HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI OLAHRAGA DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENAMPILAN PUNCAK PELARI DI KOMUNITAS *RUN MALANG RUN*

SKRIPSI

oleh

Zain Hanif Alfan

14410027

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2019

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI OLAHRAGA DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENAMPILAN PUNCAK PELARI DI KOMUNITAS *RUN MALANG RUN*

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Zain Hanif Alfan

14410027

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2019

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI OLAHRAGA DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENAMPILAN PUNCAK PELARI DI KOMUNITAS *RUN MALANG RUN*

SKRIPSI

oleh

Zain Hanif Alfan

14410027

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

NIP. 19760505 200501 1003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 19671029 199403 2 001

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI OLAHRAGA DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP PENAMPILAN PUNCAK PELARI DI KOMUNITAS *RUN MALANG RUN*

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

pada tanggal 9 April 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing	**Penguji Utama**
Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.	**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**
NIP. 19760505 200501 1003	NIP. 19761128 200212 2 001

Ketua Penguji

Dr. Retno Mangestuti, M.Si

NIP. 19750220 200312 2 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 24 Mei 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 19671029 199403 2 001

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zain Hanif Alfan

NIM : 14410027

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Pelari di Komunitas *Run Malang Run*", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 24 Mei 2019

Penulis,

Zain Hanif Alfan

14410027

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Motto

"*Our Greatest Strengths arise from our greatest weaknesses*" (Malcolm Gladwell)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Persembahan

Karya ini saya persembahkan untuk Ibu saya Hindun Al Gadri dan Bapak saya Abdul Ubet yang telah memberikan cinta dan kasih sayangnya tanpa harus meminta balasan dari anaknya. Terimakasih karena usahanya selama ini yang membuat saya bisa sampai menuntut ilmu setinggi ini.

Kepada adik saya Ferdiansyah Hidayatullah yang telah menjadi salah satu motivasi mengapa saya harus dapat menjadi contoh kakak yang baik.

Dan untuk keluarga besar saya yang memberikan dukungan moril dan materil selama ini. Terimakasih banyak karena tanpa kalian saya tidak akan mampu bertahan sejauh ini.

Dan untuk seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah membantu kelancaran studi saya selama di Malang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kata Pengantar

Bismillahirrohmannirohim.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada allah SWT atas rahmat, taufiq serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*", sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa banyak yang membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Untuk dengan tulus penulis meyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag Selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
4. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si Selaku Dosen Wali saya selama menempuh Pendidikan S1 yang memberikan motivasi agar memiliki pandangan yang jauh untuk masa depan.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Ibu Hindun Al Gadri dan Bapak Abdul Ubet selaku orang tua yang paling berjasa dihidup saya, saya ucapkan terimakih atas dukungan dan kasih sayang yang telah engkau berikan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

7. Adik saya Ferdiansyah Hidayatullah yang menjadi alasanku untuk bisa menjadi kakak yang mampu diandalkan dikeluarga maupun dimasyarakat.
8. Teman-teman di Kos Angker yang selalu memberi motivasi selama di Malang Wahyu, Taufik, Dedy, Dzikri, Aji
9. Sahabat yang selalu ada saat dibutuhkan Fikril, Dedy, Ruri, Ulum, Zaki, Taufik terima kasih karena ikut mewarnai hari-hari saya.
10. Semua teman lari di komunitas *Run Malang Run*

Semoga Allah akan membalas kebaikan kalian semua.

Dalam skripsi ini, penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan, kempuan, tenaga dan waktu yang penulis miliki, untuk itu peneliti mengharapkan saran yang membangun guna penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini membawa manfaat bagi penulis sendiri khususnya, bagi pengembangan ilmu dan pengaplikasianya.

Malang, 24 Mei 2019

Penulis,

Zain Hanif Alfan

14410027

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Daftar Isi

Halaman Persetujuan ..... **iii**
Halaman Pengesahan ..... **iv**
Pernyataan Orisinalitas ..... **iv**
Motto ..... **v**
Persembahan ..... **vii**
Kata Pengantar ..... **viii**
Daftar Isi ..... **x**
Daftar Tabel ..... **xv**
Daftar Gambar ..... **xvii**
Daftar Lampiran ..... **xviii**
Abstrak ..... **xix**
Abstract ..... **xx**
ملخص البحث ..... **xxi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 14
C. Tujuan Penelitian 15
D. Manfaat Penelitian 16
BAB II KAJIAN TEORI **18**
A. Penampilan Puncak 18
1. Pengertian Penampilan Puncak 18
2. Karakteristik Penampilan Puncak 20
3. Aspek-Aspek Penampilan Puncak 22
4. Elemen Penampilan Puncak 26
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penampilan Puncak 28
6. Penampilan Puncak dalam Perspektif Islam 30
B. Motivasi Olahraga 34

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Pengertian Motivasi Olahraga 34
2. Aspek-Aspek Motivasi Olahraga 35
3. Faktor yang mempengaruhi Motivasi Olahraga 39
4. Motivasi Olahraga dalam Perspektif Islam 41
C. Ketangguhan Mental 43
1. Pengertian Ketangguhan Mental 43
2. Karakteristik Ketangguhan Mental 44
3. Dimensi Ketangguhan Mental 46
4. Ciri-ciri Ketangguhan Mental 47
5. Metode Latihan Ketangguhan Mental 47
6. Pandangan Islam Terhadap Ketangguhan Mental 49
D. Hubungan antara Motivasi Olahraga dan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 50
E. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 51
F. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 53
G. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental Terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* .. 54
H. Hipotesis Penelitian 55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 57
A. Rancangan Penelitian 57
B. Identifikasi Variabel Penelitian 58
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 59
D. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel) 61
E. Metode Pengumpulan Data 63
F. Validitas dan Reliabilitas 64

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Validitas 64
2. Realibilitas 69
G. Instrumen Pengumpulan Data 70
H. Blueprint Penelitian 70
I. Model Analisis Data 74
J. Uji Hipotesis 75
1. Uji Korelasi 75
2. Uji Regresi 76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 77
A. Pelaksanaan Penelitian 77
1. Gambaran Lokasi Penelitian 77
2. Waktu dan Tempat 78
B. Uji Prasyarat 78
1. Uji Normalitas 78
2. Uji Linieritas 79
C. Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian 80
D. Uji Korelasi 86
1. Hubungan Antara Motivasi Olahraga Pelari dengan Penampilan Puncak 86
2. Hubungan Antara Ketangguhan Mental Pelari dengan Penampilan Puncak 87
3. Hubungan Antara Motivasi Olahraga Pelari dengan Ketangguhan Mental Pelari 87
4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas Run Malang Run. 87
E. Uji Regresi 88
1. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak ... 88

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak 88

3. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari 89

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari 90

F. Pembahasan 90

1. Tingkat Motivasi Olahraga 90

2. Tingkat Ketangguhan Mental 92

3. Tingkat Penampilan Puncak 94

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 95

5. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 100

6. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 103

7. Hubungan Antara Motivasi dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 105

BAB V PENUTUP 107

A. Kesimpulan 107

1. Tingkat Motivasi Olahraga Pelari 107

2. Tingkat Ketangguhan Mental Pelari 107

3. Tingkat Penampilan Puncak Pelari 107

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak Pelari di komunitas *Run Malang Run* 108

5. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 108

6. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run* 108

B. Saran 109

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR PUSTAKA 111
LAMPIRAN 122

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Daftar Tabel

Tabel 1 Daftar Nama Penilai 65

Tabel 2 Validitas Skala Motivasi 66

Tabel 3 Validitas Skala Ketangguhan Mental 67

Tabel 4 Validitas Penampilan Puncak 68

Tabel 5. Kriteria Reliabilitas 69

Tabel 6. Reliabilitas Skala Penelitian 69

Tabel 7 Pemberian Nilai Skala Respon (*Skala Likert*) 70

Tabel 8 *Blueprint* Skala Motivasi Olahraga 71

Tabel 9 *Blueprint* Skala Ketangguhan Mental 72

Tabel 10 *Blueprint* Skala Penampilan Puncak 73

Tabel 11 Kategorisasi 75

Tabel 12 Kekuatan Hubungan Koefisien Korelasi 76

Tabel 13 Hasil Uji Normalitas 79

Tabel 14 Hasil Uji Linieritas 80

Tabel 15 Mean dan Standar Deviasi Motivasi Olahraga 81

Tabel 16 Kategorisasi Motivasi Olahraga 81

Tabel 17 Hasil Persentase Motivasi Olahraga 82

Tabel 18 Mean dan Standar Deviasi Ketangguhan Mental 83

Tabel 19 Kategorisasi Ketangguhan Mental 83

Tabel 20 Persentase Ketangguhan Mental 84

Tabel 21 Mean dan Standar Deviasi Penampilan Puncak 85

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 22 Kategorisasi Penampilan Puncak 85
Tabel 23 Persentase Ketangguhan Mental 86
Tabel 24 Hasil Uji Regresi Parsial..... 88
Tabel 25 Hasil Uji Regresi Parsial..... 89
Tabel 26 Hasil Uji Regresi Parsial..... 89

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Daftar Gambar

Gambar 1 Skema Variabel Penelitian 59

Gambar 2 *Table for Determining Sample Size from a Given Population*..... 62

Gambar 3 Diagram persentase Motivasi Olahraga 82

Gambar 4 Diagram Persentase Ketangguhan Mental 84

Gambar 5 Diagram Penampilan Puncak 86

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Skala Penelitian..... 123

Lampiran 2. Hasil Input Data Penelitian..... 130

Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas 166

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Abstrak

Alfan. Zain Hanif. 2019. *Hubungan antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas Run Malang Run (RMR)*. Skripsi.

Pembimbing : Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

: Muhammad Jamaluddin, M.Si.

Kata Kunci: Motivasi Olahraga, Ketangguhan Mental, Penampilan Puncak

Penampilan atau performa merupakan aset penting bagi atlit untuk ditinjau ulang dalam keberhasilan atau kegagalan dalam berlomba. Aspek mental yang menunjang performa individu adalah motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu performa adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, absesi, gangguan emosional dan keraguan atau takut. Penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run (RMR) dapat dipengaruhi oleh Motivasi olahraga dan Ketangguhan mental. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah 1) Mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari, 2) Mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari, 3) Mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari, 4) Mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif dengan bantuan uji korelasi, uji regresi. Subyek dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 191 pelari di komunitas *Run Malang Run*. Instrumen yang digunakan adalah skala motivasi olahraga, ketangguhan mental, dan skala penampilan puncak. Uji validitas instrumen dan realibilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,863 pada skala motivasi olahraga, sebesar 0,663 pada skala ketangguhan mental, dan sebesar 0,941 pada skala penampilan puncak. Hasil penelitian menunjukkan 1) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak ($r = 0,511$, $p < 0,05$), 2) terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak ($r = 0,366$, $p < 0,05$), 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental ($r = 0,495$, $p < 0,05$), 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental dengan penampilan puncak ($r = 0,527$, $p < 0,05$).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Abstract

Alfan. Zain Hanif. 2019. The Relationship between Sports Motivation and Mental Toughness to Runner Peak Performance at Run Malang Run Community (RMR). Essay.

Advisor : Dr. Mohammad Mahpur, M.Sc.

: Muhammad Jamaluddin, M.Sc

Keywords: Sports Motivation, Mental Toughness, Peak Performance

Appearance or performance is an important asset for athletes to be reviewed in success or failure in a race. Mental aspects that support individual performance are high motivation, strong aspirations and personal maturity. While aspects that interfere with performance are tension and anxiety, low motivation, abscesses, emotional disturbances and doubts or fears. The runner's top appearance in the *Run Malang Run (RMR)* community can be influenced by sports motivation and mental toughness. So from that the aim of this research is 1) Knowing the relationship between sports motivation and peak runner performance, 2) Knowing the relationship between mental toughness and runner's peak performance, 3) Knowing the relationship between sports motivation and runner mental toughness, 4) Knowing the relationship between sports motivation and mental toughness towards the runner's top performance.

This study uses a quantitative correlative approach with the help of correlation tests, regression tests. A total of 191 runners were sampled from the population. The instruments used were sports motivation scale, mental toughness, and peak appearance scale. Instrument validity test and reliability using Alpha Cronbach formula with alpha coefficient of 0.863 on sports motivation scale, at 0.663 on mental toughness scale, and by 0.941 on peak performance scale. The results showed 1) there was a significant relationship between exercise motivation and peak appearance ($r = 0.511$, $p < 0.05$), 2) there was a significant relationship between mental toughness and peak performance ($r = 0.366$, $p < 0.05$) , 3) There is a significant relationship between sports motivation with mental toughness ($r = 0.495$, $p < 0.05$), 4) There is a significant relationship between sports motivation and mental toughness with peak performance ($r = 0.527$, $p < 0.05$).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ملخص البحث

Alfan.زين حنيف .2019 .العلاقة بين الدافع الرياضي والمرونة العقلية لأداء عداء الذروة في *Run Malang Run Community (RMR).*أطروحة.

المستشار :د .محمد ماهبور ، ماجستير

محمد جمال الدين ، ماجستير:

الكلمات المفتاحية :الدافع الرياضي ، القوة الذهنية ، ظهور الذروة.

هي الفردي الأداء تدعم التي العقلية الجوانب .سباق في فشل أو بنجاح لمراجعته للرياضيين مهم رصيد هو الأداء أو المظهر **وانخفاض** ، والقلق التوتر هي الأداء مع تتداخل التي الجوانب أن حين في .الشخصي والنضج القوية والتطلعات العالي الدافع ***Run*** مجتمع في الأعلى العداء ظهور يتأثر أن يمكن .المخاوف أو والشكوك العاطفية والاضطرابات ، والخراجات ، الدافع **العلاقة** معرفة في البحث هذا من الهدف يتمثل ، المنطلق هذا ومن .الذهنية والمتانة الرياضية بالدوافع *Malang Run (RMR)* **بين** العلاقة معرفة (3 ، للعداء مظهر وأعلى العقلية المتانة بين العلاقة معرفة (2 ، الذروة العداء ومظهر الرياضي الدافع بين العداء ظهور أعلى نحو العقلية والصلابة الرياضي الدافع بين العلاقة معرفة (4 ، للعداء الذهنية والمتانة الرياضي الدافع.

هذه في الموضوعات استخدمت .الانحدار اختبارات ، الارتباط اختبارات بمساعدة الكمي الارتباط نهج الدراسة هذه تستخدم **المتانة** ، الرياضي التحفيز مقياس كانت المستخدمة الأدوات .*Run Malang Run* مجتمع في عداء 191 من عينة الدراسة **بقيمة** ألفا معامل مع *Alpha Cronbach* صيغة باستخدام وموثوقيته الجهاز صلاحية اختبار .الذروة مقياس وميزان ، الذهنية .**الأقصى** الأداء مقياس على 0.941 وبحلول ، الذهنية المتانة مقياس على 0.663 عند ، الرياضي التحفيز مقياس على 0.863 **علاقة** هناك كانت (2 ، ($p < 0.05$ ، $r = 0.511$) الذروة ومظهر الرياضي الدافع بين معنوية علاقة وجود (1 النتائج أظهرت **العقلية والمتانة الرياضي الدافع بين معنوية علاقة توجد** (3 ، ($p < 0.05$ ، $r = 0.366$) الذروة ومظهر الذهنية المتانة بين كبيرة ($r = 0.527$ ، p) الذروة ظهور مع الذهنية والمتانة الرياضي الدافع بين معنوية علاقة توجد (4 ، ($p < 0.05$ ، $r = 0.495$)).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan dkk. 2005:4). Olahraga penting dalam usaha untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek dalam kehidupan manusia yaitu aspek jasmani dan rohani. Menurut Sajoto (1998:10) ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melalukan olahraga yaitu: 1) manusia yang melakukan olahraga untuk rekreasi, 2) tujuan pendidikan. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. 4) mencapai sasaran prestasi tertentu.

Hak untuk berolahraga merupakan sesuatu yang universal dan telah dinyatakan secara tegas oleh PBB dalam sebuah deklarasinya. "*The United and its member states affirm their commitment to the right to play in the 1989 UN Declaration on the rights of the child*" (Olympic Aid & WHO, 2002: 4). Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 9 juga disebutkan bahwa setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk : 1) Memperoleh kegiatan olahraga; 2) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; 3) memilih atau mengikuti jenis atau

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

cabang olahraga yang sesuai dengan cabang dan minatnya; 4) memperoleh pengarahan, bimbingan, dukungan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan; 5) Menjadi pelaku olahraga; 6) Mengembangkan industry olahraga.

Olahraga lari merupakan cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi cabang olahraga, lari merupakan aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh manusia sejak peradaban kuno karena merupakan insting alam dari manusia yang bertujuan untuk menpertahankan diri dari keadaan atau situasi yang berbahaya. Ada beberapa jenis lari yang diperlombakan salah satunya adalah lari jarak jauh atau biasa disebut *marathon* yang merupakan salah satu jenis cabang olahraga lari yang sedang banyak diminati. Cabang ini sedang diminati karena dapat memacu adrenalin peminatnya. Jarak pada cabang lari ini memunculkan rasa penasaran peminatnya walau harus merasakan letih yang luar biasa setelah mencapai garis finish. Jarak yang diperlombakan dalam cabang lari ini adalah 3 km, 5 km dan 10 km bahkan hingga jarak diatas 10 km dianggap *half marathon* atau *full marathon*. Dalam mengikuti cabang olahraga ini mental dan fisik harus dipersiapkan dengan baik. Individu yang mengikuti cabang ini disebut juga *marathoner*.

Sebagai pelari hobi yang sedang mengikuti program latihan ataupun yang sedang tidak mengikuti program latihan selalu mencari tahu berapa kali mereka harus berlatih dalam seminggu karena hampir para pelari hobi menganggap olahraga lari ini hanya sebagai hobi bukan pekerjaan yang mereka memiliki kewajiban lain seperti bekerja, bersekolah dan segala

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

kewajiban lainnya. Namun, sebagai gambaran dari pertanyaan akan seberapa kali mereka harus berlatih dalam seminggu. Sudah banyak studi yang menunjukkan bahwa setidaknya lebih kurang seseorang perlu berlari sebanyak dua kali seminggu untuk mencapai manfaat dari olahraga lari ini. Maka dari itu terdapat beberapa faktor yang dapat dijadikan pertimbangan untuk mengetahui apakah mereka sebagai pelari hobi terlalu sering berlari atau kurang berlari, seperti jadwal harian, target dan pengalaman berlari untuk menentukan frekuensi berlari berdasarkan pilihan dan kebutuhan dari masing-masing individu.

Frekuensi berlari merupakan salah satu dari tiga variabel dalam berlatih, diantaranya terdapat durasi (seberapa jauh dalam berlari) dan juga intensitas (seberapa cepat kamu berlari). Terkait frekuensi lari, Matt Fitzgerald menekankan pentingnya berolahraga apapun setiap hari untuk meningkatkan kesehatan secara umum. Karena sudah banyak studi yang menunjukkan bahwa berolahraga setiap hari akan menurunkan resiko penyakit kronis dan memperpanjang usia dibanding dengan berolahraga sekali dalam seminggu. Lari sendiri merupakan salah satu olahraga yang rawan cedera, maka dari itu berlatih setidaknya 3-4 kali seminggu diharapkan dapat meminimalkan risiko cedera yang dialami oleh seseorang dan tentunya dengan mengkombinasikannya beberapa latihan cross training untuk meminimalkan risiko cedera tanpa mengorbankan performa.

Pelari yang telah cukup sering berlari dan mempunyai pengalaman akan lebih berkembang dalam karir olahraganya. Pada waktu itu seorang pelari

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

akan mengalami *peak performance* pada permainannya. *Peak performance* merupakan bentuk dasar dari pengolahan potensi secara superior yang terdapat pada diri seseorang lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya (Privette, dalam Hidayat Zarli : 2015). *Peak performance* tidak datang begitu saja kepada pelari, sebaliknya harus dicari dengan cara latihan rutin agar penampilan pelari mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Faturochman, 2016: 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Harapannya adalah pelari dapat dipahami sedang dalam kondisi *peak performance* ketika pelari dapat menggerakan tubuh sesuai dengan kehendaknya sehingga segala sesuatu yang dilakukannya efisien. Sehingga *peak performance* penting bagi pelari karena apabila pelari mampu mencapai kondisi *peak performance* tersebut dalam perlombaan akan berlomba secara optimal.

