

**DESKRIPSI KETAHANAN MENTAL ATLET TAEKWONDO  
(Studi Kasus Di Dojang The Tiger Club Bengkulu)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam**

**Oleh :**

**HERNITA  
1516320032**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas Nama: **HERNITA** NIM: 1516320032 yang berjudul  
“Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Studi Kasus Di Dojang The Tiger  
Club Bengkulu”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran  
Pembimbing I dan Pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan  
dalam sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.

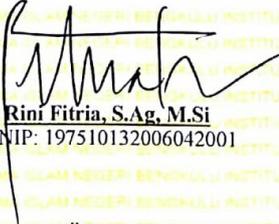
Pembimbing I

Bengkulu, 29 Oktober 2019  
Pembimbing II

  
**Dra. Rindom Harahap, M.Ag**  
NIP: 196309051997032002

  
**Poppi Damayanti, M.Si**  
NIP: 197803082003121003

Mengetahui  
a.n Dekan FUAD  
Ketua Jurusan Dakwah

  
**Rini Fitria, S.Ag, M.Si**  
NIP: 197510132006042001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Fatah PagarDewaTelp. (0736) 5126-51171 Fax (0736) 51171 Bengkulu

Skripsi yang berjudul “Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu” oleh Hernita Nim : 1516320032, Program

Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah, telah diuji dan dipertahankan di depan Tim sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 22 Januari 2020

Dinyatakan LULUS. Telah dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Dakwah, Prodi Bimbingan Islam dan diberi gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Bengkulu, 22 Januari 2020  
1441 M



Sidang Munaqosyah

Ketua

**Dra. Rindom Harhap, M.Ag.**  
Nip: 196309051997032002

Sekretaris

**Poppi Damayanti, M.Si**  
NIP: 197707172005012010

Penguji I

**Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I**  
NIP: 198306122009121006

Penguji II

**Drs. H. Henderi Kusmidi, M.H.I**  
NIP: 196907061994031002

iii

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٦٦﴾

**“Janganlah Kamu Bersikap Lemah, Dan Janganlah (Pula) Kamu Bersedih Hati,  
Padahal Kamulah Orang-Orang Yang Paling Tinggi (Derajatnya), Jika Kamu  
Orang-Orang Yang Beriman”**

**“Jagalah Kesehatan Tubuh Sejak Dini, Agar Tetap Sehat Di Masa Tua”**



## PERSEMBAHAN

Segala puji syukur Kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Taekwondo The Tiger Club Bengkulu)”

Dengan rasa yang sangat bahagia, Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Kepada Orang tuaku yang telah memberikan semangat, untuk Papaku tersayang yang pastinya selalu mendoakan aku dari jarak jauh (Marhadi alm) dan Mamaku (Titi Nurhadi) yang telah memberikan doa serta materi tiada henti. Hanya Terimakasih yang dapat aku ucapkan untuk saat ini, Semoga aku bisa membalas kebaikan kalian serta memberikan kebahagiaan kepada kalian.
- ❖ Kepada Keluarga Besar Taekwondo (Dojang The Tiger) Sabuem, Senior-juniorku.
- ❖ Kepada Partnerku Bayu Ambika, S.Pd Terimakasih kamu selalu mendengar keluh kesahku, dan selalu mensupportku tiada henti, hingga aku sampai di tahap penyelesaian Skripsi ini.
- ❖ Kepada Temanku Epty, Kartika, Adetya, Ranti dan BKI B 2015.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HERNITA

Nim : 1516320032

Jurusan/Prodi : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi dengan judul "Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu) adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak dari pihak lain kecuali dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis atau skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan dari orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, 13 November 2019

Yang menyatakan



**HERNITA**  
1516320032

**ABSTRAK**  
**“DESKRIPSI KETAHANAN MENTAL ATLET**  
**TAEKWONDO”**  
**(Studi Kasus Di Dojang The Tiger Club Bengkulu)”**  
**HERNITA**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah  
Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri  
Bengkulu Email : [Hernita2223@gmail.com](mailto:Hernita2223@gmail.com)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Deskripsi ketahanan mental Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu. Didalam penelitian ini berisikan Penelitian adapun sub-sub yang terdapat pada metode penelitian, yaitu: (1) Pendekatan Penelitian dan jenis penelitian, (2) Waktu dan Lokasi Penelitian, (3) Informan Penelitian, (4) sumber data, (5) teknik pengumpulan data, (6) analisis data, (7) keabsahan data, didalam penelitian ini digunakan beberapa tehnik pengumpulan data yaitu: Observasi, Wawancara, Kepustakaan, dan Dokumentasi. dan dianalisis menggunakan analisis deskripsi.dengan langkah-langkah penyajian data dan penarikan simpulan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, peneliti memperoleh hasil penelitian : Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu“ deskripsi ketahanan mental pada atlet merupakan gabungan dari nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang dapat menjadikan seseorang bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motifasi agar dapat tetap konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang ingin di capai.

**Kata Kunci : Ketahanan Mental Atlet**

## KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ

Segala puji bagi Allah SWT. Shalawat dan salam selalu terucapkan kepada Rasulullah SAW. Berkat limpahan dan Rahmat-nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini berjudul **“Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu)”**.

Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M.Ag, M.H, selaku rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
3. Rini Fitria, S.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd.,Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).
5. Sugeng Sejati, S.Psi. MM selaku pembimbing Akademik.
6. Dra. Rindom Harahap, M.Ag selaku Pembimbing I Skripsi yang telah memberi kritik dan saran serta motivasi yang sangat baik.

7. Poppi Damayanti, M.Si selaku Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dengan penuh kesabaran dan ketulusan.
8. Kedua orang tuaku yang selalu mendukung dan mendoakan kesuksesan penulisan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keikhlasan.
10. Dojang The Tiger Club Bengkulu.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan Skripsi ini.

Demikian penulisan skripsi ini, penulis bukanlah makhluk sempurna yang tak pernah bisa luput dari salah dan khlaf. Semoga skripsi ini dapat menjadi bahan pembelajaran.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Bengkulu, September 2019  
Penulis,

HERNITA  
NIM. 1516320032

## DAFTAR ISI

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....          | i    |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....     | iii  |
| MOTTO.....                  | iv   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....    | .v   |
| SURAT PERNYATAAN.....       | vi   |
| ABSTRAK.....                | vii  |
| KATA PENGANTAR.....         | viii |
| DAFTAR ISI.....             | x    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....        | xii  |

### BAB I PENDAHULUAN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1  |
| B. Rumusan Masalah.....        | 9  |
| C. Batasan Masalah.....        | 10 |
| D. Tujuan Penelitian.....      | 10 |
| E. Manfaat Penelitian.....     | 10 |
| F. Kajian Terdahulu.....       | 11 |
| G. Sistematika Penulisan.....  | 13 |

### BAB II LANDASAN TEORI

|   |    |
|---|----|
| A. Pengertian Deskripsi.....                                      | 14 |
| B. Tinjauan Tentang Ketahanan Mental.....                         | 14 |
| 1. Pengertian Ketahanan Mental.....                               | 14 |
| 2. Karakteristik Ketahanan Mental.....                            | 22 |
| 3. Hubungan Antara Mental dan Fisik<br>Dalam Pandangan Islam..... | 26 |
| C. Tinjauan Tentang Atlet Taekwondo.....                          | 28 |
| 1. Pengertian Atlet.....  | 28 |
| 2. Pengertian Taekwondo.....                                      | 29 |

### BAB III METODE PENELITIAN

|  |    |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian..... | 33 |
| B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....     | 34 |
| C. Informasi Penelitian.....                       | 34 |
| D. Sumber Data.....                                | 35 |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                    | 36 |
| F. Teknik Analisis Data.....                       | 38 |
| G. Keabsahan Data.....                             | 39 |

#### **BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....                 | 40 |
| 1. Sejarah Berdirinya Taekwondo.....                 | 40 |
| 2. Janji Taekwondo Indonesia.....                    | 44 |
| 3. Visi dan Misi Dojang The Tiger Club Bengkulu..... | 44 |
| B. Informan Penelitian.....                          | 45 |
| 1. Profil Informan.....                              | 45 |
| C. Hasil Temuan Penelitian.....                      | 48 |
| 1. Pelaksanaan Kejuaraan Taekwondo.....              | 48 |
| 2. Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo        |    |
| 3. Studi Kasus Di The Tiger Club Bengkulu.....       | 49 |
| 4. Karakteristik Ketahanan Mental.....               | 52 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian.....                  | 70 |

#### **BAB V PENUTUP**

|                  |    |
|------------------|----|
| A. Simpulan..... | 76 |
| B. Saran.....    | 77 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Pedoman wawancara
- Lampiran 2 : Dokumentasi
- Lampiran 3 : Pengajuan judul
- Lampiran 4 : Bukti Kehadiran Seminar Proposal
- Lampiran 5 : Daftar Hadir seminar Proposal Skripsi
- Lampiran 6 : Halaman Pengesahan Pembimbing
- Lampiran 7 : Surat Penunjukan Untuk Pembimbing Skripsi
- Lampiran 8 : Kartu bimbingan Studi
- Lampiran 9 : Halaman Pengesahan Untuk Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Permohonan Izin Penelitian dari IAIN Bengkulu
- Lampiran 11 : Surat Pengizinan Penelitian di Taekwondo The Tiger  
Indonesia
- Lampiran 12 : Surat Pernyataan Selesai Penelitian
- Lampiran 13 : Bukti Kehadiran Ujian Munaqosah
- Lampiran 14 : Riwayat Hidup Penulis

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan jasmani dan rohani adalah karunia terindah dari Tuhan yang Maha Esa, karena apa bila kesehatan terganggu maka akan menghambat segala kreatifitas Menjaga kesehatan jasmani atau fisik dan rohani atau psikis. Bertujuan agar ada kekuatan pada diri dan tidak bersikap malas serta lemah menjalani aktivitas sehari-hari seperti Firman Allah SWT. Dalam Al-Quran Surah Al-Imran Ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*Artinya; Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.<sup>1</sup>*

Berdasarkan ayat tersebut Allah SWT, menyampaikan pesan bahwa sebagai ciptaannya yang paling mulia, manusia yang beriman jangan bersikap lemah dan bersedih hati. Ini menandakan bahwa manusia harus yakin dengan kemampuan dirinya dan juga menguatkan hatinya agar tegar dan siap menjalani kehidupan ini dengan memberi yang terbaik pada jasmani dan rohaninya, salah satunya tentu dengan

---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI, AL-Quran Dan Terjemahan Musaf AL' Aziz, (Jakarta: PT Panca Cahaya Cemerlang , 2015) , Hlm.67.

menjaga kesehatan. Ada banyak cara agar tetap menjaga kesehatan tubuh atau kebugaran tubuh, dengan salah satunya yaitu dengan berolahraga, apabila ingin menjaga kesehatan bisa juga mengikuti salah satu beladiri yang ada di daerah tempat tinggal, namun ada beraneka ragam pilihan yang berbeda bagi setiap orang, baik hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, atau sekedar mengisi waktu luang, dijadikan hobi dan bahkan digeluti secara Professional. Ada pun salah satu pilihan olahraga yang sering di minati oleh anak muda atau pun Anak-anak adalah salah satunya Taekwondo.<sup>2</sup>

Desember 2018 Peneliti telah melakukan survey awal Pada beberapa Atlet Taekwondo dalam kejuaraan “*Bengkulu Taekwondo Open Turnament Kyurigi-Poomsae 2018*”. Dari kejuaraan inilah peneliti dapat mendeskripsikan tentang ketahanan mental pada Atlet Taekwondo yang sering disebut dengan *Fear Of Negative Evolution*.

Mental diartikan secara sudut pandang kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh *stressor* (penyebab terjadinya stress) orang yang memiliki mental sehat berarti

---

<sup>2</sup> Hasil Observasi, Pada Tanggal 28 Desember 2018.

mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya.<sup>3</sup>

Mental adalah “Keseluruhan struktur dan proses proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari” Sedangkan 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. Ketahanan mental seorang Atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi, sebuah kemenangan, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih dan sebagainya.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa Ketahanan Mental dapat diketahui dari kemampuan Atlet dalam menghadapi beban mental, beban mental tersebut misalnya Atlet harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, Atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan yang didapat dari para penonton, adanya perasaan cemas, tegang pada kemampuan diri yang meragukannya, Stres menjelang pada saat kejuaraan, ujian, kurang percaya diri, yang sering di sebut *fear of negative evolution*. Sikap Mental yang mungkin hadir pada saat menghadapi kejuaraan.

---

<sup>3</sup>Abdul Hamid, *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*. Skripsi. Universitas Tadulako, Fakultas FKIP, Jurusan Agama Islam. 2017, hlm.2-3.

<sup>4</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), Hlm.3.

Kecemasan Bertanding (*competitive anxiety*) merupakan salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah di pertimbangkan di bidang Psikologi khususnya Psikologi olahraga. kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang akan berdampak pada perilaku bertanding.<sup>5</sup>

Berdasarkan pembahasan yang merujuk kata Ketahanan Mental peneliti menemukan Hubungan Ketahanan Mental Atlet Taekwondo dengan pembelajaran Bimbingan Konseling yaitu, secara umum pembelajaran Psikologis atau mental itu bersifat umum dan bisa masuk dalam ranah olahraga. Bimbingan konseling bisa masuk kedalam keranah olahraga tersebut dengan cara Konselor bisa membimbing seorang Atlet dalam membangun mental yang berani serta memberi motivasi yang bersifat membangun agar atlet tetap percaya diri dan konselor tidak bisa mengajar karena bukan ranahnya.

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.<sup>6</sup> Salah satu olahraga bela diri yang secara Psikologis menarik dan diminati banyak orang, dari mulai anak-anak sampai dengan

---

<sup>5</sup>Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT.Asdi Mahasatya, 2006), Hlm. 12.

orang dewasa, yaitu Beladiri Taekwondo, ini dikarenakan selain dapat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga ini dapat juga berguna sebagai alat untuk mengantisipasi kemungkinan adanya kejahatan yang akan mengganggu.

