

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DAN  
INTIMASI PELATIH-ATLET DENGAN *COMPETITION*  
*ANXIETY* PADA ATLET BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi.)



Aisyah Sal Sabilla

J71217107

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan antara Mental Toughness dan Intimasi Pelatih-Athlet dengan Competition Anxiety pada Atlet Bulutangkis" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak terdapat ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 02 Agustus 2022

  
Aisyah Saf Sabilla

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Mental Toughness* dan Intimasi Pelatih- Atlet dengan *Competition Anxiety*  
pada Atlet Bulu Tangkis

Oleh:


Aisyah Sal Sabila

NIM: J71217107

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidsang Ujian Skripsi

Surabaya, 02 Agustus 2022

Dosen Pembimbing

  
Lucky Abrorry, M. Psi, Psikolog  
NIP. 197910012006041005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI  
HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DAN INTIMASI  
PELATIH-ATLET DENGAN COMPETITION ANXIETY**

Yang disusun oleh :  
Aisyah Sal Sabilla  
J71217107

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal 10 Agustus 2022



Susunan Tim Penguji  
Penguji I

Lucky Abrorri, M.Psi  
NIP. 19790012006041005

Penguji II

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si  
NIP. 197502052003121002

Penguji III

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si  
NIP. 19770812200592004

Penguji IV

Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes  
NIP. 198704172014032003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Sal Sabilla  
NIM : J71217107  
Fakultas/Jurusan: Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
E-mail address : syahsal2706@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi

yang berjudul :

Hubungan antara Mental Toughness dan Intimasi Pelatih-Atlet dengan Competition Anxiety pada Atlet Bulutangkis

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 Oktober 2022

Penulis

(  )  
Aisyah Sal Sabilla  
nama lengkap dan tanda tangan

## INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berdasarkan aspek *competition anxiety*, *mental toughness*, dan intimasi pelatih-atlet. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang ada di Kabupaten Sidoarjo dengan jumlah populasi 84. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi linear dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

Kata kunci : *Competition anxiety*, *mental toughness*, dan intimasi pelatih-atlet



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between mental toughness and coach-athlete intimacy with competition anxiety in badminton athletes. This research is a correlational quantitative research with data collection techniques using a questionnaire based on aspects of competition anxiety, mental toughness, and coach-athlete intimacy. The subjects in this study were badminton athletes in Sidoarjo Regency with a population of 84. The analysis technique in this study used linear regression with the help of SPSS 16.0 for Windows. The results of this study indicate that there is a relationship between mental toughness and coach-athlete intimacy with competition anxiety in badminton athletes.

*Keywords : Competition anxiety, mental toughness, and intimacy athlete-coach intimacy*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Competition Anxiety.....	12
B. Mental Toughness .....	16
C. Intimasi Pelatih-Athlet .....	23
D. Kerangka Teori.....	28
E. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel.....	32
C. Definisi Operasional .....	32
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
F. Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pengujian Hipotesis .....	45
C. Uji Hipotesis .....	58
D. Pembahasan .....	62



<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>67</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>67</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pemberian Skor Skala Likert.....	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Competition Anxiety</i> .....	35
Tabel 3.3 Hasil Validitas Skala <i>Competition Anxiety</i> .....	36
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Competition Anxiety</i> .....	37
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Mental Toughness</i> .....	38
Tabel 3.6 Hasil Validitas Skala <i>Mental Toughness</i> .....	38
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mental Toughness</i> .....	39
Tabel 3.8 Blueprint Skala Intimasi Pelatih-Athlet.....	40
Tabel 3.9 Hasil Validitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet .....	40
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet.....	41
Tabel 4.1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 4.2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Turnamen yang Diikuti dalam Setahun Terakhir.....	47
Tabel 4.4 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Asal Klub .....	47
Tabel 4.5 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis .....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Deskripsi Statistik Variabel .....	48
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi .....	49
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Mental Toughness</i> , Intimasi Pelatih-Athlet, <i>Competition Anxiety</i> .....	50
Tabel 4.9 Hasil Crosstabulasi Variabel <i>Competition Anxiety</i> berdasarkan usia .....	51
Tabel 4.10 Hasil Crosstabulasi Variabel <i>Competition Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.11 Hasil Crosstabulasi Variabel <i>Competition Anxiety</i> Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis.....	54
Tabel 4.12 Uji Normalitas .....	55
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas .....	56
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas .....	57
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear .....	59
Tabel 4.16 Hasil Uji T.....	60
Tabel 4.17 Hasil Uji F .....	61
Tabel 4.18 Hasil Uji Determinasi .....	62

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 4.1 Uji Scatter Polt.....58**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu dari sekian banyak aspek yang memberikan pengaruhnya kepada kehidupan sehari-hari. Peran olahraga yang baik untuk kesehatan juga turut memberikan perannya dalam mempopulerkan nama baik sebuah daerah dalam ruang lingkup domestik maupun universal. Ada berbagai macam jenis olahraga salah satunya yaitu bulutangkis, bulutangkis sangat populer dikalangan masyarakat dan berkembang di seluruh dunia. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang terkenal dan cenderung disukai masyarakat Indonesia. Bulutangkis mampu meraih animo dari segala kalangan usia, serta dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Di dalam bidang olahraga atlet yang akan mengikuti pertandingan akan terus berlatih karena sejatinya para atlet dicetak untuk mengasah kemampuannya dan diharapkan bisa mengikuti pertandingan untuk meraih prestasi.

Di dalam suatu pertandingan penampilan sangat berpengaruh dalam prestasi olahraga atlet, sejumlah 80% penampilan teratas dari atlet mendapatkan pengaruh dari unsur mental, sedangkan sisanya mendapat pengaruh dari unsur yang lain (Harsono, dalam Gunarsa, 1996). Pada saat situasi pertandingan atlet dihadapkan dengan perasaan anxiety yang cukup besar dalam menjumpai pertandingan, segala persiapan yang telah dilakukan mulai dari taktik, teknik, dan strategi yang sudah dipersiapkan cukup matang dalam latihan dengan intensitas yang cukup tinggi yang bertujuan untuk

menghasilkan suatu penampilan yang baik dan dapat membawa pulang piala kemenangan. Tentunya, kita semua tau dengan Greysia dan Apriyani yakni ganda putri Indonesia yang meraih medali Emas di kejuaraan internasional. Dibalik itu semua mereka juga merasakan kondisi stress, dilansir dari tempo.co Ganda putri Indonesia, Greysia Poli / Apriyani Rahayu sempat merasakan tekanan besar sebelum bertanding di Kejuaraan Dunia Badminton 2019. Sebab, dari tiga turnamen yang diikuti penampilan keduanya jauh dari harapan. Dari hasil evaluasi bersama pelatih Greysia mengatakan, keduanya tidak tahu bagaimana cara meraih kemenangan. “Turnamen sebelum kejuaraan dunia itu, kami nggak tahu cara untuk menang,” ujar Greysia di Jakarta, Rabu, 28 Agustus 2019.

Kegagalan yang dimaksud ialah tersingkirnya mereka di babak kedua Indonesia Open dan di perempat final Japan Open. Lalu kegagalan mempertahankan gelar juara di Thailand Open. Belajar dari kegagalan di tiga turnamen itu, Greysia dan Apriyani lantas langsung berbenah diri. Berdasarkan uraian diatas tidak bisa disangkal lagi bahwasannya di dalam kondisi pertandingan ialah sebuah kondisi yang memberikan dorongan yang sangat tinggi terhadap seorang atlet, di balik itu semua di dalam situasi kompetisi olahraga dapat membangkitkan rasa bersaing, namun selain itu juga dapat meningkatkan konsep dalam menjauhi kekalahan yang digambarkan dari perasaan cemas dalam diri atlet saat bertanding. Hal ini bisa disebut *competition anxiety* (Sudradjat, 1995). Di dalam dunia olahraga *anxiety* adalah gambaran dari seorang atlet yang hendak melakukan

pertandingan memiliki perasaan bahwasannya sebuah hal yang tidak ingin terwujud hendak terjadi, seperti menghadapi kegagalan, performa yang kurang baik atau kurang maksimal, dan lawan yang level nya masih diatas atlet tersebut (Anshel dalam Satiadarma, 2000).

Dibalik setiap perjuangan seorang atlet tentu banyak hal yang mereka rasakan termasuk dalam hal *competition anxiety*, *competition anxiety* yakni perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh situasi mengancam (Jannah, 2016). Dan faktanya di lapangan menunjukkan bahwa atlet yang sudah dibekali teknik dan taktik yang bagus serta memiliki kemampuan yang sudah baikpun tidak bisa untuk selalu menampilkan performanya dengan maksimal disaat bertanding (Jannah, 2016). Atlet hendak merasakan *anxiety*, jika suatu hal yang diinginkan tidak berlangsung dengan lancar maupun dihadapkan dengan halangan. Hal ini menyebabkan peluang tidak tergapainya keinginan akan terus membayangi pemikirannya (Amir, 2012).

Beberapa tipe atlet akan lebih mudah mengalami dampak kecemasan di saat akan melakukan pertandingan, atlet yang merasakan kegelisahan ketika akan bertanding seringkali mengganggu performa penampilan seorang atlet, kegelisahan sebelum bertanding ialah kondisi distress yang terjadi pada atlet dan merupakan situasi emosi buruk yang menginterpretasi situasi pertandingan (Cox, 2002). Berdasarkan pendapat dari (Husdarta, 2010), terdapat dua macam bentuk *anxiety*, yakni kegelisahan atlet di waktu khusus, contohnya saat menyambut pertandingan atau dapat disebut *state anxiety*. Macam *anxiety* selanjutnya, yakni kegelisahan atlet yang termasuk dalam

golongan pencemas ataupun *trait anxiety*. Oleh karena itu, disaat keadaan mengalami kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah. Dalam kegiatan pertandingan interaksi terjadi antara atlet, atlet dengan pelatihnya, atlet dengan klub lainnya yang dapat menimbulkan kondisi psikologis tersebut.

Menurut (Jannah dkk, 2020) terdapat dua komponen kecemasan yaitu somatik dan psikologis komponen somatik yaitu seperti berkeringat dingin, tekanan darah meninggi, dan lain sebagainya sedangkan komponen psikologis seperti perasaan khawatir, tegang, tidak aman dan takut. Keadaan seperti itu harus dapat diatasi dengan segera dan dengan baik oleh atlet itu sendiri, hal tersebut bisa dilakukan ketika atlet memiliki *mental toughness* yang baik. Pendapat yang dijelaskan oleh (Raynaldi dkk, 2016) bahwasannya *competition anxiety* memiliki ikatan dengan ketangguhan mental (*mental toughness*). Menurut pendapat beberapa ahli di bidang olahraga, faktor psikologis sangat berperan besar terhadap prestasi atlet dengan melalui kesiapan secara mental atau *mental toughness* (Clarasati & Jatmika, 2017).

*Mental toughness* yaitu emosi atau sikap yang ditimbulkan oleh individu untuk dapat merampungkan masalah atau hambatan dengan didasari konsisten secara penuh (Gucciardi., dkk, 2009). Ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik maka ia dapat mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol diri walaupun sedang berada di dalam tekanan. *Mental toughness* adalah unsur penting pada penggapaian prestasi seorang atlet walaupun atlet itu berkemampuan fisik yang lihai (Gucciardi dkk, 2008). *Mental toughness* dapat terlihat dalam seorang atlet melalui keuletan yang

baik, meskipun tidak terdapat keinginan dalam memperjuangkan kemenangan dalam pertandingan (Gunarsa, 2008). Pendapat lain yang dikemukakan oleh (Yanti & Jannah, 2017) bahwa ciri atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik adalah atlet yang mampu menjaga konsentrasi serta motivasinya pada segala kondisi dan situasi. Selain itu *mental toughness* juga bisa membuat atlet untuk terus memiliki perasaan tenang, semangat dan rileks, sebab atlet dapat meningkatkan keterampilan dan menyalurkan energi baik yang meliputi sikap menghapus kesulitan, menghiraukan masalah, tekanan serta persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Untuk mencapai proses tujuan dan target dalam bertanding tentu tidak mudah bagi pelatih maupun atlet itu sendiri, banyak proses pelatihan dan pembinaan yang sudah diarahkan oleh sang pelatih selama proses berlatih. Pelatih sangat sering melakukan interaksi kepada para atletnya. Dari adanya interaksi yang berlangsung instens ini merupakan permulaan dari terwujudnya sebuah ikatan interpersonal. Ikatan tersebut yang terjalin antara pelatih dengan atlet akan dijadikan sebagai aspek dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan dari pelatih dalam melakukan tugasnya. Ikatan diantara pelatih dengan atlet ini ialah sesuatu yang sangat krusial untuk memutuskan keberhasilan maupun kegagalan pelatih untuk mengembangkan prestasi dari para atlet (Cox, 2002). Oleh karena itu, disaat pembinaan sebaiknya tidak dilakukan hanya sebatas segi fisik saja, namun juga dilakukan dari segi psikologisnya. Kegelisahan adalah bagian dari aspek psikologis tersebut yang dapat mengganggu performa atlet dan dapat diistilahkan dengan



*competition anxiety*. Banyak cara untuk menurunkan rasa *competition anxiety* salah satunya yaitu intimasi pelatih-atlet, hal itu sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Lee, 1993) bahwasannya intimasi pelatih-atlet bisa memperkecil rasa *competition anxiety* pada atlet karena mendapatkan kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasan saat akan bertanding kepada pelatih. Di dalam unsur keintiman terdapat rasa empati untuk mendengar atas persoalan dan permasalahan yang sedang dialami. (Sadarjoen, 2005). Dari pernyataan ini, peneliti memberitahukan bahwasannya sangat krusial untuk menyusun sebuah intimasi diantara pelatih dan atlet, sebab dengan adanya intimasi tersebut dapat mengurangi rasa *competition anxiety* atlet, pendapat yang dikemukakan oleh (Lee, 1993) mengatakan bahwasannya intimasi pelatih dengan atlet dengan signifikan bisa memperkecil perasaan *anxiety*, sebab atlet tersebut telah berkesempatan untuk memberitahukan kegelisahan dan ketakutannya terhadap pelatihnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji riset terkait dengan “Hubungan *Mental Toughness* dan Intimasi Pelatih-Atlet dan *Competition Anxiety* pada Atlet Bulutangkis” .