Menurut Gunarsa, Satiadarma & Soekasah (1996) tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet adalah agar atlet mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya saat bertanding. Seorang pelari sudah bekerja keras, berlatih secara rutin dan maksimal dan memiliki persiapan yang baik keberhasilan tidak selalu bisa dicapai. Meskipun ukuran kesuksesan berbeda dan relatif bagi setiap individu, namun usaha merupakan salah satu syarat dalam mencapai kesuksesan (Aji, 2015). Atlet andalan Indonesia di nomor lari maraton putra, Agus Prayogo, gagal menyelesaikan lomba, sabtu (25/8).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dia harus terhenti di kilometer 30 karena mengalami masalah pada otot kaki kanannya. Agus mengaku terpaksa berhenti karena khawatir kalau dipaksakan akan bertambah parah. Indonesia pun gagal meraih medali maraton putra Asian Games 2018 (Jawapos, 12/04/2019).

Peak performance adalah penampilan optimum yang dapat dicapai seorang atlet (Satiadarma, 159: 2000). Dalam latar olahraga optimum tidak sama dengan maksimum (Anshel, 1997). Seorang pelari yang berada pada kondisi *peak performance*, tidak terlihat berusaha keras dalam memenangkan perlombaan tetapi dianggap "dewi fortuna" sedang berpihak padanya. Artinya, ketika perlombaan pelari hampir tidak melakukan kesalahan dan tindakan yang dilakukan tetap mendapat hasil yang diharapkan. Seorang pelari dalam *peak performance* mampu berlari pada jarak yang lebih jauh tanpa menjadi lelah. Beberapa kasus *peak performance* memang terkait dengan kemenangan ataupun juara. Yuki Kawauchi pelari dari jepang mampu memenangkan Boston Marathon 2018 pada tanggal 16 April 2018 di Greater Boston, Massachusetts (wikipedia, Yuki Kawauchi 12/04/2018).

Penampilan atau performa merupakan aset penting bagi atlit untuk ditinjau ulang dalam keberhasilan atau kegagalan dalam bertanding. Sehingga menurut Privette (1983) *peak performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara *superior* yang dimiliki seseorang; lebih efisien, kreatif, produktif dan dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlit. Di dalam olahraga,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dapat dipahami bahwa *peak performance* merupakan tingkah laku yang membuahkan hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu (Chaplin, dalam Setyobroto, 2001). Setyobroto (2001) mengatakan bahwa prestasi atlit merupakan salah satu produk kinerja dalam memahami proses terbentuknya sikap mental dan tingkah laku yang membuahkan *peak performance*. Menurutnya, sikap mental tidak dapat dilihat dari observasi sedangkan yang bisa dilihat dan diobservasi adalah kinerja dan hasil kinerja yang berupa prestasi atau penampilan puncak.

Dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah penampilan atau perilaku yang mengoptimalkan potensi dalam diri seseorang dengan cara tertentu sehingga menghasilkan prestasi. Loehr (dalam Satiadarma, 2000) memperoleh masukan dari para atlit bahwa mereka bermain seperti kesetanan namun merasa sangat terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus buru-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan bahkan mereka merasa mampu melakukan apapun sekehendak hati.

Penampilan Puncak terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya dari berbagai hasil penelitian yaitu: *Self efficacy* (Barling & Abel, 1983; Martin & Gill, 1991; Singh, Bhardwaj & Bhardwaj, 2009), *anxiety* (Martin & Gill, 1991; Humara, 1999), *personality traits* (Mirzaei, Nikhbhash & Sharififar, 2013). Terdapat beberapa studi yang menunjukkan pentingnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlit dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menghadapi pertandingan. Fungsi dari faktor psikologis adalah sebagai pengaruh penampilan individu. Faktor psikologis seringkali terungkap seperti adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi atau faktor psikologis yang menghambat seperti, kecemasan, ketegangan, hilangnya konsentrasi dan ketidakpercayaan diri (Lilik Sudarwati, 2007:13).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa variabel internal dan eksternal memberi pengaruh pada performa individu. Aspek mental yang menunjang performa individu adalah motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu performa adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, absesi, gangguan emosional dan keraguan atau takut (Husdarta, 2011). Semua permasalahan merupakan penyebab atlet gagal untuk melakukan *peak performance*. Pada kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu masalah yang muncul dari variabel internal yaitu motivasi.

Performa tidak terlepas dari motivasi terutama dalam hal ini motivasi olahraga. Motivasi olahraga sangat penting karena motivasi merupakan salah satu kunci keberhasilan yang memfasilitasi bukan hanya performance namun juga pengalaman positif dalam olahraga (Vallerand, 2004). Terkait motivasi olahraga ini terdapat dua macam jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri dan juga terdapat motivasi ekstirinsik yaitu dorongan yang berasal dari luar diri (lingkungan sekitar) teman, keluarga, penonton, pujian dan juga bisa berupa hadiah. Jadi motivasi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

adalah untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan (Gunarsa, 2004).

Sarlito (2006) juga menjelaskan motivasi merupakan istilah umum yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasik situasi yang mendorong, dorngan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. Motivasi dan keikutsertaan individu dan setting performance yang berbeda-beda baik untuk baik untuk dicoba individu agar dapat meningkatkan hasil dalam olahraga dan musik, dan untuk meningkatkan hasilnya maka perlu mengandalkan kognitif, afeksi dan perilaku (Martin, 2007). Menurut George yang dikutip Husdarta (2011) motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak. Harold (Husdarta, 2011) menjelaskan bahwa motivasi menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi intrinsik adalah sumber utama bagi energi untuk perilaku manusia dan memudahkan perilaku individu untuk memelihara kehadiran dan kesetiaan dalam mengikuti latihan atau olahraga tertentu. Dan yang mendasari motivasi ekstrinsik adalah motif seseorang dalam mengikuti olahraga dan hadiah membuat individu berada dalam situasi kemungkinan atau ketidakmungkinan untuk memiliki kesetiaan dalam mengikuti latihan atau olahraga tertentu (Kilpatrick, Herbert & Bartholomew, 2005).

Prestasi sering kali tidak dapat tercapai jika tekad diri dalam individu rendah yang akan menghasilkan motivasi rendah dan pada akhirnya akan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menghasilkan *performance* yang rendah (Gillet, Vallerand & Rosnet, 2009). Seperti dalam penelitian Gillet dkk, dapat disimpulkan dari hasil study 1 dan study 2 bahwa atlit tenis yang memiliki motivasi yang rendah adalah karena mereka kurang memiliki tekad diri yang positif dan keahlian yang cukup sehingga menyebabkan *performance* menjadi rendah. Menurut Husdarta (2011) dalam olahraga setiap atlit selalu berinteraksi dengan orang lain yaitu interaksi dengan sesama tim, interaksi dengan pelatih, interaksi dengan lawan, serta interaksi dengan penonton dan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan individu diperlombaan, salah satunya adalah mental moughness (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni & Johar. 2012). Gucciardi (2008) menjelaskan ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat individu mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan atau tekanan yang dialami. Mental toughness dapat menjadikan seorang atlit untuk tetap merasa rileks, tenang dan bersemangat karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpresepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah tekanan, kesalahan dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Selain itu, mental toughness merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). Mental toughness merupakan kumpulan atribut psikologis atlit yang unggul yang dapat dilihat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pada saat melakukan latihan atau perlombaan (Jones, 2010). Mental toughness pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objekif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu perlombaan (Gunarsa, 2008). Ketangguhan mental adalah kemapuan pelari untuk tetap menunjukkan performa terbaik terlepas dari kondisi eksternal, emosi internal atau gangguan dari berbagai arah. Ketangguhan mental inilah yang membantu pelari melewati latihan atau race yang berat. Menurut Dr. JoAnn Dahkoetter, *sport psychology*, ini bukan kemampuan yang jatuh dari langit atau digariskan DNA. Pelari belajar menjadi makin tangguh melalui latihan dan tantangan yang dilaluinya. Semakin belajar, semakin baik pula ketangguhan mental pelari. Terdapat tujuh hal yang perlu dimiliki untuk menjadi pelari yang bermental tangguh; 1) Ketahanan, pelari yang tangguh secara mental dapat menyadari dan mengakui bila ia membuat kesalahan atau saat performanya buruk. Selanjutnya, ia akan belajar dari kesalahan tersebut, cepat *move on* dan bangkit dari keterpurukan untuk fokus pada target berikutnya, 2) Fokus, pelari dituntut untuk tetap fokus walaupun terdapat pengalihan perhatian dari berbagai arah, tinggal bagaimana kita sebagai pelari memutuskan untuk tetap fokus dan mengabaikan pengalihan perhatian tersebut atau mengikutinya, 3) Kekuatan, ini adalah kemampuan untuk mengatasi kondisi yang tidak terduga, sambil tetap tenang dan terus kompetitif. Pelari yang mentalnya tangguh harus bisa kuat sekaligus fleksibel dan mampu menghadapi berbagai situasi, 4) Visi, berulang-ulang memvisualisasikan garis *finish* merupakan praktek yang umum dilakukan dalam sebuah *race*. Terkait visualisasi dan visi yang jelas,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pelari akan lebih mudah bertahan di sebuah *race*, 5) Keterbukaan, pelari yang berkukung dalam cangkangnya sendiri akan sulit untuk maju. Sebaliknya, pelari yang mau mendengarkan saran dan terbuka pada masukan akan lebih bisa berkembang, 6) Percaya diri, bila semua hal eksternal telah dilakukan, melakukan hal yang internal seperti percaya pada diri sendiri, bahkan bila tidak ada lagi orang lain disekitar untuk mendongkrak kepercayaan diri.

Sage Canaday, seorang pelari *ultra-marathon* profesional, membahas terkait soal hambatan mental di *channel Youtube* miliknya. Salah satu poin yang berkaitan dengan keinginan untuk berhenti di tengah jalan saat *race* adalah *low blood sugar* atau disebut juga dengan *hypoglycemia*. Penyebabnya adalah pola nutrisi yang kurang baik. Akibatnya bisa muncul semacam depresi di tengah jalan saat *race*. Saat itu tubuh kita butuh karbohidrat yang bisa cepat dicerna tubuh, seperti minuman sport atau jus buah (gorboman.wordpress.com, 14/04/2019).

Setiap perlombaan memberikan tekanan yang berbeda satu sama lain, terdapat perlombaan yang dirasakan memiliki tekanan yang lebih rendah dibandingkan dengan perlombaan yang lainnya, individu sulit mengatasi tekanan yang ada saat perlombaan dimulai. Apabila kondisi tersebut berlangsung menerus akan mengakibatkan menurunnya performa individu. Sesuai dengan penjelasan Gunarsa (2008, h.3) bahwa penampilan dalam berolahraga dan prestasi yang didapatkan sangat dipengaruhi oleh faktor mental. Menurut Gunarsa (1996, h.50), aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlit dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Karena aspek fisik akan kalah dengan aspek mental jika tidak dilatih. Penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa aspek mental perlu diperhatikan lebih khususnya *Mental toughness. Mental Toughness* sangat penting yang menyukai hobi lari karena lari merupakan olahraga *endurance* (daya tahan) yang menuntut individu untuk menyimpan tenaga untuk dapat menyelesaikan rute lari yang diperlombakan, sehingga individu dituntut untuk terus mengembangkan strategi ketika di tengah perlombaan. Pentingnya ketangguhan mental, juga disebutkan sebagai komponen penting dalam olahraga dan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian performa yang sukses (dalam Mellalieu & Hanton 2009, h.321).

Gambaran selama olimpiade Atlanta pada final lari 100 meter putra, atlet *top sprinter* dunia dihadapkan pada tekanan yang hebat. Atlet yang telah dilatih bertahun-tahun akan lebih baik untuk memberikan penampilan terbaiknya, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa mereka tetap selalu berhadapan dengan berbagai gangguan dan hambatan secara psikologis. Atlet hanya mempunai 10 detik untuk memberikan setiap ons energi anaerobik yang bisa dihasilkan pada tubuhnya, tetapi tiga kali terjadi start salah mulai hilang kekuatan pada kedua tungkainya. Linford Christie membuat kesalahan start dan protes, ia tetap didiskualifikasi, dia merasa marah pada wasit, kemudian dia berlari mengelilingi lintasan yang menyebabkan 100.000 penggemarnya kebingungan dia terlihat frustasi pada perlombaan itu (file.upi.edu, 19/05/19).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Ada seorang atlet yang tidak nampak terganggu dengan seluruh kegagalan yang dialaminya, Donavan Bailey, dia duduk tenang, tersenyum dan nampak melakukan meditasi. Dia tidak membuang-buang waktu dengan kegagalan masa lalu, tetapi dia kembali membangun energi dan kekuatan dari dalam dengan cara mengosongkan pikirannya dengan sumber-sumber yang menyebabkan kegagalan. Ketika perlombaan dimulai dia sudah siap menggunakan seluruh kemampuannya, dia meninggalkan balok *start* seperti peluru dan lari 9.84 detik dan memecahkan rekor dunia (file.upi.edu, 19/05/19).

Gambaran tersebut, menunjukkan bahwa atlet telah mengalihkan berbagai gangguan dan energi negatif yang bersifat eksternal ke dalam hasil yang terbaik. Jadi dalam latihan atau perlombaan atlet tidak terlepas dari berbagai gangguan yang dipersepsikan atlet sebagai perasaan sakit baik fisik dan mental. Salah satu kunci untuk mengenal lebih awal adalah mengembangkan keterampilan mental yang baik. Beberapa ciri khas atlet yang mempunyai energi negatif adalah: 1) merasa cemas dan takut, 2) mengembangkan pandangan yang tajam, 3) kesulitan untuk konsentrasi atau berpikir jernih, 4) pengendalian emosi berkurang, 5) kepercayaan pada kekalahan diri dan kritik yang kuat mendominasi pikirannya, 6) denyut nadi cepat dan bernapas pendek, 7) tubuh merasa sakit, 8) tungkai dan kedua lengan merasa lemah dan lunglai, 9) otot menjadi tegang dan kram, 10) gerak dalam perlombaan lambat (file.upi.edu, 19/05/19).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Setiap individu pasti mempunyai pengalaman pada beberapa gejala tersebut, baik pada saat latihan ataupun perlombaan. Oleh karena itu, berlatih secara rutin dan penuh kesadaran akan mengembangkan kemampuan untuk mengelola rasa sakit dan mengendalikan energi negatif menjadi lebih efektif. Individu bisa mengendalikan seberapa dalam individu merasakan sesuatu, berapa lama individu merasakan keinginan masa lalu. Individu bisa belajar mengalihkan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif dan merubah fokus dari fisik dan mental yang tidak menyenangkan menjadi olahraga yang anda merasa senang di dalamnya (file.upi.edu, 19/05/19).

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena adanya kebutuhan untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga, ketangguhan mental terhadap penampilan puncak khususnya pada pelari di komunitas *Run Malang Run*. Selain itu, penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai acuan tiap individu untuk mengetahui bagaimana menampilkan performa terbaiknya dan mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan penelitian tentang "Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Bagaimana tingkat motivasi olahraga pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
2. Bagaimana tingkat ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
3. Bagaimana tingkat penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
4. Bagaimana hubungan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
5. Bagaimana hubungan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
6. Bagaimana hubungan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run* ?
7. Bagaimana hubungan antara ketangguhan mental dan motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run* ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat motivasi olahraga pelari di komunitas *Run Malang Run.*
2. Untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run.*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Untuk mengetahui tingkat penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run.*
4. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run.*
5. Untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*.
6. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run.*
7. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run.*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis, yaitu sebagai bahan kajian lebih lanjut bagi peneliti maupun masyarakat umum di bidang psikologi khususnya yang menyangkut ketangguhan mental, motivasi olahraga dan penampilan puncak.
2. Manfaat Praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait sebagaimana berikut:

   a. Bagi Peneliti

      Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti tentang pentingnya motivasi olahraga, ketangguhan mental dan penampilan puncak di dunia olahraga.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Bagi Pelari

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pelari dalam upaya peningkatan kemampuan diri dengan olahraga lari dengan meningkatkan sumber-sumber motivasi dan memiliki ketangguhan mental yang kuat.

c. Bagi Komunitas *Run Malang Run*

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi komunitas Run Malang Run untuk menjadikan komunitas sebagai wadah bagi para pelari amatir untuk bisa meningkatkan performa yang lebih baik kedepannya.

.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penampilan Puncak

1. Pengertian Penampilan Puncak

Menurut Vikki & Jean M (2015: 159) *peak performance* adalah kejadian saat atlet melakukan performa terbaik dengan menggabungkan fisik dan mental pada atlet. Menurut Satiadarma (2000: 159), *peak performance* (penampilan puncak) adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Satiadarma (2000: 159) mengatakan, optimum berbeda dengan maksimum di dalam konteks olahraga . jadi, dalam olahraga optimum dimaksudkan yaitu dimana seorang atlet hampir tidak melakukan *effort* (usaha) penuh pada potensi yang dimiliki. Sedangkan menurut Scheider, Bugental, & Pierson (Faturochman, 2016: 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik. Pada dasarnya arti dari penampilan puncak itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari penampilan puncak. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakterstik dari penampilan puncak. Penampilan puncak adalah kekuatan yang luar biasa ketika seseorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik fisik maupun

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mental. Penampilan luar biasa, bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain (Williams, 1998).

Komarudin (2013) penampilan puncak adalah kemampuan yang dicapai untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian puncak dapat membangun kepercayaan diri atlet. Zinser (dalam Komarudin, 2013) berpendapat bahwa penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses. Satiadarma (2000: 163) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah:

a. *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara.
b. Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi penampilan puncaknya.
c. *Peak performance* atlit dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlit dapat pula terjadi berulang kali.
d. *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan penampilan puncak pada saat situasi lainnya karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks.
e. *Peak performance* puncak hendaknya tidak dijadikan tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
f. *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat dan gambaran tentang *peak performance* diatas, dapat disimpulkan bahwa penampilan puncak (*peak*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

performance) dialami oleh seluruh atlet, atlet yang berada di kondisi *peak performance* mengalami keadaan yang pikiran dan fisik mampu bekerja secara bersama. Ini disebabkan karena atlet memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan antara pikiran dan fisik. Namun, *peak performance* tidak hanya sekedar itu saja, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet berada pada penampilan puncaknya. Perlu diingat, atlet yang berada pada *peak performance* tidak harus menjadi juara atau mendapat kemenangan, dikarenakan *peak performance* hanya memberi peluang untuk atlet dapat tampil lebih baik dari sebelumnya. Jadi keliru jika ada yang berasumsi bahwa atlet yang berada pada *peak performance* akan menjadi juara.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *peak performance* (penampilan puncak) adalah kondisi optimal, ketika mental dan fisik digunakan secara bersama-sama sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakan atlet efisien dan dapat berada pada performa puncaknya serta akan dapat memberikan penampilan terbaiknya pada saat perlombaan.

2. Karakteristik Penampilan Puncak

Ravizza (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami apa yang dikenal sebagai momentum besar olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut mereka mengalam hal-hal seperti:

a. Hilangnya rasa takut; mereka tidak merasa takut gagal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Tidak terlalu memikirkan penampilan.

c. Terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya.

d. Penyempitan dan pemusatan perhatian.

e. Merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.

f. Merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya.

g. Disorientasi waktu dan tempat, seolah hal-hal lain menjadi lebih lambat dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar.

h. Segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik.

i. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa disadari dan bersifat sementara (Satiadarma, 2000:164).

Loehr (dalam Satiadarma, 2000) juga memperoleh masukan yang hampir sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza bahwa mereka bermain seperti kesetanan namun sangat terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Lebih jauh lagi mereka juga mengemukakan bahwa sepertinya bisa melakukan apa saja sekehendak hati (Satiadarma, 2000:164).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Aspek-Aspek Penampilan Puncak

Garfield dan Bennett (Satiadarma, 2000: 165) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak, yaitu:

a. Mental rileks, kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik rileks, dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, reflex yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

c. Optimis, atlet merasa percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

d. Terpusat pada kekinian, atlet merasa adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara optimis pada saat kini.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

e. Berenergi tinggi, istilah yang dikenal awam adalah “mulai panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Pada kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (*joy and ecstasy as the perfect emotion*).

f. Kesadaran tinggi, dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsangan secara akurat.

g. Terkendali, atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terselubung, dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup penginderaannya dari gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu (Satiadarma, 2000:165-166).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Menurut Harsuki (dalam Faturochman, 2016: 19) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* atlet pada saat pertandingan adalah:

a. Aspek-aspek yang ada dengan organisasi pertandingan biasanya pelatih dan atlet mengharapkan kondisi yang ideal saat di lapangan. Kondisi yang ideal seringkali tidak sesuai dengan kenyataan, karena seringkali terjadi kondisi yang tak terduga. Hal ini biasanya mempengaruhi tercapainya *peak performance* atlet:
    1. Angin, hujan, peralatan pertandingan yang akan mempengaruhi atlet.
    2. Suhu udara yang ekstrim (terlalu panas atau dingin).
    3. Pengaruh dari undian, penonton, perwasitan dan lain-lain.
b. Aspek-aspek yang berhubungan dengan keadaan atlet:
    1. Gaya atau kebiasaan hidup yang bertentangan dengan etik moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif dan lain-lain) bisa mempengaruhi kinerja atlet dan kemampuan pemulihan (*recovery*), sehingga bisa mempengaruhi *peak performance*.
    2. Ketidakpuasan dengan lingkungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah dan lain-lain. Semua itu mengakibatkan refleksi yang negatif dalam latihan atau pertandingan, sehingga menyebabkan penampilan yang kurang baik.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Kecemasan (*anxiety*) bertanding, gugahan (*arousal*) yang tidak optimal, terlalu bergairah (*overexcitment*), dan takut cidera.

c. Aspek-aspek yang berhubungan dengan latihan dan pelatih:

1. Program latihan yang tidak didesain dengan baik, volume yang terlalu tinggi, dan intensitas yang terlalu cepat ditingkatkan, terlalu banyak pertandingan sehingga kurang istirahat. Itu semua tidak hanya terasa amat membuat stres tetapi mempengaruhi performa puncak atlet (*peak performance*).
2. Latihan yang berat tanpa memperhatikan pentingnya pemulihan (*recovery*) yang cukup bukan hanya akan memperkecil kemungkinan terjadinya *peak peformance*, tetapi sebaliknya bisa menyebabkan timbulnya cidera-cidera, dan latihan yang berlebihan (overtraining) fisik maupun mental.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang atlet untuk berada pada *peak peformance*. Faktor tersebut bisa berasal dari dalam dirinya sendiri (internal) seperti: kecemasan atau mood yang tidak bagus dan dari luar diri sendiri (eksternal) seperti: cuaca, penonton dan tempat pertandingan. Untuk mencapai *peak performance* seorang atlet harus berada pada kondisi ideal dimana tidak hanya faktor internal saja yang mendukung tetapi perlu juga dukungan dari lingkungan sekitarnya dalam hal ini adalah faktor eksternal.

Berdasarkan penjelasan diatas yang merujuk pada pendapat Harsuki (dalam Faturochman, 2016: 19), bahwa ada tiga faktor yang dapat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mempengaruhi *peak peformance* pada atlet diantaranya, adalah faktor-faktor yang ada dengan organisasi pertandingan yang biasanya pelatih dan atlet mengharapkan kondisi yang ideal tetapi pada kenyataannya kondisi tersebut tidak sesuai, selanjutnya aspek-aspek yang berhubungan dengan atlet, dalam hal ini adalah gaya kebiasaan hidup atlet, lingkungan sekitar dan juga faktor psikologis dari atlet tesebut (kecemasan, gugahan dan sebagainya), dan yang terakhir adalah aspek-aspek yang berhubungan dengan latihan baik itu program yang diberikan dan juga pelatih.

4. Elemen Penampilan Puncak

Adapun McCafrey dan Orlick (dalam Satiadarma, 2000: 167) yang melakukan interview sejumlah pegolf profesional menyimpulkan sejumlah elemen yang berperan besar pada atlet terhadap penampilan puncak mereka. Elemen-elemen tersebut adalah:

a. Komitmen penuh.

b. Kualitas diatas kuantitas.

c. Sasaran yang jelas.

d. Latihan imagery setiap hari.

e. Memusatkan perhatian.

f. Mengenali situasi yang menekan (terkendali).

g. Berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan atau perlombaan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

h. Memusatkan perhatian pada pertandingan atau perlombaan yang akan diikuti.

i. Menggunakan strategi untk mengendalikan gangguan.

j. Melakukan evaluasi pasca tanding atau lomba.

k. Memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk (Satiadarma, 2000:166-170).

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa elemen dari kuantitas; sasaran yang jelas; latihan *imagery* setiap hari; memusatkan perhatian; mengenali situasi yang menekan; merencanakan mengikuti perlombaan; memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti; menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan; melakukan evaluasi pasca tanding atau lomba; memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan buruk.

Orlick mengemukakan bahwa penampilan puncak atlet, persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat (*desire*), determinasi (*determination*), sikap (*attitude*), tekad (*heart*) dan motivasi diri (*self-motivation*) merupakan hal-hal yang kerap kali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Sejumlah ungkapan tersebut biasanya tergabung di dalam konsep komitmen. Adapun pengukuran komitmen biasanya dilakukan melalui evaluasi perilaku atlet terhadap rencana sasaran (*goal-setting*) (Satiadarma, 2000: 170).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Jackson mengemukakan bahwa hal yang mendasari seorang atlet berada dalam penampilan puncak adalah alur internal (*flow*). Csikszentmihalyi mengemukakan bahwa alur internal merupakan landasan motivasi instrinsik yaitu motivasi yang didorong oleh perolehan hadiah yang bersifat internal. Hadiah internal antara lain, kepuasan, kebanggaan, kenikmatan, harga diri dan sejumlah hal lainnya yang bersumber pada hal-hal yang instrinsik, tidak menitikberatkan tindakannya untuk memperoleh hadiah dari luar seperti pujian masyarakat, bonus uang, peningkatan fasilitas hidup dan lain-lain. Baginya, aktivitas itu sendiri telah memberikan kepuasan batin (Satiadarma, 2000:171). Jackson menjelaskan bahwa karakteristik dari alur internal meliputi:

a. Perasaan terkendali atau mampu mengendalikan situasi.

b. Percaya diri.

c. Perasaan terlibat secara penuh.

d. Keyakinan untuk tidak berbuat kesalahan (Satiadarma, 2000:171).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penampilan Puncak

Chon (dalam Williams, 1998) lebih diperkuat temuan sebelumnya bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan puncak antara lain:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

a. Fokus

Garfield dan Bennet (dalam Williams, 1998) atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini. Pemikiran seorang atlet terpusat pada suatu titik objek yang menjadi sasarannya. Ketika atlet dapat fokus dalam suatu perlombaan maka atlet akan mudah untuk mencapai penampilan puncak.

b. Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah

Atlet merasakan bahwa penampilan dan kemampuan saat berlomba dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu sehingga atlet dapat mencapai penampilan puncak.

c. Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai peforma terbaiknya.

d. Merasa sangat percaya diri

Percaya diri adalah kondisi mental dan psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Seseorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan penampilan terbaiknya.

e. Tidak adanya rasa takut

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Atlet merasakan keberanian yang sangat tinggi sehingga atlet tidak merasa takut meskipun berhadapan dengan atlet yang lebih baik dari dirinya.

f. Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa kondisi yang santai sehingga tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik dan psikologis atlet.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penampilan puncak yaitu, fokus, merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah, merasa sangat percaya diri, tidak adanya rasa takut dan merasa santai secara fisik dan mental.

6. Penampilan Puncak dalam Perspektif Islam

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan sang Khalik-Nya, namun islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensi, harmonis, jelas dan logis. Dan salah satu kelebihan islam adalah perihal perspektif islam dalam mengajarkan individu atau masyarakat. Diriwayatkan dari Rasulullah SAW berbunyi:

"Jadilah kalian di tengah-tengah masyarakat, golongan syaammah."

Syaammah menurut istilah umum adalah orang-orang istimewa, pilihan atau unggulan. Jadi arti hadis tersebut: Jadilah kalian orang-orang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yang mempunyai keistimewaan atau keunggulan. Baik penampilan diri maupun profesionalitas. Yang demikian karena kedisiplinan menjaga penampilan diri dan kebagusan keperawakan, menunjukkan orisinalitas jati diri. Artinya, orang yang senantiasa menertibkan penampilannya, tidak diragukan ia tertib dalam berpikir dan bernurani. Siapa bersih dalam penampilannya, badannya dan pakaiannya, tidak diragukan ia bersih mental dan akalnya. Hal demikian, sama sekali bukan bermaksud dibukanya celah kesombongan, sikap arogan atau budaya glamour. Selamanya bukan Namun maksud sebenarnya adalah keserasian aktualisasi antara penampilan dan profesionalitas. Maksud hadis ini bukan pula diperbolehkannya demonstrasi perhiasan dan budaya konsumtif sebagai upaya agar tidak terjadi bumerang aib, konsumsi yang sia-sia dan bahkan menyengsarakan. Tenunya manusia tidak akan tertib, bersih, profesional dan berpenampilan menarik apabila tidak dibiasakan semenjak dini, pada usia belia dan anak-anak.

Dalam surat At-Tin dijelaskan dengan jelas bahwasanya kita sebagai makhluk ciptaan Allah SWT dengan sebaik-baiknya, hal ini tercantum dalam surah At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dakam bentuk yang sebaik-baiknya (tafsirq.com, 14/04/2019).

Jadi dalam surat At-Tin mengandung banyak makna salah satunya adalah kita sebagai makhluk yang diciptakan secara baik dan sempurna,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan begitu kita harus memanfaatkannya dengan baik pula dan dengan sebaik-baiknya dalam segala hal, baik itu dalam penampilan, sikap dan prestasi, berikut penjelasan dari ketiga aspek tersebut:

a. Penampilan

Karena dalam berpenampilan baik seseorang dapat terlihat aura positif yang akan terpancar dari dalam dirinya dan dapat memberi kesan yang baik terhadap orang lain. Dalam hal penampilan kita juga harus memperhatikan: posisi tubuh, ekspresi wajah, cara berpakaian dan pengucapan kata-kata terbaik yang kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Sikap

Sikap terbaik disini dapat dicirikan pada seseorang dengan cara berpikir positif pada setiap permasalahan yang sedang dihadapi. Dan selalu proaktif dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dan berani dalam mengambil sebuah keputusan.

c. Prestasi

Dalam poin prestasi ini seseorang memang mengalami kemampuan yang berbeda-beda. Allah menciptakan manusia itu sebagai makhluk yang sempurna yang memiliki akal untuk mampu berfikir untuk melakukan sesuatu yang dapat menghasilkan sesuatu yang terbaru dan menghasilkan nilai-nilai terbaik dalam pelajaran. Rasulullah SAW bersabda :

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

"Bersemangatlah untuk memperoleh apa yang bermanfaat bagimu dan minta tolonglah kepada Allah dan janganlah lemah. Bila menimpamu sesuatu (dari perkara yang tidak disukai) janganlah engkau berkata : "Seandainya aku melakukan ini niscaya akan begini dan begitu," akan tetapi katakanlah : " Allah telah menetapkan dan apa yang Dia inginkan Dia akan lakukan," karena sesungguhnya kalimat 'seandainya' itu membuka amalan syaitan." (HR.Muslim).

Dalam hadis ini dijelaskan tentang keutamaan bersemangat, jadi kita dianjurkan untuk optimis dan tidak lemah dalam segala kegiatan, sesungguhnya Allah SWT selalu bersama orang yang mau berusaha. Dengan melakukan hal ini seorang hamba terdorong untuk selalu bersyukur kepada-Nya kalaupun saat ini ditimpa musibah atau sakit. Karena bila ia membandingkan kenikmatan yang Allah SWT limpahkan padanya dengan musibah yang menimpanya sungguh musibah itu terlalu kecil. Bahkan musibah itu sendiri bila dihadapi dengan sabar dan ridha merupakan kenikmatan karena dengan dosa-dosa akan diampuni dan pahala yang besar pun menanti.

Kita sebagai manusia dianjurkan untuk selalu bersemangat, tidak pantang menyerah dan selalu optimis terhadap suatu hal atau permasalahan baik itu yang ringan ataupun berat. Kita juga harus mengaca diri seberapa kemampuan kita, sehingga bersungguh-sungguh dalam mengerjakan semua kegiatan niscaya kita akan mendapatkan imbalan yang setimpal dari hal yang telah kita kerjakan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

B. Motivasi Olahraga

1. Pengertian Motivasi Olahraga

Sarlito (2006) menjelaskan bahwa motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

Menurut George dalam Moekijat (2004) motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak. Harold (moekijat, 2004) menjelaskan bahwa motivasi menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan satu kebutuhan untuk mencapai suatu tujuan.

Motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan olahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Gunarsa, 2004).

Atkinson (dalam Apruebo, 2005) mengartikan motivasi sebagai sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Kondisi tersebut bersifat internal yang hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya. Karena itu, para psikolog mendefinisikan motivasi sebagai sebuah proses internal yang menggerakan dan mengarahkan individu untuk melakukan aktivitas, sekaligus menjamin

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

keberlangsungan aktivitas tersebut (Murphy & Alexander, 2000, Pintrich, 2003; Schunk, 2000; Stipek, 2002), termasuk menentukan arah dan intensitas aktivitas terhadap pencapain tujuan (Sage dalam Weinberg dan Gould, 2007). Slavin (2009) menguatkan bahwa ”motivation is what gets you going, keeps you going, and determaines where you’re trying to go”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan dorongan dari dalam diri individu atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang diinginkannya untuk dilakukan dan menetukan arah atau tujuan yang ingin dicapai melalui aktivitas olahraga tersebut tergantung dorongan diri individu atau atlet itu masing-masing.

2. Aspek-Aspek Motivasi Olahraga

Dari sejumlah ahli yang membuat klasifikasi motivasi, pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik adalah dorongan yang bersumber dari dalam diri atlet yang menyebabkannya berpartisipasi dalam suatu aktivitas olahraga. Ketika atlet merasakan kesenangan dan kepuasan atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga maka atlet tersebut termotivasi secara instrinsik. Adapun motivasi ekstrinsik diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan atlet berpartisipasi dalam suatu aktivitas olahraga. Jika keterlibatannya dalam aktivitas olahraga didasari oleh harapan ingin

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menjadi juara dan memperoleh medali, hadiah atau penghargaan dari pihak lain, maka atlit tersebut termotivasi secara ekstrinsik. Menurut Gunarsa (1989), motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berpartisipasi lebih baik.

Dari pandangan beberapa ahli (Gunarsa, 1989; Singer, 1975; Cox, 2002) dapat dinyatakan bahwa sebenarnya motivasi instrinsik lebih efektif dari pada motivasi ekstrinsik. Namun demikian dalam struktur realitasnya kedua motivasi tersebut tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku atlet. Kedua motivasi ini memiliki hubungan saling menambah, menguatkan dan melengkapi satu sama lain, seperti ditegaskan oleh Halliwell (dalam Gunarsa) instrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Dorongan ekstrinsik dapat menambah kompetensi dan keputusan individu dan dapat menurunkan motivasi instrinsik, kalau dorongan itu mengurangi kompetensi dan keputusan diri individu. Dijelaskan lebih lanjut oleh Reeve (2000) bahwa efektif tidaknya motivasi instrinsik maupun motivasi ekstrinsik keduanya tergantung pada tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan perspektif teori determinasi diri, motivasi dipandang sebagai sebuah kontinum mulai dari amotivasi, motivasi ekstrinsik sampai motivasi instrinsik yang menggambarkan hirarki tingkat ketermotivasian individu terhadap aktivitas olahraga, meskipun pada akhirnya mendapat tentangan karena dianggap motivasi instrinsik dan esktrinsik memiliki dua kemungkinan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yang independen dan pada waktu tertentu kita dapat dimotivasi oleh sebagian dari masing-masing kemungkinan itu (Covington & Mueller, 2001). Sesuai dengan garis kontinum determinasi diri, motivasi dibedakan kedalam tiga kategori, yaitu:

1. Amotivation (tidak termotivasi) dapat dipadankan dengan ketidakberdayaan yang dipelajari atau learned helplessness (Saliman dalam Standage, dkk., 2003), suatu konsep psikososial dari teori atribusi. Atlet yang merasa dirinya tidak berdaya mempersepsi kegagalan penampilannya karena sebab interval. Individu yang amotivation biasanya memiliki intens yang rendah terhadap suatu aktivitas (Ryan & Deci, 2000) dan tidak termotivasi baik secara instrinsik maupun ekstrinsik.
2. Motivasi ekstrinsik memiliki tiga sub dimensi, yaitu regulasi eksternal (external regulation), regulasi terhubung (introjucted regulation), regulasi teridentifikasi (identified regulation) dan regulasi terintegrasi (integration regulation).
   a. Regulasi eksternal (external regulation) : Dalam hal ini, atlet menampilkan perilakunya untuk memuaskan tuntutan eksternal dari pihak lain.
   b. Regulasi terhubung (introjucted regulation) : Atlet menampilkan keterampilannya karena dorongan dari dalam, tetapi tidak sepenuhnya. Karena itu, motivasi ini masih bersifat ekstrinsik.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

c. Regulasi teridentifikasi (identified regulation) : perilaku ditampilkan tidak sebagai keputusan pribadi yang dapat menumbuhkan kesenangan atau kepuasan.

d. Regulasi terintegrasi (Integration Regulation) : perilaku yang menunjukkan bentuk paling bebas dari motivasi ekstrinsik, dimana kebutuhan, nilai, dan tujuan didukung dari diri sendiri. Individu mengintegrasikan berbagai sumber informasi baik yang internal maupun eksternal ke dalam skema diri mereka sendiri, serta menjalankan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Regulasi integral ini merupakan suatu bentuk determinasi diri dan bersifat otonomi. Dengan demikian, motivasi instrinsik dan regulasi terintegrasi menyebabkan lebih banyak keterlibatan kognitif dan pembelajaran dibandingkan dengan pengaturan eksternal dan juga introjeksi (Ryan & Deci dalam Schonk et al, 2002).

3. Motivasi instrinsik

Atlet berpartisipasi dalam aktivitas dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan. Karena itu, motivasi internal sangat otonom dan peranannya sangat penting dalam kaitannya dengan determinasi diri. Penelitian-penelitian dalam perspektif multidimensional (Vallerand dkk., 1992, 1993) Pelletier dkk., (1995) telah membagi motivasi instrinsik dalam tiga taksonomi atau subdimensi, yaitu *instrinsic motivation to know, instrinsic motivation toward dan instrinsic motivation to experience stimulation.*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

a. *Instrinsic motivation to know* (berkenaan dengan keterlibatan individu dalam aktivitas jasmani atau olahraga untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan atau usaha belajarnya untuk memahami sesuatu yang baru).

b. *Instrinsic motivation toward* (berkenaan dengan keterlibatan individu dalam suatu jasmani atau olahraga untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan atas usaha belajarnya untuk menguasai satu tugas atau menciptakan sesuatu yang baru).

c. *Instrinsic motivation to experience stimulation* (berkenaan dengan keterlibatan individu dalam suatu aktivitas jasmani dan olahraga untuk merasakan kegairahan, kegembiraan dan kesenangan estetis. Memperoleh kesenangan dan kepuasan atas usaha belajarnya. Pelletier dkk. (1995) menegaskan bahwa ketiga sub dimensi motivasi instrinsik tersebut saling berkorelasi satu sama lain dengan korelasi yang tinggi.

3. Faktor yang mempengaruhi Motivasi Olahraga

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi. Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi-dimensi tersebut adalah:

a. Atlet Sendiri

Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sesuatu. Jika atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

b. Hasil Penampilan

Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. Atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang berhasil dia raih.

c. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

d. Tugas atau Penampilan

Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tinggi, motivasi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

juga akan mengalami kenaikan. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat.

4. Motivasi Olahraga dalam Perspektif Islam

Secara sederhana olah raga merupakan sebuah kegiatan untuk menggerakkan seluruh anggota tubuh secara teratur, sehingga otot-otot menjadi kuat untuk mengerjakan aktivitas. Selain itu, olahraga juga menjadikan persendian tidak kaku dan aliran darah bisa berjalan lebih lancar ke semua jaringan dan organ-organ tubuh. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, mereduksi stres, melancarkan metabolisme. Disamping itu, juga memengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh.

Dari pengertian dan pemaknaan di atas, kita pun memahami dan meyakini bahwa olah raga adalah salah satu sebab hidup sehat yang Allah ciptakan (sunatullah) sehingga barangsiapa yang ingin memiliki kehidupan yang sehat, hendaklah ia berolahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Dari Abu Hurairah ra. katanya, “Rasulullah s.a.w. bersabda, ‘Orang mu’min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mu’min yang lemah. Namun keduanya itupun sama memperoleh kebaikan.'” (H.R. Muslim).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Olahraga adalah salah satu sebab (sunatullah) untuk membangun kekuatan jasmani, di mana bagi seorang seorang muslim kekuatan jasmani adalah salah satu modal untuk bisa sukses beribadah, bekerja, dan berdayaguna.

