dari setengah sampel penelitian termasuk dalam kategori kecemasan bertanding yang rendah, yaitu 20 atlet dengan presentase 57%. Kecemasan saat bertanding pada tingkat rendah menunjukkan bahwa mayoritas atlet PASI Kota Banjarmasin lebih rileks ketika bertanding sehingga dapat memaksimalkan kemampuan yang mereka miliki saat bertanding. Menurut Husdarta, kecemasan bertanding adalah emosi subjektif yang dirasakan atlet ketika menghadapi pertandingan, yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan, disertai dengan gairah fisiologis yang meningkat.<sup>9</sup> Kecemasan yang muncul ketika bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan, salah satunya saat menghadapi situasi bertanding yang menyebabkan atlet kehilangan kendali. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir dan was-was, yang dapat membuat atlet cepat merasa lelah selama pertandingan.<sup>10</sup> Rasa cemas muncul karena adanya persepsi negatif ketika menghadapi pertandingan, seperti gambaran lawan yang lebih hebat, kondisi fisik yang kurang optimal, pertandingan dengan tingkat yang lebih tinggi, atau harapan berlebih dari orang lain.

Berdasarkan temuan penelitian, pada saat menghadapi pertandingan, atlet PASI Kota Banjarmasin selalu di dampingi oleh pelatih atau official. Pada saat itu pelatih berperan penting dalam memberikan support terhadap atlet. Walaupun belum ada intervensi khusus dari psikolog ketika atlet merasa cemas atau khawatir

---

<sup>9</sup>Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 73.

<sup>10</sup>Nur Azis Rohmansyah, "Kecemasan dalam olahraga," *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* 3, no. 1 (2017): 58.

menghadapi pertandingan, namun peran pelatih sangat signifikan untuk membuat atlet tenang ketika bertanding. Cemas ketika menghadapi pertandingan tidak selalu merugikan atlet jika pada tarap yang rendah, karena pada dasarnya kecemasan bertindak sebagai mekanisme kontrol untuk membuat atlet tetap waspada akan apa yang akan terjadi. Namun, jika tingkat kecemasan tidak terkontrol dan mengganggu aktivitas tubuh, hal ini akan sangat mengganggu performa atlet ketika bertanding.

Kecemasan bertanding sering kali menghampiri atlet ketika merasakan merasakan ketakutan atau kekhawatiran berlebih terhadap hasil yang akan dicapai. Adapun penjelasan di dalam al-Qur'an, Kecemasan sering kali timbul karena ketakutan akan ujian yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Namun, Al-Qur'an mengajarkan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian melebihi batas kemampuan hamba-Nya.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا  
 وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مُؤْتِنَا فَانصُرْنَا عَلَى  
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”(Q.S. Al-Baqarah/2:286)*



Dari ayat tersebut, disimpulkan bahwa manusia seharusnya tidak merasa cemas dengan apa pun yang menimpa mereka, karena Allah memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan mereka. Ini mengisyaratkan bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan hasil dari pikiran manusia sendiri. Islam juga mengajarkan bahwa kecemasan yang Allah berikan kepada hamba-Nya bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan dan mendekatkan diri kepada-Nya. Jika seseorang mampu melewati ujian dengan baik, Allah akan memberikan balasan yang setimpal dan memasukkan mereka ke dalam golongan orang-orang yang sabar.<sup>11</sup>

### **3. Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet PASI Kota Banjarmasin**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tingkat ketangguhan mental memiliki korelasi dan juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan bertanding atlet PASI Kota Banjarmasin. Hubungan antara variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki koefisien korelasi sebesar 0,886. Menurut pedoman koefisien korelasi, angka tersebut dikategorikan sebagai korelasi sangat tinggi. Untuk menilai kontribusi ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding, dapat diketahui dari nilai signifikansi pada tabel ANOVA, adapun nilai signifikansi pada tabel ANOVA adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Pada penelitian ini juga ditemukan seberapa besar pengaruh variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan bertanding, yang dapat dilihat dari nilai R Square