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan dari latar belakang yang telah dijelaskan peneliti diatas, rumusan masalah dari penelitian ini, yakni:

1. Apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.
2. Apakah terdapat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan *competition*

*anxiety* pada atlet bulutangkis.

3. Apakah terdapat hubungan *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

### C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Okta & Hastaning (2014) yang berjudul “Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia Semarang” . Hasil penelitian mengatakan terdapat jalinan yang negative dan tidak signifikan diantara *competition anxiety* dan efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar, Dwi & Sukma (2016) yang berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru”. Hasil penelitian membuktikan bahwa ketangguhan mental dapat berdampak pada *competition anxiety*, atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi dapat mengurangi rasa *competition anxiety*.

Penelitian yang dilakukan oleh Sabilla & Jannah (2017) yang berjudul “Intimasi Pelatih-Atlet dan *Competition Anxiety* pada Atlet Bola Voli Putri”. Riset tersebut berhasil membuktikan bahwasannya atlet dengan intimasi antara pelatih dengan atlet hendak merasakan perolehan dukungan dari pelatih dan menyebabkan atlet merasa lebih mempunyai persepsi pribadi yang positif serta dapat mengurangi rasa *competition anxiety*.

Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung & I Gusti (2018) yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Competition Anxiety* pada Atlet *Roftball* Remaja Putri di Bali” .Riset tersebut berhasil membuktikan bahwasannya ditemukan jalinan diantara kecerdasan emosional dan *competition anxiety* terhadap atlet *softball* remaja putri yang berada di Bali. Derajat kecerdasan emosional yang semakin membesar menyebabkan *competition anxiety* yang terjadi pada atlet softball remaja putri di Bali semakin kecil.

Penelitian dengan peneliti yang bernama Gede & Iga (2018) ini memiliki judul “Relaksasi Meditasi dan *Competition Anxiety* pada Atlet Menembak di Denpasar” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi meditasi dengan *competition anxiety* pada atlet menembak di denpasar.

Selanjutnya riset dari Jessi, Sapto & Yustinus (2019) yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan *Competition Anxiety* Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018” . Riset tersebut berhasil memberitahukan bahwasannya keyakinan diri dapat mempengaruhi *competition anxiety* pada atlet pencak silat. Tingkat keyakinan diri yang semakin besar membuat *competition anxiety* yang dialami oleh atlet pencak silat pada penghadapan Salatiga Cup 2018 semakin kecil.

Penelitian dari Iva & Nurul (2019) yang berjudul “Korelasi antara Religiusitas dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Taekwondo” . Riset ini

berhasil memberitahukan bahwasannya terdapat jalinan diantara religiusitas dan *competition anxiety* terhadap atlet taekwondo.

Penelitian dari peneliti yang bernama Jannah & Retnoningsasy (2020) dengan judul “Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Badminton”. Risetnya berhasil memberitahukan bahwasannya ditemukan jalinan diantara *mental toughness* dengan *competition anxiety* terhadap atlet badminton. Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwasannya semakin besar *mental toughness* dari atlet badminton, maka *competition anxiety* yang akan dialami mereka semakin kecil.

Riset dari Yoli & Prima (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan *Competition Anxiety* pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi” berhasil menunjukkan bahwa pengaruh latihan mental dapat menurunkan *competition anxiety* pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.

Penelitian oleh Amin & Rizal (2021) yang berjudul “Peran *Servant Leadership* Pelatih terhadap *Competition Anxiety* Atlit Student” berhasil menunjukkan bahwasannya tidak ditemukan jalinan diantara peran *servant leadership* pelatih terhadap *competition anxiety* atlit student.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dari penjabaran rumusan masalah yang telah dipaparkan, peneliti juga akan memaparkan tujuan dari penelitian, yakni:

1. Untuk mendapati hubungan *mental toughness* dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.
2. Untuk mendapati hubungan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.
3. Untuk mendapati hubungan *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet *toughness* dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti mengharapkan riset ini dapat menyampaikan informasi terhadap akademisi, khususnya yang bergelut dibidang psikologi olahraga yang memiliki keterkaitan dengan ikatan *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis. Bukan hanya itu saja, peneliti juga mengharapkan riset ini bisa dijadikan sebagai tambahan kepustakaan dalam riset berikutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Peneliti mengharapkan riset ini dapat menyampaikan kontribusinya kepada peneliti serta pembaca, dan bisa menambah wawasan terhadap mahasiswa untuk mengetahui dunia atlet bulutangkis yang mengenai tentang *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Pada riset ini, peneliti menyusun bab sejumlah lima, yang meliputi bab pendahuluan, bab kajian pustaka, bab metode penelitian, bab hasil dan pembahasan, serta bab kesimpulan. Bab yang pertama berisikan penjelasan dan penguraian dari latar belakang, rumusan masalah, keaslian riset, serta sistematika pembahasan. Bab kedua berisikan penjelasan mengenai kajian pustaka dengan uraian dari variabel terikat serta juga variabel bebas, hubungan diantara variabel bebas dan terikat, kerangka teoritik, serta hipotesis. Selanjutnya bab ketiga yang berisikan penjelasan terkait dengan metode penelitian, sampel, instrumen penelitian serta analisis data. Bab selanjutnya ialah bab keempat yang berisikan penjelasan mengenai hasil riset, pengujian hipotesis, dan juga pembahasannya. Terakhir yakni bab lima yang berisikan kesimpulan serta saran.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Competition Anxiety**

##### **1. Pengertian Competition Anxiety**

*Competition anxiety* adalah perasaan khawatir, tidak tenang, dan beranggapan bahwa pertandingan merupakan hal yang berbahaya dengan disertai perubahan fisiologis (Martens dkk, 1990). *Competition anxiety* merupakan keadaan yang menggambarkan atlet mengalami sebuah kondisi distress dan menilai keadaan tersebut sebagai ancaman (Cox, 2002). Menurut pendapat yang dikemukakan oleh (Smith, Smoll., dkk (2006) *competition anxiety* yaitu kondisi di bagian otak yang memiliki keterlibatan dalam sejumlah aspek, terlebih lagi pada perbedaan somatic dan kognitif, meskipun keduanya saling berinteraksi, namun kegelisahan kognitif dan somatic bisa terjadi sewaktu-waktu.

Melalui sejumlah pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya *competition anxiety* ialah reaksi dari emosi negative oleh atlet kepada kondisi yang kaku pada pemberian nilai pada kondisi pertandingan. Hal ini dicirikan dengan gangguan secara fisiologis dan lelah, sebab berada di dalam situasi *under pressure*.

##### **2. Aspek-aspek Competition Anxiety**

(Smith, Smoll., dkk (2006), membangun sebuah pengukuran dengan menjadikan *competition anxiety* terbagi kedalam tiga dimensi, yakni *Somatic*, *Worry*, dan *Concentration disruption*. Adapun *Worry*, dan *Concentration disruption* ialah sebuah aspek yang berasal dari kegelisahan kognitif.

a) Somatik

Berdasarkan pendapat dari (Smith, Smoll., dkk (2006), menjelaskan somatik berpacu pada perubahan fisiologis pada atlet tersebut. Adapun tanda-tanda negatif yang ditimbulkan meliputi ketegangan otot, denyut jantung berdetak lebih kencang, dan lain sebagainya. (Mahamood & Parnabas, 2013).

b) *Worry*

*Worry* adalah proses kognitif yang dapat memecahkan masalah (Davey dalam Khawaja & Chaoman, 2007). *Worry* merupakan pikiran yang negatif dan menganggap segala situasi menjadi mengancam dan banyak konsekuensi yang dihasilkan secara negatif (Smith, Smoll., dkk (2006).

c) *Concentration disruption*

*Concentration disruption* yaitu sulit untuk berfokus kepada petunjuk tugas yang tersangkut (Smith, Smoll., dkk (2006). *Concentration disruption* berhubungan dengan aspek sosial karena *concentration disruption* berhubungan dengan tingkah laku serta pikiran yang mengaitkan lingkungan sekitar.

### 3. Faktor-faktor Competition Anxiety

Ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan (Harsono, 1998: 226) yaitu :

- a) Takut akan kegagalan dalam bertanding, ketakutan seperti ini merupakan gambaran dari ego atlet tersebut.



- b) Cemas akan cedera ataupun hal-hal yang bersangkutan dengan situasi fisiologis.
- c) Takut akan mutu dari prestasi mereka kecenderungan masyarakat memberi penilaian yang baik terhadap atlet jika atlet tersebut dapat memenangkan kejuaraan serta sebaliknya.
- d) Cemas kepada agresi fisik yang dijalankan diri sendiri ataupun lawan.
- e) Cemas akan kemampuan fisik yang tidak dapat merampungkan tugas ataupun pertandingan dengan sempurna.

Biasanya, atlet memiliki ketakutan sebelum bertanding (Singgih, 2014: 67). Cemas akan tidak berhasil memenuhi ambisi dari pelatih, keluarga, dan teman. Akan tetapi, kegelisahan ini tidak selamanya merugikan ataupun mengganggu bahkan disaat kondisi tertentu bisa dibutuhkan untuk menggapai hasil yang maksimal.

Dari sejumlah pendapat (Harsono, 1998: 248) dan juga (Singgih, 2008: 67) mengemukakan beberapa faktor yang bisa membuat atlet mendapati *competition anxiety*. Faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Berasal dari diri atlet

1. Moral

Moral adalah sikap yang dapat mengendalikan segala kesulitan, kekalahan, dan rintangan-rintangan emosional lainnya dengan kesabaran yang besar (Harsono, 1998: 248).

2. Pengalaman bertanding

Pengalaman bertanding sangat berpengaruh besar terhadap atlet. Atlet yang tidak pernah ataupun yang kurang bertanding memiliki peluang akan mengalami kecemasan yang tinggi, dan atlet yang sudah sering bertanding dapat terbiasa dengan kecemasan tersebut walaupun rasa kecemasan masih tetap relatif ada karena pengalaman yang dapat menguasai hal tersebut (Singgih, 1995: 112).

### 3. Pikiran negatif

Pikiran negatif yang ditimbulkan oleh atlet itu tersendiri seperti takut di cemooh, dimarahi dll dapat menimbulkan menurunnya konsentrasi bahkan performa penampilan saat bertanding (Singgih, 2004: 67).

### 4. Pikiran puas diri

Pikiran puas diri dapat menimbulkan rasa kecemasan karena harapan yang terlalu tinggi namun faktanya kemampuan yang dia miliki masih kurang (Singgih, 2004: 67).

## b. Berasal dari luar diri atlet

### 1. Penonton

Penonton dapat berpengaruh besar bagi atlet karena pada umumnya penonton dapat menurunkan keadaan mental atlet itu tersebut.

### 2. Lingkungan keluarga

Jika lingkungan keluarga memberi penekanan kepada atlet yang mengharuskan menjadi juara, maka keadaan tersebut dapat membebani mental atlet sehingga akan timbul pikiran-pikiran negatif.

