

PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR

*Masrun*¹

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi olahraga, bagaimana pengaruh motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga dan bagaimana pengaruh *mental toughness* dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet PPLP SUMBAR sebanyak 87 orang dari berbagai cabang olahraga. Pengambilan sampel menggunakan teknik proporsional random sampling, yakni sebesar 50 % dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 43,5 atau dibulatkan menjadi 44 orang. Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik non tes, yakni melalui angket yang dipakai mengukur prestasi, *mental toughness* dan motivasi berprestasi. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi tunggal dan analisis regresi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil dari penelitian ini adalah : 1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *mental toughness* terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar. 2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar. 3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *mental toughness* dan motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar.

Kata kunci : *Mental Toughness*, Motivasi Berprestasi, dan Prestasi Olahraga

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Dari segi fisik, pembangunan di bidang olahraga akan menjadikan manusia Indonesia menjadi kuat, sedangkan dari segi mental akan menciptakan manusia yang mempunyai watak dan kepribadian yang baik, jujur dan sportif.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4

¹ Masrun adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK – UNP)

tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa melalui prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga akan mengharumkan nama dan bangsa Indonesia di dunia internasional. Pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat berat dan kompleks. Pembinaan prestasi olahraga tidak bisa dilakukan dalam waktu sebentar. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan.

Berdasarkan pemikiran itu, pemerintah Republik Indonesia membuat Pusat Pendidikan dan Latihan Provinsi (PPLP) Sumbar, yakni sebuah wadah yang menampung anak-anak Indonesia yang berbakat dan berprestasi di bidang olahraga yang berada pada usia sekolah. Menurut (Harsono,1998), yang menyatakan : "ada empat aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, yakni : aspek fisik, teknik, fisik dan mental". Untuk mencapai prestasi yang optimal, keempat aspek itu harus bersinergi menjadi satu agar atlet tersebut dapat mencapai prestasi puncak.

Salah satu aspek yang ada menurut ahli itu adalah aspek mental, merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet yang sangat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Diantara aspek kejiwaan yang sangat mempengaruhi atlet berlatih maupun bertanding adalah mental toughness dan motivasi berprestasi. Mental Toughness dapat diartikan sebagai ketegaran mental yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam sebuah bertanding yang akan mendorong mereka tidak akan mudah menyerah. Motivasi berprestasi Motivasi merupakan daya penggerak dari dalam untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan (Sardiman, 2006).

Dari keterangan di atas terlihat bahwa mental toughness dan motivasi berprestasi akan memberikan peluang kepada setiap atlet yang berlatih maupun bertanding untuk melakukannya dengan seluruh kemampuan yang ada pada diri mereka. Namun realita di lapangan sering terlihat banyak atlet PPLP sumbar bertanding dengan kondisi psikologis yang lemah. Mereka terlihat kurang bersemangat dan *all out* dalam menjalani sebuah event pertandingan olahraga yang mereka ikuti. Dengan kondisi seperti ini sudah tentu akan mempengaruhi prestasi mereka.

Sehubungan itu semua maka jelaslah bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi "*psychological stability*" atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet.

Berdasarkan pemikiran di atas, peneliti merasa perlu untuk melihat seberapa besarkannya mental toughness dan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet PPLP Sumbar, dan apakah terdapat pengaruh kedua aspek tersebut terhadap prestasi olahraga yang telah mereka capai. Penelitian ini akan memberikan jawaban terhadap permasalahan yang telah dikemukakan tersebut. Untuk permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah *Mental Toughness* berpengaruh terhadap prestasi olahraga, Apakah Motivasi berprestasi berpengaruh terhadap prestasi olahraga dan apakah *Mental Toughness* dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Untuk itu kita perlu membahas lebih lanjut tentang variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini.

Prestasi olahraga berasal dari dua kata yaitu prestasi dan olahraga. Makna prestasi menerangkan bahwa hasil usaha yang dikerjakan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Makna olahraga sendiri adalah aktifitas fisik yang dilakukan guna mencapai tujuan tertentu. Apabila kedua kata tersebut digabungkan menjadi satu kesatuan maka prestasi olahraga bermakna hasil usaha yang dikerjakan untuk memperoleh tujuan pada bidang olahraga, seperti usaha atlet yang berjuang untuk memenangkan suatu pertandingan. Ada beberapa tujuan atlet rajin dalam berlatih untuk mencapai prestasi olahraga, diantaranya adalah : pengakuan eksistensi, penghormatan, pergaulan, pekerjaan dan keuangan.