---

<sup>11</sup>Kementrian Agama, "Surah Al-Baqarah." Website Qur'an Kemenag, 2024, <https://quran.kemenag.go.id/>.

sebesar 0,749 atau setara dengan 74,9%. Sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh variabel ketangguhan mental terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 74,9% adapun 25,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya, nilai koefisien regresi dalam perhitungan ini adalah -1,086, yang berarti setiap peningkatan 1% atau satu satuan dalam tingkat ketangguhan mental (X) akan menyebabkan penurunan kecemasan bertanding (Y) sebesar -1,086. Berdasarkan perhitungan tersebut, nilainya adalah negatif, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh yang negatif terhadap kecemasan bertanding, yang mana semakin tinggi skor ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet dan sebaliknya, semakin rendah tingkat ketangguhan mental pada atlet, maka akan semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet. Dengan demikian, rumusan masalah terakhir telah terjawab, bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawan dan Indra Himawan Susanto pada tahun 2023, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan saat bertanding.<sup>12</sup> Lebih lanjut, Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Algani pada tahun 2018, yang bertujuan mengetahui hubungan

---

<sup>12</sup>Darmawan dan Indra Hermawan Susanto, "Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan," *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9, no. 01 (2021): 300.

antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bola voli. Hasil analisis data menggunakan product moment Pearson ( $r = -0,670$  dan  $p = 0,000$ ) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*.<sup>13</sup>

Seorang atlet dengan ketangguhan mental yang baik akan menunjukkan kegigihan yang luar biasa, bahkan ketika sudah tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan. Dalam situasi seperti ini, sering muncul kekuatan baru yang didasari oleh ketangguhan mental untuk terus berupaya bermain sebaik-baiknya. Keberhasilan dalam meningkatkan ketangguhan mental juga berkaitan dengan kemampuan mengatasi situasi panik. Dalam suasana pertandingan yang penuh ketegangan, kecemasan, dan ketakutan, sering muncul keadaan panik yang sulit dikendalikan. Rasa panik ini dapat menyebabkan penurunan atau pelemahan ketangguhan mental. Tidak heran, fenomena di mana seorang atlet merasa tertekan hingga tidak tahu apa yang harus dilakukan (*blank, black out*) sering terjadi. Keadaan ini mencerminkan bahwa mentalnya melemah, atau dengan kata lain, ketangguhan mentalnya sangat rendah.<sup>14</sup> Ciri khas atlet bermental tangguh adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang tidak menyenangkan ketika mulai merasa cemas saat bertanding. Menurut Gunarsa, ada dua faktor utama yang memengaruhi kecemasan atlet saat bertanding, yaitu faktor

---

<sup>13</sup>Panji Wahyu Algani, M Salis Yuniardi, dan Alifah Nabilah Masturah, "Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 6, no. 1 (2018): 97.

<sup>14</sup>Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, 118.

internal yang berasal dari diri atlet sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan atau situasi di sekitar atlet.<sup>15</sup>

#### **H. Keterbatasan Penelitian**

Setelah melaksanakan penelitian pada atlet PASI Kota Banjarmasin, peneliti berusaha melaksanakan penelitian dengan baik, berdasarkan prosedur ilmiah yang ada, namun dalam pelaksanaannya, peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Proses pengumpulan data yang dilakukan dengan 2 cara, yaitu menyebarkan langsung di stadion tempat atlet berlatih dan menyebarkan melalui media online *WhatsApp*. Hal ini dikarenakan atlet yang bersangkutan tidak berhadir di stadion ketika peneliti mengambil data, sehingga kurangnya pengawasan peneliti ketika responden menjawab kuesioner yang diberikan.
2. Subjek dalam penelitian ini relatif sedikit, yaitu hanya 35 responden dan penelitian ini hanya meneliti satu cabang olahraga. Sehingga tidak bisa mengungkap ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada cabang olahraga lainnya.
3. Secara keseluruhan, penelitian ini masih kurang dalam hal data kualitatif sehingga belum bisa mengungkap secara mendalam mengenai ketangguhan mental dan kecemasan bertanding responden.

---

<sup>15</sup>Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, 67.