

**PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *ANXIETY*
COMPETITION ATLET LARI KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:

DIMAS ZULFIKAR

41182191200006

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH MENTAL TOUGHNESS TERHADAP ANXIETY
COMPETITION ATLET LARI KOTA BEKASI**

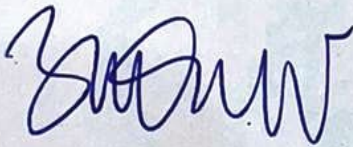
Oleh:

DIMAS ZULFIKAR

41182191200006

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



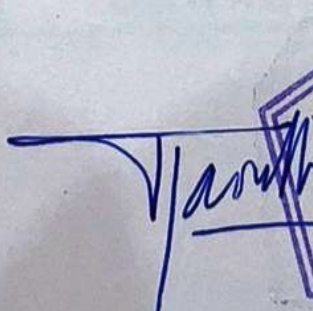
Dr. Bujang, M.Si

Bekasi, 30 Januari 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd

NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap *Anxiety Competition* Atlet Lari Kota
Bekasi**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 05 Februari 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

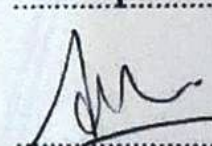
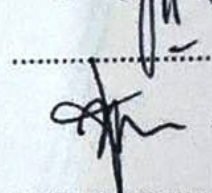
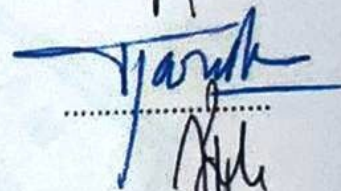
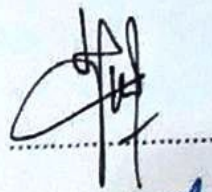
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Penguji 2 : Karisdha Pradityana, M.Pd

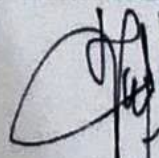
Penguji 3 : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 05 Februari 2025

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Zulfikar

NPM : 41182191200006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH MENTAL TOUGHNESS TERHADAP ANXIETY COMPETITION ATLET LARI KOTA BEKASI”** merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Dimas Zulfikar

NPM: 41182191200006



SK PEMBIMBING
UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 177 /SK.01/E-DK/VI/2024
T E N T A N G
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir Program Mahasiswa jenjang S.1 untuk Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

M E M U T U S K A N

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
N a m a : **Dimas Zulfikar**
N P M : **41182191200006**

Judul " Pengaruh Mental Toughness Terhadap Anxiety Competition Atlet Lari Kota Bekasi"

- Kedua** : Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A 2024/2025**.
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang sedang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal : 28 Juni 2024


Yudi Budianti M. Pd
Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Dimas Zulfkar
 NPM : 211821900006
 Program Studi : PIK
 Judul : Pengaruh Mental toughness terhadap Anxiety
Competition Atlet lari kota Bekasi
 Pembimbing : _____

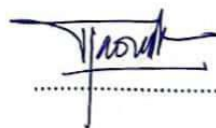
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	28 Juni 2024	Pembacaan latar belakang masalah	<i>Zf.</i>
2	1 Juli 2024	Pembacaan Naskah tulisan penelitian. Atribusi	<i>Zf.</i>
3	10 Juli 2024	Lanjutan Bab II	<i>Zf.</i>
4	5 Agt 2024	Teori kearah dan kecerdasan	<i>Zf.</i>
5	15 Agt 2024	Atletik dan Lari	<i>Zf</i>
6	1 Spt 24	Lanjutan Bab III	<i>Zf</i>
7	25 Spt 24	Instrumen diperbaiki	<i>Zf</i>
8	2 Okt 24	Selesai penelitian	<i>Zf</i>

KEGIATAN BIMBINGAN

	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	1 Nov 24	Andica Rata	24
10	28 Nov 24	Pusat BAB IV	24
11	1 Des 24	Revisi Perbaikan	24
12	15 Des 24	Lanjutan Bab V Lengkapi Laporan	24
13	20 Des 24	Lengkapi Cover dan Lampiran	24
14	20 Jan 25	Ace Gidung	24
		Zubir	

Bekasi, 20 Januari 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Zulfikar

NPM : 41182191200006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH MENTAL TOUGHNESS TERHADAP ANXIETY COMPETITION ATLET LARI KOTA BEKASI”** merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Dimas Zulfikar

NPM: 41182191200006

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Keajaiban nya sangat luas, berusahalah dan serahkan semuanya lalu percaya.
karena dia mencintai kita”

PERSEMBAHAN

Allhamdulillah segala puji syukur kehadiran allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan nikmat nya, Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua penulis, Ibu astiwi, orang yang sangat berharga bagi penulis, Terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tiada Lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, dan dukungan yang tak terhingga di berikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya mendapatkan gelar sarjana ini, terima kasih telah berjuang untuk kehidupan penulis.
2. Bapak Dr. Bujang M,si. Selaku dosen pembimbing. Terima kasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulis sehingga bisa titik ini.
3. Teruntuk teman-teman seperjuangan di prodi PJKR angkatan 2020, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan dan menjadu teman yang baik.
4. Teruntuk teman-teman PT. Makala Edukasi Indonesia, Perusahaan yang akan besar dan membuat penulis banyak belajar dan berkembang, terima kasih atas dukungan dan support nya, semoga PT. Makala Edukasi Indonesia selalu berkembang dan menjadi masa depan untuk bangsa.

ABSTRAK

Dimas Zulfikar 41182191200006, “Pengaruh *mental toughness* terhadap *anxiety competition* atlet lari Kota Bekasi”. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mental toughness* terhadap *anxiety competition* pada atlet lari di Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 100 atlet lari di Kota Bekasi yang dipilih dengan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ48) dan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Dari hitungan statistik dapat dilihat nilai Hasil menunjukkan nilai mean dari *mental toughness* 91.4 standar deviasinya 7.49, sedangkan nilai tertinggi 101 dan terendah 69. Sedangkan *anxiety competition* dengan nilai mean 17.2, standar deviasi 3.04, nilai tertinggi 22 dan terendah 12. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *anxiety competition* dengan nilai korelasi -0.251 dan tingkat signifikansi 0.012 . Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet, semakin rendah tingkat *anxiety competition* yang dialami. Sebaliknya, atlet dengan *mental toughness* yang rendah cenderung mengalami kecemasan kompetisi yang lebih tinggi. Analisis regresi juga menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki pengaruh sebesar 62.8% terhadap *anxiety competition*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *anxiety competition* pada atlet lari di Kota Bekasi. Semakin tinggi tingkat *mental toughness* seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasan kompetisi yang dialaminya, dan sebaliknya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mental toughness* memberikan pengaruh sebesar 62.8% terhadap *anxiety competition*, sedangkan 37.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, penguatan *mental toughness* menjadi aspek penting dalam mengurangi kecemasan kompetisi dan meningkatkan performa atlet saat bertanding.

Kata Kunci: *Mental Toughness*, *Anxiety Competition*, Atlet Lari

ABSTRACT

Dimas Zulfikar 41182191200006, *"The Influence of Mental Toughness on Anxiety Competition Among Running Athletes in Bekasi City."* Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to analyze the influence of mental toughness on anxiety competition among running athletes in Bekasi City. The research method used is a quantitative approach with simple regression analysis. The research sample consists of 100 running athletes in Bekasi City selected using a saturated sampling technique. Data collection was conducted using the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48) and the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), both of which have been tested for validity and reliability.

The statistical calculations show that the mean value of mental toughness is 91.4, with a standard deviation of 7.49, the highest score being 101, and the lowest score being 69. Meanwhile, anxiety competition has a mean value of 17.2, a standard deviation of 3.04, with the highest score being 22 and the lowest being 12. The results indicate a significant negative relationship between mental toughness and anxiety competition, with a correlation coefficient of $-.251$ and a significance level of 0.012 . This suggests that the higher an athlete's mental toughness, the lower their level of anxiety competition. Conversely, athletes with lower mental toughness tend to experience higher levels of competitive anxiety. Regression analysis also reveals that mental toughness accounts for 62.8% of the variance in anxiety competition, while the remaining 37.2% is influenced by other factors not covered in this study.

Based on the research findings, there is a significant negative relationship between mental toughness and anxiety competition among running athletes in Bekasi City. The higher an athlete's mental toughness, the lower their competition anxiety, and vice versa. The regression analysis confirms that mental toughness contributes 62.8% to anxiety competition, with the remaining 37.2% influenced by external factors. Therefore, strengthening mental toughness is a crucial aspect in reducing competition anxiety and enhancing an athlete's performance during competitions.

Keywords: *Mental Toughness, Anxiety Competition, Running Athletes.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis. Sholawat serta salam kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan sampai ke zaman terang benderang ini semoga kita semua mendapatkan syafaat di hari akhir nanti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *ANXIETY COMPETITION* ATLET LARI KOTA BEKASI”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Bujang, M.Si, selaku dosen Pembimbing Akademik. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Bekasi, 26 Januari 2025

Dimas Zulfikar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teoritis	9
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis	39
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	41
A. Metode Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Desain dan Instrumen Penelitian	43
E. Prosedur Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Normalitas dan Reliabilitas	48

C. Hasil Penelitian	50
D. Diskusi dan Penemuan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Deskripsi Data.....	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Table 4.4. Anova Tes	50
Table 4.5. <i>Model Coefficients</i>	51
Table 4.6. <i>Model Fit Measure</i>	51
Tebel 4.7 Norma SCAT	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	44

SURAT BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus.PK.02/AR.05/E/1/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Dimas zulfikar
NPM : 411021011200006
Program Studi : PGK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Mental toughness terhadap
Anxiety, Competition After lari kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 34% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 24 Jan 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$