Melalui prestasi atlet yang menjadi pahlawan di tingkat dunia maka lagu Indonesia Raya dapat didengarkan di negara lain. Untuk menjadi atlet yang berprestasi dibutuhkan banyak faktor salah satunya Ketegaran Mental (*Mental Toughness*). Menurut (WJS. Poerwadarminta, 1982) Mental adalah hal yang mengenai tentang batin. Selanjutnya Zakiah Darajat (2000) mental adalah unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan dalam keseluruhan dan kebulatannya akan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, menggembarakan atau menyenangkan dan sebaliknya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mental adalah kondisi jiwa seseorang terhadap situasi dan kondisi yang dihadapinya.

Selanjutnya Ketegaran mental merupakan istilah yang menggambarkan kumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk bertahan melalui situasi yang sulit (seperti pelatihan atau situasi sulit bersaing sulit dalam permainan) dan muncul tanpa kehilangan kepercayaan. Pelatih menggunakan ketangguhan mental sebagai istilah untuk menggambarkan keadaan mental atlet yang bertahan melalui situasi olahraga yang sulit untuk berhasil. Menurut Jones et al (Stephen D. Mellalieu, 2009): *Having the natural or developed psychological edge that enables you to: generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer; specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.* Selanjutnya Tutko and Richards (Stephen D. Mellalieu, 2009) menjelaskan "The ability of an athlete to withstand strong criticism and to avoid becoming upset when losing or performing poorly" yang dapat diartikan ketegaran mental adalah kemampuan seorang atlet untuk menahan kritik yang kuat dan untuk menghindari kemarahan ketika kehilangan atau berkinerja buruk.

Secara teori, Mental Toughness yang dimiliki oleh setiap atlet dapat ditingkatkan. Banyak cara untuk meningkatkan mental toughness tersebut. Metode latihan ketegaran mental dapat dibagi menjadi dua bagian, antara lain yaitu dengan metode verbal dan metode non verbal. Seiring dengan itu kita juga perlu menyusun program latihan untuk ketegaran mental ini agar metode yang akan kita lakukan bisa berjalan dengan baik. Oleh sebab itu kita perlu mempersiapkan tahap-tahap sebagai berikut: tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus, tahap pertandingan, dan tahap transisi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketegaran mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet tersebut.

Selanjutnya, Motivasi Berprestasi merupakan dorongan yang kuat dalam upaya mencapai prestasi olahraga. Dalam dunia olahraga motivasi berprestasi tidak dapat dipisahkan. Seorang atlet akan memiliki daya juang yang tinggi apabila memiliki motivasi untuk berprestasi. (Santrork, 2003) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan. Sedangkan menurut (Atkinson, 1960) motivasi

berprestasi seseorang didasarkan atas dua hal yaitu, adanya tendensi untuk meraih sukses dan adanya tendensi untuk menghindari kegagalan.

Motivasi memiliki peranan penting untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi pada dunia olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi primer dan sekunder atau motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu. Motivasi ekstrinsik dapat dilakukan oleh pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu.

Menurut (Gunarsa, 2004) menyatakan ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi, beliau menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi-dimensi tersebut adalah: atlet sendiri, hasil penampilan, suasana pertandingan, dan tugas atau penampilan. Motivasi memegang peranan yang penting dalam olahraga prestasi. Seorang atlet harus mampu menjaga motivasinya agar tetap dalam level yang tinggi baik dalam proses latihan maupun pada saat menjalani pertandingan.

Dari pendapat dan teori-teori yang dibahas di atas dapat disimpulkan bahwa Prestasi olahraga tidaklah mudah untuk diraih. Atlet harus berlatih mengikuti cabang olahraga tertentu dan berusaha sungguh-sungguh saat mengikuti proses latihan. Disamping itu seorang atlet dituntut untuk mempunyai mental yang baik dalam pertandingan, sehingga hal ini dapat mendorong motivasi berprestasi berprestasi yang dimiliki oleh seorang atlet. Karena ketegaran mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet tersebut. Sedangkan motivasi berprestasi adalah keinginan yang dimiliki seseorang baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain untuk mencapai sesuatu tujuan. Oleh karena itu *mental toughness* dan motivasi berprestasi akan sangat membantu atlet dalam meraih prestasi yang bagus. *Mental toughness* dan motivasi berprestasi secara simultan akan memberikan pengaruh terhadap prestasi olahraga.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Umar (1998) menguraikan bahwa “Korelasional adalah suatu penelitian yang di rancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat”. Selanjutnya, (Arikunto, 2010) menjelaskan bahwa “Penelitian korelasional suatu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada”.