### 3. Lawan yang tidak seimbang

Lawan yang akan dihadapi ialah lawan dengan prestasi yang tinggi akan memunculkan kegelisahan, sebab mengetahui lawannya ternyata lebih unggul (Singgih, 2004: 69).

### 4. Peran pelatih

Peran pelatih juga berdampak besar bagi atlet bila ketidakhadiran pelatih disaat atlet akan bertanding akan mengurangi performa atlet tersebut karena menganggap tidak ada yang memberi dukungan dan saran, serta apabila atlet tidak menjalin hubungan yang baik dengan pelatih atau tidak ada keterbukaan mengenai gangguan yang dialaminya maka akan menjadi beban mental oleh atlet (Singgih, 2004: 69).

### 5. Cuaca panas

Kecemasan bisa diakibatkan oleh cuaca yang panas. Hal ini mengakibatkan sejumlah fungsi dari organ tubuh atlet merasakan cepat letih dan mengalami *heat exhaustion* (Singgih, 2008: 70).

## **B. Mental Toughness**

### **1. Pengertian *Mental Toughness***

*Mental toughness* yaitu emosi atau sikap yang ditimbulkan oleh individu untuk dapat menyelesaikan masalah atau hambatan dengan didasari konsisten secara penuh (Gucciardi., dkk, 2009). *Mental toughness* bisa membuat atlet untuk merasakan rileks, bersemangat, serta tenang, sebab bisa mengalirkan energi positif seperti membuat persepsi sendiri untuk menghilangkan kesulitan, tekanan, masalah, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Sedangkan menurut (Nurhuda & Jannah, 2018) *mental toughness* dapat meningkatkan prestasi serta dapat menjaga prestasi yang sudah didapatkan. Selain pengertian diatas, *mental toughness* dapat menjadikan atlet percaya diri serta selalu siap akan menghadapi pertandingan dan dapat menerima hasil pertandingan yang akan didapat.

Melalui sejumlah penjabaran diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya *mental toughness* ialah campuran dari emosi, perilaku, dan sikap yang dapat menjadikan seseorang tetap tenang dalam menghadapi pertandingan serta dapat mengalirkan energi positif untuk menghilangkan pikiran kesulitan dan masalah yang akan dihadapi dalam suatu pertandingan.

## **2. Dimensi-dimensi *Mental Toughness***

(Gucciardi, 2008) berpendapat bahwasannya terdapat empat dimensi dari *mental toughness*, yaitu:

### 1) *Thrive though challenge*

*Thrive though challenge* adalah perilaku pemberian nilai diri untuk dapat menjumpai suatu masalah yang bermula dari internal ataupun

eksternal. Adapun tujuh atribut pada dimensi *Thrive though challenge* ini, yaitu sebagai berikut:

- a) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki rasa kepercayaan pada dirinya sendiri (*self belief*) atas keahlian fisik serta mental yang telah ia miliki guna dapat bangkit ketika berada dalam keadaan yang penuh tekanan.
- b) *Skill execution under pressure*, atlet mampu menyajikan performa atau kemampuan yang optimal walaupun sedang didalam keadaan tertekan.
- c) *Pressure as challenge*, atlet mampu menyambut tekanan dan dianggap sebagaimana tantangan untuk dapat mengasah atas kemampuan yang telah dimilikinya.
- d) *Competitiveness*, atlet mempunyai hasrat untuk berkompetisi guna selalu menjadi yang baik.
- e) *Bounce back*, atlet mempunyai tekad dan etos kerja yang cukup tinggi dan serta mampu bangkit dari kesulitan atau tekanan.
- f) *Concentration*, atlet dapat berkonsentrasi dan berfokus pada tujuan yang hendak dicapai.
- g) *Presistence*, atlet berkeinginan cukup besar pada perolehan kesuksesan atau keberhasilan serta semangat dalam melakukannya.

2) *Sport awareness*

*Sport awareness* yaitu sikap dalam performa secara tim maupun individu. Ditemukan enam atribut dalam dimensi *sport awareness*, yakni :

- a) *Aware of individual roles*, atlet yang memiliki tanggung jawab terhadap kesadaran akan tim secara individual maupun secara tim.
- b) *Aware of individual roles*, atlet yang memiliki tanggung jawab terhadap kesadaran akan tim secara individual maupun secara tim.
- c) *Understand pressure*, atlet bisa menerima seluruh tekanan pada saat pertandingan ataupun diluar situasi pertandingan.
- d) *Acceptance of team role*, atlet dapat memahami dan menerima bahwasannya mempunyai tanggungjawab selaku bagian dari tim serta mementingkan kebutuhan tim dibandingkan diri sendiri.
- e) *Personal value*, atlet memiliki tolak ukur kepada sejumlah nilai kehidupan untuk individu yang teratas.
- f) *Make sacrifice*, atlet memiliki kesadaran bahwasannya dedikasi ialah sebuah bentuk dari upaya untuk dapat menggapai kesuksesan tim dan individual.
- g) *Accountability*, atlet mempunyai tanggungjawab kepada masing-masing perilaku serta tidak menggali alasan ketika tidak berhasil meraih kemenangan.

3) *Though attitude*

*Though attitude* adalah pemberian nilai kepada diri sendiri dan perilaku dalam menjumpai tekanan maupun rintangan dengan sifat negative ataupun positif. Dimensi ini terdapat lima atribut, yakni:

- a) *Distractible*, atlet yang dengan mudah bisa teralihkan. Hal ini bisa dipantau dari sikapnya yang tidak terkendali.
- b) *Discipline*, atlet memiliki sifat disiplin pada perilakunya.
- c) *Give in to challenges*, atlet yang tangguh dan tidak gampang untuk mundur disaat menjumpai rintangan ataupun dalam tekanan.
- d) *Physical fatigue and performance*, atlet mampu memberikan performa yang baik didalam lapangan, meskipun itu melalui latihan ataupun pertandingan apapun keadaannya.
- e) *Niggly, injuries and performances*, atlet mampu menampilkan performa terbaiknya di lapangan, dalam latihan maupun pertandingan walaupun dalam keadaan mengalami cedera.

4) *Desire success*

*Desire success* adalah nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang telah dicapai oleh atlet, dalam dimensi *desire success* terdapat lima atribut yaitu:

- a) *Understanding the game*, atlet mampu mengerti dan memahami seluruh peraturan yang ada pada pertandingan.

- b) *Sacrifice as part of success*, atlet mampu mengerti pengorbanan ialah sebagian dari keberhasilan.
- c) *Desire team success*, atlet memiliki harapan guna selalu menjadi bagian kesuksesan dari timnya.
- d) *Vision of success*, atlet memiliki visi yang gamblang untuk menggapai kesuksesan serta dapat mengimplementasikannya.
- e) *Enjoy 50/50*, atlet dapat mengerti kondisi yang mempunyai kesempatan cukup besar.

### 3. Faktor-faktor *Mental Toughness*

Faktor inti yang bisa memberikan pengaruhnya kepada mental toughness yakni kondisi umum serta kondisi kompetisi (Gucciardi dkk, 2008)

Adapun kondisi umum terbagi menjadi lima faktor, yakni:

- a) Cedera dan rehabilitasi  
Cedera yang terjadi serta proses dari rehabilitasi mengakibatkan pergantian rutinitas serta dapat menjadikan atlet menyesuaikan terhadap rasa sakit tersebut.
- b) Persiapan  
Aspek ini bersangkutan dengan persaingan dan latihan supaya dapat dijalankan lebih baik lagi serta dapat berposisi diatas rata-rata lawan lawan yang akan dihadapi oleh para atlet.
- c) Bentuk tantangan



Aspek ini bersangkutan dengan penampilan pribadi ataupun tim diwaktu skor lebih baik ataupun dalam situasi terbelakang dari lawan.

- d) Tekanan sosial
- e) Lingkungan sosial dapat berdampak sangat besar bagi atlet yang memberi kemungkinan pada atlet untuk kehilangan kendali pribadinya ataupun olahraga yang sedang ia tekuni.
- f) Komitmen yang seimbang

Aspek ini bersangkutan dengan tanggungjawab yang dibuat oleh atlet tersebut dapat seimbang antara kehidupan diluar olahraga maupun yang berkaitan dengan kedisiplinan serta manajemen waktu untuk berlatih.

(Gucciardi dkk, 2008) berpendapat bahwasannya ditemukan kondisi kompetisi yang meliputi faktor eksternal dan internal. Tekanan internal ialah tekanan dari dalam individual atlet, seperti kecapekan serta *self belief* atlet yang menurun.

Tekanan eksternal ialah tekanan dari luar atlet. Tekanan ini meliputi:

- a) Kondisi lingkungan ketika bermain

Aspek ini bersangkutan dengan situasi disaat pertandingan terjadi serta kondisi disekeliling, seperti ketetapan wasit, cuaca, bertanding selaku tim tamu dan lainnya.

- b) Variabel pertandingan

Aspek ini ialah sejumlah variabel pertandingan. Contohnya ialah memperoleh risiko cedera, memperoleh rintangan secara pribadi dari lawan maupun supporter dan lainnya.

### **C. Intimasi Pelatih-Athlet**

#### **1. Pengertian Intimasi**

Intimasi adalah kemampuan atau kemauan untuk saling berbagi perasaan, saling percaya serta melibatkan rasa kompromi dan komitmen (Erikson dalam Alwisol, 2005: 132-133). Menurut (Erikson dalam Feist, 2012: 306-307) mengemukakan bahwa intimasi atau bisa disebut keakraban ialah sebagai tanda untuk meleburkan rasa identitas seseorang dengan identitas orang lain tanpa adanya rasa ketakutan akan kehilangan identitas tersebut. Terdapat dua konsep dasar dari intimasi, yakni selaku suatu interaksi dan jalinan (Hinde dalam Prager, 1995: 19-20). Intimasi adalah sebuah awal interaksi yang merupakan dialog diantara seseorang serta tidak ditemukan kewajiban adanya jalinan yang terkait. Berdasarkan beberapa paparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya intimasi ialah ikatan atau jalinan dekat diantara seseorang dengan keberadaan dari komitmen serta saling terbuka dalam menyalurkan kepercayaan dan tujuannya.

#### **2. Pengertian Pelatih-Athlet**

Seorang atlet ialah seseorang yang mempunyai bakat serta keunikan, pola sikap serta memiliki kepribadian khusus. Bakat inilah yang sebenarnya cocok untuk mendapatkan animo khusus terhadap berbagai

potensi yang dimiliki oleh atlet tersebut. Namun masih banyak kekeliruan apabila menganggap semua atlet memerlukan saran pelatih ketika pertandingan akan berlangsung, karena terdapat atlet yang condong memilih untuk memendam sendirian dibandingkan mengutarakan ke individu lainnya. Pernyataan tersebut yang wajib dimengerti pelatih dalam menuntun dan membina atletnya, sebab setiap atlet memiliki kriteria dan kepribadian yang berbeda-beda yang tidak dapat bisa di sama ratakan untuk melakukan pendekatan (Satiadarma, 2000: 29-30). Pelatih bukan hanya sekedar instruktur, pelatih juga mengajarkan bagaimana atlet menjalankan sejumlah gerakan dari olahraga dan mengajarkan atlet untuk merespon dengan tepat dan sesuai dalam bertindak diluar maupun didalam arena olahraga (Satiadarma, 2000: 29).

Berdasarkan paparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya atlet ialah seseorang yang menjalankan aktivitas olahraga yang memiliki bakat serta potensi. Pelatih ialah ahli yang dijadikan sebagai panutan dan Pembina untuk atlet dalam menjalankan aktivitas olahraga dengan sempurna secara taktik, fisik, mental, dan strategi.

### **3. Pengertian Intimasi Pelatih-Atlet**

Intimasi adalah jalinan yang memiliki sifat yang informal yang terjalin diantara dua individu yang disebabkan dari persatuan yang lama (Atwater, 1983). Atlet tidak bisa sukses atau dapat berkembang tanpa adanya pelatih dengan pengalaman yang banyak. Hal ini membuat penciptaan hubungan baik diantara pelatih dengan atlet amat krusial

(Cogan, 2000). Jalinan diantara pelatih dengan atlet idealnya diliputi rasa saling menghormati, saling meyakini, pengertian serta komunikasi yang terbuka (Cogan, 2000).

Dari pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya intimasi pelatih-atlet merupakan sebuah ikatan interpersonal dari jalinan timbal balik diantara kedua individu yang saling menghormati dan membuka diri.