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri Tradisional Korea. Taekwondo terdiri dari 3 dasar kata, yaitu :*Tae* berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan. *Kwon* berarti tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangkisan *Do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri.<sup>7</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut bahwa Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang bersifat keras karena, mengutamakan pukulan dan tendangan sebagai alat utama untuk menyerang dan mempertahankan diri. Namun para Atlet jika mengikuti perlombaan *kyurigi*, Atlet lebih mengutamakan tendangan dibanding pukulan. Atlet memfokuskan sebuah tendangan menuju sasaran berupa perut, pinggang serta kepala yang menjadi point terbesar dalam sebuah pertandingan *kyurigi* di Taekwondo. Oleh karena itulah Atlet sangat rentan sekali dengan cedera. Merujuk pada alasan inilah peneliti memilih olahraga Taekwondo sebagai objek penelitiannya, dan Dojang The Tiger sebagai tempat yang dipilih oleh peneliti. Dojang The Tiger merupakan Dojang yang cukup tua menurut Tahun berdirinya yaitu pada Tahun 2002, dan nama Dojang The Tiger merupakan satu-satunya di Kota Bengkulu, Dojang ini didirikan oleh

---

<sup>7</sup>Maya Sari, *Hubungan Self Efficacy Dengan stres Anak Yang Menghadapi Ujian Kenaikan Tingkat Olahraga Beladiri Taekwondo*, Skripsi, Universitas Indonesia, Fakultas Olahraga, Jurusan Pendidikan jasmani. Jakarta. 2007, Hlm. 1.

Sabuem Iswandi yang pertama kalinya yaitu Dojang The Tiger Alhasana, setelah itu mendirikan berbagai cabang yaitu dengan nama:<sup>8</sup>

- 1.) The Tiger Al-Aufa
- 2.) The Tiger SMA Negeri 4
- 3.) The Tiger SD N 62
- 4.)The Tiger SD N 01
- 5.)The Tiger SD N 74
- 6.)The Tiger MTS 2
- 7.)The Tiger MTS 1
- 8.)The Tiger SMPN 4
- 9.)The Tiger SMPN14
- 10.) The Tiger MAN 2

Nama The Tiger Terinspirasi dari Taekwondo di Korea dengan nama “Tiger” dan juga Taekwondo Tiger di Korea sangat memotivasi sabuem Iswandi untuk mendirikan Dojang dengan nama Taekwondo The Tiger di Kota Bengkulu. Dengan hal nya menyukai Tiger yaitu Harimau Sabuem Iswandi memberikan Filosofi tentang Harimau yaitu “Harimau itu tenang tidak mengusik orang lain, namun jika Harimau diusik maka ia akan ganas serta akan menyerang musuh dengan ganas hingga mematikan”. Dojang The Tiger merupakan Dojang yang memiliki jumlah Atlet-Atlet Taekwondo yang berprestasi dan jumlah regulasi yang aktif mencapai 50 orang lebih dan yang berlatih secara intensif ada sekita 30

---

<sup>8</sup> Wawancara Dengan Sabuem Iswandi 17 Juli 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

orang, jumlah ini tentu saja sangat besar untuk ukuran sebuah Dojang. Fokus pada penelitian ini akan melakukan penelitian pada Atlet yang berusia 14-22 Tahun. Prestasi yang diberikan para Atlet sangat banyak salah satu contohnya yaitu 15 orang Atlet mendapatkan juara dalam “Kejuaraan *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III) 2019* Provinsi Bengkulu”, “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurugi-Poomsae 2018*”,Kejuaraan *Kyurugi-Pomsae* Bupati Seluma Cup Kadet, prakadet, junior, senior.<sup>9</sup>

Serta Kontribusi yang para Atlet Taekwondo The Tiger berikan sejak Tahun 2007 para atlet telah menggunakan sertifikat kejuaraan mereka untuk masuk kesekolah atau perguruan tinggi yang mereka inginkan melalui jalur prestasi, tidak hanya itu ada yang menggunakan untuk mendapatkan kerja untuk penambah keahlian mereka saat sebuah kantor memerlukannya, salah satu contohnya sebagai Satpam Bank, Polisi Pamong Praja, serta bekerja di Kemenkumham Kota Bengkulu dan menjadi pengajar Taekwondo juga.<sup>10</sup>

Beladiri Taekwondo ini memiliki ujian juga yaitu Ujian untuk menaikkan warna sabuk ketingkat selanjutnya (dari warna putih sampai warna hitam Dan III *Kwukiwon*) dalam Taekwondo biasanya diadakan 4 bulan sekali atau sekurangnya dua kali dalam setahun. Setiap Taekwondoin yang baru bergabung dalam olahraga ini biasanya memakai sabuk putih,karena sabuk putih adalah menandakan tingkat yang paling

---

<sup>9</sup> Hasil Observasi,Pada Tanggal 28 Desember 2018

<sup>10</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 17 Juli 2019, Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

awal. Usia berapapun apa bila ia baru bergabung pasti menggunakan sabuk putih. Dan kebanyakan pemula adalah anak-anak dalam menghadapi ujian kenaikan tingkat sabuk dan mengikuti sebuah kejuaraan tentunya berbeda dengan latihan biasanya yang menjadi aktivitas rutin. Berbeda yang dimaksud dalam hal yang berhubungan dengan pola berpikir dan aktivitas mental yang sangat meningkat dari biasanya. Di dalam olahraga Taekwondo ini tidak hanya Pertandingan saja yang dilakukan namun ada juga ujiannya, yaitu ujian kenaikan tingkat sabuk. Ujian kenaikan tingkat sabuk ini juga harus mempersiapkan Mental yang baik yaitu: Dengan cara Latihan fisik, latihan Mental dengan melakukan semi sparing di tempat Latihan dan selalu menjaga Kesihatannya serta mempelajari Teori.<sup>11</sup>

Para Atlet mempertahankan dirinya yaitu dengan mendapat support penuh dari orang sekitar, emosional dikendalikan dengan tenang, membangun keberanian serta percaya diri yang kokoh serta tertanam di dalam diri seorang Atlet dan juga teknik yang diberikan oleh pengajar yaitu memberi waktu fokus latihan dengan membangun mental serta tubuh yang kuat para Atlet sekurang-kurangnya latihan dalam waktu 3 minggu serta di minggu ke 4 itu adalah masa para Atlet untuk menstabilkan tubuhnya agar pada saat kejuaraan tiba Atlet tampak segar, kuat, serta tidak muda merasa lelah. Namun faktanya para Atlet masih banyak yang merasakan cemas dan ketakutan yang mendalam karena sangat banyak resiko yang terjadi di dalam suatu pertandingan salah satunya bisa

---

<sup>11</sup>Hasil Observasi, Pada Tanggal 19 Juli 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

cirdera dan menjadikan para Atlet pun sulit untuk mengontrol mentalnya supaya bisa tetap santai menghadapi pertandingan. kecemasan dan ketakutan bisa juga terjadi karena melihat tingkat warna sabuk, berat badandan tinggi badan lawan tournament yang lebih darinya, serta Atlet juga masih banyak mengalami demam panggung karena banyak sekali para penonton di dalam stadion olahraga, saat para Atlet memasuki lapangan pertandingan saat itu juga para Atlet harus dapat menguatkan mentalnya karena saat itu juga mereka bisa mengalami suatu kekalahan atau cidera sehingga membuat mental Atlet *down*.

Berdasarkan Latar belakang tersebut, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu)”. Dengan alasan agar penulis lebih mendalami untuk mengkaji tentang Ketahanan Mental, Karakteristik Ketahanan Mental, sehingga peneliti dapat menemukan solusi untuk pemecahan permasalahan yang ada pada diri Atlet Taekwondo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diteliti sebagai berikut:

**“Bagaimana Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu“ ?**

### **C. Batasan Masalah**

Agar Pembahasan tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi hanya membahas empat dari delapan karakteristik ketahanan mental, sebagai berikut :

1. Motifasi diri dan ter arah (*self motivated and self directed*).
2. Santai dan tenang dibawah tekanan (*calm and relaxed under fire*).
3. Mampu mengendalikan emosi (*in control of his emotion*).
4. Mampu berkonsentrasi secara penuh (*mentally alert and focus*).

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk Mengetahui Deskripsi Ketahanan Mental pada Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat yaitu sebagai salah satu syarat saya untuk mendapatkan gelar S.Sos, serta menambah ilmu pengetahuan khusus bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para Atlet Taekwondo Indonesia serta para pembaca, Mahasiswa/IAIN, Mahasiswa Jurusan BKI dan bagi Pembaca lainnya. Bagi penulis dapat memahami mengenai Ketahanan Mental pada Atlet Taekwondo.

## F. Kajian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Husain Albar dengan judul "*Fear Of Negative Evaluation dan Mental Toughness Pada Student Athlete*", skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Pada Tahun 2018.<sup>12</sup> penelitian ini membahas tentang hubungan *Fear Of Negative Evaluation* dan *Mental Toughness*, maka semakin rendah *Fear Of Negative Evaluation* yang dimiliki oleh seorang Atlet maka semakin tinggi *Mental Toughness* yang dimiliki, dan semakin tinggi *Fear Of Negative Evaluation* yang dimiliki oleh seorang Atlet maka semakin rendah *Mental Toughness* yang dimiliki oleh seorang Atlet. dan penelitiannya ini menggunakan Metode Kuantitatif, Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

Jika dilihat dari penelitian terdahulu dapat dilihat penelitian yang akan peneliti lakukan akan berbeda dari segi lokasi dan metode, metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif, metode kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dengan menggunakan analisis. Sebab fokus peneliti menggunakan metode kualitatif untuk mengungkap bagaimana Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Di Dojang The Tiger Club Bengkulu.

---

<sup>12</sup>Ahmad Husain Albar, "*Fear Negative Evaluation Dan Mental Toughness Pada Student Athlete*", (Jurusan Psikologi, Malang : Skripsi 2018), Hlm 5

Penelitian yang dilakukan oleh AL Periyadi dengan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Kemampuan *Poomsae* Pada Atlet *Poomsae* Cabang Olahraga Taekwondo” Dosen Universitas PGRI Palembang, Tahun 2016<sup>13</sup>. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kemampuan *poomsae* pada cabang olahraga Taekwondo. *Imagery* adalah istilah yang menggambarkan latihan mental atlet dalam sebuah pertandingan Taekwondo, meliputi *Visualization Rehearsal*, *Imagery Meditation*, *Mental Practice*. Dengan pengertian kembali sebuah informasi atau pengalaman yang di simpan di bagian memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna. Didalam cabang olahraga beladiri Taekwondo sendiri di bagi menjadi dua jenis, yaitu: *Kyoreugi* (tarung) kedua *Poomsae* (jurus), untuk mendapatkan hasil yang terbaik baik di dalam *kyoreugi* maupun *poomsae* dibutuhkan latihan yang rutin. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen.

Jika dilihat dari penelitian terdahulu dapat di lihat penelitian yang akan peneliti lakukan akan berbeda dari segi Lokasi dan Metode, Metode yang digunakan oleh Peneliti adalah Metode Kualitatif, sedangkan Penelitian terdahulu menggunakan Metode

---

<sup>13</sup>AL Periyadi, Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Kemampuan *Poomsae* Pada Atlet *Poomsae* Cabang Olahraga Taekwondo, *Jurnal Wahana Didaktika*. Vol 15.2017, hlm.36.

ekperimen untuk membedah pengaruh latihan Mental *imagery* terhadap kemampuan *poomsae* pada cabang olahraga Taekwondo.

### **G. Sistematika Penulisan**

Penulisan skripsi ini secara garis besar di bagi menjadi beberapa Bab yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian terdahulu dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori, menjelaskan pengertian Ketahanan Mental, *Fear Of Negative Evolution*, Pentingnya Ketangguhan Mental, Pengertian Atlet, Pengertian Taekwondo, Sejarah Taekwondo.

BAB III Metode penelitian, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Lokasi Penelitian kapan dan di mana penelitian dilakukan. Informan penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV Pada bab ini dijabarkan tentang hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah di tentukan, dan pembahasan hasil penelitian tentang Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Di Dojang The Tiger Bengkulu. Dan hasil penelitian sesuai dengan Teori yang di gunakan.

BAB V Penutup, yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pengertian Deskripsi

Secara etimologis kata “Deskripsi” diambil dari bahasa latin “*describere*” yang artinya menggambarkan atau memberikan penjelasan mengenai suatu hal. Sehingga pengertian deskripsi adalah suatu bentuk karangan yang melukiskan sesuatu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, sehingga pembaca seolah-olah dapat melihat, mendengar dan merasakan apa yang di gambarkan penulis. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) deskripsi adalah suatu pemaparan, uraian atau penggambaran dengan kata-kata secara jelas dan terperinci.<sup>14</sup>

#### B. Tinjauann Tentang Ketahanan Mental

##### 1. Pengertian Ketahanan Mental

Ketahanan mental terdiri dari dua kata yaitu ketahan dan mental. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ketahanan berarti tahan yang artinya (kuat), sedangkan kekuatan artinya (hati, fisik) jadi ketahanan merupakan suatu sikap dalam mempertahankan perasaan yang datang dari luar ataupun dari dalam.<sup>15</sup> Sedangkan katamental di ambil dari bahasa latin yaitu kata *mens* atau *metis* yang memiliki arti jiwa sukma, roh, dan semangat. Demikian

---

<sup>14</sup>Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2010), Hlm.30.

<sup>15</sup>Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008),Hlm.380.

mental ialah hal yang berkaitan dengan kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu.<sup>16</sup>

Ketahanan Mental merupakan gabungan dari nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang dapat menjadikan seseorang bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motivasi agar dapat tetap konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang ingin di capai.<sup>17</sup>

Ketahanan Mental adalah suatu 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.

Supaya Atlet memiliki ketahanan mental, maka Atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Alasan mendasarnya sebab ketahanan mental bukanlah sesuatu yang diwariskan kepada Atlet, tetapi mental harus dipelajari.

