E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan Ketangguhan Mental dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Futsal Ajibola Futsal Club

Ahmad Firmansah[1], Lukmanul Hakim[2], Dodi Nurhidayat[3], Andrian Rahman Ayudi[4]
[1] Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, ahmadafirmansaha1996@gmail.com
[2] Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, agamlukman@gmail.com
[3] Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, dodinurhidayat58@gmail.com
[4] Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, andrianrahman24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Futsal Ajibola Futsal Club yang berjumlah 42 orang dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* untuk mengukur ketangguhan mental dan *Sports Orientation Questionnaire (SOQ)* untuk mengukur motivasi berprestasi. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi linear sederhana, koefisien determinasi, dan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet berada pada kategori tinggi sebesar 52,38%, sedangkan motivasi berprestasi berada pada kategori tinggi sebesar 50,00%. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi ($r = 0{,}436$; $p = 0{,}004$). Analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 19,0% terhadap motivasi berprestasi, sedangkan 81,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi yang dimilikinya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis dalam program pembinaan atlet untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

Kata Kunci: *ketangguhan mental, motivasi berprestasi, atlet futsal, psikologi olahraga, prestasi olahraga.*

Abstract

This study aimed to examine the relationship between mental toughness and achievement motivation among athletes of Ajibola Futsal Club. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 42 athletes, all of whom were selected as research participants using a total sampling technique. Data were collected using the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) to measure mental toughness and the Sports Orientation Questionnaire (SOQ) to assess achievement motivation. Data analysis included descriptive statistics, normality testing, linearity testing, simple linear regression, coefficient of determination, and Pearson Product Moment correlation analysis using IBM SPSS Statistics. The findings revealed that 52.38% of the athletes had a high level of mental toughness, while 50.00% demonstrated a high level of achievement motivation. Hypothesis testing indicated a positive and statistically significant relationship between mental toughness and achievement motivation ($r = 0.436$, $p = 0.004$). The coefficient of determination showed that mental toughness accounted for 19.0% of the variance in achievement motivation, while the remaining 81.0% was explained by other factors outside the scope of this study. It can therefore be concluded that higher levels of mental toughness are associated with higher levels of achievement motivation among futsal athletes. These findings highlight the importance of integrating psychological development into athlete training programs to enhance competitive performance and sporting achievement.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Keywords: *mental toughness, achievement motivation, futsal athletes, sport psychology, athletic performance.*

Corresponding Author:
Ahmad Firmansah

Universitas Setia Budhi Rangkasbitung; ahmadafirmansaha1996@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan salah satu sarana strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pembinaan atlet yang dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan. Pencapaian prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis yang berperan dalam mendukung kesiapan atlet ketika menghadapi proses latihan maupun kompetisi (Weinberg & Gould, 2019). Dalam psikologi olahraga modern, aspek mental dipandang sebagai salah satu faktor yang membedakan atlet dengan kemampuan fisik yang relatif setara, terutama ketika menghadapi tekanan pertandingan, situasi kompetitif, maupun kondisi yang menuntut pengambilan keputusan secara cepat dan tepat (Weinberg & Gould, 2019).

Futsal merupakan cabang olahraga beregu dengan karakteristik permainan berintensitas tinggi, tempo cepat, ruang gerak yang sempit, serta frekuensi transisi menyerang dan bertahan yang berlangsung secara terus-menerus. Karakteristik tersebut menyebabkan atlet futsal dituntut memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang seimbang agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan (Barbero-Alvarez et al., 2008). Selain itu, atlet futsal sering menghadapi tekanan berupa tuntutan kemenangan, persaingan antarpemain, ekspektasi pelatih, maupun tekanan dari penonton sehingga diperlukan kesiapan mental yang baik untuk menjaga konsentrasi, mengendalikan emosi, serta mempertahankan performa dalam berbagai situasi pertandingan (Moore, Vine, Wilson, & Freeman, 2012).