Kalau kita pelajari sunnah dan sirah Rasulullah Saw. secara lengkap, ternyata Rasulullah Saw. bukan saja teladan dalam beribadah dan berakhlak, tapi beliau juga adalah teladan dan inspirasi dalam gaya hidup sehat. Berkaitan dengan gaya hidup sehat Rasulullah Saw., maka kita akan menyimpulkan bahwa gaya hidup Rasulullah Saw. dapat dikategorikan sebagai orang yang selalu mengedepankan prinsip "mencegah lebih baik daripada mengobati". Dengan demikian, beberapa hal yang dilakukan oleh beliau untuk menunjang kesehatan merupakan sebuah pencegahan. Hal ini lebih baik dari pada saat penyakit itu telah menimpa kita, kemudian kita mengobatinya. Inilah salah satu yang istimewa dari beliau, di antara beberapa keistimewaan lainnya. Dan, salah satu bagian dari kegiatan Rasulullah Saw. untuk menunjang kesehatannya adalah dengan olahraga.

Rasulullah Saw. merupakan pribadi yang aktif, dinamis, dan produktif dengan berbagai kegiatan. Sebagai pemimpin umat, keluarga, imam di masjid, dan lain sebagainya, semuanya dilakukan oleh beliau tanpa lelah. Betapa sibuknya beliau sehingga tubuh, otot, serta organ beliau begitu terkondisikan dengan kuat. Dan inilah sesungguhnya yang kita maknai sebagai olahraga, yakni berusaha sekuat tenaga untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mengolah tenaga yang kita miliki agar bisa lebih bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan umat manusia pada umumnya.

Jasmani Rasulullah Saw. begitu sehat, bahkan selama hidupnya bisa dikatakan Rasulullah Saw. tidak pernah sakit seperti orang-orang umumnya. Beliau hanya sakit tiga kali, itu pun salah satunya pada saat beliau menerima wahyu pertama, dengan hanya mengalami menggigil, selebihnya beliau melalui hidupnya dalam kebugaran. Hal ini membuktikan bahwa tubuh beliau sangat aktif, seimbang, dan mengerti mengelola kesehatan yang sebenarnya.

C. Ketangguhan Mental

1. Pengertian Ketangguhan Mental

Gucciardi (2008) menjelaskan ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan atau tekanan yang dialami. Ketangguhan mental adalah salah satu aspek psikologis yang penting bagi kesuksesan seorang atlet profesional (Loehr, 1982). Oleh karena itu kajian tentang ketangguhan mental sangat diperlukan dalam bidang Psikologi olahraga. Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo Setyobroto, 2001:53). Meningkatkan ketahanan mental

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

berarti meningkatkan sumber-sumber kemampuan jiwa individu yang meliputi:

a. meningkatkan kekuatan kemauannya dengan "*will power training*" dengan mensugesti diri sendiri dan sebagainya.
b. meningkatkan stabilitas emosional, khususnya dalam menghadapi perasaan negatif seperti, kekecewaan, kecemasan, perasaan takut kalah.
c. mengembangkan akal penalaran, motivasi, sikap dan kinerja atlet juga perlu dilakukan untuk membina ketahanan mental atlet (Sudibyo Setyobroto, 2001:52-53).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental merujuk kepada kondisi kejiwaan individu atlet yang bermakna mampu mengembangkan kemampuan dengan mengatasi berbagai gangguan atau hambatan yang menghadang baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan ketangguhan mental perlunya ditingkatkan beberapa sumber kekuatan mental dari diri individu itu sendiri.

2. Karakteristik Ketangguhan Mental

Atlet yang memiliki ketahanan mental memiliki karakteistik sebagai berikut:

a. *Self-motivated and self-directed*. Atlet tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar, tetapi atlet memiliki dorongan dari dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dirinya dalam berbuat. Atlet dalam hal ini lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

b. *Positive but realistic*. Atlet bukan seseorang yang suka mengeluh, suka mengkritik, atau seorang yang rewel dan mencari kesalahan-kesalahan orang lain. Atlet tampil sebagai seorang pembangun bukan seorang perusak. Trademarknya adalah perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan kesuksesan, dan selalu tanggap pada apa yang akan dan mungkin terjadi.

c. *In control of his emotion*. Atlet paham betul bahwa pengendalian emosi yang kurang baik seperti kasar terhadap lawan, selalu memprotes wasit, merupakan pendorong munculnya emosi negatif. Perasaan marah, frustrasi, dan takutyang muncul pada diri atlet bisa dikontrol dengan baik.

d. *Calm and relaxed under fire*. Atlet tidak menghindari tekanan, tetapi atlet tekanan itu dijadikan sebagai tantangan. Atlet berusaha tampil dengan baik di bawah tekanan dan tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya.

e. *Highly energetic and ready for action*. Atlet memiliki kemampuan dan selalu siap, semangat dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, kelelahan, dan ketidak keberuntungan dalam pertandingan.

f. *Mentally alert and focus*. Atlet mampu berkonsentrasi secara penuh dalam periode waktu yang lama. Atlet mampu dan selalu siap dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menghadap tekanan dalam pertandingan, dan atlet mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapinya.

g. *Doggedly self-confident.* Atlet memiliki kepercayaan diri yang mantap dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapapun dalam melakukan tugasnya.

h. *Fully responsible*. Atlet memiliki tanggungjawab secara penuh pada aktivitasnya, tidak ada perkataan minta maaf atas aktivitas yang dilakukannya. Semua aktivitas yang dilakukannya benar-benar didasari oleh kesenangan yang muncul dalam dirinya.

3. Dimensi Ketangguhan Mental

Penelitian ini menggunakan dimensi ketangguhan mental yang dirumuskan oleh Michael Sheard, Jim Golby dan Anna Van Wersch (2009), yaitu:

1. *Confident* (Keyakinan Diri)

Dalam dimensi ini mengukur keyakinan atlet/individu dalam kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan dan menjadi lebih baik dari pesaing lainnya.

2. *Constancy* (Keteguhan)

Dalam dimensi ini menyiratkan tekad, tanggung jawab pribadi, sikap pantang menyerah dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. *Control* (Kontrol)

Dimensi ini berkaitan dengan persepsi bahwa seseorang adalah pribadi yang berpengaruh dan dapat membawa hasil yang diinginkan dengan penekanan khusus pada kontrol emosi. (Sheard, *et al.*, 2009:186).

4. Ciri-ciri Ketangguhan Mental

Ciri olahragawan yang memiliki ketegaran mental antara lain:

a. Rileks (mampu mengatasi situasi panik)

b. Tenang

c. Energik

d. Tidak mudah cemas

e. Optimis (tidak cepat menyerah dan mampu menemukan jawaban)

f. Selalu riang

g. Selalu berusaha

h. Konsentrasi terjaga (tetap siap dan waspada)

i. Percaya diri

j. Mampu mensugesti diri sendiri dengan baik/ self-hypnosis (saya mampu, saya kuat, dll.)

5. Metode Latihan Ketangguhan Mental

A. Metode Verbal (secara lisan):

a. Fokus pada sasaran (terkontrol dengan baik dan sasarannya jelas)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b.Mengatur irama atau ritme gerakan (dalam perlombaan, pertandingan, permainan)

c. Mengatur irama pernafasan

d. Tetap berusaha rileks walaupun dalam keadaan tertekan (siaga)

e. Meminimkan terjadinya kesalahan

f. Berusaha tetap percaya diri

g. Hindari perkataan yang negatif

B. Metode Non Verbal (aplikatif di lapangan):

a. Melatih motivasi (dengan menentukan target baik saat latihan maupun saat bertanding/berlomba).

b. Melatih berfikir positif (berkata pada diri sendiri untuk dapat bisa melakukan, analisis keberhasilan pada setiap bagian)

c. Latihan mengontrol emosi.

d. Latihan mengontrol perilaku (setiap terjadi kesalahan untuk melakukan hal yang positif).

e. Latihan mengontrol mental dengan teknik visualisasi untuk memperbaiki teknik yang salah.

f. Melatih daya tahan terhadap stres melalui suatu latihan dengan level toleransi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

g. Melatih daya tahan konsentrasi dengan berlatih ditempat yang ramai.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6. Pandangan Islam Terhadap Ketangguhan Mental

Baik buruknya sebuah pilihan ada konsekuensi yang harus diterimanya dan tidak bisa dihindari. Ketika indvidu telah memilih dan sesuai dengan petunjuk oleh Allah SWT tinggal bagaimana individu mampu mengatasi segala rintangan dan hambatan yang menanti di masa depan terhadap pilihan yang dipilihnya. Ini sesuai dengan apa yang telah Allah SWT sebutkan dalam Al-Qur'an bahwa Allah SWT tidak akan meberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuan. (Q.S. Al-Baqoroh : 286).

أَوْ نَسِينَا إِنْ تُؤَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا ۗ اكْتَسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا ۚ وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا طَاقَةَ لَا مَا تُحَمِّلْنَا وَلَا رَبَّنَا ۚ قَبْلِنَا مِنْ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلْ وَلَا رَبَّنَا ۚ أَخْطَأْنَا الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَانْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۚ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاغْفِرْ عَنَّا وَاعْفُ ۖ بِهِ لَنَا

Yang artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dapat dipahami dari ayat Al-Qur'an diatas bahwa segala beban pilihan yang telah dipilih oleh individu merupakan konsekuensi dari pilihannya tersebut, tapi Allah SWT sangat mengetahui kadar kemampuan dari ciptaan-Nya sehingga sesulit apapun resiko yang diterima individu akan mampu mengatasi segala kesulitan tersebut dengan segala kemampuan yang dimilikinya.

D. Hubungan antara Motivasi Olahraga dan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam menghadapi perlombaan. fungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri (Sudarwati, 2007:13). Hasil studi dari Sudarwati (2007), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis pelatnas Cipayung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri seorang atlet, maka motivasi berprestasinya pun akan tinggi. Sebaliknya semakin rendah keyakinan dirinya, maka motivasi berpestasinya akan rendah.

Berdasarkan pada penelitian diatas membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Gill, Gould, Weiss,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Weinberg, Rushall, dan Terry dalam Satiadarma (2000), secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, intelegensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstroversi (Satiadarma, 2000:40).

E. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Justifikasi ilmiah Holland, *et al*. (2010:19) menemukan 11 kategori kualitas mental, termasuk: kesenangan, tanggungjawab, mampu beradaptasi, regu penyemangat (suporter), kesadaran diri untuk belajar, tekad, kepercayaan diri, performa yang optimal, kepekaan terhadap permainan, perhatian yang fokus dan ketangguhan mental. Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Sheard, 2009:214), adanya keyakinan kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014:1880), tidak mau menyerah dan terus berupaya untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

keluar dari keadaan yang sulit dengan tujuan utama memenangkan kompetisi (Gunarsa, 2008;113).

Baik secara individual maupun beregu, keterampilan mental berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi (Nezhad & Keshi, 2013:188), kesuksesan performa olahraga juga dipengaruhi oleh semangat pantang menyerah (Sheard, 2009:213), untuk mempertahankan peak performance, atlet harus mampu mengatasi situasi sulit dan tidak mneyenangkan (Hayes, 2013:9), atlet-atlet prfoesional juga menunjukkan bahwa prestasinya dipengaruhi oleh mental toughness yang baik (Singh, *et al.*, 2015:285). Pelatihan mental dapat meningkatkan performa atlet untuk mencapai juara dalam kompetisi (Sadeghi, *et al*, 2010:84). Lebih lanjut Kuan & Roy (2007:29); Marchant, et al. (2009:492); Sheard (2009:213); Singh, et al. (2012:286); Bal & Singh (2014:37); Singh (2014:96); Juan & Lopez (2015:23) menambahkan untuk meningkatkan peak peformance dan kesuksesan olahraga, atlet harus mewarisi ketangguhan mental yang baik. Dengan ketangguhan mental yang baik, atlet akan percaya kepada kemampuan dirinya serta selalu taft dalam melewati tantangan-tantangan yang datang baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Dan juga dapat mengendalikan kecemasan dan ketegangan secara konstruktif untuk kepentingan prestasi.

Atlet mampu mengetahui dan mengidentifikasi tingkat ketangguhan mental dirinya serta dimensi-dimensi mana yang perlu dipertahankan, dibenahi dan ditingkatkan dalam melatih ketangguhan mental (mental

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

toughness) atlet dan performanya. Dengan begitu, maka tujuannya agar atlet tidak hanya tangguh secara fisik, teknik ataupun strategi, melainkan atlet tangguh secara mental. Sehingga dalam suasana, tempat, jenis kompetisi, lawan serta reaksi suporter mental pelari tetap tangguh untuk berkompetisi untuk mencapai prestasi yang bermartabat.

F. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Ketangguhan mental Gucciardi (dalam Cox, R.X. (2012:301) sebuah konstruksi beraneka ragam yang terbentuk dari beberapa komponen kunci seperti nilai, perilaku, kognisi, emosi, kebiasaan yang mendorong kemampuan individu berkembang ketika dalam kondisi positif maupun negatif seperti tertantang, tertekan atau dalam kondisi kurang beruntung. Beberapa komponen dari ketangguhan mental Cox, R.X. (2012:301) diantaranya percaya diri, mampu fokus, motivasi dari dalam, memiliki sifat kerja keras, komitmen yang kuat, memiliki determinasi yang baik, berperilaku positif, percaya diri ketika mengalami cedera, mampu berkembang ketika tertekan, memiliki nilai personal yang konsisten, memiliki kecerdasan emosi, fisik kuat, ramah dalam menggapai kesuksesan.

Mental yang tangguh akan membuat atlet mudah memperoleh kesuksesan. Sebuah kesuksesan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri pada individu. Kesuksesan pada saat latihan dan dalam mengikuti perlombaan salah satunya ditentukan oleh rasa percaya diri individu. Penilaian rasa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

percaya diri dapat dilihat dari tingkat motivasi individu ketika berlatih, usaha keras yang ditunjukkan individu dan ketekunan yang dilakukan individu.

Individu dengan rasa percaya diri yang baik memberi kontribusi pada pengembangan harga diri individu secara menyeluruh. Selain memebangun rasa percaya diri, hal penting yang berguna untuk menciptakan mental yang kuat sejak usia dini dengan cara memberikan sifat kepemimpinan pada individu sejak awal. Penanaman rasa tanggungjawab individu dapat diawali dengan orang lain dapat menanamkan jiwa kepemimpinan pada individu. Dapat dilakukan dengan cara memberi kesempatan individu memeimpin pemanasan, mendemonstrasikan berbagai macam gerakan ataupun teknik.

Membantu pembentukan rasa percaya diri individu. Ketika rasa percaya diri individu baik maka mental individu akan menjadi semakin baik. Beberapa strategi pembinaan latihan mental yakni mengembangkan kepercayaan, memberikan tantangan yang optimal, menjamin/memastikan kesuksesan, meningkatkan perasaan kontrol agar tidak lupa diri, memberi umpan balik yang positif, meningkatkan motivasi intrinsik, meningkatkan rasa senang dan mengurangi ketegangan, gunakan pertanyaan yang efektif dan gunakanlah penanganan dengan benar.

G. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental Terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Komarudin (2013) penampilan puncak adalah kemampuan yang dicapai untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian puncak dapat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

membangun kepercayaan diri atlet. Zinser (dalam Komarudin, 2013) berpendapat bahwa penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses.

Beberapa faktor penampilan puncak seperti fokus, perasaan kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah, merasa sangat percaya diri, tidak adanya rasa takut dan merasa santai fisik dan mental. Hasil uji regresi berganda menunjukkan pengaruh motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari sebesar 27,8% penampilan puncak pelari dipengaruhi oleh motivasi olahraga dan ketangguhan mental, adapun sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor yang lain dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,050.

Ketangguhan mental yang kuat akan memacu penampilan puncak pelari dan sebaliknya ketangguhan mental yang rendah dapat menghambat penampilan puncak individu pelari. Motivasi olahraga dapat menjadi pemicu untuk bisa melatih diri dan memunculkan bakat guna menampilkan penampilan puncak. Ketangguhan mental dan motivasi olahraga memiliki keterkaitan satu sama lain terhadap penampilan puncak pelari.

H. Hipotesis Penelitian

H1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*.

H2 = Terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

H3 = Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run*.

H4 = Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run.*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Agar penelitian ini tersusun dengan spesifik, maka diperlukan rancangan penelitian. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Kasiram (2010:172), penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Penelitian kuantitatif dibedakan menjadi dua, yakni penelitian eksperimental dan *non*-eksperimental. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif *non*-eksperimental karena dianggap sesuai dengan rumusan masalah. Penelitian *non*-eksperimental yaitu penelitian yang subyeknya tidak dikenai perlakuan (*treatment*) tetapi diukur sifat-sifatnya (variabel) tertentu (IKIP Malang, 1997:8).

Terkait analisis, penelitian ini adalah penelitian deskriptif-korelatif. Penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data yang jadi yang menyajikan data-data menganalisis dan menginterpretasi (Deni Dermawan, 2013:38). Sedangkan penelitian korelasional bermaksud untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Hubungan korelatif mengacu pada kecenderungan bahwa variasi suatu variabel diikuti oleh variasi variabel yang lain (IKIP Malang, 1997:43). Hubungan antar variabel

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ditunjukkan dengan koefisien korelasi yang berada di kisaran -1 sampai +1. Korelasi -1 berarti korelasi yang megatif sempurna, sementara itu korelasi +1 berarti korelasi positif sempurna.

Berdasarkan latar belakang, variabel dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel, yakni ketangguhan mental, motivasi olahraga dan penampilan puncak.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

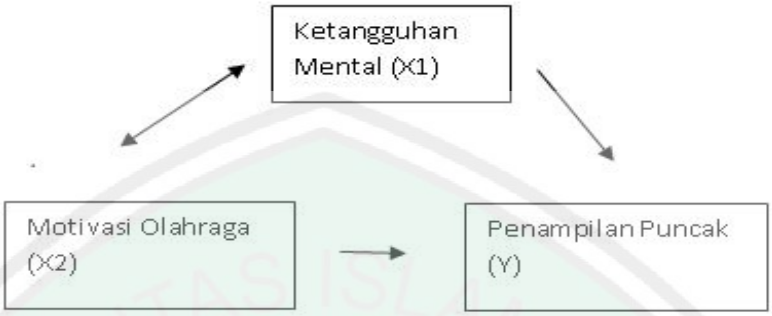
1. Variabel Terikat (Y)

   Variabel terikat atau variebel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini yang nantinya akan dijelaskan dalam fokus atau topik penelitian, biasanya ditampilkan dengan huruf Y. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Penampilan Puncak.

2. Variabel Bebas (X)

   Variabel Bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Motivasi Olahraga (X1) dan Ketangguhan Mental (X2).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



Gambar 1 Skema Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam paradigma penelitian sesuai dengan hasil perumusan masalah. Teori ini dipergunakan sebagai landasan atau alasan mengapa suatu yang bersangkutan memang bisa mempengaruhi variabel tak bebas (Supranto, 2003: 322). Secara operasional, variabel dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

Motivasi Olahraga

Motivasi olahraga adalah istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan dorongan dari dalam diri individu atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang diinginkannya untuk dilakukan dan menetukan arah atau tujuan yang ingin dicapai melalui aktivitas olahraga tersebut tergantung dorongan diri individu atau atlet itu masing-masing. Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa aspek yang berkaitan dengan motivasi olahraga yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

a. amotivasi (*amotivation*)

b. regulasi eksternal (*external regulation*)

c. regulasi terhubung (*introjucted regulation*)

d. regulasi teridentifikasi (*identified regulation*)

e. regulasi terintegrasi (*integrated regulation*)

f. motivasi instrinsik (*instrinsic motivation*)

Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental atau disebut mental toughness merujuk kepada kondisi kejiwaan individu atlet yang bermakna mampu mengembangkan kemampuan dengan mengatasi berbagai gangguan atau hambatan yang menghadang baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa aspek yang berkaitan dengan ketangguhan mental yaitu:

a. Keyakinan (*Confident*)

b. Keteguhan (*Constancy*)

c. Kontrol (*Control*)

Penampilan Puncak

Penampilan puncak (peak performance) adalah suatu kondisi optimal yang dimiliki seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya ketika bertanding atau berlomba. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa aspek yang berkaitan dengan penampilan puncak yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

a. Mental Rileks

b. Fisik Rileks

c. Optimis

d. Fokus

e. Berenergi Tinggi

f. Kesadaran Tinggi

g. Terkendali

h. Terselubung

D. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)

1. Populasi

Menurut Prasetyo (2012) populasi adalah keseluruhan gejala atau satuan yang ingin diteliti. Latipun (2008: 41) berpendapat populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti dan memiliki beberapa karakteristik yang sama. Sedangkan menurut Azwar (2011: 77) populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas *Run Malang Run* (RMR) yang berjumlah 350 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2006). Sedangkan menurut Latipun (2008: 43) sampel adalah bagian dari populasi yang hendak diteliti. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil menggunakan probability sampling

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yaitu setiap subyek dalam populasi harus memiliki peluang yang besarnya sudah diketahui untuk terpilih menjadi sampel, diantara cara pengambilan sampel probabilitas dikenal cara random (Saifudin Azwar, 2011: 80-81). Dan di penelitian ini probability sampling ditujukan kepada anggota komunitas *Run Malang Run* (RMR). Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Uma Sekaran (1992) sehingga ditentukan jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Gambar 2 *Table for Determining Sample Size from a Given Population*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pada tabel diatas, sampel yang digunakan 191 orang sehingga dalam penelitian ini jumlah responden mengikuti banyak sampel yang tercantum pada tabel tersebut.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara pengambilan data atau biasa disebut dengan instrumen. Instrumen dalam penelitian meurpakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Arikunto (2006) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode kuesioner dan observasi.

Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif non eksperimental dan menyebarkan kuesioner menggunakan random sampling yang mana subjek dicari dengan cara random tanpa ada kelompok khusus seperti jenis kelamin, umur dan pekerjaan.

1) Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang dilakukan untuk memperoleh informasi dari responden yaitu meliputi hal-hal lain yang ia ketahui. Dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model kuesioner tertutup yaitu daftar pernyataan dan pernyataan harus dijawab oleh responden. Kuesioner ini meneliti tiga variabel, yaitu motivasi olahraga, ketangguhan mental dan penampilan puncak pada anggota di komunitas *Run Malang Run* (RMR).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2011: 5). Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur yang sesuai dengan tujuan yang dilakukan pengukuran tersebut, namun jika tes tersebut menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dapat dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2011: 6). Metode validitas isi dalam penelitian ini menggunakan uji *Aiken's Validity. Aiken's Validity* adalah suatu metode yang digunakan untuk mengukur validitas isi. Aiken (dalam Azwar, 2012) merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan pada penilaian ahli sebanyak *n* orang untuk menilai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstrak yang diukur. Pada metode ini, penilai atau *Subject Matter Expert* (SME) yang terdiri dari dosen dan para ahli lainnya dipersilahkan untuk memberi penilaian di setiap aitem dengan tiga pilihan berikut

a. Relevan

b. Kurang Relevan

c. Tidak Relevan

Azwar (2012) menjelaskan nilai validitas yang sama atau lebih besar dari 0,50 dapat dijustifikasi memiliki validitas isi yang baik. Untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menghitung nilai validitas aiken dapat menggunakan rumus sebagai berikut.

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

lo : angka penilaian validitas yang terendah

c : angka penilaian validitas yang tertinggi

r : angka yang diberikan oleh penilai

$\sum s$: selisih antara angka (r) dan (lo)

Berikut adalah penilai yang dipilih peneliti untuk menilai skala dalam penelitian ini:

Tabel 1 Daftar Nama Penilai

Nama Penilai	Bidang Keahlian
Adam Azwardy	*Sport Enthusiast/Personal Trainer*
Dara Putri Ghassani, S.Psi, CNLP	Sarjana Psikologi/*Trainer*
Muh. Anwar Fuady, MA	Dosen
Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	Dosen
Yusuf Ratu Agung, MA	Dosen

Dalam penelitian ini pengujian tingkat kesahihan alat ukur dilakukan uji validitas yang biasanya digunakan batasan r ≥ 0,30. semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dianggap memuaskan, sebaliknya aitem yang memiliki harga atau kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya pembanding rendah. Apabila aitem yang memiliki daya pembanding sama dengan atau lebih besar daripada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah aitem yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka kita dapat memilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya pembanding tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2007). Hasil uji validitas yang diperoleh adalah sebagai berikut:

a. Validitas Skala Motivasi Olahraga

Berikut adalah hasil uji validitas pada skala motivasi olahraga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Validitas Skala Motivasi

Aspek	Aitem valid	Jumlah
Amotivasi	1, 2, 3, 4	4
Regulasi eksternal	5, 6, 7, 8	4
Regulasi terhubung	9, 10, 11, 12	4
Regulasi teridentifikasi	13, 14, 15, 16	4
Regulasi terintegrasi	17, 18, 19, 20	4
Motivasi instrinsik	21, 22, 23, 24	4
	Jumlah	24

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dari hasil uji coba skala motivasi olahraga diperoleh aitem yang memenuhi standar validasi sebanyak 24 aitem. Dari hasil uji coba diketahui ada aitem yang tidak layak digunakan akan dibuang oleh peneliti. Sehingga aitem yang valid dapat digunakan untuk penelitian. Adapun daya pembanding pada skala ini bergerak dari 0,70 sampai dengan 1,00.

b. Validitas Skala Ketangguhan Mental

Berikut adalah hasil uji validitas pada skala ketangguhan mental dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Validitas Skala Ketangguhan Mental

Aspek	Aitem valid	Jumlah
Keyakinan	1, 2, 3, 4	4
Keteguhan	5, 6, 7, 8	4
Kontrol	9, 10, 11, 12	4
	Jumlah	12

Dari hasil uji coba skala ketangguhan mental diperoleh aitem yang memenuhi standar validasi sebanyak 12 aitem. Dari hasil uji coba diketahui ada aitem yang tidak layak digunakan akan dibuang oleh peneliti. Sehingga aitem yang valid dapat digunakan untuk penelitian. Adapun daya pembanding pada skala ini bergerak dari 0,80 sampai dengan 1,00.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

c. Validitas Skala Penampilan Puncak

Berikut adalah hasil uji validitas pada skala penampilan puncak dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Validitas Penampilan Puncak

Aspek	Aitem valid	Jumlah
Mental rileks	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
Fisik rileks	8, 9, 10	3
Optimis	11, 12, 13	3
Terpusat pada kekinian (fokus)	14, 15, 16	3
Berenergi tinggi	17, 18, 19, 20, 21	5
Kesadaran tinggi	22, 23, 24, 25	4
Terkendali	26, 27	2
Terselubung (terlindung dari gangguan)	28, 29, 30, 31	4
	Jumlah	31

Dari hasil uji coba skala penampilan puncak diperoleh aitem yang memenuhi standar validasi sebanyak 31 aitem. Dari hasil uji coba diketahui ada aitem yang tidak layak digunakan akan dibuang oleh peneliti. Sehingga aitem yang valid dapat digunakan untuk penelitian. Adapun daya pembanding pada skala ini bergerak dari 0,80 sampai dengan 1,00.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Relibilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 104) reliabilitas adalah ketetapan suatu tes dapat diteskan pada objek yang sama untuk mengetahui ketetapan ini pada dasarnya melihat kesejajaran hasil. Untuk menentukan reliabilitas yaitu menggunakan kriteria sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Cukup
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Tabel 6. Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	*Alpha*	Keterangan
Motivasi Olahraga	0.863	Reliabel
Ketangguhan Mental	0.663	Reliabel
Penampilan Puncak	0.941	Reliabel

Instrumen dapat dikatakan mempunyai reliabilitas apabila nilai kriteria soal yang digunakan dalam instrumen 0,60 sampai dengan 1,00. Pengujian reliablitas menggunakan IBM SPSS Statistics 20. Dalam uji coba reliabilitas dengan aitem yang valid, koefisien reliabilitas skala motivasi olahraga berada pada nilai 0,863. Koefisien reliabilitas skala

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ketangguhan mental berada pada nilai 0,663 serta koefisien reliabilitas skala penampilan puncak berada pada nilai 0,941. Ketiga variabel menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, artinya skala dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam mengukur hubungan antara variabel dalam penelitian, penggalian data pada penelitian ini berupa kuesioner atau angket yaitu berupa daftar pernyataan yang dibagi kepada para responden dan dalam pengisiannya dipandu oleh peneliti. Dengan menggunakan skal likert yang disusun dakam pernyataan yang harus di respon subyek berdasarkan lima kategori jawaban yang telah disediakan yaitu SS (Sangat Setuju) skor 4, S (Setuju) skor 3, TS (Tidak Setuju) skor 2, STS (Sangat Tidak Setuju) skor 1.

Tabel 7 Pemberian Nilai Skala Respon (*Skala Likert*)

Favorabel	Bobot (Skor)
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

H. Blueprint Penelitian

a. Variabel Motivasi Olahraga

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala motivasi olahraga dari Mallett, dkk. Skala ini terdiri dari aspek-aspek meliputi: Amotivasi, Regulasi eksternal, Regulasi terhubung, Regulasi teridentifikasi, Regulasi terintegrasi, Motivasi instrinsik.

Tabel 8 *Blueprint* Skala Motivasi Olahraga

No	Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
	Motivasi olahraga	Amotivasi (tidak termotivasi)	Ketidakberdayaan terhadap suatu aktivitas	1, 2, 3, 4	4
		Regulasi eksternal	Untuk menerima penghargaan dari luar diri	5, 6, 7, 8	4
		Regulasi terhubung	Adanya dorongan dari dalam untuk beraktivitas	9, 10, 11, 12	4
		Regulasi teridentifikasi	Keputusan pribadi untuk menumbuhkan kepuasan/kesenangan	13, 14, 15, 16	4
		Regulasi terintegrasi	Pemahaman penuh terhadap diri sendiri	17, 18, 19, 20	4
		Motivasi instrinsik	Berpartisipasi untuk memperoleh kesenangan/kepuasan	21, 22, 23, 24	4
	Jumlah				24

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Variabel Ketangguhan Mental

Skala ketangguhan mental dari Sheard, dkk. Skala ini terdiri dari aspek-aspek meliputi: keyakinan (*Confidence*), Keteguhan (*Constancy*), Kontrol(*Control*).

Tabel 9 *Blueprint* Skala Ketangguhan Mental

No	Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
	Ketangguhan Mental	Keyakinan	Yakin akan kemampuan diri sendiri	1, 2, 3, 4	4
		Keteguhan	Sikap tahan banting terhadap hambatan	5, 6, 7, 8	4
		Kontrol	Kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan pikiran	9, 10, 11, 12	4
	Jumlah				12

c. Variabel Penampilan Puncak

Skala penampilan puncak oleh Garfield dan Bennett. Skala penampilan puncak terdiri dari beberapa aspek antara lain: Mental rileks, Fisik rileks, Optimis, Terpusat pada kekinian (fokus), Berenergi tinggi, Kesadaran tinggi, Terkendali, Terselubung.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 10 *Blueprint* Skala Penampilan Puncak

No	Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
	Penampilan Puncak	Mental rileks	Tenang saat berlomba	1, 2, 3	3
			bertindak dengan tepat dan cepat	4, 5, 6, 7	4
		Fisik Rileks	Tubuh mudah dikordinasikan	8, 9, 10	3
		Optimis	Mempunyai sikap yakin dan percaya	11, 12, 13	3
		Terpusat pada kekinian (fokus)	Fisik dan psikis harmonis	14, 15, 16	3
		Bernergi tinggi	Siap menghadapi perlombaan	17, 18, 19	3
			Bersemangat untuk berlomba	20, 21	2
		Kesadaran tinggi	Peka terhadap situasi perlombaan	22, 23	2
			Sadar akan kemampuan	24, 25	2
		Terkendali	Berjalan dengan benar dan sesuai	26, 27	2
		Terselubung (terlindung dari gangguan)	Tidak terganggu dari luar	28, 29	2
			Tidak terganggu dari dalam	30, 31	2
	Jumlah				31

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

I. Model Analisis Data

1. Mencari Mean

Mean (M) atau rata-rata merupakan hasil bagi antara jumlah seluruh nilai pada satu variabel (∑x) dengan jumlah subjek (N). Peneliti menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 20 untuk menghitung rata-rata. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$M=(\sum x)/N$$

2. Menentukan Standar Deviasi

Mencari simpangan baku atau standar deviasi (SD) merupakan langkah lanjutan setelah menemukan nilai rata-rata (M). Peneliti menggunakan IBM SPSS Statistic 20 untun mencari simpangan baku. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$SD\ Hipotetik=1/6\ (Xmaksimal-xminimal)$$

Keterangan :

SD hipotetik = Standar deviasi hipotetik

Xmaksimal = Nilai maksimal Variabel

Xminimal = Nilai minimal Variabel

3. Kategorisasi

Untuk mengetahui tingkatan hasil penelitian, maka digunakan rumus dari Saifudin Azwar (2015:149) sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 11 Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	X > (M + 1 SD)
2	Sedang	(M – 1 SD) ≤ X ≤ (M + 1 SD)
3	Rendah	X < (M – 1 SD)

J. Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Analisis korelasi dilakukan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel. Korelasi menjelaskan derajat hubungan yang terjadi antara satu variabel dengan variabel yang lain. Jika nilai-nilai suatu variabel menaik sedangkan nilai-nilai variabel yang lain menurun, maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang negatif. Sebaliknya, jika nilai-nilai suatu variabel menaik diikuti dengan menaiknya variabel lain, maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif (Nazir, 1993:521). Dalam mengukur derajat hubungan atau korelasi koefisien korelasi. Untuk kekuatan hubungan, nilai koefisien korelasi berada diantara -1 sampai +1. Untuk bentuk atau arah hubungan, nilai koefisien korelasi dinyatakan dalam positif (+) dan negatif (-). Iqbal Hasan (2004:43-44) menyajikan interval nilai koefisien korelasi (kk) dan kekuatan hubungan dijabarkan dalam tabel berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 12 Kekuatan Hubungan Koefisien Korelasi

No	Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
1	0.00	Tidak ada
2	0.00 – 0.20	Sangat rendah/lemah sekali
3	0.20 – 0.40	Rendah atau lemah tapi pasti
4	0.40 – 0.70	Cukup berarti/sedang
5	0.70 – 0.90	Tinggi-kuat
6	0.90 – 1.00	Sangat tinggi/kuat sekali
7	1.00	Sempurna

Uji koefisien Korelasi dilakukan dengan koefisien pearson (r). Korelasi Pearson adalah statistik yang mengukur keserasian hubungan diantara dua variabel masing-masing diukur dengan skala interval atau ratio (W. Gulo, 2007:181). Pengujian korelasi dilakukan melalui IBM SPSS Statistic 20.

2. Uji Regresi

Untuk memprediksi hubungan antar variabel dilakukan Analisis Regresi (ANAREG). Analisis ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana variabel dependent dapat diprediksi melalui variabel independent atau prediktor secara parsial atau bersama-sama (Sugiyono & Eri Wibowo, 2001:190).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di komunitas *Run Malang Run* (RMR) yang merupakan bagian dari *IndoRunners*. Komunitas Run Malang *Run* (RMR) bisa dikatakan merupakan komunitas *IndoRunners* yang berdomisili di Malang. Untuk saat ini komunitas yang aktif di komunitas *Run Malang Run* ini telah mencapai sekitar 371 orang yang tergabung dari berbagai umur dan pekerjaan. Tujuan utama dari komunitas ini adalah untuk mempromosikan gaya hidup sehat ke masyarakat Indonesia khususnya warga Malang dan sekitarnya dengan olahraga lari. Dan mengubah pandangan ke arah bahwa olahraga itu bisa menyenangkan bukan olahraga berat yang selama ini dianggap oleh masyarakat secara luas. Untuk bergabung dalam kegiatan komunitas *Run Malang Run* (RMR) ini sangat mudah. Anda tinggal datang saja ke jadwal rutin mereka dan berlari bersama komunitas ini secara gratis. Jadwal latihan komunitas *Run Malang Run* (RMR) antara lain bertajuk "*Thursday Night Run*" yang diadakan tiap kamis malam jam 19.00 WIB yang berlokasi di Taman Slamet dan khusus untuk perempuan yang merasa malu atau sungkan untuk berlari bersama laki-laki bisa bergabung di jadwal *Run Malang Run*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

khusus untuk perempuan yang diadakan tiap hari sabtu pagi jam 05.30 WIB yang berlokasi di Lapangan Rektorat UB.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan pada komunitas Run Malang Run (RMR) yang dimulai pada hari Jum'at tanggal 21 Desember 2018 sampai hari Jum'at tanggal 28 Desember 2018 pada anggota komunitas Run Malang Run. Adapun pelaksaan ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner online kepada anggota komunitas *Run Malang Run* (RMR) melalui grup di aplikasi chatting.

B. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian terdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas. Pengujian ini dilakukan dengan teknik Kolmogrov-Smirnov Test dari aplikasi *IBM SPSS Statistic 20*. Data dianggap normal apabila nilai Asymp. Sig. (p) > 0,05 atau nilai z hitung < z tabel (1,96). Sebaliknya apabila nilai p < 0,05 atau nilai z hitung > z tabel maka, sebaran data dianggap tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov*, data semua variabel dinyatakan terdistribusi normal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 13 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Motivasi Olahraga	Ketangguhan Mental	Penampilan Puncak
Kolmogorov-Smirnov Z	,944	1,440	1,408
Asymp. Sig. (2-tailed)	,335	1,440	,038

Dari tabel diatas diketahui variabel motivasi olahraga terdistribusi dengan normal karena nilai Sig. 0,335 > 0,05 dan nilai z hitung 0,944 < 1,96. Variabel ketangguhan mental juga dinyatakan terdistribusi normal karena nilai Sig. 0,032 < 0,05 dan nilai z hitung 1,440 < 1,96. Terakhir, variabel penampilan puncak terdistribusi normal karena nilai Sig. 0,038 < 0,05 dan nilai z hitung 1,408 < 1,96. Dengan demikian data dari ketiga variabel tersebut dapat dilanjutkan ke uji berikutnya.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian linieritas menggunakan aplikasi matematika *IBM Statistic SPSS 20*. Jika nilai *Sig. Linearity* (p) < 0,050 (a), maka terdapat hubungan yang linier dan regresi linier dapat dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel. Berdasarkan hasil uji linieritas, hubungan variabel bebas dan variabel terikat linier. Hubungan motivasi olahraga dengan penampilan puncak bersifat linier karena nilai Sig. 0,840 > 0,050. Hubungan ketangguhan mental dengan penampilan puncak bersifat linier karena nilai Sig. 0,068

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

> 0,050. Hubungan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak bersifat linier dengan nilai Sig. 0,137 > 0,050. Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut, peneliti dapat melanjutkan ke uji korelasi dan regresi.

Tabel 14 Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Nilai *Sig.*	Keterangan
Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak	0,840 > 0,050	Linier
Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak	0,068 > 0,050	Linier
Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak	0,137 > 0,050	Linier

C. Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian

Analisis deskripsi data digunakan untuk menjabarkan data yang diteliti guna menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis deskripsi diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan rumus mean, standar deviasi, kategorisasi dan persentase. Analisis deskripsi data meliputi variabel beserta aspek-aspek yang menyertai variabel tersebut.

a. Analisis Data Motivasi Olahraga

1) Mean dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan mean atau rata-rata didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Total skor pada skala motivasi olahraga sebesar 13.418 dan jumlah sampel sebanyak 191. Dari perhitungan tersebut, didapatkan nilai rata-rata variabel motivasi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

olahraga sebesar 70,25. Selain itu, skor terendah dalam skala motivasi olahraga sebesar 36. Sedangkan skor tertinggi sebesar 86. Standar deviasi (SD) motivasi olahraga sebesar 8,708. Nilai tersebut didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi hipotetik yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Penghitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 20.

Tabel 15 Mean dan Standar Deviasi Motivasi Olahraga

Variabel	Mean	Xmaks	Xmin	SD
Motivasi Olahraga	70,25	86	36	8,708

2) Kategorisasi dan Persentase Motivasi Olahraga

Hasil kategorisasi untuk tiga kategori tingkat motivasi olahraga pelari dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan persentase tingkat motivasi olahraga pelari. Adapun rumus kategorisasi variabel motivasi olahraga seperti tabel berikut ini.

Tabel 16 Kategorisasi Motivasi Olahraga

Variabel	Kategorisasi		
Motivasi Olahraga	Tinggi	Sedang	Rendah
	> 79	61- 78	< 60

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat motivasi olahraga pelari di komunitas *Run Malang Run* berbeda-beda, namun mayoritas

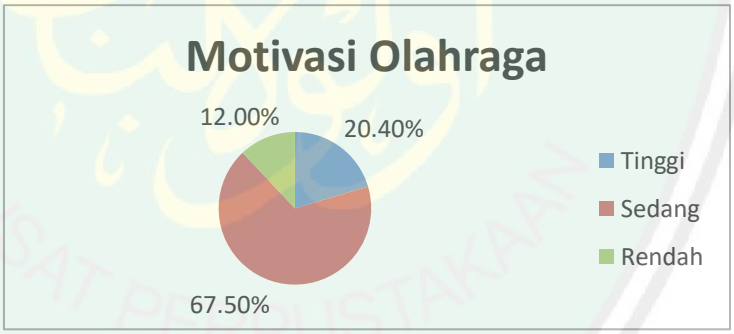
CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pelari memiliki tingkat motivasi olahraga sedang yaitu 67,5% (129 pelari). Sisanya sebanyak 20,4% (39 pelari) berada pada tingkat motivasi olahraga yang tinggi dan 12% (23 pelari) berada pada tingkat motivasi olahraga yang rendah. Berdasarkan persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa motivasi olahraga sebagian besar pelari di komunitas Run Malang Run sudah baik.

Tabel 17 Hasil Persentase Motivasi Olahraga

Variabel	Frekuensi			Persentase		
Motivasi Olahraga	T	S	R	T	S	R
	39	129	23	20,4%	67,5%	12%

Gambar 3 Diagram persentase Motivasi Olahraga



b. Analisis Data Ketangguhan Mental

1) Mean dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan mean atau rata-rata didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Total skor pada skala ketangguhan mental sebesar 6.073 dan jumlah sampel sebanyak 191. Dari perhitungan tersebut, didapatkan nilai rata-rata variabel ketangguhan mental sebesar 31.80. Selain itu, skor terendah dalam skala ketangguhan mental sebesar 20. Sedangkan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

skor tertinggi sebesar 48. Standar deviasi (SD) ketangguhan mental sebesar 4.264. Nilai tersebut didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi hipotetik yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Penghitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS* 20.

Tabel 18 Mean dan Standar Deviasi Ketangguhan Mental

Variabel	Mean	Xmaks	Xmin	SD
Ketangguhan Mental	31.80	48	20	4.264

2) Kategorisasi dan Persentase

Hasil kategorisasi untuk tiga kategori tingkat ketangguhan mental pelari dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan persentase tingkat ketangguhan mental pelari. Adapun rumus kategorisasi variabel ketangguhan mental seperti tabel berikut ini.

Tabel 19 Kategorisasi Ketangguhan Mental

Variabel	Kategorisasi		
Ketangguhan Mental	Tinggi	Sedang	Rendah
	> 36	27-35	< 26

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat ketangguhan mental pelari di komunitas *Run Malang Run* berbeda-beda, namun mayoritas pelari memiliki tingkat ketangguhan mental sedang yaitu 73,8% (141 pelari). Sisanya sebanyak 17,8% (34 pelari) berada pada tingkat ketangguhan mental yang tinggi dan 8,4% (16 pelari) berada pada tingkat ketangguhan mental yang rendah.

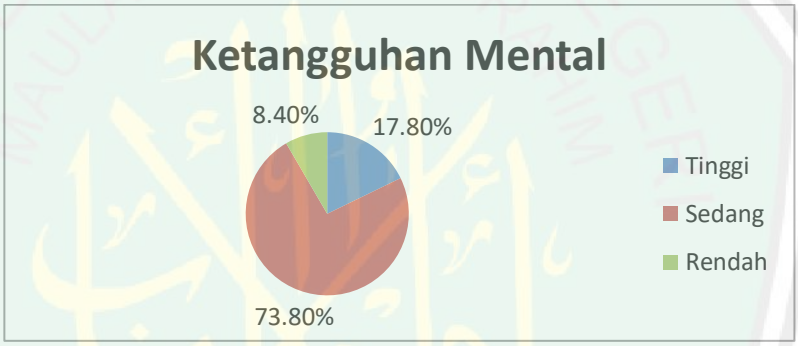
CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Berdasarkan persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa ketangguhan mental sebagian besar pelari di komunitas *Run Malang Run* sudah baik.

Tabel 20 Persentase Ketangguhan Mental

Variabel	Frekuensi			Persentase		
Ketangguhan Mental	T	S	R	T	S	R
	34	141	16	17,8%	73,8%	8,4%

Gambar 4 Diagram Persentase Ketangguhan Mental



c. Analisis Data Penampilan Puncak

1) Mean dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan mean atau rata-rata didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Total skor pada skala penampilan puncak sebesar 17.747 dan jumlah sampel sebanyak 191. Dari perhitungan tersebut, didapatkan nilai rata-rata variabel penampilan puncak sebesar 92.92. Selain itu, skor terendah dalam skala penampilan puncak sebesar 48. Sedangkan skor tertinggi sebesar 124. Standar deviasi (SD) penampilan puncak sebesar 13.668. Nilai tersebut didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi hipotetik yang telah ditentukan dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

rancangan penelitian. Penghitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS* 20.

Tabel 21 Mean dan Standar Deviasi Penampilan Puncak

Variabel	Mean	Xmaks	Xmin	SD
Penampilan Puncak	92.92	124	48	13.668

2) Kategorisasi dan Persentase

Hasil kategorisasi untuk tiga kategori tingkat penampilan puncak pelari dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan persentase tingkat penampilan puncak pelari. Adapun rumus kategorisasi variabel ketangguhan mental seperti tabel berikut ini.

Tabel 22 Kategorisasi Penampilan Puncak

Variabel	Kategorisasi		
Penampilan Puncak	Tinggi	Sedang	Rendah
	> 106	79-105	< 78

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run* berbeda-beda, namun mayoritas pelari memiliki tingkat penampilan puncak sedang yaitu 73,8% (141 pelari). Sisanya sebanyak 16,2% (31 pelari) berada pada tingkat penampilan puncak yang tinggi dan 9,9% (19 pelari) berada pada tingkat penampilan puncak yang rendah. Berdasarkan persentase tersebut, dapat

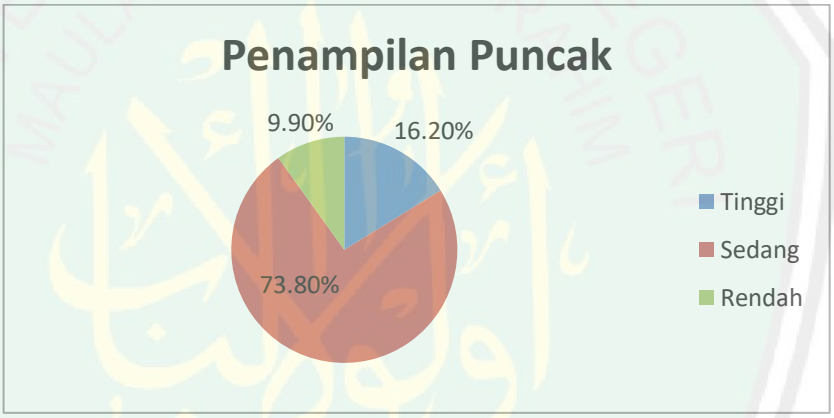
CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dikatakan bahwa penampilan puncak sebagian besar pelari di komunitas *Run Malang Run* sudah baik.

Tabel 23 Persentase Ketangguhan Mental

Variabel	Frekuensi			Persentase		
Penampilan Puncak	T	S	R	T	S	R
	31	141	19	16,2%	73,8%	9,9%

Gambar 5 Diagram Penampilan Puncak



D. Uji Korelasi

1. Hubungan Antara Motivasi Olahraga Pelari dengan Penampilan Puncak

Hasil uji korelasi pearson antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak menunjukkan nilai koefisien 0,511 (Cukup berarti atau Sedang) kearah positif dan signifikan dengan nilai *Sig.* 0,000 < 0,050. Artinya, kenaikan tingkat motivasi olahraga berdampak pada penampilan puncak pelari.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Hubungan Antara Ketangguhan Mental Pelari dengan Penampilan Puncak

Hubungan antara ketangguhan mental pelari dengan penampilan puncak memiliki nilai koefisien 0,366 (Rendah atau Lemah tapi Pasti) kearah positif dan signifikan dengan nilai *Sig.* 0,000 < 0,050. Artinya semakin tinggi ketangguhan mental pelari akan berdampak pada penampilan puncak pada pelari.

3. Hubungan Antara Motivasi Olahraga Pelari dengan Ketangguhan Mental Pelari

Hubungan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari memiliki nilai koefisien sebesar 0,495 (Cukup Berarti atau Sedang) kearah positif dan signifikan dengan nilai *Sig.* 0,000 < 0,050. Artinya semakin tinggi tingkat motivasi olahraga pelari akan berdampak pada peningkatan ketangguhan mental pada pelari.

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas Run Malang Run.

Motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak secara simultan. Dari tabel, diketahui nilai R = 0,527, artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sedang dengan penampilan puncak. Hasil ini teruji signifikan pada uji regresi di pembahasan berikutnya. Hasil yang signifikan tersebut menunjukkan jika tingkat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

motivasi olahraga yang sedang dan ketangguhan mental yang sedang, maka dapat mempengaruhi penampilan puncak yang baik.

E. Uji Regresi

1. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak

Berdasarkan hasil uji regresi, besarnya angka R square adalah 0,261 yang berarti motivasi olahraga membawa pengaruh sebesar 26,1% pada penampilan puncak, sisanya 73,9% dipengaruhi oleh faktor yang lainnya. Motivasi olahraga mempengaruhi penampilan puncak secara signifikan secara langsung karena nilai *Sig*. 0,000 < 0,050. Selain itu, nilai t-hitung > t-tabel (8. 164 > 1,96). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak.

Tabel 24 Hasil Uji Regresi Parsial

R Square	F	T	Koefisien	Standard Error	Sig
0,261	66,644	8,164	0,511	0,098	0,000

2. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak

Berdasarkan hasil uji regresi, besarnya angka R square adalah 0,134 yang berarti bahwa ketangguhan mental pelari membawa pengaruh sebanyak 13,4% pada penampilan puncak, sisanya 86,6% dipengaruhi oleh faktor yang lainnya. Ketangguhan mental tersebut mempengaruhi penampilan puncak secara signifikan secara langsung karena nilai Sig.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

0,000 < 0,050 dan nilai t-hitung > t-tabel (5,405 > 1,96). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental terhadap penampilan puncak.

Tabel 25 Hasil Uji Regresi Parsial

R Square	F	T	Koefisien	Standard Error	Sig.
0,134	29,213	5,405	0,366	0,217	0,000

3. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari

Berdasarkan hasil uji regresi, besarnya angka *R square* adalah 0,245 yang berarti motivasi olahraga membawa pengaruh sebanyak 24,5% terhadap ketangguhan mental, sisanya 75,5% dipengaruhi oleh faktor yang lain. Motivasi olahraga mempengaruhi ketangguhan mental secara signifikan secara langsung karena nilai *Sig.* 0,000 < 0,050. Selain itu nilai t-hitung > t-tabel (7,836 > 1,96). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari.

Tabel 26 Hasil Uji Regresi Parsial

R Square	F	T	Koefisien	Standard Error	Sig.
0,245	61,401	7,836	0,495	3,715	0,000

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari

Hasil uji regresi menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,278. Nilai tersebut menunjukkan kontribusi motivasi olahraga dan ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari. Artinya sebesar 27,8% penampilan puncak pelari dipengaruhi oleh motivasi olahraga dan ketangguhan mental, adapun sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya pengaruh yang diberikan oleh motivasi olahraga dan ketangguhan mental, nilai Sig. 0,00 < 0,05 dan nilai f-hitung > nilai f-tabel (3,07). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak.

F. Pembahasan

1. Tingkat Motivasi Olahraga

Berdasarkan hasil analisis pada skala motivasi olahraga, tingkat motivasi olahraga pelari berbeda-beda, namun mayoritas pelari memiliki tingkat motivasi olahraga sedang yaitu 67,5% (129 pelari). Sisanya sebanyak 20,4% (39 pelari) berada pada tingkat motivasi olahraga yang tinggi, dan 12% (23 pelari) memiliki motivasi olahraga yang rendah. Berdasarkan prosentase tersebut, dapat dikatakan bahwa motivasi olahraga sebagian besar pelari di Run Malang Run.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Terdapat beberapa faktor yang menpengaruhi tingkat motivasi olahraga. Gunarsa (2004) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi olahraga antara lain:

Individu/Atlet

Individu/atlet memegang peran utama dari munculnya motivasi. Individu/atlet sendiri yang menentukan dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika Individu/atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak diperlukan lagi usaha (effort) untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

Hasil Penampilan

Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang individu/atlet. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi individu/atlet berikutnya. Individu/atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya atau seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain/orang lain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang pernah berhasil dia raih.

Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang individu/atlet. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan/perlombaan yang tidak

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

Tugas

Motivasi olahraga juga ditentukan oleh tugas yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tingi, motivasi juga akan meningkat. Tugas yang berhasil diselesaikan akan memberi tambahan energi dan motif untuk berlatih lebih giat.

Motivasi olahraga pelari dibentuk oleh beberapa aspek-aspek yang dikolaborasikan dengan garis kontinum teori determinasi diri antara lain, amotivasi, motivasi ekstrinsik yang dibagi menjadi beberapa sud-dimensi yaitu regulasi eksternal, regulasi terhubung, regulasi teridentifikasi dan regulasi terintegrasi dan motivasi instrinsik.

2. Tingkat Ketangguhan Mental

Berdasarkan hasil analisis pada skala ketangguhan mental, tingkat ketangguhan mental pelari berbeda-beda, namun mayoritas pelari memiliki tingkat ketangguhan mental sedang yaitu 73,8% (141 pelari). Sisanya sebanyak 17,8% (34 pelari) berada pada tingkat ketangguhan mental yang tinggi, dan 8,4% (16 pelari) memiliki ketangguhan mental yang rendah. Berdasarkan prosentase tersebut, dapat dikatakan bahwa ketangguhan mental sebagian besar pelari di Run Malang Run.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dimensi ketangguhan mental yang dirumuskan oleh Michael Sheard, Jim Golby dan Anna Van Wersch pada tahun 2009 yaitu, *Confident* (Keyakinan Diri), *Constancy* (Keteguhan) dan *Control* (Kontrol).

Atlet/individu yang memiliki ketangguhan mental memiliki karakteristik diantaranya, *self motivated/self directed,* dimana atlet/indiivdu tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar, tetapi atlet/individu memiliki dorongan dari dalam dirinya dalam berbuat sesuatu. Atlet/individu dalam hal ini memiliki sifat mandiri dan tidak menggantungkan dirinya dengan orang lain atau hal di luar dirinya. *Positive but realistic*, atlet/individu tidak memiliki sifat mengeluh, suka mengkritik atau seorang yang rewel dan mencari kesalahan-kesalahan orang lain. Trademarknya adalah perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan kesuksesan dan selalu tanggap pada apa yang akan mungkin terjadi. *In control of his emotion*, atlet/individu paham bahwa pengendalian emosi yang kurang baik merupakan pendorong munculnya emosi negatif, seperti perasaan marah, frustasi dan takut yang muncul pada diri atlet/individu bisa dikontrol dengan baik. *Calm and relaxed under fire*, atlet/individu tidak menghindari tekanan, tetapi dijadikan tantangan. Atlet/individu berusaha tampil dengan baik di bawah tekanan dan tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk menggali kemampuannya. *Highly energetic and ready for action,* atlet/individu mampu dan siap serta semangat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet/individu mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, kelelahan dan ketidakberuntungan dalam perlombaan. *Mentally alert and focus*, atlet/individu mampu berkonsentrasi secara penuh dan periode waktu yang panjang. Atlet/individu mampu dan selalu siap dalam menghadap tekanan dalam perlombaan dan atlet/individu mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dikerjakannya. *Doggedly self-confident*, atlet/individu memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet/individu tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapapun dalam menjalankan tugasnya. *Fully responsible*, atlet/individu memiliki tanggung jawab secara penuh pada tugasnya, tidak ada perkataan minta maaf atas tugas yang dilakukannya. Semua tugas atau aktivitas yang dilakukannya benar-benar didasari oleh kesenangan yang muncul dalam dirinya.

3. Tingkat Penampilan Puncak

Mayoritas tingkat penampilan puncak berada pada tingkat sedang sebesar 73,8% (141 pelari). Dan pada tingkat penampilan puncak tinggi sebesar 16,2% (31 pelari) dan sebesar 9,9% (19 pelari) berada pada tingkat penampilan puncak rendah. Berdasarkan hasil persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa penampilan puncak mayoritas pelari di komunitas Run Malang Run sudah baik.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Menurut Chon (dalam Williams, 1998) ada beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan puncak antara lain fokus, bergerak secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol, sangat percaya diri, tidak ada rasa takut dan santai secara fisik dan mental. Ravizza (Williams, 1998) menjelaskan penampilan puncak yang dialami atlet/individu diantaranya hilangnya rasa takut, atlet tidak merasa takut untuk gagal, tidak terlalu memikirkan penampilan, terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya, penyempitan dan pemusatan perhatian, merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan sesuatu berjalan dengan sendirinya, merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar, segala sesuatu demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik, perasaan adnya sesuatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa disadari dan bersifat sementara. Di lain hal, beberapa aspek menjadi pembentuk penampilan puncak pada pelari diantaranya mental rileks, fisik rileks, optimis, fokus, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terselubung.

4. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Berdasarkan hasil uji regresi dan korelasi, motivasi olahraga memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap penampilan puncak dengan nilai signifikansi 0,00 < 0,05. Nilai korelasi berada pada

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tingkat sedang sebesar 0,511. Artinya, hubungan antara motivasi olahraga dan penampilan puncak berbanding lurus. Kenaikan tingkat motivasi olahraga dapat menaikan tingkat penampilan puncak pelari. Nilai korelasi tersebut, variabel motivasi olahraga juga menjadi pembentuk utama penampilan puncak pelari. Namun, pengaruh motivasi olahraga terhadap penampilan puncak pelari sebesar 26,1% sisanya mayoritas sebesar 73,9% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Hasil lain didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Widyaningtyas (2015), yang menemukan bahwa motivasi olahraga saja tidak cukup dalam memunculkan adanya performance pada individu tetapi dipengaruhi oleh faktor lain. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa variabel internal dan eksternal memberi efek pada performance atlet. Menurut Husdarta (2011) aspek psikologis yang menunjang performance adalah motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu performance adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, absesi, gangguan emosional dan keraguan atau takut. Terlihat jelas bahwa pada penelitian sebelumnya banyak yang bahwa motivasi merupakan faktor munculnya *performance.*

Namun menurut penelitian sebelumnya yakni oleh Ericsson, Krampe dan Romer (1993) bakat yang diimbangi dengan latihan dapat menghasilkan *performance* yang baik. Hal ini di dukung juga oleh Wolstencroft (2002) bahwa bakat merupakan salah satu faktor

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

munculnya *peformance* selain motivasi. Dalam penelitiannya di Skotlandia semua atlet yang memiliki bakat dilatih lebih keras agar dapat mencapai *performance* yang diinginkan selain itu dalam penelitiannya disebutkan pentingnya dukungan teman sebaya atau teman satu tim serta pentingnya dukungan sosial. Begitu pula menurut Bush dan Salmela (2001) bahwa motivasi bukanlah satu-satunya yang menyebabkan performance pemain menjadi lebih baik, tetapi ada hal-hal yang lebih utama dibandingkan dengan motivasi itu sendiri, seperti latihan yang keras, dukungan keluarga, pelatih dan guru yang kompeten dan fisik yang memadai.

Bakat membutuhkan komitmen kuat pada olahraga yang akan berdampak pada performance. Keputusan yang diambil dalam membuat komitmen untuk mengikuti sebuah aktivitias berkaitan dengan tingkat kemampuan dan motivasi pada masing-masing individu. Apabila seseorang memiliki komitmen kuat pada sebuah kegiatan yang diikuti maka individu akan termotivasi untuk lebih giat dalam berlatih sehingga kemampuan dalam diri individu tersebut meningkat (Patrick, Ryan, Liro, Fredricks, Hruda dan Eccles (1999)). Banyak juga penelitian yang mendukung bukan hanya bakat yang menjadi salah satu faktor munculnya *performance* yaitu latihan. Bahkan individu sudah mengetahui bahwa latihan merupakan salah satu cara untuk membantu mengembangkan kemampuan individu untuk tampil lebih baik. Seperti dalam penelitian Plucker (2010) bahwa bakat saja tanpa latihan adalah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tugas yang sangat berat. Karena bakat harus diiringi dengan latihan agar mencapai *performance* yang diinginkan. Ericsson (1993) mengatakan bahwa untuk menjadi pemenang dibutuhkan 10 tahun atau 10.000 jam latihan. Maka dari itu, motivasi tidak cukup untuk meningkatkan *performance*, karena motivasi hanya dorongan atau keinginan yang belum terwujud dalam tindakan sehingga individu jika individu ingin memunculkan *performance* maka diperlukan kombinasi bakat dan latihan yang keras. Seperti contoh, pada pelari yang ingin menguasai teknik berlari tetapi tidak pernah berlatih dan tidak memiliki bakat untuk itu atau pelari hanya mendapatkan teknik berlari dari menonton video atau membaca di internet tanpa pernah memperaktekannya maka performance yang baik tidak akan muncul hanya karena keinginan atau sekedar dorongan tetapi memang harus diimbangi dengan bakat dan komitmen untuk berlatih sehingga menghasilkan *performance* yang baik.