Ketahanan mental adalah latihan keterampilan mental seperti layaknya latihan fisik, harus di ajarkan dan dipelajari.

Dengan demikian, latihan keterampilan mental merupakan sebuah

---

<sup>16</sup>Tim Penyusun Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Edisi Ke 2, (Jakarta: Balai Pustaka, 2010),Hlm.646.

<sup>17</sup>Ahmad Husain Albar, *Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*, Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Fakultas Psikologi,Jurusan Psikologi.Malang. 2018, Hlm.5..

pendekatan pendidikan terkait dengan keterampilan mental yang di pandang sebagai sesuatu yang dapat di pelajari.<sup>18</sup>

Ketahanan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, prilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, tekanan yang di alami namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan.<sup>19</sup> Ketahanan mental seorang Atlet dapat diketahui sebagai berikut:

1. Meningkat dan menurunnya kepercayaan diri. dimana Atlet percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri dan mampu bangkit kembali setelah megalami tekanan.
2. Daya juang dalam pertandingan atau motifasi berprestasi dan menang. Merupakan sebuah pencapain atau target positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi.
3. Penguasaan diri. Dalam hal ini atlet melakukan introspeksi diri terhadap kesalahan yang dilakukan agar tidak mencari alasan lain atau menyalahkan orang lain ketika berbuat salah.
4. Keuletan dalam bertanding. Atlet dalam hal ini memiliki daya juang atau sikap pantang menyerah serta kegigihan dalam mencapai tujuan.

---

<sup>18</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung ; Pt Remaja Rosdakarya, 2013), Hlm.3.

<sup>19</sup>Ahmad Husain Albar, *Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*, Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi. Malang. 2018, Hlm.4.

5. Semangat berlatih. Atlet harus selalu latihan dengan semangat serta menjalankan semua aktifitas yang dapat membuat Atlet selalu merasa mampu dengan Kekuatan yang ia milik, agar ketika ia ingin menghadapi pertandingan dia selalu siap.

Ketahanan mental dapat diketahui dari kemampuan Atlet dalam menghadapi beban mental. Berupa mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, Atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan, dari para penonton tersebut. Dalam situasi kritis ketahanan mental perlu dimiliki oleh Atlet, sehingga Atlet tetap tenang, penuh percaya diri, konsentrasi, dan dapat menguasai diri.<sup>20</sup> Ketahanan mental akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi pertandingan yang memungkinkan kalah pada waktu itu, sehingga Atlet mampu tampil kembali menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai. Meningkatkan ketahanan mental berarti meningkatkan sumber-sumber kemampuan jiwa individu yang meliputi:

- 1) Meningkatkan kekuatan kemauannya dengan "*will power training*".
- 2) Dengan mensugesti diri sendiri, dan sebagainya.

---

<sup>20</sup>Kommarudin, "*Psikologi Olahraga*" (Bandung ; Pt Remaja Rosdakarya, April 2013), Hlm 4

- 3) Meningkatkan stabilitas emosional, khususnya dalam menghadapi perasaan negatif, seperti kekecewaan, kecemasan, perasaan takut kalah.
- 4) Mengembangkan akal penalaran, motivasi, sikap dan kinerja Atlet, juga perlu dilakukan untuk membina Ketahanan mental Atlet.

Ketahanan mental akan meningkat melalui menerapkan program Ketahanan mental, sehingga atlet mempunyai kemampuan mental yang lebih dari kemampuan mental sebelumnya. Kesiapan mental dan konsistensi kesiapan mental diperlukan Atlet untuk dapat bereaksi dan bertindak sesuai kemampuannya. Atlet yang dalam keadaan sakit pasti tidak dapat bertindak normal, karena kesiapan mental membutuhkan kondisi jasmani yang normal atau tidak sakit. disamping keadaan jasmani yang sehat, secara psikologis Atlet juga dituntut mempunyai kesiapan psikologis, hal ini akan terjadi apabila dalam keadaan tidak tertekan, tidak ada rasa takut, khawatir, dan perasaan-perasaan negatif dan Kesiapan mental Atlet untuk bertanding pada akhirnya tergantung diri individu yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional.

Maka latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga, dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan

mental Atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan Mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen konsentrasi, keyakinan diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, semuanya saling berhubungan terhadap peningkatan latihan Mental.<sup>21</sup>

Atlet dalam keadaan sehat mental, membutuhkan relaksasi yang cukup sehingga dapat memusatkan perhatiannya pada tugas atau pertandingan yang sedang dihadapi. Kesiapan mental yang baik dalam keadaan relaks, normal, tidak ada gangguan fisik maupun psikologis. Kesiapan mental mensyaratkan perhatian Atlet tidak terpecah-pecah, sehingga Atlet dapat memusatkan perhatiannya. Seluruh kemampuan jiwa Atlet dicurahkan baik itu kemauan, perasaan, akal pikirannya tercurah pada tugas yang sedang dihadapi. Dengan demikian kesiapan mental perlu dimiliki Atlet sebelum pertandingan dimulai. Atlet yang tidak siap mental berarti salah satu atau sebagian sumber kemampuan jiwanya baik akal, kehendak dan perasaannya terganggu, atau terpusat pada tugas atau masalah lain yang sedang dihadapinya. Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (*mental skill training*) yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban

---

<sup>21</sup>Riga Mardhika, Pengaruh Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola, *Jurnal Keolahragaan*. Vol 3. 2015, Hlm.107.

mental, baik beban mental yang berupa hambatan yang datang dari diri atlet atau beban mental yang datang dari luar dirinya.

Ketahanan mental merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik mental *superior* seorang Atlet. Dan menjelaskan ketika kemampuan fisik, teknik dan taktis yang dimiliki atlet cenderung sama, Ketahanan Mental merupakan perbedaan antara Atlet “Baik” dengan Atlet “Hebat.”

### 1. Fear Of Negative Evaluation

Atlet yang mengalami situasi tekanan tekanan sosial terjadi karena berkaitan dengan teman ataupun lingkungan sosialnya dan tentu berdampak control emosi pada dirinya dan menurunnnya fokus terhadap pertandingan atau kejuaraan yang akan segera di laksanakan. Hal itu menyebabkan masalah kecemasan yang di alami oleh atlet apabila tidak memiliki ketahanan mental yang baik, yaitu *Fear of negative evaluation* menjadi salah satu dari banyaknya jenis kecemasan, dimana perasaan takut di evaluasi secara negatif oleh orang lain. Kondisi yang akan terjadi dalam sebuah pertandingan menyebabkan timbulnya banyak tekanan terhadap Atlet, maka dari itu pengalaman tidak menyenangkan saat berada di situasi umum dapat menjadi penyebab *fear of negative evolution* pada Atlet. Dari sebuah pengalaman yang menyenangkan itulah perasaan negatif tumbuh secara perlahan maka dapat menjadi penghambat

sehingga Atlet tidak mampu menunjukkan keahliannya secara baik.<sup>22</sup>

*Fear of negative evaluation* merupakan suatu perasaan takut selalu di evaluasi secara negatif oleh orang lain atas suatu hal yang telah dilakukan maupun sebelum dilakukan, maka selalu menjauhi situasi ketika adanya sebuah tekanan yang dirasa mengarah pada dirinya dan adanya perasaan negatif menjadi harapan orang lain sehingga munculnya rasa takut dan di evaluasi oleh orang lain. suatu kecemasan sosial akan lebih mudah merasakan sensitif terhadap evaluasi orang lain, dan cenderung melakukan apa saja untuk menghindari evaluasi dari orang lain.<sup>23</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut peneliti dapat menjelaskan bahwa *fear of negative evaluation* perasaan takut untuk di evaluasi oleh orang lain, maka hal tersebut dapat mengganggu kondisi psikologis Atlet. sehingga perasaan takut untuk di evaluasi orang lain secara negatif menjadi suatu hal yang tidak nyaman dan berdampak pada hasil pertandingannya. Karena atlet tidak mampu untuk mengoptimalkan semua kemampuannya saat bertanding.

---

<sup>22</sup>Ahmad Husain Albar, *Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*, Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi. Malang. 2018, Hlm5.

<sup>23</sup>Ahmad Husain Albar, *Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*, Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi. Malang. 2018, Hlm.9.

## 2. Pentingnya Ketahanan Mental

Ketahanan Mental sangat penting terutama yang pernah mengikuti kompetisi olahraga bahwa untuk mengembangkan ketegaran mental, Atlet muda harus secara bertahap bukan terlindungi dari tuntutan situasi saat pelatih dan kompetisi dalam rangka untuk belajar bagaimana untuk mengatasinya dan juga sebagai Atlet sangat diperlukan menjadi lebih dewasa secara emosiaonal, mereka harus menjadi semakin terlibat dalam membuat keputusan mengenai peningkatan kualitas mereka sendiri, Atlet harus didorong dan didukung dalam merenungkan kemunduran dan kegagalan yang terjadi sebagai bagian yang alami dari proses perkembangan pengalaman negatif.<sup>24</sup> Hasil korelasi person dan analisis regresi linear mengungkapkan bahwa *Self-talk*, pengendalian emosi, pengendalian strategi,i relaksasi secara signifikan dan positif terkait dengan ketahanan mental di latihan dan kompetisi.<sup>25</sup>

## 2. Karakteristik Ketahanan Mental Atlet

Delapan Karakteristik Ketahanan Mental Atlet, sebagai berikut:

### 1. *Self-motivated and self-directed*

Atlet tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar, tetapi atlet memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk

---

<sup>24</sup>Crust &Clough, Developing Mental Toughness, *Jurnal Of Sportpsychology In Action*. Vol 4.2015, Hlm.21-32.

<sup>25</sup>Septo Adi, *Latihan Mental Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Skripsi. Universitas Negeri Malang, Fakultas Penjas, Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang. 2016, Hlm.146.

berbuat. Atlet dalam hal ini lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. (Atlet ini beranggapan bahwa iya mampu mensupport dirinya sendiri tanpa orang lain/terlalu percaya diri dan mengatasi keadaan yang akan terjadi).

### 2. *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. Maka perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan kesuksesan, dan selalu tanggap pada apa yang akan dan mungkin terjadi. (tipeatlet ini seperti motivator iya mampu mengkondisikan dirinya dengan keadaan yang tepat dan mampu menyelesaikan masalahnya dengan tenang).

### 3. *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 takut yang muncul pada diri atlet bisa dikontrol dengan baik.

#### 4. *Calm and relaxed under fire*

Atlet tidak menghindari tekanan, tetapi tekanan itu dijadikan sebagai tantangan. Atlet berusaha tampil dengan baik di bawah tekanan dan tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya.

Ketika Atlet ini mendapat tekanan dari lawan ia mampu mengeksplorasi kemampuannya dengan membalas serangan lawan dengan tepat, tidak kasar dan tidak terburu-buru, emosinya terkendali ke dalam hal positif.

#### 5. *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 tidak keberuntungan dalam pertandingan, (Atlet ini bersifat lapang dada ia bisa menerima sebuah kekalahan yang di alaminya, jika ia kalah dalam sebuah pertandingan).

#### 6. *Mentally alert and focus.*

Atlet mampu berkonsentrasi secara penuh dalam periode waktu yang lama. Atlet mampu dan selalu siap dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan atlet mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapinya. (Atlet ini mampu tetap fokus dalam pertandingan

meski banyak hal yang bisa memecahkan konsentrasi seorang atlet saat pertandingan).

#### 7. *Doggedly self-confident*

Atlet memiliki kepercayaan diri yang mantap dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapa pun dalam melakukan tugasnya. (Atlet ini lebih bersifat cuek dia tidak peduli dengan perkataan orang lain jika itu arah yang negatif atau bersifat menjatuhkan mentalnya, jadi dia akan selalu tetap berdiri kokoh dengan berbagai intimidasi).

#### 8. *Fully responsible.*

Atlet memiliki tanggung jawab 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, (Atlet menjalankan aktivitasnya ini didasari dengan sebuah kesenangan tersendiri, atau telah menjadi hobbinya jadi apa yang ia senangi ia akan mempertanggung jawabkan nya secara penuh, namun sifat ini sedikit sombong).<sup>26</sup>

Jadi, peneliti memberikan penegasan bahwa berbagai macam karakteristik ketahanan seorang Atlet yang ada di dalam

---

<sup>26</sup>Crust &Clough, Developing Mental Toughness, *Jurnal Of Sportpsychology In Action*, Vol 4.2015, Hlm.30.

dirinya, seorang Atlet harus mampu berdiri kokoh dengan berbagai intimidasi dari orang lain, Atlet harus memiliki sifat tanggung jawab, lapang dada, rendah hati, bersikap tenang, mampu memfokuskan pikirannya saat bertanding, dan mampu mengeksplorasikan kekuatan dirinya dengan menyerang lawan dengan cara yang tidak kasar serta mampu mengendalikan emosionalnya pada saat bertanding tanpa rasa amarah dengan hal tersebut Atlet akan mendapatkan hasil yang maksimal dan Atlet akan mendapatkan sebuah kemenangan dari apa yang telah dirinya harapkan.

### **3. Hubungan Antara Mental Dan Fisik Dalam Pandangan Islam**

Mental adalah “Keseluruhan struktur dan proses proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari” Sedangkan 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 manapun keadaan dirinya sendiri. Ketahanan mental seorang Atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi, sebuah kemenangan, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih dan

sebagainya.<sup>27</sup> Sedangkan pengertian fisik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah jasmani, badan.<sup>28</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti dapat memperjelaskan hubungan antara mental dan fisik, mental dan fisik adalah dua komponen yang berbeda, dari segi bahasa, mental sering di sebut dengan jiwa (psikis) dan fisik biasa di sebut tubuh (raga). Keduanya adalah komponen yang saling berhubungan menyusun atau membentuk ketahanan mental manusia, yang saling mempengaruhi. Contohnya, seorang Atlet harus terlatih, baik fisik maupun mentalnya, fisiknya sangat lemah, tetapi semangatnya sangat membarah.