Salah satu aspek psikologis yang menjadi perhatian dalam kajian psikologi olahraga adalah ketangguhan mental (mental toughness). Clough, Earle, dan Sewell (2002) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai kemampuan individu untuk tetap memiliki kontrol terhadap diri sendiri, berkomitmen terhadap tujuan, memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi berbagai tekanan. Konsep tersebut dikenal dengan model 4C, yaitu *Control, Commitment, Challenge, dan Confidence*. Selanjutnya, Jones, Hanton, dan Connaughton (2007) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental mampu mempertahankan konsistensi performa, tetap fokus pada tujuan, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu bangkit dari kegagalan dan tekanan kompetisi. Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009) juga menyatakan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu karakteristik psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan atlet dalam mempertahankan performa optimal selama proses latihan maupun pertandingan.

Ketangguhan mental memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan atlet ketika menghadapi situasi kompetitif. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengendalikan kecemasan, mempertahankan motivasi, beradaptasi terhadap perubahan situasi pertandingan, serta menunjukkan daya juang yang tinggi ketika menghadapi hambatan (Gucciardi et al., 2009). Sebaliknya, atlet yang memiliki ketangguhan mental rendah lebih rentan mengalami penurunan rasa percaya diri, kehilangan konsentrasi, mudah menyerah ketika menghadapi tekanan, serta mengalami penurunan performa selama pertandingan (Jones et al., 2007). Selain ketangguhan mental, motivasi berprestasi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

merupakan faktor psikologis yang berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi olahraga. McClelland (1961) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan individu untuk mencapai standar keberhasilan tertentu melalui usaha yang maksimal. Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi mendorong atlet untuk berlatih secara disiplin, berusaha meningkatkan kemampuan, serta berorientasi pada pencapaian hasil terbaik. Sementara itu, Deci dan Ryan (2000) melalui Self-Determination Theory menjelaskan bahwa motivasi yang berasal dari dalam diri (intrinsic motivation) mampu meningkatkan keterlibatan atlet dalam latihan, mempertahankan komitmen jangka panjang, serta menghasilkan performa yang lebih optimal dibandingkan motivasi yang hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Secara teoritis, ketangguhan mental memiliki hubungan yang erat dengan motivasi berprestasi. Atlet yang mampu mengendalikan tekanan, mempertahankan rasa percaya diri, serta tetap berkomitmen terhadap tujuan latihan akan memiliki dorongan yang lebih kuat untuk mencapai prestasi dibandingkan atlet yang mudah menyerah ketika menghadapi hambatan (Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2009). Kemampuan untuk tetap bertahan dalam situasi sulit memungkinkan atlet mempertahankan motivasi dalam menjalani latihan maupun kompetisi sehingga peluang mencapai prestasi menjadi lebih besar. Oleh karena itu, ketangguhan mental dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat mendukung terbentuknya motivasi berprestasi pada atlet.