Menurut Elferink-Gemser & Visscher (2012) regulasi diri juga berpengaruh pada performance pelari. Dalam masa menuju kedewasaan seseorang akan banyak belajar dan berlatih tentang sesuatu yang ingin ditekuninya sehingga diharapkan setiap tahunnya individu dapat meningkatkan performance. Individu dalam perjalanan hidupnya tidak hanya berkembang dalam segi fisik tetapi kognitif, emosional dan sosial juga berkembang. Dalam perkembangannya seseorang akan mengalami anthropometry (tinggi badan, berat badan dan presentase lemak tubuh), karakteristik fisiologikal (sistem energi aerobik dan anaerobik),

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

keterampilan teknis (seperti stretching, warming up, teknik berlari, teknik bernafas jika dalam olahraga lari), keterampilan taktis (keterampilan kognitif untuk membuat keputusan yang tepat di saat yang sesuai), keterampilan psikologis (seperti cara mengelola emosi saat berada di bawah tekanan). Dalam perkembangan individu tidak lepas dari lingkungan yang mempengaruhi individu terutama dlam tahap belajar dan latihan. Dalam lingkup lingkungan individu dapat berlatih dan mengembangkan bakat yang dimiliki, pengembangan bakat ini adlah interaksi antara individu dengan lingkungan yang berarti orang tua dan teman sangat berperan. Orang tua harus sadar akan apa yang mampu dilakukan individu dan apa yang yang membuat individu menarik. Dengan begitu individu dapat meraih kesuksesan dalam performance. Untuk mencapai performance sempurna membutuhkan waktu yang tidaklah singkat. Ketika mereka menghadapi perlombaan dengan berbagai hasilnya mereka tetap menganggapnya sebagai ajang pembelajaran dari pengalaman tersebut. Dengan begitu mereka tahu letak kelemahan dan memperbaikinya jika kelemahannya dianggap tidak menguntungkan dan dapat pula meningkatkan cara berlatih mereka. Menurut Elferink-Gemser (2013) inti dari semua proses untuk mencapai performance yaitu proses kedewasaan, belajar dan latihan.

Hal ini menunjukkan bahwa antara bakat, motivasi olahraga, komitmen yang kuat serta regulasi diri yang baik dapat meningkatkan kemampuan dan mencapai performance yang diidamkan. Dengan begitu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

motivasi tinggi jika tidak diimbangi dengan bakat, komitmen yang baik dan regulasi diri yang baik maka belum tentu memunculkan performance. Tetapi jika sebaliknya diimbangi dengan bakat, komitmen yang kuat dan regulasi diri yang baik maka dapat memunculkan performance. Hal ini dapat berlaku untuk seluruh jenis cabang olahraga.

5. **Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run***

Dari hasil uji regresi dan korelasi ditemukan hubungan yang positif yang cukup baik antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run secara signifikan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,366 (lemah tapi pasti) dengan nilai signifikansi 0,00 < 0,05. Adapun ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run. Artinya, semakin tinggi ketangguhan mental, semakin tinggi pula tingkat penampilan puncak. Sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental pelari, maka semakin rendah penampilan puncak pelari.

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa secara umum ketangguhan mental yang dimiliki pelari didominasi pada kategori tingkat sedang dan tinggi, dengan persentase sebesar 73,80% kategori sedang dan 17,80% kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa rata-rata pelari yang pernah mengikuti ajang lari pada tingkat provinsi dan nasional memiliki ketangguhan mental dengan kategori sedang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Temuan ini membuktikan bahwa pelari bahkan yang baru mengikuti ajang tingkat daerah tetap memiliki ketangguhan mental yang cukup baik.

Justifikasi ilmiah Holland, et al. (2010:19) menemukan 11 kategori kualitas mental, termasuk: kesenangan, tanggungjawab, mampu beradaptasi, regu penyemangat (suporter), kesadaran diri untuk belajar, tekad, kepercayaan diri, performa yang optimal, kepekaan terhadap permainan, perhatian yang fokus dan ketangguhan mental. Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Sheard, 2009:214), adanya keyakinan kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014:1880), tidak mau menyerah dan terus berupaya untuk keluar dari keadaan yang sulit dengan tujuan utama memenangkan kompetisi (Gunarsa, 2008;113).

Baik secara individual maupun beregu, keterampilan mental berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi (Nezhad & Keshi, 2013:188), kesuksesan performa olahraga juga dipengaruhi oleh semangat pantang menyerah (Sheard, 2009:213), untuk mempertahankan peak performance, atlet harus mampu mengatasi situasi sulit dan tidak mneyenangkan (Hayes, 2013:9), atlet-atlet prfoesional juga menunjukkan bahwa prestasinya dipengaruhi oleh mental toughness yang baik (Singh,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

et al., 2015:285). Pelatihan mental dapat meningkatkan performa atlet untuk mencapai juara dalam kompetisi (Sadeghi, et al, 2010:84). Lebih lanjut Kuan & Roy (2007:29); Marchant, et al. (2009:492); Sheard (2009:213); Singh, et al. (2012:286); Bal & Singh (2014:37); Singh (2014:96); Juan & Lopez (2015:23) menambahkan untuk meningkatkan peak peformance dan kesuksesan olahraga, atlet harus mewarisi ketangguhan mental yang baik. Dengan ketangguhan mental yang baik, atlet akan percaya kepada kemampuan dirinya serta selalu taft dalam melewati tantangan-tantangan yang datang baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Dan juga dapat mengendalikan kecemasan dan ketegangan secara konstruktif untuk kepentingan prestasi.

Atlet mampu mengetahui dan mengidentifikasi tingkat ketangguhan mental dirinya serta dimensi-dimensi mana yang perlu dipertahankan, dibenahi dan ditingkatkan dalam melatih ketangguhan mental (mental toughness) atlet dan performanya. Dengan begitu, maka tujuannya agar atlet tidak hanya tangguh secara fisik, teknik ataupun strategi, melainkan atlet tangguh secara mental. Sehingga dalam suasana, tempat, jenis kompetisi, lawan serta reaksi suporter mental pelari tetap tangguh untuk berkompetisi untuk mencapai prestasi yang bermartabat.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Berdasarkan hasil uji regresi dan korelasi, ditemukan hubungan yang sedang antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari. Hal ini terlihat dari nilai korelasinya sebesar 0,495 dengan nilai sginifikansi 0,000 < 0,050) dan hubungan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental ke arah positif. Artinya, kenaikan tingkat motivasi olahraga memiliki pengaruh terhadap tingkat ketangguhan mental. Hal ini dibuktikan dengan perngaruh motivasi olahraga terhadap ketangguhan mental sebesar 24,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Ketangguhan mental Gucciardi (dalam Cox, R.X. (2012:301) sebuah konstruksi beraneka ragam yang terbentuk dari beberapa komponen kunci seperti nilai, perilaku, kognisi, emosi, kebiasaan yang mendorong kemampuan individu berkembang ketika dalam kondisi positif maupun negatif seperti tertantang, tertekan atau dalam kondisi kurang beruntung. Beberapa komponen dari ketangguhan mental Cox, R.X. (2012:301) diantaranya percaya diri, mampu fokus, motivasi dari dalam, memiliki sifat kerja keras, komitmen yang kuat, memiliki determinasi yang baik, berperilaku positif, percaya diri ketika mengalami cedera, mampu berkembang ketika tertekan, memiliki nilai personal yang konsisten, memiliki kecerdasan emosi, fisik kuat, ramah dalam menggapai kesuksesan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Mental yang tangguh akan membuat atlet mudah memperoleh kesuksesan. Sebuah kesuksesan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri pada individu. Kesuksesan pada saat latihan dan dalam mengikuti perlombaan salah satunya ditentukan oleh rasa percaya diri individu. Penilaian rasa percaya diri dapat dilihat dari tingkat motivasi individu ketika berlatih, usaha keras yang ditunjukkan individu dan ketekunan yang dilakukan individu.

Individu dengan rasa percaya diri yang baik memberi kontribusi pada pengembangan harga diri individu secara menyeluruh. Selain memebangun rasa percaya diri, hal penting yang berguna untuk menciptakan mental yang kuat sejak usia dini dengan cara memberikan sifat kepemimpinan pada individu sejak awal. Penanaman rasa tanggungjawab individu dapat diawali dengan orang lain dapat menanamkan jiwa kepemimpinan pada individu. Dapat dilakukan dengan cara memberi kesempatan individu memeimpin pemanasan, mendemonstrasikan berbagai macam gerakan ataupun teknik.

Membantu pembentukan rasa percaya diri individu. Ketika rasa percaya diri individu baik maka mental individu akan menjadi semakin baik. Beberapa strategi pembinaan latihan mental yakni mengembangkan kepercayaan, memberikan tantangan yang optimal, menjamin/memastikan kesuksesan, meningkatkan perasaan kontrol agar tidak lupa diri, memberi umpan balik yang positif, meningkatkan motivasi intrinsik, meningkatkan rasa senang dan mengurangi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ketegangan, gunakan pertanyaan yang efektif dan gunakanlah penanganan dengan benar.

7. Hubungan Antara Motivasi dan Ketangguhan Mental terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Berdasarkan hasil uji korelasi, hipotesis keempat dalam penelitian ini terbukti yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*. Hasilnya, menunjukkan nilai korelasi antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari sebesar 0,511. Sedangkan nilai korelasi antara ketangguhan mental pelari dengan penampilan puncak pelari sebesar 0,366. Hasil tersebut signifikan pada level 0,000 < 0,050. Sehingga, motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari memiliki hubungan yang baik dan positif dengan penampilan puncak pelari. Hasil korelasi secara simultan menunjukkan nilai 0,527 (sedang). Artinya, apabila nilai motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari naik, maka penampilan puncak pelari juga akan ikut naik.

Komarudin (2013) penampilan puncak adalah kemampuan yang dicapai untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian puncak dapat membangun kepercayaan diri atlet. Zinser (dalam Komarudin, 2013) berpendapat bahwa penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Beberapa faktor penampilan puncak seperti fokus, perasaan kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah, merasa sangat percaya diri, tidak adanya rasa takut dan merasa santai fisik dan mental. Hasil uji regresi berganda menunjukkan pengaruh motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari sebesar 27,8% penampilan puncak pelari dipengaruhi oleh motivasi olahraga dan ketangguhan mental, adapun sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor yang lain dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,050.

Ketangguhan mental yang kuat akan memacu penampilan puncak pelari dan sebaliknya ketangguhan mental yang rendah dapat menghambat penampilan puncak individu pelari. Motivasi olahraga dapat menjadi pemicu untuk bisa melatih diri dan memunculkan bakat guna menampilkan penampilan puncak. Ketangguhan mental dan motivasi olahraga memiliki keterkaitan satu sama lain terhadap penampilan puncak pelari.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini beberapa kesimpulan dapat diambil antara lain sebagai berikut:

a. Tingkat Motivasi Olahraga Pelari di Komunitas *Run Malang Run* (RMR)

Mayoritas pelari memiliki tingkat motivasi olahraga sedang yaitu 67,5% (129 pelari). Sisanya sebanyak 20,4% (39 pelari) berada pada tingkat motivasi olahraga yang tinggi, dan 12% (23 pelari) memiliki tingkat motivasi olahraga yang rendah.

b. Tingkat Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run* (RMR)

Mayoritas pelari memiliki tingkat ketangguhan mental sedang yaitu 73,8% (141 pelari). Sisanya sebanyak 17,8% (34 pelari) berada pada tingkat ketangguhan mental yang tinggi, dan 8,4% (16 pelari) memiliki ketangguhan mental yang rendah.

c. Tingkat Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* (RMR)

Mayoritas pelari memiliki tingkat penampilan puncak sedang yaitu 73,8% (141 pelari). Sisanya sebanyak 16,2% (31 pelari) berada pada

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tingkat penampilan puncak yang tinggi, dan 9,9% (19 pelari) berada pada tingkat penampilan puncak yang rendah.

d. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Penampilan Puncak Pelari di komunitas *Run Malang Run*

Motivasi olahraga memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap penampilan puncak dengan nilai korelasi berada pada tingkat sedang sebesar 0,511 dan pengaruh motivasi olahraga terhadap penampilan puncak pelari sebesar 26,1%

e. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Ketangguhan mental memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap penampilan puncak dengan nilai korelasi sebesar 0,366. Adapun ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*.

f. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Ketangguhan Mental Pelari di Komunitas *Run Malang Run*

Ditemukan hubungan yang positif antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pelari. Hal ini terlihat dari nilai korelasi sebesar 0,495 dan pengaruh motivasi olahraga terhadap ketangguhan mental sebesar 24,5%.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

g. Hubungan Antara Motivasi Olahraga dan ketangguhan Mental Terhadap Penampilan Puncak Pelari di Komunitas *Run Malang Run* (RMR)

Hipotesis dalam penelitian ini terbukti yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari dengan penampilan puncak pelari di komunitas *Run Malang Run*. Hasilnya menunjukkan nilai korelasi antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak pelari sebesar 0,511. Sedangkan nilai korelasi antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari sebesar 0,366. Sehingga, motivasi olahraga dan ketangguhan mental pelari memiliki hubungan yang baik dan positif dengan penampilan puncak pelari. Hasil korelasi secara simultan menunjukkan nilai 0,527.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil penelitian. Adapun sara-saran penelitian ini adalah:

1. Bagi Pelari

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan adanya latihan mental yang lebih baik lagi untuk menunjang penampilan puncak yang optimal dikarenakan tingkat ketangguhan mental terhadap penampilan puncak masih dalam taraf korelasi yang lemah. Selain itu, pelari disarankan lebih mengenali motivasi olahraga karena motivasi olahraga ini sangat berguna untuk dorongan awal bagi pelari di masa mendatang. Berdasarkan hasil

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

penelitian, pelari perlu meningkatkan sumber motivasi dari dalam dirinya dan juga diimbangi dengan latihan dan usaha yang keras dengan begitu bakat akan terasah.

2. Bagi Komunitas *Run Malang Run*

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak pelari msih rendah. Disarankan kepada komunitas untuk terus mengajak para pelari untuk terus meningkatkan kompetensi diri masing-masing. Selain itu, disarankan untuk terus memicu dorongan dari dalam diri setiap individu dengan terus mengajak berlatih bersama agar mental para pelari tetap terjaga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan kelemahan dalam penelitian ini antara lain keterbatasan peneliti dalam mendeskripsikan hasil penelitian dan kajian teori terutama penjelasan per-aspek dalam variabel. Selain itu peneliti selanjutnya perlu menambahkan jumlah sampel agar penelitian lebih valid.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR PUSTAKA

Aji Utama (2015). *Hubungan Antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaran UGM Futsal Championship 2015.* Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Anshel, M.H. (1997). *Sport Psychology : From Theory to practice (3rd ed.)* Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.

Apruebo, R.A. (2005). *Sports Psychology*. Manila: UST Publishing House.

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

_____. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____. (2015). *Sikap Manusia Teori Dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barling, J., & Abel, M. (1983). *Self-efficacy beliefs and tennis performance*. Cognitive Therapy and Research, 7, 265-272.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Biro Humas dan Hukum. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edi)*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Covington, M.V. and Mueller, K.J. (2001) *Intrinsic versus extrinsic motivation: An approach/avoidance reformulation*. Educational Psychology Review 13, 157-176.

Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology sixth edition*. New York : McGraw-Hill.

Darmawan, Deni. (2013). Metode *Penelitian Kuantitatif. Bandung*: PT Remaja Rosdakarya.

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, 227-268, New york.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). *The development of talent in sport. Handbook of Research on Sport Psychology*. Chapter 10, 269-284.

Elferink-Gemser, M. T., Huijgen, B. C., Coelho-e-Silva, M., Lemmink, K. A., Visscher, C. (2012). *The changing characteristics of talented soccer players – a decade of work in Groningen*. J Sports Sci, 30(15): 1581-1591.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. Psychological Review, 100(3), 363-406.

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.* Dari https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad 5a1ed847 diakses 27 Januari 2018.

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). *Motivational clusters and performance in a real-life setting*. Motivation and Emotion, 33, 49-62.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. Journal Of Applied Sport Psychology, 20, 261–281.

Gulo, W. (2007). *Metodologi Penelitian.* Jakarta : Grasindo

Gunarsa, D dan Gunarsa,. (1989). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja.* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia

_____. (2004), *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

_____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia.

Gunarsa, S.D., Satiadarma,M.P., & Soekasah, M.H.R. (1996). *Psikologi Olahraga: teori dan praktek.* Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Harter, S. (1978). *Effectance motivation reconsidered*. Human Development, 21, 34-64.

Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Humara, M. (1999). *The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective*. Athletic Insight 1(2): The Online Journal of Sport Psychology.

Husdarta, H.J.S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasamani*. Jakarta: Alfabeta.

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang. (1997). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian.* Malang: Lembaga Penelitian IKIP Malang.

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.

Kasiram. Moh. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif – kuantitatif*. Malang : UIN Maliki Press.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. B., (2005). *College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise*. Journal of American College Health, 54, 87-94.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Lilik Sudarwati. (2007). *Mental Juara*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press.

Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S.A. (2007). *Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six factor sport motivation scale.* Psychology of Sport and Exercise, 8, 600–614.

Martin, A. J. (2007). *Examining a Multidimensional Model of Student Motivation and Engagement Using a Construct Validation Approach*. British Journal of Educational Psychology, 77, 413-440.

Martin, J. J., & Gill, D.L. (1991). *The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance.* Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(2), 149-159.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Mellalieu, S.D., & Hanton, S. (2009). *Advance in Applied Sport Psychology*. New York: Routledge.

Miftah Faturochman (2016). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta.* E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016.

Mirzaei, A., Nikbakhsh, R. & Sharififar, F. (2013) *The relationship between personality traits and sport performance*. European Journal of Experimental Biology, vol. 3(3): 439-442

Murphy, P.K. and Alexander, P.A. (2000) *A Motivated Exploration of Motivation Terminology*. Contemporary Educational Psychology, 25, 353. http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1999.1019

Nurhasan, dkk. (2005). *Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yudistira.

Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Hruda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). *Adolescents Commitment to Developing talent: The Role of Peers in Continuing Motivation for Sports and the Arts*. Journal of Youth and Adolescence, Vol. 28, No. 6, 741-762.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brie`re, N. M., & Blais, M. R. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 35–54.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pintrich, Paul R. & Schunk, Dale H. (2002). *Motivation in Education Theory, Research, and Applications 2nd Edition*. New Jersey. Pearson Education - Merril Prentice Hall.

Pintrich, P.R. (2003) *A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts*. Journal of Educational Psychology, 95, 667-686.

Plucker, J. A., & Makel, M. C. (2010). *Assessment of creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), The Cambridge handbook of creativity (pp. 48-73).* New York, NY, US: Cambridge University Press.

Privette, G. (1983). *Peak Experience, Peak Performance and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoritical Constructs* Journal of Personality and Social Psychology. Vol:45 No:6. Hal: 1361-1368.

Sajoto, M, (1998). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sarlito Wirawan Sarwono. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.

Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Schunk, D. (2000). *Learning theories: An educational Perspective.(2nd ed)*. New Jersey: Prentice- Hall, Inc.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Schunk, Pintrich, Meece. (2000). *Organismic Integration Theory*. Thomson Learning: USA.

Sekaran, Uma. (1992). *"Research Methods for Business". Third Edition*. Southern Illionis University.

Setyobroto, S (2001). *Mental training*. Jakarta : Percetakan "SOLO".

Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). *Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire*. European Journal of Psychological Assessment, 25, 186-193. doi:10.1027/1015-5759.25.3.186

Singer, R.N. (1975). *Myths and Truths in Sport Psychology*. New York: Harper & Row Publisher Inc.

Singh, TD; Bhardwaj, G and Bhardwaj, (2009). *Effect of self-efficacy on the performance of athletes [online]*. Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Vol. 5, No. 2, Dec 2009: 110-114.

Slavin, Robert E. (2009). *Cooperative Learning (Teori, Riset dan Praktik)*. Bandung: Nusa Media.