Secara ajaran agama islam hubungan antara ketahanan mental dengan fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan karena sangat erat kaitannya, karena didalam ajaran agama islam, manusia memiliki akal agar dapat berfikir dengan benar serta telah diberikan mental serta fisik yang baik melalui bimbingan wahyu (kitab suci Al-Qur'an). Didalam ajaran Islam memiliki pentunjuk yang ada di dalam Al-Qur'an yang merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani) seperti: Kecemasan, Kepanikan, Serta ketakutan yang membuat Mental dan Fisik menurun.

---

<sup>27</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung :Pt Remaja Rosdakarya, 2013), Hlm.3.

<sup>28</sup>Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2010), Hlm.50.

Seperti firman Allah SWT dalam surah Yunus: 57<sup>29</sup>

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Artinya; “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.*

Peranan agama islam dalam hubungan antara mental dan fisik dapat membantu manusia dalam mengobati mental Atlet yang sedang menghadapi tekanan dan mencegah diri Atlet agar terhindar dari perasaan cemas, ketakutan, dan kurangnya kepercayaan diri Atlet. Contohnya pada saat Atlet mengalami lemahnya ketahanan mental dan itu sangat mempengaruhi kondisi fisik Atlet tersebut sehingga dalam ajaran agama islam Atlet dapat menerapkan beberapa ajaran agama islam yang mampu membuat ketahanan mental Atlet menjadi stabil, dengan melaksanakan dzikir didalam hati atau melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum bertanding.<sup>30</sup>

### **C. Tinjauan Tentang Atlet Taekwondo**

---

<sup>29</sup>Departemen Agama RI, AL-Quran Dan Terjemahan Musaf AL' Aziz, (Jakarta: PT Panca Cahaya Cemerlang , 2000) , Hlm.189.

<sup>30</sup>Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam, *jurnal Syifa' medika*. Vol 3.2013, Hlm.124.

## 1. Pengertian Atlet

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.<sup>31</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Atlet diartikan olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)<sup>32</sup>

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik di dalamnya.<sup>33</sup>

## 2. Pengertian Taekwondo

Nama Taekwondo berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: *Tae* berarti “menendang” atau Menyerang dengan kaki”, *kwon* berarti “meninju” atau menyerang dengan tangan” *Do* berarti Disiplin atau seni. Jadi, kata Taekwondo berarti “seni menendang dan meninju” atau dengan kata lain dapat disebut juga “sebuah seni pertarungan tanpa senjata.” Namun nama Taekwondo sebenarnya mulai muncul pada

---

<sup>31</sup>Fajar , *Pengertian Atlet Taekwondo*,(Jakarta: Pt Mutiara,2008),Hlm.10.

<sup>32</sup>Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), Hlm.11.

<sup>33</sup>Mario Zufri, Peningkatan Kualitas Atlet Pada Koni Semarang Dikaji Dengan Analisis Value For Money, *Jurnal Issn : 2302-2757*. Vol 6. 2017), Hlm.74.

tahun 1950an, sedangkan pada awal mulainya, seni bela diri ini bernama *Taek Kyon*<sup>34</sup>

Taekwondo adalah seni bela diri asal dari Korea yang juga sebagai olahraga Nasional Korea. Seni ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Dalam bahasa Korea, *hanja* untuk *Tae* berarti “menendang atau menghancurkan dengan kaki.” *Kwon* berarti “tinju” dan *Do* berarti “jalan/seni”. Jadi, Taekwondo dapat di terjemahkan dengan bebas sebagai “seni tangan dan kaki” atau “jalan” atau “cara kaki dan kepala”. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Taekwondo diartikan */ta-ek-won-do/* artinya olahraga beladiri berasal dari Korea.<sup>35</sup> Popularitas Taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk, seperti banyak seni bela diri lainnya, Taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, beladiri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat.<sup>36</sup>

### 1. Sejarah Taekwondo

Taekwondo memiliki sejarah yang sangat panjang sejalan dengan sejarah bangsa Korea. Taekwondo sendiri baru dikenal sejak tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri dari Korea. Seiring dengan kemerdekaan

---

<sup>34</sup>[https://Olahraga Bareng.wordpress.com/2016/12/22/Taekwondo-Asal-Usul-Dan-Sejarah-Taekwondo-Di-Indonesia/](https://OlahragaBareng.wordpress.com/2016/12/22/Taekwondo-Asal-Usul-Dan-Sejarah-Taekwondo-Di-Indonesia/) Diunduh Pada Tanggal, 12 Januari 2019, Pukul.11:00 Wib.

<sup>35</sup><http://Olahragabareng.wordpress.com/2016/12/22/Taekwondo-Asal-Usul-Dan-Sejarah-Taekwondo-Di-Indonesia/>, Diunduh Pada Tanggal 12 Januari 2019), Pukul. 11:00 Wib.

<sup>36</sup>Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), Hlm 876.

Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang kebudayaan dan tradisi mulai bangkit. Banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah/perguruan beladiri. Dengan meningkatnya populasi dan hubungan kerja sama yang baik antar perguruan beladiri, akhirnya di putuskan menyatuhkan berbagai nama seni beladiri Korea dengan sebutan: Taekwondo pada tahun 1954.<sup>37</sup>

Pada Tanggal 16 September 1961 sempat berubah menjadi *Taesodo* namun kembali menjadi Taekwondo dengan organisasi *Korean sport council*, dan Pada Era tahun 1965 sampai 1970-an, KTA banyak menyelenggarakan berbagai acara pertandingan dan demonstrasi untuk berbagai kalangan skala nasional. Taekwondo berkembang dan menyebar diberbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin/program resmi oleh pertahanan nasional Korea, menjadi olahraga wajib bagi tentara dan polisi. Tentara Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga nasional Korea.<sup>38</sup>

Pada Tanggal 28 Mei 1973 didirikan *The World Taekwondo Federatio (WTF)* dan sekarang mempunyai 156

---

<sup>37</sup>Renzana Nurfadilah, *Kontribusi Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Penampilan Poomsae (Koryo) Pada Cabang Olahraga Taekwondo*. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Penjas, Jurusan Olahraga. Jakarta, 2015, Hlm.1.

<sup>38</sup>Devi Tirtawirya, *Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*, *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 1, 2005, Hlm.198.

Negara anggota, Taekwondo telah dipraktekkan lebih dari 50 juta orang di seluruh penjuru Dunia, dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan sekitar Tahun 1970. Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan baik Nasional maupun Internasional di seluruh Dunia, dan telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada *Olympic Games 1988 Seoul* dan telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di *Olympic Games 2000 Sydney*.<sup>39</sup>

Manfaat belajar Taekwondo tidak hanya sekedar untuk menjadikan Atlet *Kyurigi* tetap akan memberikan rasa aman,nyaman pada orang yang menguasai ilmu beladiri.Menguasai ilmu beladiri Taekwondo berarti mempunyai pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Memiliki suatu keahlian beladiri seperti membawa senjata yang bisa dibawa kemana-mana.Selain sebagai ilmu beladiri, latihan Taekwondo juga membuat badan menjadi sehat.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup>Devi Tirtawirya, Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia, *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol 1, 2005, Hlm.199.

<sup>40</sup>Devitirtawirya, Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia, *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol 1, 2005),Hlm.201.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian lapangan atau (*field research*) yaitu berupa suatu proses penelitian yang menghasilkan Data deskriptif, baik berupa tulisan atau ungkapan diperoleh langsung dari lapangan atau wilayah penelitian.<sup>41</sup> Dengan kata lain, data berupa hasil penelitian dan keterangan yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketahanan mental Atlet Taekwondo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif. Pendekatan Kualitatif adalah peneliti yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian.<sup>42</sup> Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang mendisripsikan kejadian atau peristiwa yang ada di lapangan atau dilokasi penelitian baik berupa ucapan, tulisan, dan perilaku, yang diamati. Dengan demikian Penelitian Kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif baik berupa tulisan, ucapan yang di peroleh dari wilayah penelitian.<sup>43</sup>

Metode yang digunakan dalam Penelitian Kualitatif adalah menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu

---

<sup>41</sup>Imam Suprayogo, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), Hlm.163.

<sup>42</sup>Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Selemba Humanika, 2012), Hlm 9.

<sup>43</sup>Haris Hediensyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Selemba Humanika, 2012), Hlm. 9

Metode dalam meneliti status kelompok manusia atau objek situasi dan kondisi.<sup>44</sup>

## **B. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Waktu penelitian ini diadakan dari Bulan Juli sampai Agustus. Sedangkan lokasi penelitian dilakukan di Dojang The Tiger Club Bengkulu yang beralamatkan di jalan Zainul Arifin No.26, Dusun Besar, Singaran Pati, Kota Bengkulu, Kode pos 38228.

## **C. Informan Penelitian**

Informan adalah orang yang diwawancara, diminta informasi oleh Pewawancara, informan adalah orang yang menguasai dan memahami Datainformasi ataupun fakta dari suatu objek penelitian. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Penelitian ini diambil dengan teknik Teknik *purposive sampling*. Teknik *Purposive Sampling* yaitu dipilih dengan tujuan pertimbangan tertentu, berdasarkan kriteria dalam penelitian ini. Penelitian akan menggumpulkan data dengan wawancara kepada informan. Dengan kriteria sebagai berikut :

1. Usia Atlet dari 14-22 Tahun (Perempuan dan Laki-laki), Usia Atlet Taekwondo Perempuan yang berumur 14-22 di Dojang The Tiger berjumlah 50 orang.
2. Tingkat Warna Sabuk dari Hijau sampai Hitam, untuk tingkat warna Sabuk Hijau berjumlah 25 orang.

---

<sup>44</sup>Haris Hediaryah, *metodologi penelitian kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Selemba Humanika, 2012), hlm. 135

3. Telah mengikuti kejuaraan minimal 2 kali, Atlet The Tiger yang mengikuti kejuaraan berjumlah 15 orang, tetapi yang memenuhi kriteria hanya 9 orang.

Dengan demikian informan penelitian ini adalah Atlet Taekwondo The Tiger yang berjumlah 300 orang, namun yang memenuhi kriteria hanya 9 orang Atlet Taekwon

#### **D. Sumber Data**

Sumber data merupakan subjek yang menjadi sumber informasi atau data yang diperoleh dalam penelitian. Sumber data dalam penelitian yaitu:

##### **1. Sumber Data Primer**

Sumber data primer ialah yang berasal dari sumber asli atau pertama.<sup>45</sup> Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari informan, baik yang dilakukan melalui wawancara ataupun observasi. Data primer dalam penelitian ini Peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan dan melakukan wawancara kepada informan penelitian yaitu, Atlet dan pelatih Taekwondo.

##### **2. Sumber Data Sekunder**

Sumber Data Sekunder merupakan data yang diperoleh melalui pengumpulan data yang pengelolaan data yang bersifat studi dokumentasi (analisis dokumen). Studi dokumentasi berupa penelaahan terhadap dokumen pribadi, resmi kelembagaan,

---

<sup>45</sup>Iskandar, *Petodologi Pendidikan dan Sosial Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), hlm 252.

refrensi-refrensi atau peraturan (literatur laporan, tulisan, dan lain-lain) yang memiliki relevansi dengan objek penelitian.<sup>46</sup> Data sekunder adalah data tidak langsung yang diperoleh peneliti dari subjek penelitian. Data ini sebagai data pelengkap seperti dokumentasi, foto, dan laporan-laporan yang berada di Dojang Taekwondo The Tiger Club Bengkulu.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penggumpulan data adalah suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik penggumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi.

### **1. Observasi**

Observasi adalah Teknik penggumpulan data melalui pengamatan. Dengan melakukan observasi peneliti dapat mengamati objek penelitian dengan lebih cermat dan detail, misalnya peneliti dapat mengamati kegiatan objek yang diteliti. Pengamatan itu selanjutnya dapat dituangkan kedalam bahasa verbal.<sup>47</sup> Peneliti mendatangi langsung lokasi penelitian ke Dojang The Tiger Club Bengkulu. Peneliti mengamati langsung mental para atlet pada saat latihan. Alat yang digunakan dalam pengamatan adalah lembaran catatan, penadon lain-lain.

---

<sup>46</sup>Iskandar, *Petodologi Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), hlm.253.

<sup>47</sup>Cholid Narbuko dan Acmad, *Metodepenelitian*, (Jakarta:PT BumiAksara, 2009), hlm 85.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam Penelitian Kualitatif. Wawancara berarti melakukan interaksi komunikasi atau percakapan antara pewawancara (*interview*) dan terwawancara (*interviewee*). Wawancara merupakan sebuah percakapan antara dua orang atau lebih yang tujuannya untuk mendapatkan jawaban sebagai strategi dalam pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan wawancara mendalam (*indepth interview*), suatu proses mendapatkan informasi untuk kepentingan penelitian dengan cara dialog antara peneliti sebagai pewawancara dengan informan atau yang memberi informasi dalam konteks observasi partisipasi.

Wawancara mendalam yaitu wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek penelitian dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan dalam mencari informasi berdasarkan tujuan, subjek yang diwawancarai terlibat, mengetahui mendalam tentang fokus penelitian.<sup>48</sup> Wawancara dilakukan kepada Atlet-atlet Taekwondo dan pelatih Taekwondo untuk memperoleh data tentang Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Studi Kasus Di Dojang The Tiger Club Bengkulu

---

<sup>48</sup>Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Jakarta: Prenadamedia group, 2013), hlm. 48.

Dokumen merupakan metode pengumpulan data dengan mempelajari barang-barang tertulis seperti buku majalah, dokumen, perturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data-data yang berkaitan dengan data deskriptif lokasi penelitian. Dokumen itu dapat berbentuk tek tertulis, gambar maupun foto.<sup>49</sup> Metode Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data dari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan Data Deskripsi Ketahanan Mental, letak lokasi penelitian, dokumentasifotodan lain-lain.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Melakukan Analisis berarti melakukan kajian untuk memahami struktur suatu kejadian-kejadian yang berlaku di lapangan. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan model Miles dan Hubberman Analisis data kualitatif dilakukan pada setiap kali data dikumpulkan atau dilakukan serentak dengan proses pengumpulan data yang pertama.