#### **4. Aspek-aspek Intimasi Pelatih-Atlet**

Menurut (Wylleman, Jowett., 2007: 11) mengemukakan aspek-aspek dalam menyusun ikatan yang berkualitas diantara pelatih dengan atlet, yaitu:

a. *Closeness*

*Closeness* menggambarkan hubungan dari derajat korelasi diantara pelatih-atlet melalui kerekatan emosional, seperti luapan perasaan percaya, perasaan hormat, serta apresiasi dari suatu ikatan internal yang baik.

b. *Commitment*

*Commitment* ataupun harapan untuk membimbing dan dapat melestarikan ikatan sebagaimana suatu representasi kognitif dari ikatan antara pelatih dengan atlet.

c. *Complementarity*

*Complementarity* ialah hubungan diantara pelatih dengan atlet yang berkeinginan untuk menyatukan perilaku interpersonal dan harapan untuk saling ada.

## 5. Hubungan antara *Mental Toughness* dan Intimasi Pelatih-Athlet dengan *Competition Anxiety* pada Atlet Bulutangkis

### a. Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competition Anxiety*

#### *Competition anxiety*

Merupakan tingkah laku ataupun sikap dari individu, terlebih lagi bagi atlet kepada reaksi emosi buruknya, seperti cemas, tegang gelisah, takut, serta menganggap pertandingan sebagaimana suatu hal yang bahaya dan menyebabkan kegagalan dalam meraih prestasi (Smith dkk, 1990). *Competition anxiety* selalu dirasakan oleh para atlet dan bisa memberikan dampak kepada performa disaat melakukan pertandingan. Pengaruhnya yaitu atlet tidak bisa menyuguhkan performa terbaiknya, ketika sedang bertanding yang menyebabkan kegagalan. Adapun faktor terwujudnya *competition anxiety* ialah faktor dari internal, yakni mental. Faktor mental yang besar bisa menjadikan atlet lebih rileks dalam keadaan yang tertekan, sehingga dapat meminimalisir perasaan gelisah. Faktor mental yang bisa menurunkan rasa *competition anxiety* atlet ketika akan bertanding ialah *mental toughness* (Forastero, 2016).

### b. Hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan *Competition Anxiety*

Pelatih dan atlet di satukan dalam segi keolahragaan untuk dapat menggapai tujuan serta sasaran untuk bertanding. Pelatih dijadikan sebagai sosok yang memiliki tanggungjawab lebih terhadap atlet

asuhannya, sebab tugas pelatih ialah membagikan teknik bertanding, memberikan motivasi, meyakinkan kepercayaan diri, mendorong atlet untuk mengatasi permasalahan dorongan mental saat akan bertanding maupun sedang bertanding. Untuk mencapai proses tujuan dan target dalam bertanding tentu tidak mudah bagi pelatih maupun atlet itu sendiri, banyak proses pelatihan dan pembinaan yang sudah diarahkan oleh sang pelatih selama proses berlatih. Pelatih ialah seseorang yang amat sering menyampaikan interaksinya kepada atlet. Keseringan dari interaksi tersebut ialah permulaan dari terwujudnya sebuah ikatan interpersonal.

Ikatan interpersonal yang terjalin oleh pelatih dan atlet dijadikan sebagai faktor pemasti dari keberhasilan atau kegagalan dari pelatih dalam melaksanakan tugasnya. Ikatan diantara pelatih dengan atlet ialah suatu hal yang sangat krusial untuk memastikan sukses ataupun tidak suksesnya pelatih untuk mengembangkan prestasi para atlet asuhannya (Cox, 2002). Oleh karena itu, disaat atlet dibina, seharusnya tidak hanya sebatas dari segi fisik saja, namun dari segi psikologi juga. Kegelisahan ialah bagian dari aspek psikologis yang dapat mengganggu performa dan sering dijumpai atlet serta dapat diistilahkan dengan *competition anxiety*. Banyak cara untuk menurunkan rasa *competition anxiety* yakni dengan intimasi pelatih-atlet, (Lee, 1993) memaparkan bahwasannya intimasi pelatih-atlet bisa menekan rasa *competition anxiety* pada atlet karena mendapatkan

kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasan saat akan bertanding kepada pelatih.

#### **D. Kerangka Teori**

*Competition anxiety* adalah bagian dari tipe *anxiety* yang dalam beberapa tahun belakangan sudah dipikirkan dibidang psikologi, terlebih lagi pada psikologi olahraga, terkait dengan olahraga *competition anxiety* sering muncul dan dialami oleh para atlet yang akan menghadapi suatu pertandingan. (Cox, 2002) mengungkapkan *competition anxiety* merupakan keadaan yang menggambarkan distress yang dijumpai atlet dan selaku sebuah situasi emosi buruk yang berkembang sejalan dengan cara atlet dalam menginterpretasi dan memberikan nilai pada situasi dalam pertandingan. Pernyataan tersebut tidak bisa dihindari serta dapat dibenarkan ada pada kondisi pertandingan, yang mana hal ini menjadikan kegagalan penampilan yang tidak optimal dari atlet. *Competition anxiety* akan muncul disaat hendak menjumpai pertandingan dan diakibatkan dari banyaknya pikiran negatif yang hendak diterimanya, jika atlet gagal ataupun kalah dalam bertanding (Amir, 2004). *Competition anxiety* juga muncul akibat adanya ketakutan akan penilaian sosial yang akan dialami oleh atlet ketika mengalami kegagalan, (Pate, 1993) mengatakan bahwasannya kecenderungan khalayak umum akan selalu menilai baik terhadap atlet yang telah sukses dalam pertandingannya serta hendak condong untuk menilai buruk kepada atlet yang mengalami kegagalan disaat pertandingan. Menurut (Jannah dkk, 2020) terdapat dua komponen kecemasan yaitu somatik dan psikologis komponen somatik yaitu

seperti berkeringat dingin, tekanan darah meninggi, dan lain sebagainya sedangkan komponen psikologis seperti perasaan khawatir, tegang, tidak aman dan takut. Keadaan seperti itu harus dapat diatasi dengan segera dan dengan baik oleh atlet itu sendiri, hal tersebut bisa dilakukan ketika atlet memiliki *mental toughness* yang baik. Diperkirakan kegelisahan olahraga berkaitan dengan *mental toughness* (Raynaldi dkk, 2016).

Beberapa pakar olahraga memberikan pendapatnya bahwasannya faktor psikologis berperan besar pada penggapaian prestasi melalui kesiapan dan *mental toughness* (Clarasati & Jatmika, 2017). *Mental toughness* adalah campuran emosi, perilaku, perbuatan yang menjadikan seseorang dapat merampungkan rintangan yang dijumpai melalui cara dengan konsisten menjaga motivasi serta fokus (Gucciardi., dkk, 2009). Ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik maka ia dapat mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol diri walaupun sedang berada di dalam tekanan.

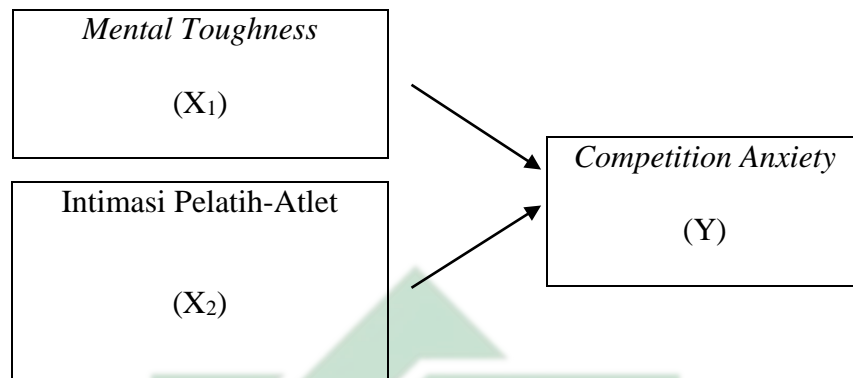
Untuk mengatasi kegagalan atau sedang dalam kondisi tertekan disaat bertanding tentu tidak mudah bagi pelatih maupun atlet itu sendiri, banyak proses pelatihan dan pembinaan yang sudah diarahkan oleh sang pelatih selama proses berlatih. Pelatih ialah seseorang yang sering melakukan interaksi kepada atletnya. Interaksi ini ialah permulaan dari terwujudnya sebuah ikatan interpersonal. Ikatan interpersonal yang terjalin ini akan dijadikan sebagai faktor pemasti dari sukses ataupun gagal nya pelatih dalam melakukan tugasnya. Ikatan diantara pelatih dengan atlet ialah hal yang sangat krusial untuk menetapkan sukses atau tidak suksesnya pelatih dalam



mengembangkan prestasi atlet yang diasuh (Cox, 2002). Dengan demikian disaat pembinaan atlet tidak hanya sebatas aspek fisik tetapi dapat melakukan pembinaan terhadap aspek psikologi yang merupakan hal penting juga.

Kegelisahan adalah bagian dari aspek psikologis yang dapat mengganggu performa yang sering dijumpai atlet dan dapat diistilahkan dengan *competition anxiety*. Salah satu cara untuk menurunkan rasa *competition anxiety* ialah dengan intimasi pelatih dengan atlet, (Lee, 1993) menjelaskan bahwasannya intimasi diantara pelatih dengan ateh bisa menekan rasa *competition anxiety* pada atlet karena mendapatkan kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasan saat akan bertanding kepada pelatih.

Bisa dikatakan bahwasannya krusial untuk membuat sebuah intimasi diantara pelatih dan atlet, sebab dengan adanya intimasi tersebut dapat mengurangi rasa *competition anxiety* pada atlet tersebut, (Lee, 1993) mengatakan bahwasannya intimasi antara pelatih dengan atlet dengan signifikan bisa menekan rasa *anxiety*, sebab atlet telah berkesempatan untuk meluapkan semua ceritanya pada pelatihnya. Selanjutnya, (Pate dkk., 1993) menjelaskan bahwasannya atlet yang ingin berbagi perasaan kepada pelatih membuat atlet tersebut memperoleh dukungan dan dorongan dari pelatihnya. Hal inilah yang menyebabkan rasa rileks dan percaya dirinya muncul ketika hendak bertanding. Ikatan yang hangat dan menyenangkan merupakan bagian dari intimasi pelatih-atlet yang baik untuk atlet dalam mendukung situasi pertandingan yang sulit sehingga *competition anxiety* yang dimilikinya menjadi rendah.



### E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas maka dirumuskan :

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

H<sub>2</sub> : Terdapat hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

H<sub>3</sub> : Terdapat hubungan antara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Terkait dengan riset ini, peneliti memakai metode kuantitatif dengan desain riset memakai pendekatan korelasi. Yang mana tujuan pada riset ini ialah untuk memantau dan mencari tahu keberadaan dari korelasi diantara variabel bebas dengan terikat. Dimana *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet sebagai variabel bebas (X) serta *competition anxiety* selaku variabel terikat (Y).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel-variabel yang hendak diteliti pada riset ini ialah sebagaimana berikut ini:

Variabel independent/bebas selaku X1 : *Mental Toughness*.

Variabel independent/bebas selaku X2 : Intimasi Pelatih-Athlet.

Variabel dependen/terikat selaku Y : *Competition Anxiety*.

#### **C. Definisi Operasional**

##### **a. *Competition Anxiety***

*Competition anxiety* adalah reaksi emosi buruk atlet kepada situasi yang resah pada penilaian kondisi pertandingan dan dicirikan dengan gangguan secara fisiologis dan kecapekan, sebab berposisi pada situasi *under pressure*. *Competition anxiety* memiliki 3 aspek yaitu

*somatic anxiety* (kecemasan somatis), *worry* (kemampuan untuk memecahkan masalah), *concentration disruption* (kesulitan dalam berfokus).

b. *Mental Toughness*

*Mental toughness* adalah campuran dari emosi, perilaku, tingkah laku yang dapat menjadikan seseorang tetap tenang dalam menghadapi pertandingan serta dapat mengalirkan energi positif untuk menghilangkan pikiran kesulitan dan masalah yang akan dihadapi dalam suatu pertandingan. Menurut (Gucciardi, 2008), *mental toughness* memiliki empat dimensi yaitu *Thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, *desire success*.

c. Intimasi Pelatih-Atlet

Intimasi pelatih-atlet adalah ikatan interpersonal dari timbal balik diantara kedua manusia, saling menghormati dan saling membuka diri. Intimasi pelatih-atlet memiliki 3 aspek yaitu : *closeness* (hubungan kedekatan antara pelatih dengan atlet), *commitment*, *complementarity* (interaksi antara pelatih-atlet yang berkeinginan untuk menyatukan perilaku interpersonal).

