

KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET FUTSAL PRAPON DIY MENUJU PON XXI SUMUT-ACEH

Oleh: Dimiyati, Saryono, Sigit Dwi Andrianto

ABSTRAK

Pengetahuan tentang kondisi fisik dan psikologis dari berbagai cabang olahraga merupakan bagian integral dari persiapan atlet, namun hingga kini minim penelitian tentang kondisi fisik dan aspek psikologis diri terutama pada atlet futsal. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi aspek fisik dan psikologis atlet futsal ditinjau dari jenis kelamin. Subjek penelitian 40 atlet futsal PRAPON DIY, penelitian dilaksanakan di Yogyakarta. Metode penelitian ini berupa survei *ex post facto*. Instrumen fisik yang digunakan adalah Indeks Masa Tubuh (IMT) dan *Multistage*, sedangkan instrumen psikologis adalah *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) dan *Vealey Trait Sport-Confidence Inventory* (VTSCI). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik inferensial yaitu: 1) Uji Normalitas, 2) *Pearson Correlation* dan 3) *Uji Independent Samples Test*.

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk pada ke empat variabel yaitu IMT, Daya Tahan VO2 Max, Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri menunjukkan nilai 0,255 ($P > 0,05$) yang berarti data bersifat normal. Hasil pengujian data terkait korelasi: 1) Hubungan antara IMT dengan Daya Tahan Vo2 Max adalah 0,003 (3%) $> 0,05$ (5%) diartikan ada hubungan. 2) Hubungan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri adalah 0,024 (2,4%) $> 0,05$ (5%) diartikan ada hubungan. 3) Hubungan IMT dan Kepercayaan Diri adalah 0,000 (0%) $< 0,05$ (5%) diartikan tidak ada hubungan. 4) Hubungan Daya Tahan VO2 Max dan Ketangguhan Mental adalah 0,023 (2,3%) $> 0,05$ (5%) diartikan ada hubungan. 5) Hubungan IMT dan Kepercayaan Diri adalah 0,002 (2 %) $> 0,05$ (5%) dapat diartikan ada hubungan. 6) Hubungan Daya Tahan VO2 Max dan Kepercayaan Diri adalah 0,041 (4,1%) $> 0,05$ (5%) diartikan ada hubungan.

Kata Kunci: *imt, vo2 max, ketangguhan mental, kepercayaan diri*