1. Peneliti mereduksi data yang telah di dapat dari lapangan yang berkaitan langsung dengan tema penelitian, yakni data tentang DeskripsiKetahanan Mental Atet Taekwondo (StudiKasusDi DojangThe Tiger Club Bengkulu).

---

<sup>49</sup>Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: kencana, 2017), hlm.391.

2. Peneliti menyajikan data yang dirangkum berdasarkan fakta lapangan, lalu menginterpretasikan teori yang berkenaan dengan tema penelitian.

3. Peneliti menyajikan data yang telah diperoleh dalam bentuk naratif.

4. Peneliti memberi kesimpulan terhadap hasil penelitian yang didapat dari lapangan.<sup>50</sup>

#### **G. Keabsahan Data**

Dalam hal ini, teknik keabsahan data dengan beberapa langkah yaitu:

##### **1. Triangulasi sumber**

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data memanfaatkan sesuatu yang lain. Triangulasi sumber pengujian keabsahan data yaitu melakukan pengecekan wawancara, observasi, atau teknik lain dengan membandingkan atau mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang di peroleh melalui waktu dan cara yang berbeda dalam metode kualitatif.

---

<sup>50</sup>Thorin, Metode Penelitian Kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling, (jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2012), hlm.141.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Wilayah Penelitian

##### 1. Sejarah Berdirinya Taekwondo

Taekwondo memiliki Sejarah yang sangat panjang sejalan dengan sejarah Bangsa Korea. Taekwondo sendiri baru dikenal sejak Tahun 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri dari Korea. Seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang Kebudayaan dan Tradisi mulai bangkit. banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah/perguruan beladiri. Dengan meningkatkan populasi dan hubungan kerja sama yang baik antar perguruan beladiri, akhirnya di putuskan menyatuhkan berbagai nama seni beladiri Korea dengan sebutan: Taekwondo Pada Tahun 1954.<sup>51</sup>

Pada Tanggal 16 September 1961 sempat berubah menjadi *Taesodo* namun kembali menjadi Taekwondo dengan organisasi *Korean sport council*, dan pada era tahun 1965 sampai 1970-an, KTA banyak menyelenggarakan berbagai acara pertandingan dan demonstrasi untuk berbagai kalangan skala Nasional. Taekwondo berkembang dan menyebar diberbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin/program resmi oleh pertahanan Nasional Korea, menjadi

---

<sup>51</sup>Renzana Nurfadilah, *Kontribusi Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Penampilan Poomsae (Koryo) Pada Cabang Olahraga Taekwondo*. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Penjas, Jurusan Olahraga. Jakarta, 2015, Hlm.1.

olahraga Wajib bagi Tenta dan Polisi. Tenta Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar Dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga Nasional Korea.<sup>52</sup>

Pada Tanggal, 28 Mei 1973 didirikan *The World Taekwondo Federatio(WTF)* dan sekarang mempunyai 156 Negara anggota, Taekwondo telah dipraktekkan lebih dari 50 juta orang di seluruh penjuru dunia, dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan sekitar tahun 1970. Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan baik Nasional maupun internasional di seluruh Dunia, dan telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada *Olympic Games 1988 Seoul* dan telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga Resmi di *Olympic Games 2000 Sydney*.<sup>53</sup> ini adalah sejarah Taekwondo secara umum, yang berkembang pertama kali di Korea, olahraga Taekwondo ini perkembangannya sangat pesat hingga masuk ke seluruh pelosok Dunia, termasuk Indonesia, di Indonesia olahraga Taekwondo menjadi olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat dari semua kalangan, sehingga banyak terbentuk Dojang-Dojang di seluruh Kota yang berada di Indonesia, salah satunya adalah Dojang

---

<sup>52</sup>Devi Tirtawirya, Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia, *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol 1, 2005, Hlm.198.

<sup>53</sup>Devi Tirtawirya, Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia, *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol 1, 2005, Hlm.199.

The Tiger Kota Bengkulu, yang menjadi salah satu tempat sebagai penelitian.

Sejarah Dojang The Tiger yaitu, Dojang yang cukup tua menurut Tahun berdirinya yaitu pada Tahun 2002, dan nama Dojang “The Tiger” merupakan satu-satunya di Kota Bengkulu, Dojang ini didirikan oleh Sabuem Iswandi yang pertama kalinya yaitu Dojang The Tiger Alhasana, setelah itu mendirikan berbagai cabang yaitu dengan nama:<sup>54</sup>

- 11.) The Tiger Al-Aufa
- 12.) The Tiger SMA Negeri 4
- 13.) The Tiger SD N 62
- 14.) The Tiger SD N 01
- 15.) The Tiger SD N 74
- 16.) The Tiger MTS 2
- 17.) The Tiger MTS 1
- 18.) The Tiger SMP N 4
- 19.) The Tiger SMP N 14
- 20.) The Tiger MAN 2

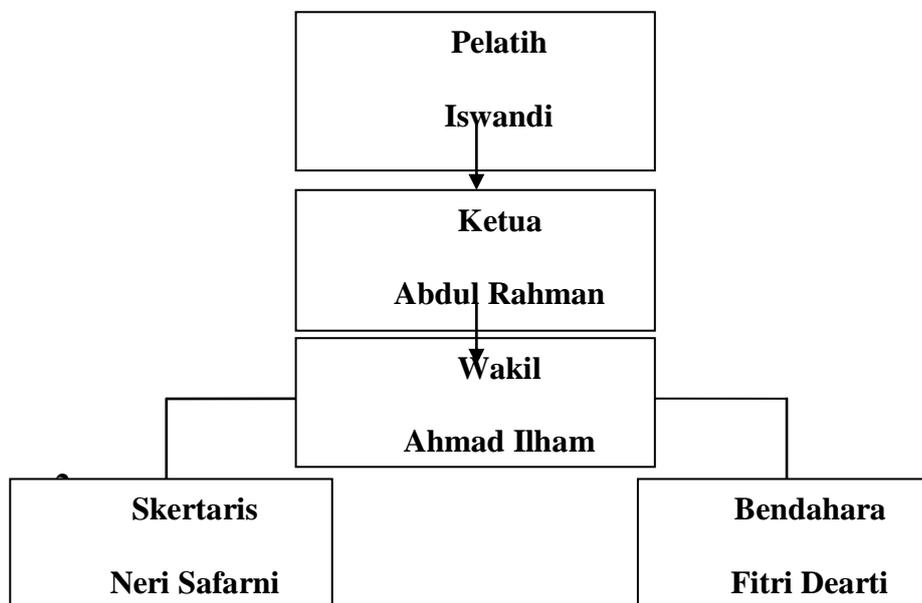
Nama The Tiger Terinspirasi dari Taekwondo di Korea dengan nama “Tiger” dan juga Taekwondo Tiger di Korea sangat memotivasi sabuem Iswandi untuk mendirikan Dojang dengan nama Taekwondo The Tiger di Kota Bengkulu dengan hal nya

---

<sup>54</sup>Wawancara Dengan Sabuem Iswandi, 28 Desember 2018, Di Dojang The Tiger Club Bengkulu

menyukai Tiger yaitu Harimau Sabuem Iswandi memberikan Filosofi tentang Harimau yaitu “Harimau itu tenang tidak mengusik orang lain, namun jika Harimau di diusik maka ia akan ganas serta akan menyerang musuh dengan ganas hingga mematikan”. Dojang The Tiger merupakan Dojang yang memiliki jumlah Atlet-Atlet Taekwondo yang berprestasi dan jumlah regulasi yang aktif mencapai 50 orang lebih dan yang berlatih secara intensif ada sekita 30 orang, jumlah ini tentu saja sangat besar untuk ukuran sebuah Dojang. Adapaun Struktur Kepengurusan Dojang The Tiger sebagai berikut:

**Bagan 4.1 Struktur Kepengurusan Dojang The Tiger  
STRUKTUR PENGURUS  
DOJANG THE TIGER CLUB BENGKULU  
2019**



## 2. Janji Taekwondo Indonesia

Atlet Taekwondo Indonesia wajib menerapkan isi dan makna dari janji Taekwondo yang telah baku, agar terciptanya kedisiplinan bagi para Atlet Taekwondo, Adapun isi dari Janji Taekwondo sebagai berikut:

- 1) Menjunjung Tinggi Nama Bangsa dan Negara Republik Indonesia yang Berlandaskan UUD 1945.
- 2) Menaati Azas-Azas Taekwondo Indonesia.
- 3) Menghormati Pelatih Senior dan Sesama Taekwondo Indonesia.
- 4) Berlaku Jujur dan Bertanggung Jawab Dalam Menjaga Nama Baik Taekwondo Indonesia.
- 5) Menjadi Pembela Keadilan dan Kebenaran.<sup>55</sup>

## 3. Visi Dan Misi Dojang The Tiger Bengkulu

### a. Visi

Dojang The Tiger merupakan salah satu Dojang Tertua ke 2 setelah Dojang di UMB, Dojang The Tiger mendidik para anggotanya untuk selalu berbudi pekerti yang baik dan berprestasi dengan memperkuat Jalinan persaudaraan.

### b. Misi

- 1) Meningkatkan kemampuan *softskill* sebagai pondasi daya pikir dan rasa.

---

<sup>55</sup>Janji Taekwondo Indonesia

- 2) Menumbuh kembangkan berbudi pekerti yang baik berlandaskan Pancasila, UUD 1945.
- 3) Selalu menjunjung tinggi keadilan dan kebenaran.<sup>56</sup>

## **B. Informan Penelitian**

Informan adalah orang yang diwawancarai, diminta informasi oleh Pewawancara, informan adalah orang yang menguasai dan memahami Data informasi ataupun fakta dari suatu objek penelitian. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Penelitian ini diambil dengan Teknik *purposive sampling*. Teknik *Purposive Sampling* yaitu dipilih dengan tujuan pertimbangan tertentu, berdasarkan kriteria dalam penelitian ini. Penelitian akan menggumpulkan data dengan wawancara kepada informan.

### 1. Profil Informan

Profil informan penelitian, dapat di lihat sebagai berikut:

- 1) Agus Setiawan, sabuk warna Hijau, Juara 1 (medali emas) dalam “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018” dan juara 3 (medali perunggu) dalam “Kejuaraan *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III)* 2019 Provinsi Bengkulu”, Juara 2 (Medali)Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae*Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakatet, Kadet, Junior, Senior”

---

<sup>56</sup> Visi Dan Misi Dojang The Tiger Club Bengkulu

- 2) Alfin Darliansyah, warna sabuk Merah polos, juara 3 (Medali perunggu) “Kejuaraan Taekwondo Antar Pelajar Dispora Provinsi Bengkulu Open 2017”, Juara 1 (Medali emas) “Kejuaraan Taekwondo Indonesia Teladan Championship I 2017”
- 3) Dwi Nafika Sari, warna sabuk Hijau, Juara 2 (Medali perak) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018 Juara 2 (Medali perak) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”
- 4) Fitri Ani, warna sabuk Biru, Juara 3 (Medali Perunggu) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018”, Juara1 (Medali emas) “Kejuaraan Taekwondo Teladan 2 *Championship* 2018” Juara 1 (Medali emas) “Kejuaran *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III)* Provinsi Bengkulu 2019”, Juara 2 (Medali perak) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”
- 5) Fitri Dearti, warna sabuk Merah, Juara 2 (Medali perak) “Kejuaraan Taekwondo Indonesia Teladan Championship I”, Juara 1 (Medali emas) “Kejuaraan Taekwondo Antar Pelajar Dispora Provinsi Bengkulu Open 2017”, juara 2 (Medali perak) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018”, Juara 2 (Medali perak) “Kejuaran *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III)* Provinsi Bengkulu 2019”, Juara 2

- (Medali Perak) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”
- 6) Neri Safarni, warna sabuk Hijau, Juara 2 (Medali perak) “Kejuaraan Taekwondo Antar Pelajar Dispora Provinsi Bengkulu Open 2017”, Juara1(Medali emas) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018”, juara 2(Medali perak), “Kejuaraan Taekwondo Teladan 2 *Championship* 2018”, Juara 1 (Medali Emas) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”
  - 7) Shevira Ramadhania, warna sabuk Hijau, juara 3 (Medali Perunggu) “Taekwondo Teladan 2 *Championship* 2018”, juara 2 (Medali perak) “Taekwondo Teladan 2 *Championship* 2018”, juara 2 (Medali perak) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018.”
  - 8) Selvi Zaleha, warna sabuk Hijau, Juara 1 (Medali emas) “Bengkulu Taekwondo Open Turnament *Kyurigi-Poomsae* 2018”, juara 3 (Medali perunggu) “Kejuaran *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III)* 2019 Provinsi Bengkulu”, Juara 3 (Medali Perunggu) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”
  - 9) Yayang Laras Dewi Pawestri, Juara 3 (Medali perunggu) “Kejuaraan Taekwondo Indonesia Teladan *Championship* I

2017”, juara 1 (Medali emas) “Bengkulu Taekwondo Open Tournament *Kyurigi-Poomsae* 2018”, juara 3 (Medali perunggu) “Kejuaraan Taekwondo Teladan 2 *Championship* 2018, Juara 1 (Medali Emas) Kejuaraan “*Kyurigi-Poomsae* Bupati Bengkulu Selatan Cup Prakadet, Kadet, Junior, Senior”

### C. Hasil Temuan Penelitian

Setelah dilakukan observasi langsung dan wawancara dengan Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu. Dengan demikian, diperoleh data-data yang cukup sesuai dengan masalah yang dilakukan yaitu untuk mengetahui Deskripsi Ketahanan Mental mereka pada saat bertanding dan menghadapi lawan didalam sebuah kejuaraan.

#### 1. Pelaksanaan Kejuaraan Taekwondo

##### a. Waktu Dan Tempat Pelaksanana Kejuaraan Taekwondo

Penelitian ini untuk waktu dan tempat pelaksanaannya diadakan 6 bulan sekali, selama 3 hari, dan biasanya di mulai pada pukul 08:00 sampai dengan 22:00 Wib, untuk tempat pelaksanaanya diadakan di gedung olahraga (GOR) dengan nama kejuaraan “Bengkulu Taekwondo *Open Tournament Kyurigi-Poomsae* 2018” dan sekolah kejuruan olahraga (SKO), dengan nama “Kejuaran *Ultimate Taekwondo Championship (UTC III)* 2019 Provinsi Bengkulu.”

## 2. Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Di Dojang The Tiger Club Bengkulu

Untuk menjawab rumusan masalah, peneliti telah melakukan wawancara dan dokumentasi yang dilakukan peneliti menanyakan kepada beberapa Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu. Hasil wawancara yang terkait dengan Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu, akan di paparkan sebagai berikut:

Deskripsi ketahanan mental Menurut Yayang Laras Dewi Pawastri:<sup>57</sup>

“Menurut saya deskripsi ketahanan mental adalah dimana saya mampu melawan perasaan takut pada saya mengikuti kejuaraan, perasaan takut itu berupa kurangnya percaya diri dan cemas saat dalam pertandingan.”

Deskripsi ketahanan mental menurut Selvi Zaleha<sup>58</sup>

“Menurut saya ketahanan mental yaitu pada saat saya mampu melawan perasaan negative yang muncul pada saat saya mengikuti sebuah kejuaraan perasaan negative itu berupa celaan dari penonton, yang mampu membuat hilangnya kepercayaan diri saya.”

Deskripsi ketahanan mental menurut Agus Setiawan<sup>59</sup>

“Ketahanan mental menurut saya ketahanan mental yaitu latihan keterampilan seperti latihan fisik pada umumnya yang harus di pelajari dan diajari oleh setiap Atlet.”

Deskripsi ketahanan mental menurut Fitri Dearti<sup>60</sup>

“Menurut saya ketahanan mental yaitu suatu kondisi dimana saya mampu mengatasi kendala dan kesulitan dalam kondisi tertekan”

---

<sup>57</sup> Wawancara Kepada Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Taekwondo The Tiger

<sup>58</sup> Wawancara Kepada Selvie Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Taekwondo The Tiger

<sup>59</sup> Wawancara Kepada Agus Setiawan, 08 Agustus 2019 Di Club Taekwondo The Tiger

<sup>60</sup> Wawancara Kepada Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Taekwondo The Tiger

Berdasarkan pernyataan dari informan tentang deskripsi ketahanan mental, peneliti dapat menjelaskan bahwa deskripsi dari ketahanan mental yaitu ketahanan mental merupakan suatu kondisi dimana Atlet mampu tetap bertahan menahan segala tekanan dari luar maupun dari dalam diri Atlet. Atlet yang mengalami situasi tekanan tekanan sosial terjadi karena berkaitan dengan teman ataupun lingkungan sosialnya dan tentu berdampak kontrol emosi pada dirinya dan menurunnya fokus terhadap pertandingan atau kejuaraan yang akan segera di laksanakan.

Hal ini di ungkapkan oleh Neri Safarni<sup>61</sup>

“Kondisi yang akan terjadi dalam sebuah pertandingan menyebabkan timbulnya banyak tekanan terhadap atlet, maka dari itu pengalaman tidak menyenangkan saat berada di situasi umum dapat menjadi penyebab ketahanan mental atlet menurun. Dari sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan itulah perasaan negatif tumbuh secara perlahan maka dapat menjadi penghambat sehingga atlet tidak mampu menunjukkan keahliannya secara baik.”<sup>62</sup>

Ketahanan mental sangatlah mempengaruhi kemampuan Atlet Taekwondo tersebut terutama yang pernah mengikuti kompetisi olahraga, ketahanan mental Atlet Taekwondo dapat kita lihat dari menurun atau meningkatnya kepercayaan diri Atlet tersebut. Ketahanan Mental merupakan sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif seseorang khususnya Atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar ia tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk

---

<sup>61</sup> Wawancara Kepada Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Taekwondo The Tiger

<sup>62</sup> Ahmad Husain Albar, “*Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*” (Malang ; Skripsi 2018), Hlm5.

mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. apa bila seseorang yang mengalami kepribadian ini tingkat kepercayaan dirinya kurang baik sehingga akan muncul masalah-masalah kecemasan sosial yang dirasakan. Dan juga merasakan kekhawatiran yang berlebihan yang akan sering kali di rasakan pada orang “Pencemas” yang berada pada situasi umum yang dialami para atlet.

Hal ini juga diungkapkan oleh Alfin Darliansyah bahwa<sup>63</sup>

“Atlet yang mengalami menurunnya ketahanan mental dapat dilihat dari sikap Atlet tersebut menurunnya kepercayaan diri, kurangnya daya juang saat bertanding, panik dalam saat bertanding dan cemas saat melihat situasi dalam pertandingan. Hal ini menunjukkan Ketahanan Mental Atlet tersebut sudah menurun.

Hal ini juga ditegaskan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>64</sup>

“Ketahanan mental memang sangat di butuhkan oleh para Atlet yang mengikuti suatu kejuaraan taekwondo, apabila seorang Atlet tidak memiliki ketahanan mental maka ia akan sangat mudah untuk dikalahkan oleh lawannya.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada informan tersebut Peneliti dapat menegaskan bahwa di perlukannya Mental yang kuat pada seseorang Atlet untuk dapat mengurangi perasaan negatif ketika bertanding. Oleh karena itu diperlukan nya Ketahanan Mental dimana pada aspek *Belief in Physical and Mental Ability*. Atlet memiliki *Self Belief* atas kemampuan fisik dan mental yang bagus untuk bangkit saat Sebelum atau sesudah mengalami tekanan. setiap Atlet memiliki karakteristiknya masing-masing untuk menghadapi

---

<sup>63</sup>Wawancara Dengan Alfin Darliansyah, 08 Agustus 2019. Di Club Taekwondodojang The Tiger

<sup>64</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019, Di Club Taekwondo The Tiger Bengkulu

tekanan dalam suatu pertandingan Taekwondo. Adapun 8 karakteristik ketahanan mental, namun didalam penelitian ini, peneliti membuat batasan masalah, dan hanya menjelaskan 4 dari 8 karakteristik Ketahanan Mental tersebut, Adapun 4 karakteristik yang dibahas oleh peneliti sebagai berikut:

### 3. Karakteristik Ketahanan Mental

#### 1. *Self-motivated and self-directed*

##### a) Support dari orang lain saat anda bertanding

Seperti yang di ungkapkan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>65</sup>  
“ Sangat penting sekali, karena dengan adanya support dari orang-orang terdekat membuat semakin percaya diri dan membuat diri kuat.”

Hal ini juga diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>66</sup>

“Saya membutuhkan support dari orang luar seperti keluarga, karena semangat saya ada di keluarga dan teman-teman saya”

Hal serupa juga disampaikan oleh Agus Setiawan, yang mengatakan<sup>67</sup>

“Saya sangat membutuhkan support dari orang lain, seperti pelatih saya sendiri yang menyemangati saya agar saya bisa juara.”

Pernyataan yang serupa dijawab oleh Fitri Dearti<sup>68</sup>

“Support dari orang lain itu perlu agar kita merasa yakin dan percayadiri terhadap diri kita sendiri, bahwa nya kita harus tetap bersemangat.”

Pernyataan yang sama disampaikan oleh Selvi Zaleha<sup>69</sup>

---

<sup>65</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras Dewi, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>66</sup> Wawancara Dengan Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>67</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>68</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>69</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“Saya membutuhkan support agar saya lebih semangat dalam bertanding, karena dengan di support saya semakin berani untuk menghadapi apa pu yang terjadi di dalam arena.”

Selanjutnya ungkapan yang di berikan oleh Neri Safarni<sup>70</sup>

“Saya membutuhkan support dari orang luar itu agar saya tidak merasa sendiri ketika para penonton mendukung lawan saya. Karena saya juga ada yang mensupport saya.”

Pernyataan selanjutnya dari Dwi Nafika Sari<sup>71</sup>

“Ya saya membutuhkan orang lain ketika bertanding, karena jika saya di support saya merasa lebih bersemangat.”

Pernyataan terakhir disampaikan oleh Shevira Ramadhania<sup>72</sup>

“Ya, kalau saya sangat butuh support, karena dengan di beri support dari orang terdekat akan lebih bersemangat untuk menang.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 informan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa 8 informan yang pernah bertanding didalam sebuah kejuaraan, mereka semua masih sangat membutuhkan support dari orang lain.

b) Orang yang paling berperan dalam memberikan support pada saat bertanding

Pernyataan ini disampaikan oleh Dwi Nafika Sari<sup>73</sup>

“Menurut pendapat saya, yang paling berperan memberikan saya support adalah orang tua.”

Pernyataan yang serupa disampaikan oleh Agus Setiawan<sup>74</sup>

“Yang berperan dalam mensupport saya adalah pelatih saya sendiri.”  
Selanjutnya ungkapan dari Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>75</sup>

---

<sup>70</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>71</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika Sari, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>72</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>73</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika Sari, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>74</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>75</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“Menurut saya yang berperan dalam mensupport saya yaitu orang tua, dan seluruh anggota di Dojang The Tiger Club Bengkulu.”  
Selanjutnya ungkapan serupa dari Fitri Ani<sup>76</sup>

“Yang sangat berperan tidak yang lain adalah Orang tua.”

Pernyataan yang serupa di ungkapkan oleh Neri Safarni<sup>77</sup>

“Ketika saya ikut kejuaraan yang paling berperan dalam mensupport saya adalah orang tua, keluarga serta teman-teman di dojang.”  
Seperti halnya serupa dengan yang lain diungkapkan oleh Selvi  
Zaleha<sup>78</sup>

“Yang sangat berperan itu adalah keluarga dirumah serta keluarga di dalam dojang”

Pernyataan serupa yang di sampaikan oleh Fitri Dearti<sup>79</sup>

“Sama seperti yang lainnya yang berperan penting itu pasti orang tua dan pelatih serta teman-teman.”

Pernyataan yang terakhir di ungkapkan oleh Shevira  
Ramadhania<sup>80</sup>

“Ketika saya bertanding demi tercapainya suatu kemenangan yang paling berperan itu adalah orang tua yang selalu mendoakan keberhasilan anaknya.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 informan, peneliti dapat menegaskan bahwa sebagian besar Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu yang pernah mengikuti kejuaraan, Menurut pernyataan mereka yang paling berperan dalam memberikan support adalah orang tua, pelatih dan teman-teman.

---

<sup>76</sup>Wawancara Dengan Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>77</sup>Wawancara Dengan Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>78</sup>Wawancara Dengan Selvi Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>79</sup>Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>80</sup>Wawancara Dengan Shevira Ramadhania, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

- c) Support apa yang diberikan oleh orang lain untuk membangkitkan kepercayaan diri kalian.

Pernyataan ini diungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>81</sup>

“Support yang diberikan kepada saya yaitu: selalu berdoa, rendah hati dan rajin latihan yang tekun, agar dipermudah dalam menghadapi sebuah kejuaraan.”

Pernyataan yang serupa disampaikan oleh Fitri Ani<sup>82</sup>

“Dukungan yang selalu diberikan oleh orang tua dan teman-teman adalah berdoa kepada Allah SWT, rajin berlatih dan menunjukkan bahwa bakat saya ada di taekwondo.”

Pernyataan serupa diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>83</sup>

“Mereka selalu memberikan motivasi-motivasi yang membuat saya berani menghadapi sebuah tantangan dan tekanan dalam pertandingan, agar sata bisa menang.”

Pernyataan serupa di jawab oleh Selvi Zaleha<sup>84</sup>

“Saya di suruh latihan dengan giat agar saya bisa memberikan yang terbaik ketika bertanding.”

Selanjutnya pernyataan yang sama diungkapkan oleh Yayang Laras

Dewi Pawestri<sup>85</sup>

“Selalu di dorong dengan latihan yang giat dan tekun.”

Pernyataan serupa yang diungkapkan oleh Neri Safarni

“Selau berdoa, bersyukur dan berusaha dengan latihan yang serius agar dapat memberikan penampilan yang membanggakan.”

Pernyataan berikutnya diungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>86</sup>

“Ia memotivasi saya dengan cara memberikan semangat, latihan yang serius dan tetap berdoa kepada Allah Swt, agar ketika saya bertanding saya mampu menghadapinya.”

Pernyataan terakhir dari Dwi Nafika Sari

“Support yang di berikan yaitu dengan cara Reward agar saya bersemangat dalam latihan maupun ketika bertanding.”

---

<sup>81</sup>Wawancara Dengan Shevira Ramadhania, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>82</sup>Wawancara Dengan Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>83</sup>Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>84</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha , 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>85</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras , 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>86</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 informan yaitu support yang di berikan orang lain kepada para Atlet yang akan bertanding di dalam kejuaraan Taekwondo berupa doa dan motivasi agar semangat bertanding mereka menjadi meningkat.

- d) Apakah dengan modal keparcayaan diri kalian yakin bisa memenangkan suatu pertandingan.

Pernyataan awal di ungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>87</sup>

“Ia saya yakin, Karena apa bila kita percaya diri yang tinggi kita pasti bisa untuk menang.”

Pernyataan yang serupa di ungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>88</sup>

“Saya yakin, karena dengan yakin dan berusaha serta ikhtiar akan mendapatkan hasil yang memuaskan.”

Pernyataan serupa selanjut nya di ungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>89</sup>

“Ia, karena dari percaya dirilah saya mampu menggapai suatu impian walaupun sulit.”

Pernyataan yang berbeda di ungkapkan oleh Neri Safarni<sup>90</sup>

“Sebenarnya tidak hanya bermodalkan percaya diri, karena saya membutuhkan persiapan seperti latihan yang maksimal.”

Pernyataan selanjutnya di ungkapkan oleh Yayang Laras Dewi

Pawestri<sup>91</sup>

“Ia, karena saya yakin dengan diri saya sendiri dengan adanya tekad dan niat latihan yang serius pasti bisa di raih apa yang kita mau.”

Pernyataan serupa yang di ungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>92</sup>

“Ia, karena saya yakin dengan percaya diri saya bisa menang, kalau saya tidak yakin maka kemenangan itu tidak akan pernah tercapai.”

---

<sup>87</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>88</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>89</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>90</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>91</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>92</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

Pernyataan serupa diungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>93</sup>

“Ya saya yakin, karena keyakinan akan membuat kita semangat dan selalu ambisi untuk menang.”

Pernyataan terakhir diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>94</sup>

“Ya saya yakin, karena saya ingin mewujudkan cita-cita saya menjadi atlet yang Profesional.”

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap informan mengenai *Self-motivated and self-directed* peneliti dapat menegaskan bahwa dari 9 Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu, setiap Atlet masih sangat membutuhkan support dari orang luar, yaitu Orang tua dan keluarga besar di Dojang The Tiger dan bisa dipastikan seluruh Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu masih membutuhkan support. Atlet yang ada di The Tiger Club Bengkulu belum memiliki ketahanan mental, atau belum memenuhi karakteristik *Self-motivated and self-directed*.

## 2. *Calm and relaxed under fire*

Berdasarkan pernyataan Alfin Darliansyah<sup>95</sup> menyatakan bahwa bentuk tekanan yang dihadapi Atlet Taekwondo pada saat kejuaraan yaitu:

“Hal yang sangat membuat saya tertekan yaitu ketika orang tua dan pelatih, menuntut agar saya dapat memperoleh medali emas disetiap kejuaraan yang saya ikuti.”

Selanjutnya diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>96</sup>

---

<sup>93</sup>Wawancara Dengan Shevira Ramadhania, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>94</sup>Wawancara Dengan Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>95</sup> Wawancara Dengan Alfin Darliansyah 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>96</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

“Hal yang membuat saya tertekan dalam mengikuti setiap kejuaraan yaitu ketika saya mulai turun ke matras atau arena saya melihat lawan bertanding saya, memiliki warna sabuk, berat badan serta tinggi badan yang tidak sebanding dengan saya.”

Selanjutnya di ungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>97</sup>

“Hal yang membuat saya sangat tertekan yaitu ketika lawan memprovokasi saya dengan gerakan-gerakannya yang membuat emosi saya muncul dan memecahkan konsentrasi saya, sehingga saya akan memperoleh kekalahan.”

Selanjutnya diungkapkan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>98</sup>

“Hal yang membuat saya tertekan yaitu ketika para penonton bersorak-sorai memanggil nama saya, karena pada saat itu saya merasa terbebani oleh suara-suara mereka yang berharap saya menjadi juara.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 informan penelitian ini, peneliti dapat menegaskan bahwa bentuk-bentuk tekanan mental Atlet bisa kita lihat dari 4 aspek yaitu: Atlet dituntut oleh orang tua serta pelatih untuk menang dalam kejuaraan, kemudian pada saat memasuki arena pertandingan Atlet melihat lawannya memiliki warna sabuk, tinggi badan serta berat badan yang berbeda dengannya, ketika pertandingan dimulai Atlet mendapat tekanan dari lawan berupa gerakan-gerakan yang memprovokasi dirinya sehingga dia panik dan sorak-sorai dari para penonton membuatnya tidak fokus dalam pertandingan.

---

<sup>97</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>98</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

a) Bagaimana kondisi anda saat menerima tekanan dari lawan

”Perasaan saya ketika bertanding pada awalnya hanya biasa saja tetapi ketika sabuem mengatakan Zigag/mulai, perasaan saya kurang bisa stabil karena antara pikiran dan tendangan terkadang tidak semuanya bisa sejalan dengan baik. Namun ketika saya mendapat tekanan dari lawan saya akan tetap menghadapinya sampai tuntas dan tidak akan mengakhiri pertandingan dengan sepihak.”

Pernyataan pertama diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>99</sup>

“Saya merasa sedikit cemas saat lawan memberikan sebuah tekanan, tetapi saya berusaha tetap rileks.”

Pernyataan yang serupa diungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>100</sup>

“Kondisi saya sedikit panik tapi masih bisa saya sikapi dengan santai agar lawan tidak memberikan serangan yang lain.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>101</sup>

“Tetap merasa percaya diri dan yakin agar dapat mencapai suatu keberanian agar dapat mengalahkan lawan.”

Pernyataan serupa diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>102</sup>

“Sedikit cemas namun tetap berusaha untuk santai agar tidak terlalu panik.”

Pernyataan sedikit berbeda diungkapkan oleh Yayang Laras Dewi

Pawestri<sup>103</sup>

“Saya ada perasaan khawatir dan dendam kepada lawan.”

Pernyataan yang diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>104</sup>

“Saya ada perasaan khawatir dan gugup, namun saya harus menampkkan jiwa percaya diri saya.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>105</sup>

“Saya sedikit merasa panik, cemas, dan merasa tidak bisa mengelaknya.”

---

<sup>99</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>100</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>101</sup> Wawancara Dengan Fitri Ani 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>102</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>103</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>104</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>105</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

Pernyataan berbeda di ungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>106</sup>

Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 informan berkaitan dengan kondisi Atlet saat menerima tekanan dari lawan, 5 Atlet atau informan didalam penelitian ini mengalami ketakutan, cemas dan panik dan 3 orang atlet tidak merasa takut.

b) Apa anda merasa takut ketika mendapat tekanan dari lawan

Pernyataan yang di ungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>107</sup>

“Tidak, karena saya akan menghadapinya.”

Pernyataan hampir serupa diungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>108</sup>

“Saya tidak terlalu takut, saya hanya merasakan sedikit panik ketika lawan memukul saya.”

Pernyataan serupa diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>109</sup>

“Saya hanya merasakan takut sedikit tidak berlebihan, akan tetapi saya tetap terus semangat.”

Pernyataan yang hampir serupa diungkapkan oleh Yayang Laras

Dewi Pawestri<sup>110</sup>

“Saya sedikit takut namun harus tetap semangat dan berusaha kuat.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>111</sup>

“Ia saya meras takut dan cemas jika berada dalam tekanan.”

Pernyataan berbeda yang diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>112</sup>

“Saya tidak merasa takut, karena saya merasa berani dan percaya diri.”

Pernyataan hampir serupa yang diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>113</sup>

---

<sup>106</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>107</sup> Wawancara Dengan Fwi Nafika 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>108</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>109</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>110</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>111</sup> Wawancara Dengan S Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>112</sup> Wawancara Dengan Fitri Ani 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>113</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“Saya tidak takut, karena saya memiliki satu tekad yaitu menang.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 informan, tentang kondisi anda saat mendapat tekanan dari lawan, dari 7 atlet yang mengikuti kejuaraan hanya 2 orang atlet saja yang tidak merasa takut dan tetap percaya diri menghadapi lawan, dan 5 orang atlet lainnya merasa takut dan cemas saat mendapat tekanan.

c) Apa yang anda lakukan apa bila anda mendapat tekanan dari lawan

Pernyataan awal diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>114</sup>

“Memberikan serangan balik, agar lawan merasakan hal yang sama”

Pernyataan yang diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>115</sup>

“Saya hadapi dengan percaya diri dan selalu berdoa di dalam hati.”

Pernyataan serupa yang diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>116</sup>

“Tetap mencoba menenangkan diri serta rileks”

Pernyataan yang hampir serupa diungkapkan oleh Yayang Laras

Dewi Pawestri<sup>117</sup>

“Saya menunjukkan kemampuan yang saya peroleh dari latihan selama ini.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Shevira

Ramadhania<sup>118</sup>

“Saya akan menghadapinya sampai selesai pertandingan.”

---

<sup>114</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>115</sup> Wawancara Dengan Fitri Ani 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>116</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>117</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>118</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

Pernyataan selanjutnya disampaikan oleh Neri Safarni<sup>119</sup>

“Menunjukkan kemampuan saya saat kejuaraan berlangsung dan membuktikannya di hasil kejuaraan.”

Pernyataan yang berbeda diungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>120</sup>

“Awalnya saya menghindari lalu ketika lawan lengah saya mengambil celah tersebut.”

Pernyataan terakhir diungkapkan oleh Dwi Nofika Sari<sup>121</sup>

“Saya menghadapinya hingga saya dapat menyerang balik ke lawan.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 informan tentang apa yang atlet lakukan ketika mendapat tekanan dari lawan, 5 atlet tersebut dapat menyelesaikan pertandingan dengan penuh keberanian.

d) Pernahkah anda menjadikan tekanan itu kesempatan untuk menyalurkan kemampuan.

Pernyataan pertama di ungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>122</sup>

“Pernah, karena saat saya mengalami tekanan, dan saat itu juga saya memiliki motivasi untuk bisa memenangkan pertandingan, dan hal itulah yang membuat saya mampu bangkit untuk berusaha lebih keras lagi.”

Pernyataan serupa juga di ungkapkan oleh Agus Setiawan<sup>123</sup>

“Ia, karena dari tekanan tersebut saya harus bisa menekan lawan balik, seperti yang lawan lakukan terhadap saya.”

Penyataan serupa juga diungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>124</sup>

---

<sup>119</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>120</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>121</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>122</sup> Wawancara Dengan Dwi Nofika 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>123</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>124</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“Pernah saya lakukan dengan cara berkonsentrasi dan mencari kelemahan lawan hingga saya mampu mengembalikan keadaan dan berhasil menekan balik.”

Penyataan serupa juga diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>125</sup>

“Ya kemampuan lawan dijadikan sebuah motivasi untuk saya agar saya selalu semangat, bukan malah lemah dan menerima kekalahan.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Yayang Laras Dewi

Pawestri<sup>126</sup>

“Tekanan yang di berikan lawan terhadap saya, membuat saya semakin percaya diri atas Kemampuan saya dan saya mampu menunjukkan kepada lawan bahwa saya bisa memnghadapinya”

Penyataan serupa juga diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>127</sup>

“Itu pernah saya lakukan dengan cara saya memanipulasi gerakan lawan sehingga lawan saya menjadi panik dengan gerakan yang saya lakukan, karena gerakan saya sama dengan gerakan yang lawan saya berikan.”

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada informan peneliti dapat menegaskan bahwa Atlet yang memiliki karakter *Calm and relaxed under fire* merupakan atlet yang mampu menghadapi tekanan dengan baik dan mampu tetap bertahan, Atlet ini termasuk dalam golongan Atlet yang memiliki Ketahanan Mental yang Tinggi. Dari 9 Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu, ada 5 orang atlet yang tidak mampu menghadapi tekanan, dan 4 orng lagi merasa mampu menghadapi tekanan sehingga kepercayaan dirinya kembali bangkit.

### 3. *In control of his emotion.*

---

<sup>125</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>126</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>127</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

a) Apa yang membuat emosi negatif anda muncul saat bertanding.

“Emosi para Atlet Taekwondo pada dasarnya sangat mudah terpancing terutama saat lawan tanding mereka melakukan gerakan-gerakan provokasi, lawan terlalu kasar atau pun juga lawan melakukan kecurangan” ini di ungkapkan oleh agus setiawan<sup>128</sup>

Hal ini juga diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>129</sup>

“Emosi negatif saya muncul ketika lawan tidak ingin menyerang saya duluan dan hanya melakukan gerakan-gerakan yang memprovokasi saya.”

Hal yang sedikit berbeda di sampaikan oleh Fitri Dearti<sup>130</sup>

“Emosi negatif saya muncul ketika waktu pertandingan yang hanya sisa sedikit namun, skor lawan saya lebih banyak dibandingkan saya dan saya tidak bisa mengejar lawan saya dikarnakan waktu yang tidak cukup lagi.”

Penyataan yang di sampaikan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>131</sup>

“Emosi saya meningkat ketika wasit dan juri memihak terhadap lawan dan tidak mau bersifat professional dan adil dalam memimpin pertandingan.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada 3 informan, peneliti dapat menegaskan bahwa emosi para Atlet muncul karena lawan melakukan gerakan-grakan yang memprovokasi, dan lawan terlalu kasar ketika dalam pertanding.

b) Bagaimana cara anda mengontrol emosi negatif

Pernyataan awal diungkapkan oleh Fitri Ani<sup>132</sup>

“Cara yang saya lakukan untuk meredakan emosi saya yaitu mengucapkan Astagfirullahaladzim, karena dengan itu emosi saya tidak akan bergejolak seperti diawal.”

Pernyataan yang hampir serupa diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>133</sup>

---

<sup>128</sup> Wawancara Dengan Agus Setiawan 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>129</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>130</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>131</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>132</sup> Wawancara Dengan Fitri Ani, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“Yang saya lakukan terutama kali ketika ingin mengontrol emosi saya yaitu dengan tarik nafas, dan tetap beristigfar kepada Allah, serta bersikap santai.”

Pernyataan yang hampir serupa diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>134</sup>

“Saya tetap rileks agar tidak semakin terpancing dengan sikap lawan kepada saya, dan saya akan menyerangnya kembali jika saya sudah mampu meredakan emosi saya.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>135</sup>

“Saya melakukan hal yang sederhana seperti mengatur nafas dengan baik, kemudian berdoa dan selalu berfikir positif.”

Pernyataan yang berbeda diungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>136</sup>

“Saya tidak bisa mengontrol emosi saya dan yang saya lakukan itu menyerang dan menggertak lawan dan melakukan desakan dengan tendangan.”

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada informan, peneliti dapat menegaskan bahwa dari beberapa informan masih ada Atlet yang tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik ketika bertanding dan atlet ini bisa dikatakan memiliki Ketahanan Mental yang rendah, karena akibat dari orang yang tidak bisa mengontrol emosinya akan menyebabkan kekalahan dalam sebuah kejuaraan. Dari 9 atlet yang menjadi informan, hanya 2 orang atlet saja yang mampu mengontrol emosinya dan 7 sisanya menyatakan bahwa mereka tidak mampu mengontrol emosinya.

#### 4. *Mentally alert and focus.*

##### a) Hal apa yang dapat memecahkan konsentrasi anda ketika bertanding

“Pada umumnya konsentrasi para Atlet Taekwondo sangat mudah terpecahkan, jika mereka tidak memiliki ketahanan mental yang bagus, hal yang dapat memecahkan konsentrasi para Atlet adalah sorak-sorakan dari para penonton, ejekkan yang membuat Atlet menjadi beban, kurangnya support dari teman,

---

<sup>133</sup>Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>134</sup>Wawancara Dengan Selvi Zaleha 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>135</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>136</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

keluarga, dan pelatih yang selalu memberi motivasi”.  
Pernyataan awal diungkapkan oleh Dwi Nafika Sari<sup>137</sup>  
Pernyataan awal diungkapkan oleh Shevira Ramadhania<sup>138</sup>

“Hal yang membuat konsentrasi saya pecah yaitu sorak-sorakan dari para penonton dan lawan saya bertanding.”

Pernyataan serupa yang diungkapkan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>139</sup>

“Hal yang paling sering memecahkan konsentrasi saya sebelum bertanding atau dalam keadaan bertanding yaitu rasa takut dan khawatir akan kekalahan.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Neri Safarni<sup>140</sup>

“Hal yang dapat memecahkan konsentrasi saya dalam pertandingan yaitu ketika saya melihat gerakan-gerakan lawan tanding saya lebih bagus dari pada saya.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Selvi Zaleha<sup>141</sup>

“Hal yang dapat memecahkan konsentrasi saya yaitu pada saat saya tidak bisa menendang kepala lawan, karena point terbesar didalam pertandingan Taekwondo tendangan ke arah kepala merupakan point terbesar.”

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada informan, kepada

Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu tentang hal yang dapat memecah konsentrasinya pada saat bertanding, peneliti dapat menegaskan bahwa hal yang paling dominan mengganggu konsentrasi Atlet Taekwondo yaitu sorakan dari para penonton yang mendukung lawan bertanding dan tekanan dari dalam dirinya yaitu kurangnya kepercayaan diri atas kemampuannya sendiri.

b) Hal apa yang anda lakukan ketika sudah tidak fokus dalam bertanding.

Pernyataan awal diungkapkan oleh Yayang Laras Dewi Pawestri<sup>142</sup>

---

<sup>137</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>138</sup> Wawancara Dengan Shevira Ramadhania, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>139</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>140</sup> Wawancara Dengan Neri Safarni, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

<sup>141</sup> Wawancara Dengan Selvi Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu.

“yayang mengungkapkan bahwa hal yang ia lakukan saat tidak lagi fokus dalam bertanding yaitu saya berdoa kepada tuhan agar diberikan kepercayaan diri, agar mampu bertahan menghadapi tekanan yang di berikan lawan.”

Pernyataan selanjutnya di sampaikan oleh Dwi Nafika Sari<sup>143</sup>

“Hal yang saya lakukan ketika tidak fokus lagi dalam pertandingan yaitu, melakukan gerakan-gerakan yang memprovokasi lawan agar lawan menjadi emosi sehingga saya dapat berkonsentrasi mencari kelemahan lawan bertanding saya.”

Pernyataan selanjutnya diungkapkan oleh Fitri Dearti<sup>144</sup>

“Hal yang saya lakukan yaitu meminta saran kepada pelatih dan senior ketika wasit memberikan waktu istirahat.”

Permyataan selanjutnya diungkapkan oleh selvi zaleha<sup>145</sup>

“Hal yang diungkapkan oleh selvi yaitu ia menyerang lawan dengan kasar agar lawan bertandinya merasa takut dengan apa yang saya lakukan sehingga saya dapat cara mencari kelemahan lawan bertanding saya.”

Hal selanjutnya diungkapkan oleh Alfin Darliansyah<sup>146</sup>

“Hal yang saya lakukan pada saat saya sudah tidak fokus lagi dalam pertandingan yaitu saya akan berusaha tetap tenang dengan tidak terlalu gegabah dalam menyerang lawan, sampai dengan saya benar-benar memperoleh kepercayaan diri.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada informan Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu tentang apa yang Atlet lakukan ketika sudah tidak fokus dalam pertandingan, peneliti dapat menegaskan bahwa Atlet di Dojang The Tiger masih sangat sulit untuk memfokuskan pikirannya pada saat bertanding, sehingga Atle di dojang

---

<sup>142</sup> Wawancara Dengan Yayang Laras, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>143</sup> Wawancara Dengan Dwi Nafika Sari, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>144</sup> Wawancara Dengan Fitri Dearti, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>145</sup> Wawancara Dengan selvi Zaleha, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

<sup>146</sup> Wawancara Dengan Alfin Darliansyah, 08 Agustus 2019 Di Club Dojang The Tiger Bengkulu

The Tiger club Bengkulu hanya melakukan suatu tindakan-tindakan yang memprovokasi lawan, dan hanya 1 orang atlet saja yang mampu tetap tenang pada saat sudah tidak fokus lagi.

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada informan, peneliti dapat menegaskan bahwa Atlet yang memiliki Karakteristik *Mentally alert and focus* Atlet ini bisa dikatakan memiliki Ketahanan Mental yang tinggi karena atlet ini dapat memfokuskan pikirannya ketika bertanding walaupun dalam tekanan rasa takut akan kekalahan, sorak-sorak dari para penonton yaitu, Dari 9 atlet yang menjadi informan hanya 1 Atlet saja yang mampu tetep fokus dalam keadaan ini, dan 8 Atlet sisanya mereka merasa cemas, takut dan hilang kepercayaan dirinya pada saat bertanding

#### **D. Pembahasan hasil penelitian**

##### **1. Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Di Dojang The Tiger Club Bengkulu**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka selanjutnya peneliti akan melakukan analisis terhadap hasil penelitian dalam bentuk deskriptif analisis, sebagaimana yang telah di jelaskan dalam kerangka teori sebelumnya. Untuk menganalisis hasil penelitian tersebut, peneliti akan menginterpretasikan hasil wawancara dengan beberapa informan tentang “Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo Studi Kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dari beberapa informan, perihal ketahanan mental Atlet Taekwondo, dan dapat di lihat dari 8 Karakteristik ketahanan mental. Namun di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan batasan masalah, dan hanya membahas 4 karakteristik ketahanan mental dari 8 karakteristik ketahanan mental yang ada, karena keterbatasan waktu. Dari ke 4 karakteristik yang telah di teliti oleh peneliti, yang bersumber pada hasil wawancara kepada para Atlet Taekwondo, Peneliti dapat mendeskripsikan ketahanan mental, dan juga karakteristik ketahanan mental Atlet. adapun sebagai berikut:

#### 1) Deskripsi Ketahanan Mental

Ketahanan mental merupakan suatu 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. ketahanan mental akan meningkat melalui menerapkan program ketahanan mental, sehingga Atlet mempunyai kemampuan mental yang lebih dari kemampuan mental sebelumnya. Kesiapan mental dan Konsistensi Kesiapan mental diperlukan Atlet untuk dapat bereaksi dan bertindak sesuai kemampuannya. Maka latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga, dengan

demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental Atlet itu sendiri.

## 2. Karakteristik Ketahanan Mental Atlet

Berdasarkan 8 karakteristik ketahanan mental peneliti hanya mengambil 4 karakteristik, adapun sebagai berikut:

- 1) *Self-Motivated And Self-Directed*, Karakteristik ketahanan mental Atlet yang tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dilapangan tentang *self-motivated and self-directed* dari 9 Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu yang menjadi informan dalam penelitian ini, mereka masih membutuhkan support dari keluarga dan teman-teman dan hanya 1 orang yang tidak membutuhkan orang lain.

Maka, dapat dikatakan para Atlet belum dapat memenuhi karakteristik ini, karena lebih banyak Atlet yang masih membutuhkan Support dari orang lain agar ia bisa merasa bersemangat kembali pada saat bertanding.

- 2) *Calm And Relaxed Under Fire*, Karakteristik ketahanan mental Atlet yang tidak menghindari tekanan, tetapi tekanan itu dijadikan sebagai tantangan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di lapangan dari 8 Atlet Taekwondo The Tiger Club Bengkulu

yang menjadi informan 7 orang atlet mampu menghadapi tekanan sehingga kepercayaan dirinya kembali bangkit, dan 1 orang yang menghindar ketika di awal pertandingan

Maka, dapat dikatakan para Atlet telah memenuhi karakteristik ini, karena mereka telah mampu menghadapi sebuah tantangan di dalam pertandingan. Adapun tekanan yang di hadapi oleh atlet taekwondo yaitu tekanan dari orang tua, yang menuntut atlet agar mendapatkan medali emas, setelah atlet tersebut masuk ke arena pertandingan atlet tersebut mendapatkan lawan yang tidak sebanding dengannya, itu dapat di lihat dari warna sabuk, tinggi badan serta berat badan yang berbeda, saat pertandingan di mulai atlet mendapat tekanan lagi dari sorak-sorai dari penonton yang mendukung lawan bertandingnya dan ketika atlet mulai bertanding, atlet kembali mendapat tekanan dari lawan bertandingnya yaitu berupa gerakan-gerakan yang memprovokasi.

3) *In Control Of His Emotion*, Karakteristik ketahanan mental Atlet yang paham betul bahwa pengendalian emosi yang kurang baik seperti kasar terhadap lawan, selalu memprotes wasit, merupakan pendorong munculnya emosi negatif

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dilapangan tentang *In control of his emotion* dari 9 Atlet hanya

2 orang yang mampu mengontrol emosi negatifnya dan 7 orang Atlet tidak bisa mengontrolnya.

Maka, dapat dikatakan bahwa para Atlet belum dapat memenuhi karakteristik ini, karena lebih banyak Atlet yang tidak bisa mengontrol emosi mereka sendiri yang diakibatkan oleh pengaruh kondisi dilapangan.

- 4) *Mentally alert and focus*, Karakteristik ketahanan mental yang mampu berkonsentrasi secara penuh dan selalu siap menghadapi tekanan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada informan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Atlet yang memiliki Karakteristik *Mentally alert and focus* Atlet ini bisa dikatakan memiliki Ketahanan Mental yang tinggi karena atlet ini dapat memfokuskan pikirannya ketika bertanding walaupun dalam tekanan rasa takut akan kekalahan, sorak-sorak dari para penonton yaitu, Dari 9 atlet yang menjadi informan hanya 1 Atlet saja yang mampu tetap fokus dalam keadaan ini, dan 8 Atlet sisanya mereka merasa cemas, takut dan hilang kepercayaan dirinya pada saat bertanding. Maka, dapat dikatakan bahwa para Atlet lebih banyak tidak bisa memfokuskan pikiran mereka ketika bertanding, dengan keadaan para penonton yang ramai, sorak-sorai penonton

beberapa yang memihak kepada lawan serta skill lawan yang dapat memanipulasi gerakan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Ketahanan Mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, tekanan yang di alami namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari empat karakteristik ketahanan mental Atlet Taekwondo di Dojang The Tiger Club Bengkulu, para Atlet belum memenuhi ke empat karakteristik ketahanan mental, dengan di buktikan adanya para Atlet yang masih sangat membutuhkan support, belum bisa mengontrol emosi dengan baik, masih merasa cemas saat didalam pertandingan, dan masih belum mampu memfokuskan pikirannya ketika bertanding.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo, Maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan dan masukan untuk pihak-pihak terkait.

1. Kepada para Atlet Taekwondo hendaknya harus lebih rileks, semangat, latihan dengan tekun dan selalu percaya diri agar para Atlet memiliki mental yang kuat dan berani dalam menghadapi berbagai resiko dalam sebuah pertandingan.
2. Kepada pelatih Taekwondo hendaknya selalu memberikan motivasi yang membangun kepada Atlet agar mereka selalu memiliki ketahanan mental yang cukup kuat untuk menghadapi sebuah pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, yaitu dengan memperbanyak informan di dojang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI, 2015, *Al-Qurqan dan Terjemahan Musaf Al Aziz*,( Jakarta: Pancara Cahaya Cemerlang).
- Departemen Pendidikan Indonesia, 2008, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka).
- Adi Septo, 2016, Latihan Mental Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Malang: *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Ke Olahraga*.
- Bugin Burhan, 2013, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Ekonomi Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Jakarta: Prenadamedia Group).
- Clough & Crust, 2011, *Developing Mental Toughness*. Jakarta: (*From Research To Practice. Jurnal Of Sportpsychology In Action*).
- Fajar, *Pengertian Atlet Taekwondo*, 2008. Jakarta: PT Mutiara,
- Hediansyah Haris, 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Selemba Humanika).
- Husain Albar, 2018, *Fear Of Negative Evaluation Dan Mental Toughnes Pada Student Athlete*, (Malang: Skripsi).
- Iskandar, 2009, *Metodologi Pendidikan Dan Sosial Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Jakarta: Gaung Persada Press).
- J Moleong, 2012, *Metodologi Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Selemba Humanika).

- Komarudin, M.Pd, 2013, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Narbuko Cholid Dan Acmad, 2009, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Bumi Aksara).
- Nurfadilah Renzana, 2015, *Kontribusi Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Penampilan Poomsae (Koryo) Pada Cabang Olahraga Taekwondo*, (Jakarta: Skripsi).
- Sari Maya, 2007, *Hubungan Self Efficacy Dengan Stress Anak Yang Menghadapi Ujian Kenaikan Tingkat Olahraga Beladiri Taekwondo*, (Semarang: Skripsi).
- Soemanto Wasty, 2006, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT.Asdi Mahasatya)
- Suprayogo Imam, 2003, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*,(Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- Thorin, 2012, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada).
- Tirtawirya Devi, *Perkembangan Peran Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*, (Yogyakarta: *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 1, Nomor 2)
- Yusuf Muri, 2017, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: PT Kencana).
- Zufri Mario,2017, *Peningkatan Kualitas Atlet Pada Koni Semarang Dikaji Dengan Jurnal Analisis Value For Money*,Issn : 2302-2757 Vol 6 No 1, (Semarang)