



## **Hubungan *Mental Toughness* dengan Performa pada Atlet Futsal SKO Riau**

Siti Aisyah<sup>1</sup>, Agus Prima Aspa<sup>2</sup>, Oca Fernandes AF<sup>3</sup>  
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>13</sup>  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau<sup>2</sup>  
[siti.aisyah3332@student.unri.ac.id](mailto:siti.aisyah3332@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [agus.prima@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.prima@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id](mailto:oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan performa atlet futsal pada Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya aspek psikologis dalam menunjang pencapaian prestasi olahraga, khususnya dalam olahraga futsal yang menuntut stabilitas mental di bawah tekanan pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Jumlah sampel sebanyak 30 atlet futsal, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala *Mental toughness* dan tes performa teknik dasar futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Mental toughness* dengan performa atlet. Semakin tinggi tingkat ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula performanya dalam pertandingan. Nilai korelasi sebesar 0,554 dengan signifikansi 0,002, menunjukkan kontribusi *Mental toughness* terhadap performa atlet sebesar 30,69%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik, fisik, dan kondisi psikologis lainnya. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya pengembangan aspek mental dalam pelatihan atlet, sehingga disarankan agar program latihan mencakup pembinaan psikologis secara berkelanjutan untuk mendukung performa optimal di lapangan.

**Kata Kunci:** Mental Toughness, Performa, Futsal, SKO Riau

### *Abstract*

*This study aims to determine the relationship between Mental toughness and the performance of futsal athletes at the Riau Special Sports School (SKO). The background of this study is based on the importance of psychological aspects in supporting the achievement of sports achievements, especially in futsal sports which demand mental stability under the pressure of competition. This study uses quantitative methods with a descriptive correlational approach. The number of samples was 30 futsal athletes, with total sampling technique. The instrument used consists of a Mental toughness scale and a basic futsal technique performance test. The results showed that there was a significant positive relationship between Mental toughness and athlete performance. The higher the level of Mental toughness that athletes have, the better their performance in the match. The correlation value of 0.554 with a significance of 0.002, shows the contribution of Mental toughness to athlete performance by 30.69%. The rest is influenced by other factors such as technique, physical, and other psychological conditions. These findings underscore the importance of developing mental aspects in athlete training, so it is recommended that training programs include continuous psychological coaching to support optimal performance on the field.*

**Keyword:** Mental Toughness, Performance, Futsal, SKO Riau

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik maupun psikis yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis serta memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan fisik dan mental, pengembangan keterampilan, serta pencapaian prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis, seperti kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan *Mental toughness* (Gerber et al., 2018; Clarasasti & Jatmika, 2017). *Mental toughness* atau ketangguhan mental merujuk pada kemampuan individu untuk tetap fokus, termotivasi, dan tangguh dalam menghadapi tekanan serta rintangan selama pertandingan (Gucciardi et al., 2009).

Futsal merupakan olahraga modifikasi dari sepak bola, di mana olahraga ini memiliki Teknik dasar yang sama seperti sepak bola, yaitu passing, shooting, heading, dribbling, dan tackling (Yudha Pranata et al., 2020). Tujuan permainan futsal adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki dan bola (Kurniawan, 2011). Kualitas performa pemain futsal, yang mencakup teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola, dapat terpengaruh oleh kondisi psikologis atlet itu sendiri. Beberapa teknik penting yang harus dikuasai meliputi shooting, dribbling, dan passing. Teknik shooting adalah tendangan keras yang diarahkan ke gawang dengan tujuan mencetak gol atau menambah point (Sains et al., 2007). Dribbling sebagai teknik dasar mengiring bola sangat penting dikuasi setiap pemain. Hal ini karena dalam permainan di lapangan, pemain bekerja secara tim, bukan secara individu. Sementara itu, passing adalah teknik dasar untuk mengoper bola dengan penguasaan yang baik, sehingga bola bisa sampai tepat pada sasaran yang diinginkan (Lhaksana, 2011).

Dalam futsal, selain teknik dan taktik, aspek psikologis juga memiliki pengaruh penting. Psikologi, yang merupakan ilmu tentang perilaku manusia, jika dikaitkan dengan olahraga, mencakup perilaku yang ditampilkan seseorang saat berolahraga, yang disebut juga sebagai performa olahraga. Peran aspek psikologis dalam pencapaian prestasi olahraga sangat dirasakan oleh setiap atlet. Atlet yang kurang memiliki kematangan dalam bersikap dan tidak stabil emosinya tentu akan menghadapi berbagai kesulitan (Eva Meisara, 2017). Pemain yang memiliki *Mental toughness* tinggi cenderung mampu mempertahankan performa optimal meskipun berada dalam tekanan pertandingan (Jones et al., 2002).

*Mental toughness* menurut Gucciardi et al., (2009) adalah Kumpulan emosi, sikap, perilaku, dan juga nilai yang menjadikan seseorang dapat dalam mengatasi masalah serta tekanan yang dirasakan dengan terus konsisten untuk menjaga motivasi serta konsentrasi dengan tujuan yang sudah ditentukan bisa terbentuk. Kemudian *Mental toughness* adalah sifat yang tidak mudah menyerah dan memiliki karakter, yaitu komitmen, kontrol, serta juga tantangan (Golby & Wood, 2016) *Mental toughness* adalah sifat multidimensi yang dapat membantu individu melawan stress, dan bertahan dalam situasi yang menantang (Gerber et al., 2018).

Penelitian sebelumnya oleh Setiawan et al. (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Mental toughness* dan performa atlet futsal, menunjukkan bahwa aspek psikologis memberikan kontribusi yang nyata terhadap hasil pertandingan. Hal ini diperkuat oleh temuan Akbar & Baskoro (2022) yang mengindikasikan bahwa performa atlet sepak bola usia muda berkorelasi dengan tingkat ketangguhan mental yang mereka miliki. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di wilayah dan sampel yang berbeda, sehingga perlu dikaji lebih lanjut di lingkungan Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau untuk mengetahui relevansi dan konsistensi hasil penelitian tersebut dalam konteks yang berbeda.

Dengan mempertimbangkan urgensi topik dan keterbatasan penelitian sebelumnya yang belum banyak membahas atlet futsal di SKO Riau secara khusus, maka penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *Mental toughness* dengan performa atlet futsal di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menyertakan instrumen pengukuran *Mental toughness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Gucciardi et al. (2009) serta tes performa futsal terstandarisasi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan performa atlet, serta seberapa besar kontribusi *Mental toughness* terhadap pencapaian performa mereka.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *Mental toughness* dan performa atlet futsal. Subjek penelitian adalah 30 atlet futsal Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau, yang dipilih dengan teknik total sampling karena jumlah populasi kecil dan homogen (Sugiyono, 2017). Data dikumpulkan melalui dua instrumen. Pertama, skala *Mental toughness* menggunakan model

Likert lima poin yang disusun berdasarkan empat aspek dari Gucciardi et al. (2009), yaitu berkembang melalui tantangan, kesadaran olahraga, sikap tangguh, dan hasrat sukses. Validitas diuji melalui validitas isi, dan reliabilitasnya mencapai nilai  $\alpha = 0,793$ . Kedua, performa atlet diukur menggunakan FIK Jogja Futsal Test yang menilai teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas (ANOVA), dan uji korelasi Pearson Product Moment untuk melihat kekuatan hubungan antarvariabel (Arikunto, 2010). Koefisien determinasi dihitung untuk mengetahui kontribusi *Mental toughness* terhadap performa.

## HASIL

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data melalui tes dari 1 variabel. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 30 orang sampel dari 30 populasi pada Atlet futsal Sko Riau. Variabel  $\hat{x}$  variable yang ada pada penelitian ini yaitu Mental Toughness dan dilambangkan dengan ( $\hat{X}$ ) sebagai variable bebas, sedangkan performa dilambangkan (Y) sebagai variable terikat.

**Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov- Smirnov Test**

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>MENTAL TOUGHNESS PEFORMA</i>	
<i>N</i>		30	30
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	66.17	37.403
	<i>Std. Deviation</i>	6.833	3.2225
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.083	.056
	<i>Positive</i>	.075	.053
	<i>Negative</i>	-.083	-.056
<i>Test Statistic</i>		.083	.056
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>
<i>a. Test distribution is Normal.</i>			
<i>b. Calculated from data.</i>			
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>			
<i>d. This is a lower bound of the true significance.</i>			

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan tabel 1. besarnya Kolmogorov – smornov didapat asymp. Sig. sebesar 0,200 dan signifikan pada 0,05 karena hasil signifikan sebesar  $0,200 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa disribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linearitas**

<b>Hubungan Fungsional</b>	<b>P</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Mental toughness</i> (X) * Performa (Y)	0.465	0.05	<b>Linier</b>

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan tabel 2. diatas, terlihat, bahwa hubungan *Mental toughness* ( $\bar{X}$ ) Dengan Hasil Teknik Dasar (Y) P - Value  $0.465 > 0.05$ . Jadi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan Linera.

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji Hipotesis**

<b>Korelasi</b>	<b>R<sub>hitung</sub></b>	<b>R<sub>Tabel</sub> (dr 19)</b>	<b>sig</b>
<i>Mental toughness</i> (X) * Performa (Y)	0.554	0.355	0.002

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3. dapat dilihat nilai r hitung 0.554 dan r tabel  $(30 - 1) 0,335$ , serta p- value 0,002. Oleh karena nilai r hitung  $0,552 > r$  tabel  $0,355$  dan p – value  $0,002 < 0,005$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara *Mental toughness* dengan Performa pada Atlet Futsal Sko Riau“ diterima. Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara Mental Toughness dengan Performa pada atlet futsal Sko Riau menunjukkan nilai positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat mental toughness, maka hasil performa juga cenderung meningkat. Besarnya sumbangan variabel *Mental toughness* ( $\bar{X}$ ) dalam menjelaskan atau memprediksi hasil performa (Y) adalah  $0,5542 \times 100\% = 0,3069 \times 100\% = 30.69\%$  Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Mental toughness* memberikan kontribusi sebesar 30.69% terhadap hasil performa , sedangkan sisahnya , yaitu 69.31% dipengaruhi oleh faktorlain yang dapat mempengaruhi hasil performa meliputi Teknik dasar , kemampuan dribbling, passing , shooting, dan ball control, yang menjadi dasar dalam menguasai permainan. Dari aspek fisik kekuatan otot tungkai, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, serta kelincahan berperan penting dalam performa.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis *Mental toughness* terhadap 30 atlet futsal Sko Riau, rata-rata skor yang diperoleh adalah 66,17 dengan standar deviasi 6,833, nilai tertinggi 79, dan terendah 49. Sebanyak 21 atlet (70%) termasuk dalam kategori tinggi (skor  $>62$ ), sementara 9 atlet

(30%) berada di kategori sedang (skor 39,7–62). Tidak ada atlet yang masuk kategori rendah (<40), sehingga seluruh atlet diklasifikasikan dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan mayoritas atlet memiliki ketahanan mental yang baik, yang penting bagi performa saat bertanding dan berlatih. Sementara itu, hasil tes performa teknik dasar futsal menunjukkan rata-rata skor 37,403 dengan standar deviasi 3,2225, nilai tertinggi 43,0, dan terendah 30,7. Dari distribusi frekuensi, 11 atlet (36,67%) berada di kategori sedang (skor 35,79–39,01), 8 atlet (26,67%) dalam kategori baik (39,01–42,24), 6 atlet (20%) tergolong kurang, dan 3 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali. Hanya 2 atlet (6,66%) mencapai kategori baik sekali, menandakan bahwa sebagian kecil atlet memiliki performa teknik dasar yang optimal.

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 untuk kedua variabel, yang lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas dengan metode ANOVA menghasilkan p-value 0,465 ( $> 0,05$ ), menunjukkan hubungan antara *Mental toughness* dan performa teknik dasar futsal bersifat linear. Artinya, peningkatan *Mental toughness* berdampak linear terhadap peningkatan performa teknik dasar atlet. Hasil uji hipotesis dengan korelasi product moment menunjukkan nilai r hitung 0,554 ( $> r$  tabel 0,355) dan p-value 0,002 ( $< 0,05$ ), sehingga hipotesis diterima. Ini berarti terdapat hubungan signifikan antara *Mental toughness* dan performa teknik dasar futsal pada atlet Sko Riau. *Mental toughness* berkontribusi sebesar 30,69% terhadap performa, sementara 69,31% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti keterampilan teknik dasar (dribbling, passing, shooting, ball control), kekuatan otot tungkai, daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, kelincahan, serta faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan tekanan mental. Oleh karena itu, selain meningkatkan mental toughness, diperlukan pelatihan teknik dan kondisi fisik yang lebih intensif agar performa atlet futsal berkembang optimal.

Performa atlet futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dalam aspek fisik, kemampuan kerja fisik yang tinggi, kecepatan pemulihan, serta koordinasi saraf dan otot yang optimal sangat penting untuk mencapai performa puncak. Selain itu, volume, intensitas, dan densitas latihan merupakan komponen krusial dalam menciptakan program latihan yang efektif. Dari aspek teknis, penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan ball control sangat krusial karena memungkinkan atlet beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis dan

kompleks. Selain itu, kemampuan kognitif serta koordinasi antara mata, tangan, dan kaki juga berperan penting dalam mendukung performa teknis atlet futsal.

Aspek psikologis pun memiliki peran signifikan dalam performa atlet. Faktor-faktor seperti motivasi, disiplin, kepercayaan diri, dan kemandirian emosi dapat memengaruhi konsistensi dan kualitas permainan. Penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis, bersama dengan faktor fisik dan teknis, secara kolektif memengaruhi performa atlet, termasuk dalam cabang olahraga seperti sepak takraw yang relevan dengan futsal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap atlet futsal SKO Riau, dapat disimpulkan bahwa *Mental toughness* memberikan kontribusi sebesar 30,69% terhadap performa atlet. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Mental toughness* seorang atlet, semakin baik pula performa yang dihasilkan. Sementara itu, 69,31% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti keterampilan teknik dasar, kondisi fisik, dan faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan *Mental toughness* melalui program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Demi meningkatkan performa atlet futsal, pelatih disarankan untuk secara rutin menerapkan latihan *Mental toughness* dalam program latihan mereka, sehingga atlet dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik. Selain itu, atlet juga diharapkan untuk berkomitmen dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik mereka, karena kedua aspek tersebut berkontribusi signifikan terhadap performa. Peneliti lain juga disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas, guna memperkuat temuan mengenai pengaruh *Mental toughness* terhadap performa atlet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, O. M., & Baskoro, A. (2022). HUBUNGAN FAKTOR KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PERFORMA ATLET BERTANDING PADA SEKOLAH SEPAKBOLABATANG BOYS KU 15-17 TAHUN. Eperintis UNY.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title).
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas, 1*, 121–132.
- Eva Meisara Puspita Dewi, S. (2017). Psikologi Olahraga Mental Training. Badan Penerbit UNM.

- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and *Mental toughness* on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a *Mental toughness* inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on *Mental toughness* and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kurniawan, J. (2011). MOTIF KEIKUTSETAAN SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN FUTSAL (Studi Deskriptif Siswa SMA PASUNDAN 8 Bandung Tahun Pelajaran 2010/2011) (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & Strategi futsal modern. Be Champion.
- Sains, J., Kesehatan, K. & Hidayat, I. I., & Rusdiana, A. (2007). Iwa Ikhwan Hidayat ANALISIS BIOMEKANIK TENDANGAN SHOOTING PADA ATLET FUTSAL PUTRA UKM FUTSAL UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA. <http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yudha Pranata, D., Bina, S., & Getsempena, B. (2020). LATIHAN FARTLEK UNTUK MENINGKATKAN VO2 MAX PEMAIN FUTSAL BBG. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1)