Ajibola Futsal Club merupakan salah satu klub futsal yang aktif melakukan pembinaan atlet serta berpartisipasi dalam berbagai kompetisi di tingkat daerah. Dalam proses pembinaan tersebut, atlet diharapkan tidak hanya memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kesiapan mental agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan. Berdasarkan fenomena yang umum dijumpai dalam pembinaan olahraga, masih terdapat atlet yang menunjukkan gejala kurang percaya diri ketika menghadapi lawan yang memiliki kualitas lebih baik, mudah kehilangan fokus setelah melakukan kesalahan, mengalami penurunan semangat setelah mengalami kekalahan, serta belum mampu mempertahankan motivasi secara konsisten selama menjalani program latihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental dan motivasi berprestasi merupakan komponen penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan atlet. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental berkaitan dengan peningkatan performa olahraga, kemampuan menghadapi tekanan kompetisi, kepercayaan diri, regulasi emosi, serta motivasi atlet dalam mencapai tujuan latihan dan pertandingan (Jones et al., 2007; Gucciardi et al., 2009; Cowden, 2017). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada atlet dari cabang olahraga, tingkat kompetisi, dan karakteristik sampel yang berbeda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara ketangguhan mental dan motivasi berprestasi masih perlu dikaji pada berbagai konteks olahraga, termasuk futsal di tingkat pembinaan klub daerah. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada atlet futsal di Kabupaten Pandeglang masih terbatas sehingga diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris sesuai dengan karakteristik atlet di daerah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club penting untuk dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya mengenai hubungan antara ketangguhan mental dan motivasi berprestasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, pengurus klub, maupun atlet dalam menyusun program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis sebagai upaya meningkatkan prestasi olahraga secara optimal.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental sebagai variabel bebas (X) dengan motivasi berprestasi sebagai variabel terikat (Y) pada atlet futsal Ajibola Futsal Club. Penelitian ini mengukur hubungan antara kedua variabel berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Penelitian dilaksanakan di Stadion Badak Pandeglang, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Lokasi penelitian dipilih karena merupakan tempat pelaksanaan latihan rutin atlet Futsal Ajibola Futsal Club sehingga memudahkan proses pengumpulan data.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Futsal Ajibola Futsal Club yang berjumlah 42 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian sebanyak 42 atlet.

Instrumen penelitian terdiri atas dua kuesioner. Variabel ketangguhan mental diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan terdiri atas 14 butir pernyataan. Instrumen ini menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang lebih baik.Variabel motivasi berprestasi diukur menggunakan *Sports Orientation Questionnaire (SOQ)* yang dikembangkan oleh Gill dan Deeter (1988) serta telah diadaptasi sesuai kebutuhan penelitian. Instrumen ini terdiri atas 25 butir pernyataan yang menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju.. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet. Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, kedua instrumen diuji kualitasnya melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel ($p < 0,05$). Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada seluruh atlet setelah memperoleh izin dari pengurus klub. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian instrumen, serta jaminan kerahasiaan data. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela dengan memberikan persetujuan untuk mengikuti penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics*. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data berdasarkan nilai rata-rata *(mean),* simpangan baku *(standard deviation),* nilai minimum, dan nilai maksimum. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk,* mengingat jumlah sampel kurang dari 50 responden, serta uji linearitas hubungan antara variabel ketangguhan mental dan motivasi berprestasi. Apabila data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman Rank* sebagai alternatif analisis nonparametrik. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Ketangguhan Mental (X)

Deskriptif statistik data ketangguhan mental atlet Futsal Ajibola Futsal Club selengkapnya pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Ketangguhan Mental (X)

Statistik	
N	42
Mean	31,40
Median	31,00
Mode	35,00
Std. Deviation	4,33
Minimum	21,00
Maximum	40,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, ketangguhan mental atlet Futsal Ajibola Futsal Club disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Norma Penilaian Ketangguhan Mental (X)

No	**Interval**	**Kategori**	**Frekuensi**	**Persentase**
1	$45{,}5 \leq X \leq 56$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$35 \leq X < 45{,}5$	Tinggi	22	52,38%
3	$24{,}5 < X \leq 35$	Rendah	19	45,24%
4	$14 \leq X < 24{,}5$	Sangat Rendah	1	2,38%
Jumlah			**42**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet Futsal Ajibola Futsal Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2,38% (1 atlet), “rendah” sebesar 25,23% (19 atlet), “tinggi” sebesar 52,38% (22 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Motivasi Berprestasi (Y)

Deskriptif statistik data Motivasi Berprestasi atlet Futsal Ajibola Futsal Club selengkapnya pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi (Y)

Statistik	
N	42
Mean	71.31
Median	63.50
Mode	69.00
Std. Deviation	11.85
Minimum	36.00
Maximum	83.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, ketangguhan mental atlet Futsal Ajibola Futsal Club disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 4. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	80,5 ≤ X ≤ 100	Sangat Tinggi	2	4,76 %
2	62,5 ≤ X < 80,5	Tinggi	21	50,00%
3	44,5 < X ≤ 62,5	Rendah	12	28,57%
4	25 ≤ X < 44,5	Sangat Rendah	7	16,67%
Jumlah			**42**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi l atlet Futsal Ajibola Futsal Club berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 16,67% (7 atlet), "rendah" sebesar 28,57% (12 atlet), "tinggi" sebesar 50,00% (21 atlet), dan "sangat tinggi" 4,76% (2 atlet).

c. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian digunakan metode *Kolmogorov-Smirnov.* Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software* SPSS *version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	p	Sig	Keterangan
1	Ketangguhan Mental (X)	0,727	0,05	Normal
2	Motivasi Berprestasi (Y)	0,690	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 5, pada variabel Ketangguhan Mental (X) dan Motivasi Berprestasi (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p >$ 0,05, yang berarti data berdistribusi normal.

d. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	p	Sig.	Keterangan
Ketangguhan Mental (X) * Motivasi Berprestasi (Y)	0,320	0,05	Linier

Dari Tabel 6 di atas, terlihat bahwa hubungan Ketangguhan Mental (X) dengan Motivasi Berprestasi (Y) nilai signifikansi (p) > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

e. Analisis Regresi Liniear Sederhana

Hasil analisis linear sederhana hubungan ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet futsal Ajibola Futsal Club disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	*Unstandardized Coefficients*		*Standardized Coefficients*	*t*	*Sig,*
	B	**Std, Error**	**Beta**		
(Constant)	**79,828**	**12,352**		**6,463**	**0,000**
Ketangguhan Mental	**1,193**	**0,390**	**0,436**	**3,062**	**0,004**

Berdasarkan Tabel 7 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

Motoivasi Berprestasi (Y) = 79,828 + 1,193 Ketangguhan Mental (X)

Hasil interprestasi dari persamaan regresi sederhana di atas adalah sebagai berikut:

a. Konstanta sebesar 79,828, yang berarti jika variabel Ketangguhan Mental (X) sama dengan nol, maka variabel motivasi berprestasi (Y) hanya sebesar 79,828.
b. Koefisien regresi Ketangguhan Mental (X) diperoleh nilai sebesar 1,193, dapat diartikan jika Ketangguhan Mental (X) mengalami kenaikan, maka motivasi berprestasi (Y) akan meningkat sebesar 1,193

f. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi <0,05, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	**r hitung**	***r tabel (df 41)***	**Sig.**	**Keterangan**
Ketangguhan Mental (X) dengan motivasi berprestasi (Y)	**0,436**	**0,301**	**0,004**	**Signifikan**

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,436 dan r_{tabel} 0,301, serta nilai signifikansi (sig) 0,004. Oleh karena nilai r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,301, signifikansi 0,004 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi "Ada hubungan yang signifikan ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club" **diterima**. Bernilai positif, artinya jika ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka motivasi berprestasi juga akan semakin baik.

g. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R2)

Model	*R*	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std, Error of the Estimate*
1	**0,436a**	**0,190**	**0,170**	**10,80146**

Nilai koefisien determinasi *R Square* atau Ketangguhan Mental (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel motivasi berprestasi (Y) sebesar 0,190 atau 19,00%. Hal ini berarti sumbangan ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club sebesar 19,00%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 81,00% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi fisik, teknik, *peak performance*, dan lain-lain.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi ($r = 0,436$; $p = 0,004$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi yang dimilikinya. Sebaliknya, atlet dengan ketangguhan mental yang rendah cenderung memiliki motivasi yang lebih rendah dalam mencapai prestasi olahraga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya motivasi atlet dalam mengikuti proses latihan maupun menghadapi kompetisi.

Secara deskriptif, mayoritas atlet memiliki ketangguhan mental pada kategori tinggi (52,38%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan mengendalikan tekanan, mempertahankan komitmen terhadap tujuan latihan, menghadapi tantangan secara positif, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri. Clough, Earle, dan Sewell (2002) menjelaskan bahwa ketangguhan mental terdiri atas empat dimensi utama, yaitu control, commitment, challenge, dan confidence (4C Model). Atlet yang memiliki keempat dimensi tersebut cenderung mampu mempertahankan performa ketika menghadapi tekanan pertandingan maupun situasi yang tidak menguntungkan. Hasil penelitian ini mendukung temuan Jones, Hanton, dan Connaughton (2007), yang menyatakan bahwa atlet elite dengan tingkat ketangguhan mental tinggi mampu mempertahankan fokus, mengendalikan emosi, serta bangkit lebih cepat setelah mengalami kegagalan dibandingkan atlet dengan ketangguhan mental rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009), yang menyimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu karakteristik psikologis utama yang membedakan atlet berprestasi tinggi dengan atlet lainnya. Dengan demikian, tingginya ketangguhan mental yang ditemukan pada sebagian besar atlet Ajibola Futsal Club menunjukkan bahwa aspek psikologis telah berkembang cukup baik dan berpotensi mendukung peningkatan performa olahraga.

Selain ketangguhan mental, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet sebagian besar berada pada kategori tinggi (50,00%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa mayoritas atlet memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi melalui latihan yang disiplin, meningkatkan kemampuan, serta berusaha mencapai hasil terbaik dalam setiap kompetisi. Menurut McClelland (1961), motivasi berprestasi merupakan kebutuhan individu untuk mencapai standar keberhasilan tertentu melalui usaha yang optimal. Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi berperan penting dalam menentukan intensitas latihan, ketekunan, serta konsistensi atlet dalam mengembangkan kemampuan. Temuan tersebut juga dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berkembang apabila kebutuhan psikologis individu terhadap autonomy, competence, dan relatedness terpenuhi. Atlet yang merasa memiliki kemampuan, memperoleh dukungan dari pelatih maupun rekan satu tim, serta memiliki kesempatan mengembangkan potensi diri akan menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk berprestasi. Oleh karena itu, tingginya motivasi berprestasi pada atlet dalam penelitian ini diduga tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh lingkungan latihan yang mendukung perkembangan psikologis atlet.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan positif dengan motivasi berprestasi. Secara teoritis, hubungan tersebut dapat dijelaskan karena atlet yang mampu mengendalikan tekanan, mempertahankan kepercayaan diri, serta memandang tantangan sebagai peluang akan memiliki keyakinan yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Atlet dengan karakteristik tersebut cenderung

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, sehingga motivasi untuk terus berlatih dan meningkatkan performa tetap terjaga. Sebaliknya, atlet yang kurang mampu mengelola tekanan lebih mudah kehilangan kepercayaan diri sehingga motivasi berprestasinya menurun.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya. Cowden (2017) melalui meta-analisis melaporkan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan positif dengan motivasi, kepercayaan diri, kepuasan olahraga, serta performa atlet. Mahoney et al. (2014) juga menemukan bahwa atlet dengan ketangguhan mental tinggi menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih kuat, tingkat komitmen latihan yang lebih tinggi, serta kecenderungan untuk mempertahankan performa secara konsisten. Selanjutnya, Gucciardi et al. (2015) menjelaskan bahwa ketangguhan mental berperan sebagai faktor pelindung *(protective factor)* yang membantu atlet tetap termotivasi ketika menghadapi tekanan kompetisi maupun kegagalan selama proses latihan. Penelitian yang lebih mutakhir juga memperkuat temuan ini. Lin, Mutz, Clough, dan Papageorgiou (2020) menyatakan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, motivasi, dan kemampuan regulasi diri atlet. Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, dan Temby (2021) menegaskan bahwa pengembangan ketangguhan mental melalui program psychological skills training terbukti meningkatkan motivasi, ketahanan psikologis, dan konsistensi performa atlet pada berbagai cabang olahraga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental bukan hanya merupakan karakteristik bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui proses latihan yang sistematis.

Analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 19% terhadap motivasi berprestasi ($R^2 = 0{,}190$). Besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental merupakan prediktor yang signifikan, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi. Sebanyak 81% variasi motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti efikasi diri, dukungan sosial, kualitas kepelatihan, pengalaman bertanding, iklim motivasional, kondisi fisik, keterampilan teknik, maupun faktor lingkungan olahraga. Temuan ini sejalan dengan pendekatan biopsikososial dalam psikologi olahraga yang menjelaskan bahwa performa atlet merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Weinberg & Gould, 2019). Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program pembinaan atlet sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memperhatikan pengembangan aspek psikologis. Pelatih dapat mengintegrasikan latihan keterampilan mental *(psychological skills training)* seperti goal setting, imagery, self-talk, emotional regulation, mindfulness, dan competition simulation ke dalam program latihan rutin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan mental secara sistematis mampu meningkatkan ketangguhan mental, kepercayaan diri, regulasi emosi, serta motivasi berprestasi atlet sehingga berdampak pada peningkatan performa kompetitif.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah budaya organisasi klub. Lingkungan klub yang menanamkan nilai disiplin, kerja sama, komitmen, dan orientasi pada prestasi cenderung mampu menciptakan iklim motivasional yang positif sehingga atlet terdorong untuk terus meningkatkan performanya. Sebaliknya, budaya organisasi yang kurang kondusif dapat menghambat perkembangan motivasi meskipun atlet memiliki ketangguhan mental yang baik. Selain itu, dukungan keluarga juga menjadi faktor eksternal yang berkontribusi terhadap motivasi berprestasi melalui pemberian dukungan emosional, finansial, maupun penghargaan atas pencapaian atlet. Kehadiran keluarga yang suportif dapat memperkuat keyakinan atlet dalam menghadapi tantangan latihan maupun kompetisi. Meskipun penelitian ini berhasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan motivasi berprestasi, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pertama, jumlah sampel relatif terbatas dan hanya melibatkan atlet dari satu klub sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi atlet futsal secara lebih luas. Kedua, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung. Ketiga, penelitian belum memasukkan variabel psikologis lain yang berpotensi memengaruhi motivasi berprestasi, seperti efikasi diri, kecemasan bertanding, resiliensi, maupun dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada atlet Futsal Ajibola Futsal Club. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0{,}436$ dengan nilai signifikansi $p = 0{,}004$ ($p < 0{,}05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi yang dimilikinya. Secara deskriptif, sebagian besar atlet memiliki tingkat ketangguhan mental pada kategori tinggi (52,38%) dan motivasi berprestasi pada kategori tinggi (50,00%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan, serta memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi olahraga.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 19,0% terhadap motivasi berprestasi, sedangkan 81,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, pengalaman bertanding, efikasi diri, dukungan sosial, kualitas kepelatihan, dan lingkungan latihan. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu faktor psikologis penting yang perlu dikembangkan dalam proses pembinaan atlet. Oleh karena itu, pelatih dan pengelola klub disarankan untuk mengintegrasikan program pelatihan keterampilan mental *(psychological skills training)* ke dalam program latihan rutin sebagai upaya meningkatkan motivasi berprestasi dan mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai klub atau daerah serta menambahkan variabel psikologis lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences, 26*(1), 63–73. https://doi.org/10.1080/02640410701287289

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–43). Thomson Learning.

Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal, 10*(1), 1–14. https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). *Development of the Sport Orientation Questionnaire*. Sport Psychology Laboratory, University of Illinois.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 54–72. https://doi.org/10.1080/17509840802705938

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26–44. https://doi.org/10.1111/jopy.12079

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, 21*(2), 243–264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243

Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2020). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 11*, 563349. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563349

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(3), 281–292. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. D. Van Nostrand Company.

Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., & Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms. *Psychophysiology, 49*(10), 1417–1425. https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2012.01449.x

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.