Standage, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2005). *A test of self-dtermination theory in school physical education*. British Journal of Educational Psychology (2005), 75, 411-433.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Stipek, D. (2002). *Motivation to learn: From theory to practice (4th edition)*. . Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Sudibyo, Setyobroto. (2001). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Jaya Sakti.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.Bandung:Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supranto, J. (2003). *Metode Riset Aplikasi Dalam Pemasaran. Edisi Revisi Ketujuh*.Yogyakarta: Rineka Cipta.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). *The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education*. Educational and Psychological Measurement, 52, 1003–1017.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1993). *On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in education: Evidence of concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale*. Educational and Psychological Measurement, 53, 159–172.

Vallerand, R.J. (2004). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport*. Encyclopedia of Applied Psychology, 2, 427-435.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign.

White, R. (1959) Motivation *Reconsidered: The Concept of Competence*. Psychological Review, 66, 279-333.

Widyaningtyas, S. P. (2015). *Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Performance pada Pemain Basket di Salatiga*.Salatiga: Skripsi.

Williams M. Jeans. (1998). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.

Wolstencroft, E. (2002). *Talent identification and development: an academic review.* A report for sportscotland by The University of Edinburgh, ISBN 185060 418 5.

Zarli Hidayat (2015). *Hubungan Self Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (Ssb) Yapora Pratama U-15 Dan U-17 Pekanbaru.* Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Web :

https://en.wikipedia.org/wiki/Yuki_Kawauchi diakses pada hari selasa tanggal 7 mei 2019 pukul 13:01 WIB.

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/197204031999031 diakses pada hari senin tanggal 20 mei 2019 pukul 14.57 WIB.

https://gorboman.wordpress.com/2016/02/15/mental-block-hambatan-lari-dari-dalam-diri/ diakses pada hari selasa tanggal 7 mei 2019 pukul 13:28 WIB.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

https://tafsirq.com/95-at-tin/ayat-4 diakses pada hari kamis tanggal 16 mei 2019 pukul 6:58 WIB.

https://www.jawapos.com/asiad-2018/25/08/2018/agus-prayogo-gagal-finis-di-nomor-maraton-putra/ diakses pada hari selasa tanggal 7 mei 2019 pukul 12:53 WIB.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 1. Skala Penelitian

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Petunjuk Pengisian

Bacalah pernyataan dengan sebaik-baiknya. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan atau kondisi anda, dengan penjelasan jawaban dari tiap-tiap pilihan adalah sebagai berikut :

SS = Sangat setuju , jika pernyataan sangat sesuai dengan kondisi Anda.

S = Setuju, jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda.

TS = Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda.

STS = Sangat Tidak Setuju , jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan Anda.

Skala Motivasi Olahraga

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak akan berhasil dalam olahraga lari				
2.	Saya tidak bisa meluangkan waktu dan usaha lebih banyak di olahraga lari				
3.	Saya bepikir bahwa saya tidak cocok di olahraga lari				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4.	Saya tidak menikmati lagi olahraga lari				
5.	Dengan berlari saya dapat dianggap sebagai orang yang memperhatikan kesehatan dengan baik				
6.	Berlari untuk menjadi seorang atlit/penggiat lari				
7.	Berlari untuk manfaat materi dan sosial sebagai seorang atlit/penggiat lari				
8.	Untuk menunjukkan kepada orang tua, bahwa saya hebat dalam berlari				
9.	Berlari perlu untuk menjaga kebugaran saya				
10.	Saya berlari agar diri saya merasa tenang				
11.	Saya merasa ada yang kurang dalam diri saya jika tidak ada waktu untuk berlari				
12.	Saya harus berlari dengan rutin				
13.	Berlari mengajarkan saya untuk memperhatikan kesehatan dan berbagai hal lainnya				
14.	Berlari cara saya untuk mengembangkan aspek lain dalam hidup saya				
15.	Berlari dapat membuat saya mempererat hubungan dengan teman saya				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

16.	Karena dengan berlatih dengan rutin, saya dapat meningkatkan performa lari saya				
17.	Berlari merupakan salah satu cara yang saya pilih untuk menjalani hidup				
18.	Berlari merupakan sisi lain dari diri saya				
19.	Berpartisipasi dalam olahraga lari sesuai dengan prinsip hidup saya				
20.	Berpartisipasi dalam olahraga lari adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup saya				
21.	Saya merasa senang bisa ikut berpartisipasi dalam olahraga lari				
22.	Saya merasa puas ketika dapat berlari lebih lama dan jauh				
23.	Saya merasa puas ketika dapat memperbaiki teknik berlari saya				
24.	Saya senang dapat mempelajari teknik berlari yang baru				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skala Ketangguhan Mental

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menganggap hambatan sebagai peluang untuk terus berlari ke depan				
2.	Saya sangat yakin terhadap kemampuan berlari saya				
3.	Saya punya kemampuan yang berbeda dengan pelari lain				
4.	Saat hambatan menghadang, saya tetap mampu tampil baik				
5.	Saya bersungguh-sungguh menyelesaikan lomba yang telah saya mulai				
6.	Saya memiliki tanggung jawab terhadap diri saya untuk menetapkan target lari yang ingin dicapai				
7.	Saya menyerah dengan hambatan yang hadir di depan saya				
8.	Saya mudah terpengaruh dan kehilangan konsentrasi saat di perlombaan				
9.	Saya khawatir akan menunjukkan performa lari yang buruk				
10.	Saya mulai ragu-ragu dalam berlari				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

11.	Saya merasa khawatir terhadap hambatan lain yang tidak diinginkan terjadi di perlombaan				
12.	Ketika terdapat hal yang tidak diinginkan, saya merasa kesal				

Skala Penampilan Puncak

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak panik ketika berada di garis *start*				
2.	Saya berlomba dengan senang				
3.	Saya tidak mengalami kesulitan ketika lomba berlangsung				
4.	Saya tidak banyak melakukan kesalahan saat berlomba				
5.	Saya mampu mengatur tempo berlari ketika berlomba				
6.	Saya berlari secara efektif				
7.	Saya merasa waktu berjalan lebih lambat				
8.	Saya dapat mengontrol gerakan lari dengan baik				
9.	Saya dapat melakukan gerakan lari dengan mudah				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

10.	Pose berlari saya sudah sesuai dengan yang diinginkan				
11.	Saya yakin dapat menyelesaikan perlombaan				
12.	Saya yakin dapat memenangkan perlombaan				
13.	Saya yakin telah berlomba dengan kondisi optimal				
14.	Saya dapat menampilkan kemampuan terbaik dalam kondisi sulit				
15.	Teknik berlari saya sudah sesuai saat perlombaan				
16.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam mengatur ritme berlari				
17.	Saya dapat berlari dengan baik				
18.	Saya menganggap penting setiap perlombaan				
19.	Saya tidak mengeluarkan kemampuan setengah-setengah dalam perlombaan				
20.	Saya merasa bersemangat saat berlomba				
21.	Saya sangat antusias beberapa hari sebelum perlombaan				
22.	Saya dapat merasakan kemampuan pelari lain di				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	sekitar saya				
23.	Saya memperhatikan pelari lain di sekitar saya				
24.	Saya sadar mampu meningkatkan kemampuan secara maksimal				
25.	Saya sadar bahwa saya melakukan gerakan yang sia-sia				
26.	Saya sudah melakukan gerakan dengan sesuai				
27.	Saya tidak melakukan banyak kesalahan				
28.	Suara orang lain tidak mengganggu saya				
29.	Cuaca tidak mempengaruhi saya untuk tampil baik				
30.	Saya tetap tampil baik saat saya perasaan saya sedang buruk				
31.	Saya konsentrasi terhadap target yang ingin dicapai				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 2. Hasil Input Data Penelitian

Data Variabel Motivasi Olahraga

1	1	1	1	2	3	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
2	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	69
1	2	2	1	4	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	71
1	2	1	1	2	1	1	1	3	4	4	3	3	4	2	4	4	1	2	4	3	4	3	60
1	2	1	1	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	3	64
1	2	2	1	4	1	1	1	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	69
1	1	1	1	3	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	65
4	1	1	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	83
2	2	1	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	79
1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
1	1	1	1	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	76
4	4	4	4	1	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	60
1	2	3	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	72
2	2	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	77
1	1	1	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	75

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	80
2	3	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	83
1	2	2	1	3	1	1	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	67
2	4	2	3	4	3	3	1	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	74
1	3	2	1	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	63
2	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	62
3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	72
1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	71
2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	72
2	3	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	82
1	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	80
3	3	4	2	4	2	2	1	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	71
1	2	2	1	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	65
1	3	1	2	4	2	2	1	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	69

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	72
1	3	2	1	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	72
1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
2	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	65
1	2	1	1	3	2	2	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	71
1	1	1	1	3	1	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	60
2	2	2	1	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	63
1	2	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
2	3	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	66
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	59
1	1	1	1	4	3	1	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	74
1	1	1	1	4	3	3	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	73
1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	69
1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	64
2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	64

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	2	1	1	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	68
1	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	72
1	3	1	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	63
2	2	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	77
1	2	1	2	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	74
1	3	2	2	3	3	3	1	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	69
1	2	1	2	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
2	2	3	2	3	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	72
1	2	1	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	75
1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	63
1	2	1	1	3	2	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	71
1	3	2	2	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	74
1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
1	3	1	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	73
1	2	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	80
1	4	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	67

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1	1	1	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	68
1	2	2	2	4	2	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	71
1	3	1	1	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	79
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	65
1	1	1	1	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	78
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
1	2	1	1	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	76
1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
1	2	1	1	3	3	3	2	4	4	1	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	72
1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	63
1	1	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	78
1	1	1	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	68
1	2	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	72
2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	64
2	3	2	2	3	1	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	61
2	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	66

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	82
1	1	1	1	3	3	3	1	4	2	2	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	60
1	3	2	2	4	1	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	73
1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	86
2	2	2	2	2	2	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	58
1	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62
1	2	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	74
1	1	1	1	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	74
2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	76
1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	58

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1	1	1	1	3	4	2	2	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	70
1	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	65
1	1	1	1	4	3	2	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	74
3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	77
1	2	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	75
2	4	4	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	52
1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	79
1	1	1	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	65
1	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
3	3	3	3	2	1	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	61
3	3	2	1	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	74
1	2	1	1	2	3	4	4	1	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	61
3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	2	1	1	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	79
1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
1	3	1	2	4	3	2	1	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	61
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	65
2	3	2	2	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	77
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	65
2	2	1	1	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	77
2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	57
1	1	1	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	79
1	2	2	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	69
1	2	2	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
1	3	1	1	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	77
2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
1	2	1	1	4	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	57

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1	1	1	1	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	66
1	2	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	80
2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	64
1	3	2	1	3	1	3	2	4	4	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	66
1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	78
1	2	1	1	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	72
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	4	1	55
3	3	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	2	1	4	4	4	4	73
1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	56
2	2	2	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
3	2	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	81
2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	72
2	3	1	1	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	78
1	2	2	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	80
1	1	1	1	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	72

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	79
1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
1	1	1	1	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	75
1	1	1	1	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
2	2	2	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	50
2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	74
1	2	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	72
2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	62
1	2	1	1	4	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	72
1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	81
3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	64
1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	57
1	1	1	1	4	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	59
1	2	2	1	3	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	68

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	69
3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	66
1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	74
1	2	1	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	63
2	1	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	80
1	2	1	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	79
3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	67
1	2	1	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
2	2	2	2	3	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	75
1	2	1	1	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	67
1	1	1	1	4	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
1	1	1	1	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	70
2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	69
4	4	4	4	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	48
1	2	1	2	4	1	2	2	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	66

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1	2	1	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	71
1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	36
1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
2	2	2	1	3	1	1	1	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	57
2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	71
2	2	2	2	4	3	3	1	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	70
2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	81
2	3	2	1	4	2	2	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1	4	4	3	2	62
2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	68
1	1	1	1	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	76
2	4	1	2	4	2	4	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	68
2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	1	2	4	3	4	4	2	1	3	1	3	4	4	4	69
1	1	1	1	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	71
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	64
2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
1	2	1	2	4	3	1	1	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	67

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Data Variabel Ketangguhan Mental

4	4	4	3	4	4	1	2	3	1	1	2	33
2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	22
3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	37
2	3	3	3	4	2	3	2	1	1	1	1	26
3	3	2	3	4	3	1	1	3	2	2	3	30
1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	29
2	4	2	4	3	3	1	2	4	2	2	2	31
4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	43
4	3	2	4	4	4	1	2	2	1	1	2	30
4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	30
4	4	3	3	4	3	1	1	3	1	1	1	29
2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	36
2	3	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33
4	3	4	4	4	4	1	1	2	1	1	3	32

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	1	1	31
3	3	2	2	3	4	1	1	4	3	3	4	33
3	4	3	3	4	4	1	2	4	2	2	4	36
3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	33
2	3	3	3	4	4	1	2	3	2	3	4	34
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	32
3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	4	33
3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	31
4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	35
3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	30
3	3	3	3	4	4	2	1	4	1	4	4	36
3	4	4	4	4	4	1	2	3	1	3	3	36
3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	44
3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	31
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	31
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	31
3	4	3	3	4	3	1	2	3	2	3	4	35
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	36
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	34
4	4	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	32
2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	30
3	3	2	3	4	3	1	1	2	2	2	3	29
4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	36
3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	37
2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	31
4	4	3	3	4	4	1	1	3	1	2	2	32
3	3	4	3	3	3	2	2	1	1	2	3	30
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	34
3	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	3	31
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	29

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	33
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	33
3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	33
3	2	2	2	4	4	1	2	3	2	2	3	30
3	3	2	2	3	4	1	1	4	1	2	4	30
2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	29
4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	41
3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	33
3	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	2	33
3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	31
4	4	2	3	3	4	1	2	3	1	2	3	32
4	4	4	4	3	4	1	2	4	2	2	2	36
3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	33
3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	39
3	3	3	3	4	3	1	2	3	1	3	2	31
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	30

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	2	3	4	4	1	1	2	1	1	2	27
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	33
4	4	2	3	4	4	1	1	3	2	2	3	33
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	32
4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	34
1	4	4	4	4	4	1	3	3	1	2	3	34
3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	36
3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	29
3	3	4	3	4	4	1	1	2	1	1	2	29
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	27
2	3	3	3	4	4	2	2	2	1	3	3	32
3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	30
3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	27
3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	30
2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	33
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	29

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	4	4	4	3	1	3	4	3	3	4	39
3	3	2	3	4	2	1	1	2	2	3	3	29
3	4	4	4	4	3	1	2	1	1	1	1	29
3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	30
4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	31
4	3	4	3	4	4	2	2	2	1	2	4	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	29
3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	30
3	4	4	4	4	4	1	2	3	1	2	2	34
3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	33
3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	28
4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	3	3	36
2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	30
2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	33
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	29

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	4	4	2	4	4	2	1	2	1	1	4	31
2	4	3	3	2	1	1	2	1	3	2	3	27
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	27
3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	3	29
3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	35
4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	34
3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	3	35
3	1	4	3	3	2	1	2	4	4	3	3	33
3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	1	2	31
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	29
3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	30
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	33
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	27
2	3	2	3	3	4	1	3	2	2	1	1	27
1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	2	4	4	4	1	3	4	2	4	3	37
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	30
4	4	3	4	4	4	1	1	2	2	4	4	37
4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	36
3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	33
3	3	3	3	4	3	1	1	2	2	3	3	31
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	29
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	27
4	3	4	3	4	4	1	2	3	2	2	3	35
3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	32
4	4	4	3	4	4	1	2	2	1	2	3	34
3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	29
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	4	3	4	4	4	1	1	3	1	1	2	32
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	29
1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	20

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	3	3	4	4	2	1	3	2	2	3	33
4	3	3	2	3	4	1	2	4	1	2	3	32
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	30
3	3	3	3	4	3	1	3	1	1	1	3	29
4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	3	4	42
3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	23
2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	28
3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	29
1	2	3	2	3	1	4	4	1	1	2	2	26
3	4	3	4	4	4	1	2	3	1	1	2	32
4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	31
1	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	35
2	3	4	4	4	4	1	2	4	1	1	2	32
3	3	3	3	4	4	2	2	4	2	2	4	36
3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	33
3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	36

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	4	4	3	4	4	1	2	1	1	1	3	31
3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	31
3	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	28
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
4	4	4	3	4	4	1	2	4	1	2	3	36
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
3	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	3	30
3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	39
2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	32
1	4	3	3	4	4	1	3	3	1	2	1	30
4	4	3	4	4	4	1	1	2	4	4	2	37
3	3	3	3	4	4	1	2	2	2	2	3	32
1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	31
3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	24
3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	34
3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3	34

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	33
3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	31
1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	30
4	4	2	3	4	3	1	1	1	1	1	1	26
3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	29
4	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	4	36
3	3	3	3	4	3	1	2	3	1	2	1	29
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	31
3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	35
3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	32
4	4	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	42
3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	2	26
3	4	4	3	4	3	1	3	4	2	2	3	36
2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	25
3	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	2	26

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	39
1	2	1	1	4	4	1	1	1	1	1	3	21
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	34
4	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	33
3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	26
3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	32
3	3	3	3	4	2	2	2	3	1	2	3	31
3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	30
3	3	2	3	4	4	1	2	2	1	1	3	29
3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	2	3	30
3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	1	2	28
2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	3	24
2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	27
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	36
3	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	2	29

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Data Variabel Penampilan Puncak

4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	99
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	91
3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	88
4	4	4	3	2	2	1	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	1	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	78
4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	106
3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	1	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	3	1	3	3	1	1	1	3	82
2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	81
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	94
3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	4	104
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	121
3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	94
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	4	2	2	69
4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	3	4	2	4	4	4	4	4	89
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	3	100

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	113
4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	90
3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	105
4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	92
3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	2	4	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	96
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	86
2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	83
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	95
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	90
1	4	2	1	2	3	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	2	2	2	3	80
4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	105
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	115
2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	95
3	4	2	2	3	3	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	1	2	3	4	1	1	4	85
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	121
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	96
3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	84
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	94
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	110
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	101
3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	79
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	109
4	4	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	2	84
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	87
4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	87
2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	4	88
4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	81
4	4	3	2	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	2	3	82
1	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	96
3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	83
4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	114
4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	88
2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	97
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	82
3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	107
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	90
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	84
4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	93
4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	1	3	3	1	4	3	4	92
2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	4	59

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	1	4	1	3	3	3	3	4	4	94
4	4	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	83
4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	102
4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	81
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	91
4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	118
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
1	4	3	2	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	1	3	2	4	2	3	4	95
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	83
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	1	4	112
3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	83
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	106
2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	76
3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	1	1	3	3	3	91
3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	73

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	90
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	4	3	3	3	94
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123
4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	84
4	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	105
3	3	4	4	2	2	4	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	99
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	82
4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	102
3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	105
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	101
4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	93
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	120
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	92
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	99
3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	78

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	4	110
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	3	74
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	87
3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	113
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	101
4	4	4	2	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	92
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	2	4	1	1	2	1	2	2	49
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	121
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	89
2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	82
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	79
3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	1	3	96
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	4	3	2	2	2	4	3	3	1	3	1	4	3	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	1	3	4	88
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	114
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	118
4	4	4	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	88
3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	94
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	91
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	75
4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	97
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	94
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	114
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	91
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	90

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	90
1	4	3	2	4	4	1	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	4	2	2	4	94
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	88
4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	91
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	107
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	48
4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	78
1	1	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	57
3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	99
3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	88
4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2	3	100
4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	1	1	4	94
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	88
2	4	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	88
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	91

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	107
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	89
4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4	2	3	99
4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	95
2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	104
3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	82
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	99
1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	100
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	88
2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	4	93
4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	117
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	95
4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	94
4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	91
2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	92
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	94

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	79
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	84
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	118
4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	1	3	2	3	3	2	3	92
3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	77
4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	2	1	2	4	103
3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	98
3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	81
4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	3	102
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	94
4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	2	2	3	90
3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	115
4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	91
4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	86
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	90
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	1	3	113

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	3	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	92
4	4	2	2	2	3	1	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	97
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	92
4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	1	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	91
3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	80
3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	80
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	91
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	85
4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	97
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	89
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	113
2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	1	4	4	2	1	2	2	4	2	2	4	67
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	89
4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	92

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		motivasi_olahraga	ketangguhan_mental	penampilan_puncak
N		191	191	191
Normal Parameters[a,b]	Mean	70,25	31,80	92,92
	Std. Deviation	8,708	4,264	13,668
Most Extreme Differences	Absolute	,068	,104	,102
	Positive	,045	,101	,102
	Negative	-,068	-,104	-,077
Kolmogorov-Smirnov Z		,944	1,440	1,408
Asymp. Sig. (2-tailed)		,335	,032	,038
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG