

**KONTRIBUSI MENTAL *TOUGHNESS* TERHADAP
COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET
SEPAK BOLA U-15 SSB TUNAS INTI
KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 Untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga (S.Or) Pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MUHAMMAD ALGIPARI
NIM. 19089069**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI MENTAL TOUGHNESS TERHADAP
COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET SEPAK BOLA U-15
SSB TUNAS INTI KOTA SUNGAI PENUH**

Nama : Muhammad Algipari
NIM/BP : 19089069/19
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departmen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2023

Mengetahui
Kepala Departmen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or
NIP. 19900630 201903 1 013

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departmen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET SEPAK BOLA U-15 SSB TUNAS INTI KOTA SUNGAIA PENUH

Nama : Muhammad Algipari
NIM/BP : 19089069/19
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departmen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or

1.

2. Anggota : Alimuddin, M.Or

2.

3. Anggota : Liza, S.Si, M.Pd

3.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kontribusi Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepak Bola SSB Tunas Inti U-15 Kota Sungai Penuh**”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 23 Mei 2023

Yang membuat
pernyataan:



Muhammad Algipari
NIM 19089069

ABSTRAK

Muhammada Algipari. 2023. Kontribusi Mental *Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Sepakbola U-15 SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh. Skripsi. Departemen Kesehatan Dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Mental *toughness* yaitu suatu sikap positif ketika menghadapi suatu tekanan khususnya dalam sebuah pertandingan, sedangkan *competitive anxiety* merupakan suatu perilaku negatif dalam menghadapi suatu pertandingan. *Competitive anxiety* disebabkan oleh minimnya jam terbang atlet, minimnya jadwal uji coba, minimnya sarana prasarana dan sarana latihan, kondisi lapangan latihan yang kurang baik, dan faktor lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap *mental toughness*, sikap *competitive anxiety*, dan juga kontribusi mental *toughness* terhadap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis statistik deskriptif. Desain penelitian ini menggunakan metode *asosiatif* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Tunas Inti U-15 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 195 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* sehingga mendapatkan sampel berjumlah 22 atlet yang masuk dalam kategori. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan lembar angket yang terdiri dari 2 skala yaitu skala mental *toughness* dan *competitive anxiety*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *korelasi product moment*, sedangkan pengujian hipotesis digunakan uji determinasi yaitu dengan koefisien determinasi. Seluruh komputasi penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS 29.0.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat mental *toughness* berada pada tingkatan sedang, dengan jumlah 21 responden dari 22 total responden dan tingkat *competitive anxiety* berada pada tingkatan rendah, dengan jumlah 13 responden dari 22 total responden. Sedangkan kontribusi mental *toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola diperoleh nilai *koefisien korelasi* (r) sebesar 0.039 dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0.864 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan tidak adanya kontribusi antara mental *toughness* terhadap *competitive anxiety*. Untuk derajat kontribusi antara variabel mental *toughness* terhadap variabel *competitive anxiety* yaitu 0,039 dimana nilai 0,039 berada diinterval *koefisien korelasi* sangat rendah.

Kata kunci: mental *toughness* dan *competitive anxiety*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberi bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph. D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Program Studi Ilmu Keolahrgaan.
4. Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or selaku pembimbing skripsi dan Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan dan arahan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Alimuddin, M.Or dan Liza, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Kedua orang tuaku ayah (Alm. Amrul Thaib) dan ibu (Eli Murniati) yang telah memotivasi dan mendoakan penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Pacarku Dzaha Taqiyyah yang telah membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan skripsi.
8. Pelatih dari SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian untuk skripsi ini.
9. Atlet - Atlet dari SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh yang telah ikut serta dalam proses pengumpulan data penelitian ini.

10. Teman-teman serta orang-orang baik terdekat penulis yang telah memberikan semangat dalam penulisan Skripsi ini.

Disadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum. Wr. Wb

Padang, 23 Mei 2023

Penulis

Muhammad Algipari
NIM 19089069

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. <i>Mental Toughness</i>	9
1. Pengertian <i>Mental Toughness</i>	9
2. Dimensi-Dimensi <i>Mental Toughness</i>	10
3. Faktor-Faktor <i>Mental Toughness</i>	13
B. <i>Competitive Anxiety</i>	14
1. Pengertian <i>Competitive Anxiety</i>	14
2. Aspek-Aspek Kepribadian <i>Competitive Anxiety</i>	16
3. Sumber-Sumber yang Menimbulkan Kecemasan	17
C. Hubungan <i>Mental Toughness</i> Terhadap <i>Competitive Anxiety</i>	20
D. Penelitian Relevan	20
E. Kerangka Konseptual	23
F. Hipotesa	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25

D. Instrumen Penelitian	26
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	28
F. Variabel Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Hasil Uji Korelasi	35
D. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Skala Mental <i>Toughness</i>	27
Tabel 3. 2 Kisi – Kisi Skala <i>Competitive Anxiety</i>	27
Tabel 3. 3 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	28
Tabel 4. 1 Deskripsi subjek penelitian.....	31
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Penormaan	32
Tabel 4. 3 Perhitungan Kategorisasi Tingkat Mental <i>Toughness</i>	33
Tabel 4. 4 Perhitungan Kategorisasi Tingkat <i>Competitive Anxiety</i>	34
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Mental <i>Toughness</i> terhadap <i>Competitive Anxiety</i> ...	35
Tabel 4. 6 Interval koefisiensi korelasi	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi – Kisi Angket Penelitian	49
Lampiran 2. Angket Penelitian Mental <i>Toughness</i>	51
Lampiran 3. Angket <i>Competitive Anxiety</i>	53
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Prodi.....	55
Lampiran 5. Izin Penelitian Dari SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh.....	56
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	57
Lampiran 7. Tabel Tabulasi Mental <i>Toughness</i> (X)	58
Lampiran 8. Tabel Tabulasi <i>Competitive Anxiety</i> (Y)	60
Lampiran 9. Hasil Olah Data SPSS Uji Analisis <i>Correlation Product Moment</i> ...	62
Lampiran 10. Hasil Olah Data SPSS Uji Koefisiensi Determinasi.....	63
Lampiran 11. Data Tim U-15 SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh	64
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia membutuhkan olahraga karena membantu tubuh mengeluarkan racun melalui keringat, sehingga menghasilkan fisik yang sehat, bugar, dan yang kuat secara fisik dan spiritual. Yang dimaksud dengan “olahraga” sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan adalah setiap kegiatan yang melibatkan jiwa, raga, dan jiwa secara terkoordinasi dan sistematis untuk memajukan, membina, dan mengembangkan jasmani, rohani, social, dan potensi budaya (Mulyana, 2022).

Sepak bola adalah olahraga yang paling banyak dimainkan di Indonesia. Menurut (Irianto, 2011) Sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari baik di Indonesia maupun di dunia. Hampir semua laki-laki, baik itu anak-anak, remaja, dewasa muda, atau orang tua, bermain sepak bola, terlepas dari kenyataan bahwa setiap orang bermain sepak bola karena berbagai alasan, beberapa diantaranya murni untuk rekreasi, terkait kebugaran, atau sekadar untuk kesenangan. Selain meningkatkan kesehatan fisik, bermain sepak bola adalah salah satu cara untuk mencapai prestasi.

Atlet adalah mereka yang berlatih secara konsisten untuk membangun kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan untuk mempersiapkan kompetisi jauh sebelum kompetisi benar-benar berlangsung (Ardini & Jannah, 2017). Prestasi atlet dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu aspek fisik, teknis, dan psikologis (Adisasmito, 2007).

Atlet yang unggul dalam olahraga biasanya memiliki ciri-ciri psikologis seperti ambisi pencapaian, usaha keras, keuletan, kemandirian, dedikasi, kecerdasan, dan pengendalian diri (Maksum, 2007). Performa atlet biasanya menurun karena alasan psikologis termasuk kebosanan, tekanan, stres, takut gagal, ledakan emosi, kepercayaan diri rendah, kecemasan, dan banyak lagi (Ravaie, 2006).

Pemain sepakbola harus dapat tampil dengan baik selama pertandingan dan berfungsi normal seperti yang diharapkan. Atlet dengan demikian harus memiliki tingkat mental *toughness* yang tinggi atau layak. Atlet perlu berlatih agar memiliki fisik yang kuat, taktis, teknis, dan keterampilan mental. Kesiapan mental adalah salah satu dari banyak komponen kesiapan. Menurut (Firmansyah, 2018) agar seseorang dapat berfungsi dengan sebaik-baiknya sambil berada dalam keadaan siap dan kesehatan mental yang prima. Seorang atlet tidak hanya harus memiliki pikiran yang positif tetapi juga harus memperhatikan mental *toughness* selama kompetisi. Motivasi diperlukan untuk menumbuhkan semangat seorang atlet dalam mencapai tujuan agar terciptanya mental *toughness* yang kuat dalam olahraga. Pendapat ini juga disampaikan (Adam Rahman & Kristiyanto, 2018) Motif adalah kekuatan pendorong dalam diri seseorang yang dapat membimbing mereka menuju suatu tujuan.

Selain mental *toughness*, atlet mungkin mengalami *competitive anxiety* (kecemasan kompetitif) yang terkait dengan performa mereka dalam sebuah pertandingan. Tingkat *anxiety* yang tinggi dapat berdampak negatif pada penampilan seseorang. Menurut (Kumar, 2016) Kecemasan adalah emosi yang

dialami manusia dalam bentuk kekhawatiran, kesusahan yang disertai dengan kekhawatiran, dan ketidakpastian. Menurut (Weinberg & Gould, 2007) *Anxiety* adalah emosi buruk yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan akan masa depan, dan aktivitas fisik atau kegembiraan. Kondisi psikologis seorang atlet akan dipengaruhi oleh performanya, terutama dalam hal emosi seperti *anxiety*. Atlet harus optimis jika mereka ingin mengontrol permainan sebagaimana mestinya.

Ungkapan tersebut di atas menyiratkan bahwa atlet itu sendiri memainkan peran penting dalam mencapai tingkat kinerja yang tinggi. Selain itu, menurut penelitian, faktor psikologis mempengaruhi performa atlet dalam kompetisi hingga lebih dari 50% (Setiawan et al., 2020). Oleh karena itu, atlet harus menyeimbangkan kualitas fisik dan mental mereka untuk melakukan yang terbaik. Teknik dan taktik terbaik akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih, artinya kondisi fisik yang baik dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang jika tidak didukung oleh kondisi mental atau psikis yang baik. Aspek mental memiliki kontribusi sebesar 80%, dan sisanya 20% merupakan aspek lain, yang dapat dilihat dari aspek fisik (Gunarsa, 2004).

(Rosalina & Nugroho, 2020) menegaskan bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan berhasil dalam kompetisi, mengurangi atau bahkan menghilangkan perasaan stres dan gugup. Namun, kegugupan akan bertambah parah jika atlet kurang percaya diri. Hasil penelitian (Hardiyono, 2020) menunjukkan bahwa pengaruh *eksternal* memiliki dampak yang sangat besar pada

competitive anxiety atlet dibandingkan dengan pertimbangan *internal*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penyebab *anxiety* yang mendasarinya dapat dilatih.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mental *toughness* dan *competitive anxiety* saling memiliki hubungan yang buruk. Hal ini lebih lanjut didukung oleh sifat mental *toughness* yang cenderung *thrive though challenge* atau mampu menghadapi kesulitan, *sport awareness* atau mampu berfungsi dengan baik dalam tim, *though attitude* atlet di bawah tekanan atau *desire success* selalu memikirkan kesuksesan (Gucciardi et al., 2009). Dimensi – dimensi *competitive anxiety*, seperti kecemasan *kognitif*, kecemasan *afektif*, kecemasan *motorik*, dan kecemasan *somatik*, yang cenderung selalu berpikir khawatir, takut gagal, jantung berdebar, gelisah, tegang, dan kecerobohan dalam menghadapi situasi, dapat dilihat berbanding terbalik dengan dimensi ini. tekanan atau kesulitan (Smith et al., 2007). Selain itu, untuk mempererat hubungan antara kedua variabel kajian psikologi tersebut, terdapat sifat yang sama di antara keduanya *competitiveness* dalam mental *toughness*, khususnya dalam dimensi *thrive though challenge*, dan *competitiveness* atau kompetisi yang cenderung menguntungkan dalam olahraga. (Gucciardi et al., 2009).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh peneliti juga mengikuti atlet muda dari SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh selama turnamen. Temuan peneliti didasarkan pada observasi dan wawancara dengan staf pelatih dan pemain selama latihan. Diketahui, SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh kerap mendapat hasil di bawah rata-rata saat berlaga di beberapa ajang turnamen sepakbola remaja. Kesuksesan SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh pada turnamen

Soeratin U-13 dan U-15 Cup 2022 di Provinsi Jambi menjadi bukti akan hal tersebut. Hasil SSB Tunas Inti kurang ideal. Untuk U-13, SSB Tunas Inti hanya mampu melaju ke babak semifinal untuk U-15, SSB Tunas Inti tidak mampu melewati babak penyisihan grup. Pengetahuan tersebut juga bisa dilihat di laman berkabar.id atau bisa juga dilihat di Instagram PSSI Jambi.

Dari 22 atlet tersebut, 10 diantaranya pasti mengalami *anxiety* (kecemasan) dalam bertanding, terutama pada atlet muda yang baru saja menghadapi pertandingan bergengsi, padahal 3 sampai 4 pertandingan pun kecemasan bertanding pada atlet belum bisa dihilangkan. Coach Adi Wijaya salah satu coach SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh mengaku bahwa hal tersebut disebabkan oleh rasa cemas seperti demam panggung, was-was, khawatir, minder, dan lain sebagainya yang merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh setiap orang. Akibatnya, pelatihan atlet tidak seefektif mungkin. Hal ini disebabkan minimnya jam terbang atlet, minimnya jadwal uji coba, minimnya sarana prasarana dan sarana latihan, kondisi lapangan latihan yang kurang baik, dan faktor lainnya.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Mental *Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet U-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh” berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya. Kajian dilakukan di Lapangan Merdeka Kota Sungai Penuh yang berfungsi sebagai tempat latihan SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memiliki keuntungan secara *teoritis*, memajukan pemahaman kita tentang *psikologi* olahraga, serta *implikasi* praktis bagi atlet dan pelatih, khususnya yang berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan mental *toughness* dan *anxiety* (kecemasan) menjelang kompetisi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian adalah:

1. Masih minimnya jam terbang atlet dan jadwal uji coba atlet yang membuat atlet memiliki mental *toughness* yang rendah.
2. Kurangnya sarana dan prasarana latihan atlet dan kondisi lapangan latihan yang kurang memadai sehingga menyebabkan latihan atlet kurang optimal.
3. Sikap ketangguhan mental (*Mental Toughness*) atlet yang masih rendah sehingga membuat atlet mudah mengalami *anxiety* pada saat bertanding.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas. Untuk lebih efektif peneliti membatasi masalah untuk mengkaji hal-hal berikut:

1. Penelitian difokuskan untuk mengukur tingkat mental *toughness* dan *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh
2. Penelitian difokuskan untuk mengukur seberapa besar kontribusi mental *toughness* terhadap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap mental *toughness* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh?
2. Bagaimana sikap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh?

3. Apakah sikap mental *toughness* berkontribusi terhadap tinggi atau rendahnya sikap *competitive anxiety*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sikap mental *toughness* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh.
2. Untuk mengetahui sikap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi mental *toughness* terhadap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberi informasi dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu dibidang psikologi, khususnya psikologi olahraga tentang *competitive anxiety* pada atlet berdasarkan mental *toughness*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi atlet sepakbola hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan sumber informasi bahwa mental *toughness* sangat mempengaruhi *competitive anxiety* pada atlet agar dapat memperkuat mental pada saat menghadapi pertandingan.
- c. Bagi Pelatih dan pembina hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi pelatih maupun pembina sepakbola agar memfasilitasi dan mendukung para atlet untuk dapat memperkuat mental *toughness* saat menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga atlet dapat meminimalisir *anxiety* pada saat menghadapi pertandingan atau kompetisi.