#### **D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel**

a. Populasi Penelitian

Populasi ialah kesemua subjek riset. Populasi yang dipakai pada riset ini ialah semua atlet bulutangkis di sidoarjo yang berusia 17-25 tahun. Berdasarkan data statistik pada tahun 2021/2022 oleh PBSI Kabupaten

Sidoarjo terdapat 84 atlet bulutangkis yang masih aktif mengikuti pertandingan.

b. Teknik Sampling

Teknik sampling terbagi atas dua kelompok yakni *probability sampling* dan *non probability sampling*. Pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang termasuk ke dalam *probability sampling*. Menurut (Sugiyono, 2009) menjelaskan metode *simple random sampling* yaitu sampel dipilih dengan random dari populasi tanpa melihat kedudukan yang ada. Alasan peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* karena semua populasi mempunyai kriteria yang sama dengan fenomena yang akan diteliti pada penelitian ini.

c. Sampel

Sampel ialah bagian individu dari populasi dan karakteristiknya hendak dipantau serta dianggap dapat menjadi perwakilan dari semua populasi (Sugiyono, 2018). Sampel pada penelitian ini yakni 84 orang dan digunakan semua dari populasi nya. Karakteristik subjek yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

- a) Atlet yang masih aktif mengikuti latihan dan turnamen.
- b) Berumur minimal 17 tahun sampai 25 tahun.

**E. Instrumen Penelitian**

Dalam riset ini, peneliti memakai skala likert dimana instrumen ini sudah diadaptasi oleh peneliti dari sejumlah instrument yang telah ada serta dijalankan penyesuaian dengan keperluan riset. Terdapat empat pilihan

tanggapan, yakni SS berarti sangat setuju, S berarti setuju, TS berarti tidak setuju, STS berarti sangat tidak setuju. Berikut ialah penilaian pada skala likert:

**Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala Likert**

Pilihan Jawaban	SS	S	TS	STS
<b>F</b>	4	3	2	1
<b>UF</b>	1	2	3	4

### 1. Skala *Competition Anxiety*

#### a. Definisi Operasional

*Competition anxiety* adalah reaksi emosi yang buruk oleh atlet kepada situasi tegang pada penilaian kondisi pertandingan dan dicirikan dengan gangguan secara fisiologis dan kecapekan, sebab berposisi pada situasi *under pressure*. *Competition anxiety* memiliki 3 aspek yaitu : *somatic anxiety* (kecemasan somatis), *worry* (kemampuan untuk memecahkan masalah), *concentration disruption* (kesulitan dalam berfokus).

#### b. Blue Print Skala *Competition Anxiety*

**Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Competition Anxiety***

Aspek	F	UF	Jumlah
Somatic	1, 3, 5	7	4
Worry	2, 4, 6, 9, 11, 13	8, 15	8
Concentration disruption	10, 12, 14, 17, 19	16, 18	7
<b>Total</b>			<b>19</b>

#### c. Validitas dan Reliabilitas Skala *Competition Anxiety*

Validitas yaitu seberapa jauh nilai akurasi dan kecermatan suatu instrumen digunakan dalam penelitian. Untuk mengetahui validitas pada skala *competition anxiety* dilakukan uji coba kepada 84 orang subjek atlet bulutangkis di Sidoarjo. Untuk uji validitas dilaksanakan memakai korelasi product moment Pearson pada program SPSS, dan memverifikasi data maka digunakan tabel r.

**Tabel 3. 3 Hasil Validitas Skala Competition Anxiety**

Aitem	Korelasi Total Aitem	Hasil Uji
1	-,087	Tidak Valid
2	,455	Valid
3	,536	Valid
4	,486	Valid
5	,487	Valid
6	,637	Valid
7	-,631	Tidak Valid
8	-,388	Tidak Valid
9	,618	Valid
10	,609	Valid
11	,817	Valid
12	,580	Valid
13	,722	Valid
14	,423	Valid
15	,370	Valid
16	,223	Valid
17	,824	Valid
18	,766	Valid
19	,008	Tidak Valid

Dari hasil uji validitas, perbandingan dari setiap item dengan tabel r N=84 dilihat sejumlah 0,213. Apabila nilai korelasi total aitem  $> 0,213$  maka aitem dinyatakan tidak valid. Merujuk dari tabel bisa diketahui bahwasannya aitem 2,3,4,5,6,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 dinyatakan valid dan aitem 1, 7, 8, 19 dinyatakan tidak valid. Item yang valid pada

instrumen ini terdapat 15 butir.

Setelah uji validitas dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Uji ini guna mendapati instrument yang digunakan bisa konsisten jika dipakai berulang-ulang. Pengujian reliabilitas pada riset ini ialah memakai formula Cronbach's Alpha. Menurut Ghozali yang dikutip oleh (Fanani et al., 2016) instrumen bisa disebut reliabel manakala nilainya Cronbach's Alpha melebihi angka 0,60 dan manakala nilainya Cronbach's Alpha berada kurang dari 0,60 membuat instrumen disebut kurang reliabel.

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Competition Anxiety***

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,714	19

Tabel diatas memberitahukan bahwasannya nilai reliabilitas Cronbach's Alpha dengan skala *competition anxiety* yaitu 0,714 yang berarti instrumen tersebut reliabel.

## 2. Skala *Mental Toughness*

### a. Definisi Operasional

*Mental toughness* adalah gabungan dari emosi, perilaku, sikap yang dapat membuat individu tetap tenang dalam menghadapi pertandingan serta dapat mengalirkan energi positif untuk menghilangkan pikiran kesulitan dan masalah yang akan dihadapi dalam suatu pertandingan. Menurut (Gucciardi, 2008), *mental toughness* memiliki empat dimensi yaitu : *Thive through challenge, sport awareness, tough attitude, desire success*.



b. Blue print Skala *Mental Toughness***Tabel 3. 5 Blueprint Skala Mental Toughness**

<b>Dimensi</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Jumlah</b>
Thive Through Challenge	1, 4, 7, 10	13	5
Sport Awareness	2, 3, 5, 6	<b>8</b>	5
Tough Attitude	11, 16, 18, 20	12	5
Desire Success	9, 14, 15, 17	19	5
<b>Total</b>			<b>20</b>

c. Validitas dan Reliabilitas Skala *Mental Toughness*

Validitas yaitu seberapa jauh nilai akurasi dan kecermatan suatu instrumen digunakan dalam penelitian. Untuk mengetahui validitas pada skala *mental toughness* dilakukan uji coba kepada 84 orang subjek atlet bulutangkis di Sidoarjo. Untuk uji validitas dilaksanakan memakai korelasi product moment Pearson pada program SPSS, dan memverifikasi data maka digunakan tabel r.

**Tabel 3. 6 Hasil Validitas Skala Mental Toughness**

<b>Aitem</b>	<b>Korelasi Total Aitem</b>	<b>Hasil Uji</b>
<b>1</b>	,626	Valid
<b>2</b>	,664	Valid
<b>3</b>	,763	Valid
<b>4</b>	,727	Valid
<b>5</b>	,272	Valid
<b>6</b>	,707	Valid
<b>7</b>	,393	Valid
<b>8</b>	,576	Valid
<b>9</b>	,740	Valid
<b>10</b>	,289	Valid
<b>11</b>	,612	Valid
<b>12</b>	,664	Valid
<b>13</b>	,683	Valid
<b>14</b>	,510	Valid

<b>15</b>	,420	Valid
<b>16</b>	,526	Valid
<b>17</b>	,418	Valid
<b>18</b>	,539	Valid
<b>19</b>	,562	Valid
<b>20</b>	,210	Tidak Valid

Dari hasil uji validitas, perbandingan dari setiap item dengan tabel  $r$   $N=84$  dilihat sejumlah 0,213. Apabila nilai korelasi total item  $> 0,213$  maka aitem dinyatakan tidak valid. Merujuk dari tabel bisa diketahui bahwa item 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 dinyatakan valid dan item 20 dinyatakan tidak valid. Item yang valid pada instrumen ini terdapat 19 butir.

Setelah uji validitas dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Uji ini guna mendapati instrument yang digunakan bisa konsisten jika dipakai berulang-ulang. Pengujian reliabilitas pada riset ini ialah memakai formula Cronbach's Alpha. Menurut Ghazali yang dikutip oleh (Fanani et al., 2016) instrumen bisa disebut reliabel manakala nilainya Cronbach's Alpha melebihi angka 0,60 dan manakala nilainya Cronbach's Alpha berada kurang dari 0,60 membuat instrumen disebut kurang reliabel.

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mental Toughness**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Jumlah Aitem</b>
<u>.870</u>	<u>20</u>

Tabel diatas menunjukkan bahwasannya nilai reliabilitas Cronbach's Alpha skala *mental toughness* yaitu 0,870 yang berarti instrumen tersebut reliabel.

### 3. Skala Intimasi Pelatih-Athlet

#### a. Definisi Operasional

Intimasi pelatih-atlet merupakan sebuah ikatan interpersonal dari ikatan timbal balik diantara dua manusia yang saling menghormati dan membuka diri. Intimasi pelatih-atlet memiliki 3 aspek yaitu : *closeness* (hubungan kedekatan antara pelatih dengan atlet), *commitment*, *complementarity* (interaksi antara pelatih-atlet yang berkeinginan untuk menyatukan perilaku interpersonal).

#### b. Blue Print Skala Intimasi Pelatih-Athlet

**Tabel 3. 8 Blueprint Skala Intimasi Pelatih-Athlet**

Aspek	F	UF	Jumlah
Closeness	1, 4, 7	10	4
Commitment	2, 3, 5, 6	-	4
Complementarity	8, 9, 11	12	4
<b>Total</b>			<b>12</b>

#### c. Validitas dan Reliabilitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet

Validitas yaitu seberapa jauh nilai akurasi dan kecermatan suatu instrumen digunakan dalam penelitian. Untuk mengetahui validitas pada skala *mental toughness* dilakukan uji coba kepada 84 orang subjek atlet bulutangkis di Sidoarjo. Untuk uji validitas dilaksanakan memakai korelasi product moment Pearson pada program SPSS, dan memverifikasi data maka digunakan tabel r.

**Tabel 3. 9 Hasil Validitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet**

Aitem	Korelasi Total Aitem	Hasil Uji
<b>1</b>	,617	Valid
<b>2</b>	,731	Valid

3	,625	Valid
4	,352	Valid
5	,692	Valid
6	,789	Valid
7	,748	Valid
8	,720	Valid
9	,664	Valid
10	,768	Valid
11	,823	Valid
12	,398	Valid

Dari hasil uji validitas, perbandingan dari setiap item dengan tabel  $r$   $N=84$  dilihat sejumlah 0,213. Apabila nilai korelasi total item  $> 0,213$  maka aitem dinyatakan tidak valid. Merujuk dari tabel bisa diketahui bahwasannya aitem 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 dinyatakan valid. Item yang valid pada instrumen ini terdapat 12 butir.

Setelah uji validitas dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Uji ini guna mendapati instrument yang digunakan bisa konsisten jika dipakai berulang-ulang. Pengujian reliabilitas pada riset ini ialah memakai formula Cronbach's Alpha. Menurut Ghazali yang dikutip oleh (Fanani et al., 2016) instrumen bisa disebut reliabel manakala nilainya Cronbach's Alpha melebihi angka 0,60 dan manakala nilainya Cronbach's Alpha berada kurang dari 0,60 membuat instrumen disebut kurang reliabel.

**Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intimasi Pelatih-Athlet**

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,874	12

Tabel diatas memberitahukan bahwasannya skor reliabilitas Cronbach's Alpha skala intimasi pelatih-atlet yaitu 0,874 yang berarti instrumen tersebut reliabel.

## F. Analisis Data

Analisis data ialah sebuah cara atau prosedur yang berfungsi untuk mengorganisasikan data yang berasal dari responden sehingga dapat dibaca, dipahami dan disimpulkan (Azwar, 2017). Sebelum dilaksanakannya pengujian hipotesis. Hal yang lebih dahulu untuk dilaksanakan ialah pengujian prasyarat yang mencakup pengujian normalitas serta linearitas. Teknik ini dipilih untuk mendapati ikatan diantara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti menjalankan pengujian prasyarat yang terdiri dari pengujian normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan pengujian heteroskedastisitas.

### a. Uji Prasyarat

Pengujian ini dijalankan untuk mendapati apakah ada data dengan distribusi yang berlangsung normal serta apakah ditemukan ikatan yang linear diantara variabel. Apabila pengujian ini telah terpenuhi, maka bisa diteruskan dengan pengujian statistik parametrik. Adapun uji prasyarat sebagai berikut :

#### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mendapati kondisi sebuah data memiliki distribusi yang normal maupun tidak. Pengujian ini memakai uji *kolmogorov-smirnov*. Ketetapan nilai signifikansi ataupun  $p$  ialah lebih dari angka 0.05. Pernyataan ini memberitahukan bahwasannya data telah

berdistribusi dengan normal maupun hipotesis mengalami penerimaan. Adapun sebaliknya, apabila  $p$  kurang dari angka 0.005, maka data tidak memiliki distribusi yang normal maupun hipotesis mengalami penolakan (Santoso, 2010).

## 2) Uji Linearitas

Pengujian ini dipakai untuk mendapati apakah variabel independen berhubungan linear ataupun tidak linear secara signifikan dengan variabel dependen (Sugiyono & Susanto, 2015). Ketentuan nilai signifikansi atau  $p$  ialah kurang dari angka 0.05. Pernyataan ini menyatakan bahwasannya ditemukan ikatan linear diantara variabel independen dengan variabel dependen. Adapun sebaliknya, apabila skor signifikansi atau  $p$  melebihi angka 0.05, maka tidak ditemukan ikatan yang linear diantara variabel independen dengan variabel dependen (Santoso, 2010).

## 3) Uji Multikolinearitas

Pengujian ini dipakai untuk mengetes model regresi apakah terdapat hubungan diantara variabel bebas ataupun tidak terdapat hubungan (Ghozali, 2010). Uji multikolinearitas bisa diketahui dari besaran VIF (variance Inflation Factor) serta Tolerance. Apabila skor VIF lebih kecil dari angka 10 dan tolerance melebihi angka 0.1 maka dinyatakan tidak ditemukan adanya multikolinearitas (Ghozali, 2016).

#### 4) Uji Heteroskedastisitas

Pengujian ini dipakai untuk mengetes apakah ditemukan ketidaksamaan varian dari residual dalam satu observasi ke observasi yang lain pada analisis regresi (Ghozali, 2016). Untuk mengetahui terdapat ataupun tidak terdapatnya heteroskedastisitas maka bisa dilakukan dengan melihat keberadaan dari pola khusus. Apabila tidak ditemukan pola tertentu dan titik tersebar diatas serta di bawah angka 0 di sumbu Y, maka hal ini dikatakan tidak ditemukan adanya heteroskedastisitas.

#### b. Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis yang digunakan pada riset ini adalah memakai regresi linear berganda. Suharyadi dan Purwanto (2004) menjelaskan bahwasannya analisis regresi linier berganda ini dilakukan untuk mendapati besarnya ikatan serta dampak variabel independen yang melebihi dua. Uji regresi linier berganda pada riset ini bertujuan untuk mendapati ikatan dua variabel independen yaitu *Mental Toughness* serta Intimasi Pelatih-Athlet dengan variabel terikat yaitu *Competition Anxiety*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan riset dimulai pada hari Jum'at tanggal 08 Juli 2022 pukul 08.00 dengan menyebarkan link google formulir yang berisi kuesioner secara online pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Dalam kuesioner tersebut terdiri dari 3 skala yaitu skala *mental toughness* berjumlah 20 aitem, skala intimasi pelatih-atlet berjumlah 12 aitem, skala *competition anxiety* berjumlah 19 aitem sehingga total keseluruhan aitem berjumlah 51 aitem. Di dalam penelitian ini mengambil sebanyak 84 responden atlet bulutangkis di Sidoarjo, peneliti menyebarkan kuesioner melalui whatsapp, Instagram, yang ditujukan kepada atlet bulutangkis di Sidoarjo.

##### **2. Deskripsi Hasil Penelitian**

###### **a. Deskripsi subjek**

Pada penelitian ini terdapat subjek sebanyak 84 atlet bulutangkis di Sidoarjo yang masih aktif mengikuti turnamen, berikut merupakan gambaran umum atas dasar data demografi:

###### 1) Pengelompokan subjek menurut usia

Peneliti mengelompokkan rentang usia dari seluruh atlet bulutangkis di Sidoarjo yakni rentang usia 17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 24,



dan 25. Pada rentang usia yang telah disebutkan diatas terdapat dua masa perkembangan manusia menurut Hurlock yang dikutip oleh (Jahja, 2011) yaitu masa perkembangan remaja akhir yang berkisar 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun, serta masa dewasa awal berkisar antara usia 18 tahun sampai 40 tahun. Berikut pengelompokan subjek berdasarkan usia yang dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	Usia Remaja Akhir (17 tahun)	10	11,9%
2	Usia Dewasa Awal (18-25tahun)	74	88,1%

2) Pengelompokan subjek menurut jenis kelamin

Peneliti membagi pengelompokan subjek atas dasar jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan. Yang dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	47	56%
2	Perempuan	37	44%

3) Pengelompokan subjek menurut turnamen yang diikuti dalam setahun terakhir

Peneliti membagi pengelompokan subjek atas dasar

turnamen yang diikuti dalam setahun terakhir. Yang dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Turnamen yang Diikuti dalam Setahun Terakhir**

No	Jumlah turnamen yang diikuti dalam setahun terakhir	Jumlah	Presentase
1.	1-2 kali	56	66,7%
2.	3-5 kali	20	23,9%
3.	6-7 kali	8	9,6%

4) Pengelompokkan subjek menurut asal klub

Peneliti membagi pengelompokkan subjek atas dasar asal klub. Yang dikelompokkan sebagaimana berikut ini :

**Tabel 4. 4 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Asal Klub**

No	Asal Klub	Jumlah	Presentase
1.	Pb Fifa	20	23,8%
2.	Pb Bintang Terang	5	6,0%
3.	Pb Galaxy	8	9,5%
4.	Pb Putra BBC	5	6,0%
5.	Pb Toya	6	7,1%
6.	Pb Kusuma Tangkas	5	6,0%
7.	Pb Arya	3	3,6%
8.	Pb Langgeng Jaya	5	6,0%
9.	Pb Patriot	5	6,0%
10.	Pb Citra Diamond	7	8,3%
11.	Pb Abadi Krian	5	6,0%
12.	Pb Sinar Jaya	3	3,6%
13.	Pb Pranata	4	4,8%
14.	Pb Eka Jaya	3	3,6%

5) Pengelompokkan subjek menurut keluarga yang bermain bulutangkis

Peneliti membagi pengelompokkan subjek atas dasar keluarga yang bermain bulutangkis. Yang dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis**

No	Keluarga	Jumlah	Presentase
1.	Ayah	58	69,0%
2.	Ibu	5	6,0%
3.	Kakak	21	25,0%
4.	Adik	19	22,6%
5.	Paman	6	7,1%

**b. Deskripsi data statistik**

Tujuan dari deskripsi data ialah untuk mendapatkan sebuah gambaran data terhadap variabel Y (*competition anxiety*) dengan variabel X1 (*mental toughness*), dan X2 (intimasi pelatih-atlet). Yang dapat ditinjau dari skor maksimum, skor minimum, range, mean, serta standar deviasi dengan mengujinya melalui *SPSS Statistic 16 for windows*. Dengan hasil uji data yakni :

**Tabel 4.6 Hasil Uji Deskripsi Statistik Variabel**

	N	Rentang	Min	M	Mean	Std. Deviasi
Competition Anxiety	84	36	32	59	46.18	4.875
Mental Toughness	84	34	45	79	64.36	6.390
Intimasi Pelatih-Atlet	84	18	30	48	41.76	4.395
Valid N (listwise)	84					

Dari hasil tabel diatas jumlah subjek (N) yang dikaji dengan menggunakan skala *mental toughness* (X1), intimasi pelatih-atlet (X2), dan *Competition Anxiety* (Y) yaitu sebanyak 84 atlet bulutangkis di

Sidoarjo. Masing-masing hasil dari variabel yaitu *mental toughness* (X1) dengan range senilai 34, skor minimal bernilai 45, skor maksimal bernilai 59, mean 46,18, standar deviasi 4,875. Pada variabel intimasi pelatih-atlet (X2) memiliki range sebesar 18, nilai minimal 45, nilai maksimal 79, mean berskor 41,76, standar deviasi berskor 4,395. Pada variabel *competition anxiety* (Y) memiliki range sebesar 36, nilai minimal berskor 32, nilai maksimal 59, mean berskor 46,18, standar deviasi berskor 4,875.

Sesudah hasil diketahui dari deskripsi data, berikutnya peneliti melaksanakan kategorisasi guna mendapati nilai rendah, tinggi dan sedang terhadap responden. Rumus kategorisasi dapat dilihat berdasarkan tabel yang berada di bawah ini :

**Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi**

Rumus	Kategori
$X \leq M - ISD$	Rendah
$M - ISD \leq X < M + ISD$	Sedang
$M + ISD \leq X$	Tinggi

Keterangan :

X : Skor responden

M : Mean

SD: Standar deviasi

Dibawah ini merupakan kategorisasi dari variabel *competition anxiety*, *mental toughness*, intimasi pelatih-atlet :

**Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel *Mental Toughness*, Intimasi Pelatih-Athlet, *Competition Anxiety***

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
Competition Anxiety	Rendah	$X \leq 41,30$	12	14,3%
	Sedang	$41,30 \leq X < 51,05$	56	66,7%
	Tinggi	$51,05 \leq X$	16	19,0%
Total			84	
Mental Toughness	Rendah	$X \leq 57,97$	10	11,9%
	Sedang	$57,97 \leq X < 70,75$	60	71,4%
	Tinggi	$70,75 \leq X$	14	16,7%
Total			84	
Intimasi Pelatih-Athlet	Rendah	$X \leq 37,36$	18	21,4%
	Sedang	$37,36 \leq X < 46,15$	53	63,1%
	Tinggi	$46,15 \leq X$	13	15,5%
Total			84	

Berdasarkan hasil tabel diatas merupakan kategorisasi masing-masing variabel. Pada variabel *competition anxiety* diketahui jumlah dari subjek yang memiliki nilai rendah (skor  $\leq 41,30$ ) terdapat 12 orang dengan persentase sebanyak 14,3%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai sedang (skor 41,30-51,05) terdapat 56 orang dengan persentase sebanyak 66,7% selanjutnya untuk subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 51,05) terdapat 16 orang dengan persentase sebanyak 19,0%. Pada variabel *mental toughness* diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai yang rendah (skor  $\leq 57,97$ ) berjumlah 10 orang dengan

persentase 11,9%, sementara jumlah subjek yang memiliki skor sedang (skor 57,97-70,75) dan terdapat 60 orang dengan persentase 71,4%, lalu untuk subjek yang memiliki skor nilai yang tinggi (skor diatas 70,55%) terdapat 14 orang dengan persentase 16,7%. Pada variabel intimasi pelatih-atlet diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai skor rendah (skor  $\leq 37,36\%$ ) terdapat 18 orang dengan nilai persentase sebesar 21,4%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai skore sedang (skor 37,36%-46,15%) dan terdapat 53 orang dengan nilai persentase 63,1%, lalu untuk subjek yang memiliki nilai skor yang tinggi (skor diatas 46,15%) terdapat 13 orang dengan jumlah persentase 15,5%.

Dari hasil pemaparan diatas mayoritas subjek memiliki skor sedang pada variabel *competition anxiety*, *mental toughness*, dan intimasi pelatih-atlet.

**a. Deskripsi data berlandaskan usia dengan variabel *competition anxiety***

Dalam analisis deskripsi data, peneliti memakai pengujian analisis deskriptif cross tabulasi guna mendapati derajat *competition anxiety* yang berlandaskan pada usia.

**Tabel 4.9 Hasil Crosstabulasi Variabel *Competition Anxiety* berdasarkan usia**

		Competition Anxiety			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	Usia remaja akhir (17)	1	7	2	10

tahun)				
Usia dewasa awal (18,19,20,21,22 tahun)	11	49	14	74
Total	12	56	16	84

Jika dipantau dari hasil tabel *cross tabulation* diantara usia dengan *competition anxiety* dan diperoleh nilai skor *competition anxiety* tinggi pada usia 17 tahun atau masuk pada usia remaja akhir terdapat 2 orang, lalu yang memiliki skor *competition anxiety* sedang ada 7 orang, dan skor *competition anxiety* rendah ada 1 orang dengan jumlah total subjek yaitu 10 orang. Selanjutnya, subjek yang berusia 18 tahun atau termasuk dalam usia dewasa awal yang memiliki skor *competition anxiety* tinggi terdapat 14 orang, lalu yang memiliki skor *competition anxiety* sedang memiliki 49 orang, dan skor *competition anxiety* rendah terdapat 11 orang dengan total jumlah subjek yaitu 74 orang.