Penelitian ini dilaksanakan di PPLP Sumbar yang bertempat di Sungai Sapih Kec. Kuranji Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Olahraga Individu PPLP Sumbar yang berasal dari beberapa cabang Olahraga dengan jumlah 87 orang. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi, maka pengambilan sampel diterapkan dengan teknik proporsional random sampling, yakni sebesar 50 % dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 43,5 atau dibulatkan menjadi 44 orang.

Intrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik non tes, yakni melalui angket yang akan dipakai mengukur prestasi, mental toughness dan motivasi berprestasi atlet-atlet PPLP Sumatera Barat. Sebelum dilakukan pengukuran, terlebih dahulu dirancang dan dibuat angket yang akan digunakan untuk mengukur ketiga variabel penelitian tersebut. Angket yang dibuat akan diukur validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu agar angket tersebut menjadi angket yang standar yang dapat dipakai mengukur variabel penelitian.

Data yang diperoleh pada masing-masing tes dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan Analisis Regresi tunggal dan Analisis Regresi Ganda. Analisis regresi tunggal adalah analisis antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan analisis regresi ganda adalah analisis antara dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat lainnya. Uji hipotesis 1, 2 digunakan rumus Analisis Regresi Tunggal:

$$\hat{Y} = a + bx$$

$$b = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$a = \hat{Y} - bx$$

Uji hipotesis yang ke 3 digunakan rumus Analisis Regresi Ganda.

$$\hat{Y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2$$

HASIL

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas masing-masing distribusi frekuensi dilakukan dengan uji *liliefors*. Hasil pengujian normalitas Mental Toughness (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prestasi Olahraga (Y) adalah menunjukkan :

Hasil pengujian untuk kelentukan (X_1), skor $L_o = 0,1213$ dengan $n = 45$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.132 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari tes Mental Toughness berdistribusi normal (untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran halaman:).

Hasil tes Motivasi Berprestasi (X_2), skor $L_o = 0,1251$ dengan $n = 45$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.132 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari tes motivasi Berprestasi berdistribusi normal (untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada lampiran halaman:).

Hasil tes prestasi olahraga (Y), skor $L_o = 0,104$ dengan $n = 45$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,132 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari prestasi olahraga berdistribusi normal. Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor L_o nya lebih kecil dari pada L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$.

b. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan ternyata data dari masing masing variabel layak untuk dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus regresi sederhana dan regresi ganda. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada pembahasan berikut.

1) Hipotesis Satu

Hipotesis satu yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat Pengaruh Mental Toughness terhadap prestasi Atlet PPLP Sumbar. Berikut akan diuraikan rangkuman analisis korelasi doolittle pada tabel di bawah ini :

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien regresi antara variabel kelentukan dengan variabel Prestasi Olahraga adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis regresi yang dilakukan diperoleh F_{hitung} sebesar 6.23 dan F_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 4,07 dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan variabel Mental Toughness (X_1) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Prestasi Olahraga (Y).

Selanjutnya hasil perhitungan juga menunjukkan bahwa pengujian linieritas variabel Mental Toughness dengan variabel prestasi olahraga adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari uji linieritas yang dilakukan diperoleh F_{hitung} sebesar 0,4588 dan F_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 2,05 dengan demikian $F_{hitung} < F_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan variabel Mental toughness (X_1) terhadap variabel prestasi olahraga (Y) regresi linier. (untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran halaman:)

2) Hipotesis Dua

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat Pengaruh motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. Untuk membuktikan hipotesis tersebut perlu dilakukan analisis data dari masing-masing variabel dengan menggunakan rumus regresi sederhana. Berikut akan diuraikan rangkuman analisis regresi yaitu:

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien regresi antara variabel motivasi berprestasi dengan variabel prestasi olahraga adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis regresi yang dilakukan diperoleh F_{hitung} sebesar 5.28 dan F_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 4,07 dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan variabel motivasi berprestasi (X_2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel prestasi olahraga (Y).