**b. Deskripsi data berlandaskan jenis kelamin dengan variabel *competition anxiety***

Dalam analisis deskripsi data, peneliti memakai pengujian analisis deskriptif *cross tabulation* guna mendapati derajat *competition anxiety* yang berlandaskan pada jenis kelamin.

**Tabel 4.10 Hasil Crosstabulasi Variabel *Competition Anxiety***

### Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		Competition Anxiety			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-laki		6	33	8	47
	Perempuan	6	23	8	37
Total		12	56	16	84

Dari hasil *cross tabulation* tabel diatas dapat dilihat jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki skor *competition anxiety* tinggi ada 8 orang, *competition anxiety* sedang ada 33 orang, sedangkan *competition anxiety* rendah ada 6 orang dengan jumlah subjek total 47 orang. Sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki skor *competition anxiety* tinggi ada 8 orang, *competition anxiety* sedang ada 23 orang, lalu *competition anxiety* rendah ada 6 orang dengan total jumlah subjek total 37 orang. Bisa dikatakan bahwasannya subjek laki-laki dan perempuan mempunyai tingkat *competition anxiety* sedang, namun masih lebih banyak subjek laki-laki yang memiliki *competition anxiety* tinggi.

#### c. Deskripsi data berlandaskan keluarga yang bermain bulutangkis dengan variabel *competition anxiety*

Dalam analisis deskripsi data, peneliti memakai pengujian analisis deskriptif cross tabulasi guna mendapati derajat *competition anxiety* yang berlandaskan pada keluarga yang bermain bulutangkis.



**Tabel 4.11 Hasil Crosstabulasi Variabel *Competition Anxiety* Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis**

Keluarga Bulutangkis		Competition Anxiety			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Keluarga Bulutangkis	<b>Ayah</b>	8	32	9	49
	<b>Ibu</b>	1	3	1	5
	<b>Kakak</b>	1	6	3	10
	<b>Adik</b>	1	13	2	16
	<b>Paman</b>	1	2	1	4
Total		12	56	16	84

Jika dilihat dari hasil tabel *cross tabulation* keluarga yang bermain bulutangkis ayah memiliki skor tinggi berjumlah 9 orang, skor sedang berjumlah 32 orang dan skor rendah berjumlah 8 orang dengan total jumlah subjek sebanyak 49 orang. Lalu ibu dengan skor tinggi berjumlah 1 orang, skor sedang berjumlah 3 orang, dan skor rendah berjumlah 1 orang dengan total subjek sebanyak 5 orang. Selanjutnya kakak yang memiliki skor tinggi sebanyak 3 orang, skor sedang berjumlah 6 orang, dan skor rendah berjumlah 1 orang dengan jumlah subjek total 10 orang. Lalu adik dengan skor tinggi berjumlah 2 orang, skor sedang berjumlah 13 orang, dan skor rendah berjumlah 1 orang dengan total subjek 16 orang. Dan yang terakhir paman yang memiliki skor tinggi berjumlah 1 orang, skor sedang 2 orang, dan skor rendah berjumlah 1 orang dengan total

subjek sebanyak 4 orang. Dapat disimpulkan bahwa keluarga yang bermain bulutangkis memiliki pengaruh terhadap *competition anxiety* adalah ayah dan adik.

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Prasyarat

#### a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas yang dipakai yaitu Kolmogorov-Smirnov dengan skor signifikansi melebihi angka 0,05 maka data bisa dikatakan memiliki distribusi yang normal. Dibawah ini tabel dari pengujian normalitas, yaitu:

**Tabel 4.12 Uji Normalitas**

<b>Tes Kolomogorov-Smirnov Satu Sampel</b>		Residual Tidak Standar
N		84
Parameter Normal <sup>a</sup>	Rata-rata	.0000000
	Std. Deviation	4.52127948
Perbedaan Paling Ekstrim	Mutlak	.083
	Positif	.083
	Negatif	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		.759
Asymp. Sig. (2-tailed)		.612

a. Distribusi Tes adalah Normal

Hasil uji normalitas tabel yang diatas bahwa diperoleh skor sig berada di angka 0,759. Angka ini melebihi angka 0,05 yang berarti bahwasannya variabel berdistribusi dengan normal.

### b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat variabel X (*mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet) mempunyai korelasi atau hubungan dengan variabel Y (*competition anxiety*). Jika hasil nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka variabel X memiliki hubungan linear dengan variabel Y (Masyhuri & Zainuddin, 2008). Adapun uji linearitas dibawah ini :

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas**

			Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig
Unstandarized Residual	Beetwen Groups	(Combined)	476.419	16	29.776	1.334	.204
*Unstandarized Predicted Value		Linearity	13.742	1	13.742	.615	.435
		Deviation From Linearity	462.677	15	30.845	1.382	.182
	Within Groups		1495.902	67	22.237		
	Total		197.321	83			

Hasil tabel pengujian linearitas bisa diketahui dari skor signifikansi di devination from linearity yang bernilai 0,182 yang berarti melebihi 0,05 sehingga dapat diartikan berkorelasi linear antara variabel independen *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan variabel dependen *competition anxiety*.

### c) Uji Multikolinearitas

Menurut Santoso yang dikutip oleh (Sihabudin & Namjudin, 2021)

uji multikolinearitas untuk mengetahui korelasi antar variabel independen dengan model regresi. Ada atau tidaknya suatu multikolinearitas yaitu dapat dilihat dari nilai *tolerance* melebihi 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10, maka dinyatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas**

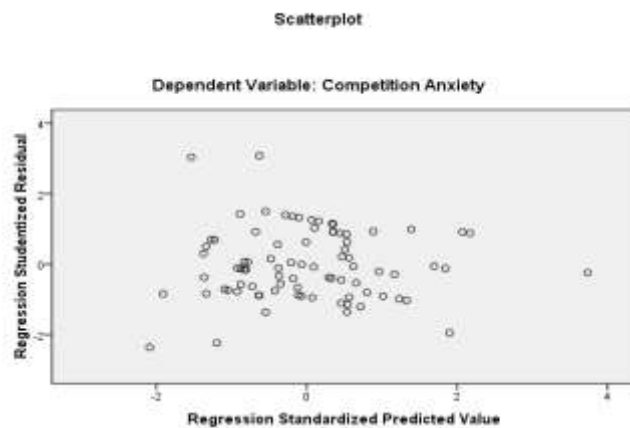
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Mental Toughness	.728	1.374
Intimasi Pelatih- Atlet	.728	1.374

Tabel diatas memberitahukan bahwasannya skor *tolerance* terhadap *mental toughness* atau variabel independen dan intimasi pelatih-atlet yang juga variabel independen senilai 0,728. Angka ini lebih dari 0,1 dan skor dari VIF terhadap *mental toughness* atau variabel independen dan intimasi pelatih-atlet yang juga variabel independen sebesar 1,374 yang berarti tidak terjadi multikolinearitas.

#### d) Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas pada riset ini memakai lewat tinjauan *scatterplot* dengan skor variabel dependen (ZPRED) dan nilai residual (SRESID) guna meninjau atas keberadaan heteroskedastisitas pada pola khusus, seperti halnya sejumlah titik yang berwujud pola, melebar, membentuk, serta juga bergelombang yang terindikasi heteroskedastisitas. Jika *scatterplot* tidak membuat

suatu pola khusus serta tersebar dengan baik diatas maupun dibawah titik 0 disumbu Y maka bisa berarti tidak mengindikasikan adanya heteroskedastisitas (Marita, 2015).



**Gambar 4.1 Uji Scatter Polt**

Berlandaskan gambar tersebut, dapat diketahui bahwasannya sejumlah titik tersebar diatas dan dibawah angka 0 di sumbu Y serta titik ini tidak membentuk pola. Hal ini berarti tidak ditemukan persoalan heteroskedastisitas. Selanjutnya berlandaskan dari hasil pengujian Glajser, apabila skor sig melebihi angka 0,05, maka model regresi tidak terjadi heteroskedastisitas, begitu juga dengan sebaliknya.

### C. Uji Hipotesis

#### a) Uji Regresi Linear

Uji Regresi linear untuk mengetahui bentuk regresi dari beberapa variabel independen terhadap variabel dependen di dalam penelitian (Suyono, 2018). Untuk riset ini, analisis regresi linear dipakai untuk memantau korelasi diantara variable *mental toughness*, intimasi pelatih-

atlet, *competition anxiety*. Formula dari analisis regresi linea, yakni :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

**Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear**

Model	Unstandarized Coefficient		Standarized Coefficient Beta	t	Sig
	B	Std. Error			
1 (Constant)	60.693	5.666		10.712	.000
Mental Toughness	-.326	.092	-.427	3.536	.001
Intimasi Pelatih-Athlet	.155	.134	.139	1.154	.252

Merujuk tabel diperoleh model regresi sebagai berikut :

$$Y = 60,933 + -0,326 + 0,155 + e$$

$$Y = \textit{Competition Anxiety} (60,693)$$

$$X_1 = \textit{Mental Toughnes} (-0,326)$$

$$X_2 = \textit{Intimasi Pelatih-Athlet} (0,155)$$

1) Konstanta bernilai sebesar 60,693 yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada variabel bebas (*mental toughness*, *intimasi pelatih-atlet*) maka nilai *competition anxiety* sebesar 60,693.

2) Koefisien regresi bernilai -0,326 yang mempunyai arti bahwa saat bertambah 1 nilai *mental toughness* maka nilai *competition anxiety* akan mengalami pertambahan nilai sebesar -0,326.

3) Koefisien regresi bernilai 0,155 mempunyai arti bahwa saat bertambah 1 nilai *intimasi pelatih-atlet* maka nilai *competition anxiety* akan mengalami pertambahan nilai sebesar 0,155

#### b) Uji Parsial (uji t)

Uji parsial atau uji t bertujuan untuk melihat setiap variabel independen memberi kontribusi secara signifikan pada variabel dependen (Nugroho, 2005). Hasil uji t dapat dilihat dan diketahui melalui *output SPSS* pada tabel *coefficient* dengan membandingkan nilai sig. Pada tiap variabel, jika nilai sig.  $< 0,05$  maka secara parsial variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen serta sebaliknya. Dengan membandingkan t hitung dengan t tabel jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka variabel bebas berpengaruh secara parsial pada variabel terikat berikut hasil uji t :

**Tabel 4.16 Hasil Uji T**

Model	Unstandarized Coefficient		Standarized Coefficient	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	60.693	5.666		10.712	.000
Mental Toughness	-.326	.092	-.427	3.536	.001
Intimasi Pelatih-Athlet	.155	.134	.139	1.154	.252

Pada tabel diatas hasil uji t didapati bahwasannya skor signifikansi dari variabel *mental toughness* senilai 0,001 yang masih kurang dari angka 0,05 serta skor dari t hitung senilai 5,588. Adapun skor dari t tabel senilai 1,663. Jadi, skor sig. senilai  $0,001 < 0,05$  serta skor t hitung melebihi skor t tabel secara parsial *mental toughness* memberikan pengaruh yang signifikan kepada *competition anxiety*.

Lalu pada skor signifikansi dari variabel intimasi pelatih-atlet yakni senilai  $0,252 > 0,05$  dengan skor t hitung senilai 1,154 dan

adapun skor t tabel senilai 1,988. Jadi, skor sig. 0,252 lebih dari angka 0,05 dengan skor t hitung kurang dari skor t tabel secara parsial intimasi pelatih-atlet tidak berpengaruh yang signifikan kepada *competition anxiety*.

### c) Uji Regresi secara Simultan (uji f)

Pengujian f memiliki tujuan untuk memberikan bukti bagi besar dampak secara simultan dari variabel independen kepada variabel dependen (Nugroho, 2005). Hasil pengujian f dapat diketahui melalui tabel ANOVA, apabila skor sig. kurang dari 0,05, maka terdapat dampak signifikan diantara variabel independen dengan variabel dependen dan sebaliknya. Dan juga dapat memadankan antara f hitung dengan f tabel. Apabila skor f hitung melebihi f tabel, maka dipastikan ada dampak dengan simultan diantara variabel bebas kepada variabel terikat. Berikut hasil dari pengujian f:

**Tabel 4.17 Hasil Uji F**

	Model	Sum Of Squares	df	Mean Squares	F	Sig
1	Regresion	275.638	2	137.819	6.580	.002
	Residual	1696.683	81	20.947		
	Total	1972.321	83			

Tabel diatas menunjukkan nilai signifikan senilai 0,002 yang kurang dari angka 0,05 serta skor f hitung yang sebesar 6,580 melebihi angka 3,11 yang merupakan skor dari f tabel. Jadi bisa dikatakan bahwasannya secara simultan antara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet berpengaruh signifikan terhadap *competition anxiety*.



#### d) Uji Determinasi

Pengujian determinasi guna mengukur sebesar apa variabel *competition anxiety* mendapat pengaruh dari variabel *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet. Hasil pengujian determinasi bisa diketahui dalam tabel *model summary* dan dibawah ini ialah hasil uji determinasi :

**Tabel 4.18 Uji Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.374 <sup>a</sup>	.140	.119	4.577

Dari hasil tabel uji determinasi diatas didapatkan nilai koefisien senilai 0,14. Pernyataan tersebut memberitahukan bahwasannya dampak dari *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet terhadap *competition anxiety* sebesar 14% sedangkan 86% dipengaruhi variabel yang tidak dikaji pada riset ini.

#### D. Pembahasan

Riset ini bertujuan untuk melihat korelasi diantara *mental toughness* serta intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* pada atlet bulutangkis, berikut pembahasan setiap variabel :

##### 1. Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competition Anxiety*

Berdasarkan dari uji data yang telah peneliti lakukan membuktikan bahwasannya terdapat ikatan yang negatif dan signifikan diantara *mental toughness* dengan *competition anxiety*. Pernyataan ini bisa diketahui dari

skor t hitung yang senilai 5,588 dengan skor t tabel yang senilai 1,663 dengan kesimpulan nilai sig.  $0,001 > 0,05$  dari hasil uji t maka dapat disimpulkan apabila *mental toughness* tinggi maka *competition anxiety* rendah.

Hasil tersebut didukung oleh peneliti sebelumnya yaitu Fajar, Dwi & Sukma (2016) dengan hasil riset yang membuktikan bahwasannya didapatkan nilai korelasi sebesar  $r = -0,614$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat diketahui bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competition anxiety*, yang berarti bahwa atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi maka *competition anxiety* akan rendah. Menurut (Fauze dkk, 2012) menjelaskan bahwa komponen yang sangat penting dalam keberhasilan bertanding yaitu *mental toughness* dan mengatakan bahwasannya *mental toughness* mampu mengurangi rasa *competition anxiety* dan dapat membangun kepercayaan oleh atlet itu sendiri.

Lalu selanjutnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawan, Indra (2021) hasil dari penelitian tersebut mendapat nilai sig. sebesar 0,045 ( $p < 0,05$ ) bahwa nilai sig. kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel yaitu *mental toughness* dengan *competition anxiety*, dan penelitian tersebut menyebutkan bahwa  $r = -0,369$  yang berarti bahwa besarnya koefisien korelasi tersebut adalah negatif, maka terdapat hubungan jika *mental toughness* semakin tinggi maka semakin rendah *competition anxiety*. Menurut (Fahmi, 2013)

*mental toughness* sangat perlu disiapkan dengan baik karena tidak menutup kemungkinan untuk jadi faktor penentu dalam menunjukkan performa maka *mental toughness* yang baik akan dapat mempengaruhi gangguan *competition anxiety*.

## **2. Hubungan Intimasi Pelatih-Athlet dengan *Competition Anxiety***

Berdasarkan dari uji data yang telah peneliti lakukan membuktikan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara intimasi pelatih-athlet dengan *competition anxiety*, yakni senilai  $0,252 > 0,05$  dengan skor t hitung senilai 1,154 dan adapun skor t tabel senilai 1,988. Jadi, skor sig. 0,252 lebih dari angka 0,05 dengan skor t hitung kurang dari skor t tabel secara parsial intimasi pelatih-athlet tidak berpengaruh yang signifikan kepada *competition anxiety*. Maka dapat disimpulkan apabila intimasi pelatih-athlet rendah maka *competition anxiety* tinggi.

Hal ini dikarenakan para pelatih tidak hanya fokus pada 1 sampai 3 atlet saja melainkan bisa lebih dari 5 atlet yang disebabkan banyak target dan prioritas terhadap pelatih itu sendiri. Karena setiap atlet tidak hanya mengikuti 1-2 pertandingan saja namun bisa lebih dan pelatih memiliki target pada atlet atau anak didiknya untuk bisa menjuarai pertandingan tersebut.

## **3. Hubungan Mental Toughness dan Intimasi Pelatih-Athlet dengan *Competition Anxiety***

Merujuk dari hasil penelitian bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan intimasi pelatih-athlet dengan

*competition anxiety*, artinya semakin tinggi *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah tingkat *competition anxiety*. Dari dua variabel independen yaitu *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet memiliki nilai signifikan yang sama yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa semakin kecil nilai signifikansi maka variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap variabel dependen yaitu *competition anxiety*. Hasil ini sejalan dengan pendapat dari (Lee, 1993) mengatakan bahwa intimasi pelatih-atlet dapat menurunkan rasa *competition anxiety* pada atlet karena mendapatkan kesempatan untuk menceritakan ketakutan dan kecemasan saat akan bertanding kepada pelatih.

Dapat dijelaskan bahwa penting membangun suatu intimasi antara pelatih dengan atlet, karena dengan adanya intimasi tersebut dapat mengurangi rasa *competition anxiety* pada atlet tersebut. Intimasi pelatih-atlet secara signifikan dapat menurunkan rasa *anxiety* karena atlet telah berkesempatan menceritakan semuanya kepada pelatih. Kemudian, (Pate dkk., 1993) menjelaskan bahwa atlet yang mau berbagi rasa dan perasaan kepada pelatih maka akan mendapat dorongan dan dukungan dari pelatih yang akhirnya dapat membuat atlet merasa tenang dan percaya diri untuk bertanding.

Dari hasil tabel uji determinasi diatas diperoleh nilai koefisien sebesar 0,14 hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet terhadap *competition anxiety* sebesar 14%

sedangkan 86% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Merujuk hasil dari perolehan dan penjelasan dari bab sebelum ini, peneliti menyimpulkan bahwasannya:

1. Ditemukan hubungan signifikan diantara *mental toughness* dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.
2. Ditemukan tidak ada hubungan signifikan diantara intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.
3. Ditemukan hubungan signifikan diantara *mental toughness* dan intimasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety* terhadap atlet bulutangkis.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Universitas

Untuk universitas diharapkan bisa meningkatkan dan mengembangkan sejumlah aktivitas yang berkaitan dengan psikologis atlet. Adapun cara-cara yang dapat dijalankan, yakni pemberian latihan psikologis bagi mahasiswa ataupun mahasiswi yang mengantongi *hard skill*. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir tingkat *competition anxiety*.

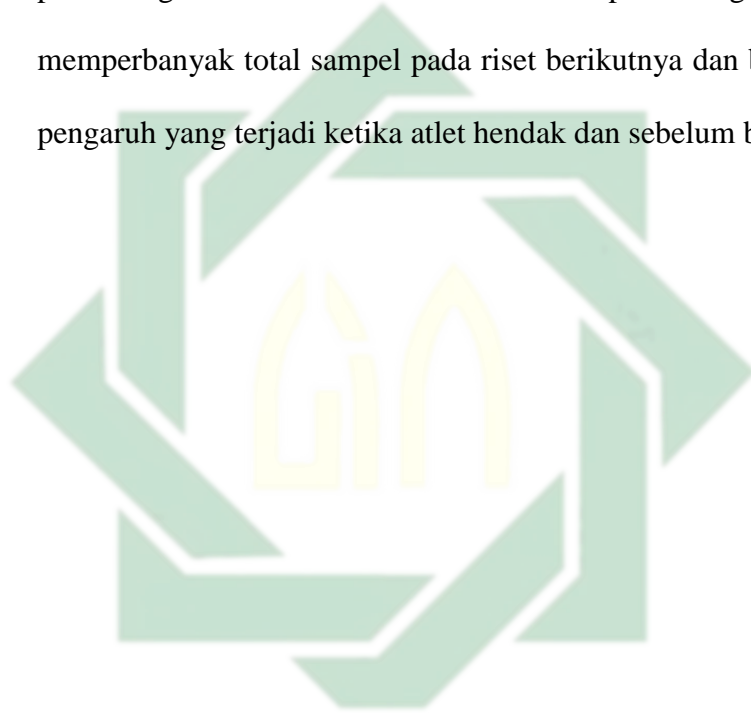
##### 2. Bagi Subyek Penelitian

Untuk subyek penelitian disarankan untuk lebih banyak melakukan pelatihan serta menambah jam terbang dengan ikut bertanding serta juga bisa menjalin ikatan positif dengan pelatih untuk menanggulangi

permasalahan yang dihadapi di lapangan ketika sedang berlatih ataupun saat melakukan pertandingan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa memperoleh data riset sebelum atlet melakukan pertandingan serta sesudah melakukan pertandingan. Kemudian memperbanyak total sampel pada riset berikutnya dan bisa memantau pengaruh yang terjadi ketika atlet hendak dan sebelum bertanding.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, G. B. A., & Budisetyani, I. (2018). Relaksasi Meditasi dan Kecemasan Bertanding pada Atlet Menembak di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 233- 240.
- Akbar, A., & Kurniawan, R. (2021). Peran Servant Leadership Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Student. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2701-2706.
- Alwisol. 2005. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Amir, 2012. Faktor-faktor Gejala dan Gangguan Kecemasan Bertanding.
- Amir, N. 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment*. 2nd Ed. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Berscheid, E., & Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Clarasati, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas*, 1(2), 121-132.
- Cogan, K.D dan Vidmar, P. 2000. *Sport Psychology Library: Gymnastics*. New York: Data Reproductions Corporation.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology concept and application*, fifth edition. New York: McGraw-Hill.
- Davey, Patrick. 2005. *Medicine At A Glance*. Alih Bahasa: Rahmalia. A,dkk. Jakarta: Erlangga.
- Fahmi, M.H. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013).
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658.
- Feist, J. dan Feist, Gregory J. 2012. *Teori Kepribadian (Theories of Personality)*. Jakarta:
- Florian, V., Mikulincer, M., Hirschberger, G. 2002. The Anxiety-Buffering Function of Close Relationship: Evidence that Relationship Commitment Acts as a Terror Management Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*. Volume 81, Number 4-6 April
- Forastero, A. (2016). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet*



- Futsal. Universitas Surabaya.
- Gainau, Maryam B. (2009). *Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling*. Madiun: Jurnal Ilmiah Widya Warta Vol. 33 No. 1.
- Ghozali, I. (2010). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi Olah Raga dan Praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- <https://sport.tempo.co/read/1241784/greysia-apriyani-nyaris-stres-sebelum-kejuaraan-dunia-badminton/full&view=ok>
- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurchayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik 8D*. Banten: CV. AA. Rizky
- Jones, G. (2010). Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Jowett . 2007. *Social Psychology in Sport*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Ko, H. C., & Kuo, F. Y. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure?. *Cyberpsychology & behavior*, 12(1), 75- 79.
- Leeper, C., Carson, M., Baker, C., Holiday, H., & Myers, S. (1995). Self-disclosure and listener verbal support in same-gender and crossgender friends' conversations. *Sex Roles*, 33, 387–403.
- Lee, M. (1993). *Coaching Children in Sport: Principle and Practice*. London: E & FN Spon.
- Marita, W. E. (2015). Pengaruh Struktur Organisasi dan Ukuran Perusahaan Terhadap Penerapan Business Entity Concept. *Akrual: Jurnal Akuntansi*, 7(1)
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Masyhuri, & Zainuddin. (2008). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi, Teori dan Aplikasi*. Bandung : Alfabeta.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 321.
- Mukhtar, Ali, H., & Mardalena. (2016). *Efektifitas Pimpinan : Kepemimpinan Transformatif dan Komitmen Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Nugroho, A. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistic Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). The Level of Motives and Anxiety of Football Players among Different Ethnic in Malaysia. *Journal of Psychology*, 3, 107-113 Mathews, dalam Khawaja, & Chapman, (2007).
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218-225.
- Prager, K. J. 1995. *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). Salemba Humanika.
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-129.
- Sadarjoen, S. S. (2005). *Konflik Marital (Pemahaman Konsep, Aktual, dan Alternatif Solusinya)*. Bandung : Refika Aditama.
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukit tinggi. *Jurnal Pendidikan*
- Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiani, O., & Sakti, H. (2014). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi

- Interpersonal Pelatih Dan Atlet dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia Semarang. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 186-195.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults : The Sport Anxiety Scale-2. 479–501
- Sudradjat, N. W. (1995). Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi*
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung :Alfabeta
- Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295-302.
- Suyono. (2018). *Analisis Regresi Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Syihabudin, & Najmudin. (2021). *Mudharabah-Musyarakah dan Peningkatan Penghasilan Masyarakat Pesisir*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of counseling psychology*, 50(3), 351.
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1-9.
- Woodman, T., & Hardy, L (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*.