Selanjutnya hasil perhitungan juga menunjukkan bahwa pengujian linieritas variabel motivasi berprestasi dengan variabel prestasi olahraga adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari uji linieritas yang dilakukan diperoleh F_{hitung} sebesar 1.347 dan F_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 2.04 dengan demikian $F_{hitung} < F_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan variabel motivasi berprestasi (X_2) terhadap variabel prestasi olahraga (Y) regresi linier. (untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran halaman:)

3) Hipotesis Tiga

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat Pengaruh *Mental toughness* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. Untuk mengetahui Pengaruh tersebut akan dilakukan dengan analisis regresi ganda.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien regresi antara variabel *mental toughness* (X_1), motivasi berprestasi (X_2) dengan variabel prestasi olahraga (Y) adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis regresi yang dilakukan diperoleh F_{hitung} sebesar 4.58 dan F_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 3,22 dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan variabel *mental toughness* (X_1) dan motivasi berprestasi (X_2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel prestasi olahraga (Y). (untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran halaman:)

PEMBAHASAN

1. Estimasi *Mental Toughness* terhadap prestasi olahraga.

Untuk memprediksi besarnya pengaruh *mental Toughness* terhadap prestasi olahraga sepak takraw adalah dengan menggunakan estimasi yang didapat dari persamaan regresi $\hat{Y} = -28.3 + 0.27x$. Konstanta (a) sebesar -28.3 artinya apabila skor variabel *mental toughness* (X_1) 0 maka tingkat atau besarnya skor variabel prestasi olahraga (Y) -28.3. Koefisien regresi (b) sebesar 0,27 artinya apabila skor *mental toughness* (X_1) mengalami kenaikan sebesar 1 point maka tingkat skor variabel prestasi olahraga (Y) akan meningkat sebesar 0,27 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (*mental toughness*) memberikan pengaruh terhadap variabel terikat (prestasi olahraga) pada olahraga sepak takraw sebesar 0,27% pada setiap penambahan 1 skor variabel *mental toughness* (X_1). Oleh karena itu hipotesis satu dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

2. Estimasi Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Olahraga

Untuk memprediksi besarnya pengaruh motivasi berprestasi (X_2) terhadap prestasi olahraga (Y) pada olahraga sepak takraw adalah dengan menggunakan estimasi yang didapat dari persamaan regresi $\hat{Y} = -13.94 + 0,19x$. Konstanta (a) sebesar -13.94 artinya apabila skor variabel motivasi berprestasi (X_1) 0 maka tingkat atau besarnya skor variabel prestasi olahraga (Y) -13.94. Koefisien regresi (b) sebesar 0,19 artinya apabila skor Motivasi berprestasi (X_2) mengalami kenaikan sebesar 1 point maka tingkat skor variabel prestasi olahraga (Y) akan meningkat sebesar 0,19 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi berprestasi (X_2) memberikan pengaruh terhadap variabel terikat (prestasi olahraga) pada olahraga sepak takraw sebesar 0,19% pada setiap penambahan 1 skor variabel motivasi berprestasi (X_2). Oleh karena itu hipotesis satu dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

3. Estimasi *Mental Toughness* dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama terhadap Prestasi Olahraga.

Untuk memprediksi besarnya pengaruh *Mental Toughness* (X_1) dan Motivasi Berprestasi (X_2) secara bersama-sama Terhadap Prestasi Olahraga (Y) pada olahraga sepak takraw adalah persamaan yang telah didapat yaitu $= -34.87 + 0.19X_1 + 0.12X_2$. Konstanta sebesar -34,87 artinya apabila skor variabel *mental toughness* (X_1) dan Motivasi berprestasi (X_2) 0 maka tingkat atau besarnya skor variabel ketepatan servis (Y) -34.87. Koefisien regresi (b_1) sebesar 0,19 artinya apabila skor *mental toughness* (X_1) mengalami kenaikan sebesar 1 point maka tingkat skor variabel prestasi olahraga (Y) akan meningkat sebesar 0,19 %. Koefisien regresi (b_2) sebesar 0,12 artinya apabila skor motivasi berprestasi (X_2) mengalami kenaikan sebesar 1 point maka tingkat skor variabel prestasi olahraga (Y) akan meningkat sebesar 0,12%. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (*mental toughness*) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap variabel terikat (*prestasi olahraga*) pada olahraga sepak takraw sebesar 0,19% dan 0,12% pada setiap penambahan 1 skor variabel (X_1 dan X_2). Oleh karena itu hipotesis tiga dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *mental toughness* terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *mental toughness* dan motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atkinson, Rita. L dan Atkinson Richard, Edward E. Smith & Daryl J Bem. 2000. *Pengantar psikologi Sosial*. Interaksara Batam Centre.

- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Santrock, John W. Adolescence. 2003. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman. 2001, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Umar, Husen 1998. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta : raju Grafindo Persada.
- Kemegpora. 2008. *UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- WJS. Purwadarminta. 1982. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka.