

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Taekwondo

###### 2.1.1.1 Pengertian Taekwondo

Taekwondo merupakan salah satu olahraga bela diri yang telah populer di dunia, berkat kepopulerannya olahraga ini dipertandingkan di Olimpiade. Bela diri ini berasal dari negara Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Kemudian menurut Maelan dan Purnomo (2021) Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea. Dalam bahasa Korea, untuk *Tae* berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; *Kwon* berarti "tinju"; dan *Do* berarti "jalan atau seni". Jadi Taekwondo adalah cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong untuk menaklukkan lawannya (hlm. 337). Kemudian pendapat lain dikemukakan oleh Menurut Rarasti dan Heri (2019) Taekwondo adalah "olahraga beladiri moderen yang berakar pada beladiri tradisional Korea" (hlm 25). Dan menurut Kim Joong Young (dalam Taradipa & Haryono, 2021) "Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan Taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri Korea yang diminati diseluruh dunia" (hlm. 19). Kemudian menurut Gunawan (dalam Ramadhan et al.2018) Taekwondo adalah bela diri nasional Korea yaitu *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan *Do* berarti jalan. Jalan di sini dimaksudnya cara atau seni. Jadi, Taekwondo bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki" (hlm. 131).

Perkembangan olahraga Taekwondo di Indonesia sendiri cukup pesat hal itu berkat tingginya animo masyarakat menjadikannya pesat, ini dibuktikan dengan sudah terbentuknya organisasi induk dari olahraga Taekwondo tersebut dengan nama Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) dan dengan adanya *dojang* atau *club* Taekwondo di setiap daerah di Indonesia serta sudah menjadi salah satu ekstrakurikuler yang populer di sekolah yang ada di Indonesia. Kemudian menurut Irwansyah (2019) olahraga Taekwondo ini telah resmi diterima menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada sidang paripurna XI KONI Pusat pada tahun 1980, satu wadah induk organisasi Taekwondo yang berujuk kepada

*World Taekwondo Federation* (WTF) yang bermarkas di Korea Selatan yang juga merupakan anggota dari *International Olympic Committee* (IOC) (hlm. 2). Kini olahraga ini di Indonesia telah berjalan beriringan dengan cabang olahraga lainnya, dan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), Sea Games, Asian Games bahkan hingga ajang Olimpiade.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa Taekwondo merupakan olahraga seni bela diri tangan kosong yang berasal dari negara Korea Selatan dengan tujuan untuk mendisiplinkan diri dan mewujudkan integrasi spiritual dengan cara budidaya semangat dan energi untuk berkonsentrasi pada satu hal.

### **2.1.1.2 Teknik-teknik Taekwondo**

Dalam sebuah olahraga tentu terdapat teknik dasar yang harus dikuasai atau dipelajari. Begitupun dengan olahraga Taekwondo, karena Taekwondo merupakan olahraga beladiri maka teknik yang terdapat di dalamnya pun tidak jauh seperti olahraga bela diri lainnya. Tentu teknik dasar yang harus dipelajari dalam ilmu bela diri antara lain yaitu teknik dasar pukulan, teknik dasar tendangan, teknik dasar tangkisan, dan kuda-kuda. Meskipun dalam pertandingan serangan yang dominan digunakan dalam Taekwondo yaitu menggunakan kaki. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Ramadhan et al.(2018) “dalam bela diri Taekwondo lebih menekankan kepada tendangan, karena pandangan dalam beladiri Taekwondo kaki lebih kuat dari pada tangan dan kaki lebih panjang dari tangan sehingga dalam beladiri Taekwondo lebih dominan menggunakan kaki” (hlm. 131). Hal tersebut yang menjadikan olahraga Taekwondo lebih memiliki ciri khas dengan banyaknya teknik dasar tendangan. Meski begitu terdapat teknik dasar lain yang harus dipelajari dan dikuasai dalam berlatih olahraga Taekwondo antara lain menurut Suryadi (dalam Oga et al. (2022) ada tiga materi utama latihan Taekwondo: *Poomsae*, *Kyukpa*, dan *Kyorugii*.

- 1) *Poomsae* atau rangkaian gerakan adalah serangkaian teknik gerakan dasar bersarang dan pertahanan diri yang dilakukan terhadap musuh khayalan menurut diagram tertentu.

Setiap figur dalam rangkaian gerakan *Poomsae* didasarkan pada filosofi Timur yang menjelaskan semangat dan cara pandang Korea.

- 2) *Kyukpa* atau Teknik Penghancuran Benda Keras adalah suatu latihan teknik yang menggunakan sasaran/benda mati untuk mengukur keterampilan dan ketepatan teknik.

Benda yang biasa digunakan antara lain papan kayu, batu bata, genteng, dll. Teknik ini dilakukan dengan tendangan, pukulan, tebasan, bahkan tusukan jari.

- 3) *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan dengan menggunakan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, di mana dua orang saling bertarung dan berlatih teknik serangan dan pertahanan diri (hlm.96).

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa ada tiga teknik utama dalam beladiri Taekwondo yaitu *Kyorugi* (Bertarung), *Poomsae* (Rangkaian jurus), dan *Kyukpa* (Pemecahan benda).

### **2.1.1.3 Manfaat Olahraga Taekwondo**

Olahraga Taekwondo memiliki banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan bagi mereka yang mengikuti atau mempelajarinya, tentunya selain bisa menjaga diri dan membuat tubuh yang mempelajarinya menjadi sehat, masih banyak lagi manfaat yang dapat dirasakan baik itu secara fisik maupun psikis. Verawati (2017) menjelaskan “olahraga Taekwondo memiliki banyak manfaat seperti mendorong perkembangan tumbuh kembang anak, pengembangan moral dan personaliti anak dengan baik dan juga sangat baik bagi perkembangan otak” (hlm. 23). Menurut Anggraeni et al (2020) “Di samping untuk kesehatan tubuh dan memperbaiki kondisi fisik, Taekwondo juga mengajarkan moral, pendidikan karakter, dan pembinaan mental” (hlm. 209).

Dalam setiap latihan Taekwondo, seseorang yang mengikuti olahraga seni beladiri Taekwondo dilatih untuk memiliki budi pekerti serta rasa percaya diri yang tinggi, selain kemampuan fisik dan kondisi kesehatan. Indah Verawati, (2017) menyatakan bahwa banyak manfaat seperti mendorong perkembangan tumbuh kembang anak, pengembangan moral dan personaliti anak dengan baik dan juga sangat baik bagi perkembangan otak (hlm. 23). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iva Agustina dan Hartini, (2019) mengenai korelasi

*religijs* dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo, dimana pada penelitiannya menjelaskan bahwa seorang atlet yang memiliki jiwa *religijs* atau sikap *religijs* dapat membuat seorang atlet lebih tenang dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Berdasarkan pemaparan manfaat olahraga Taekwondo oleh para ahli di atas maka ditarik kesimpulan bahwa begitu banyak nilai-nilai luhur ketika kita mempelajari seni bela diri seperti membentuk karakter, membentuk kondisi fisik menjadi lebih kuat dan sehat, mengontrol emosi, memiliki sifat religi, serta memiliki sifat pantang menyerah dalam mencapai suatu tujuan. Tentu saja hal itu akan sangat membantu anak dalam meraih suatu prestasi ditunjang oleh latihan rajin dan program latihan yang maksimal, namun dalam melakukan latihan yang konsisten tersebut dibutuhkan sebuah motivasi dari seorang atlet. Terlebih motivasi berprestasi, karena hal itu yang akan membuat atlet lebih mempunyai dorongan untuk terus berlatih hingga mencapai prestasi yang diinginkan.

## **2.1.2 Motivasi Berprestasi**

### **2.1.2.1 Pengertian Motivasi Berprestasi**

Motivasi merupakan dorongan dari luar maupun dari dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan. Menurut Indriyani & Handayani (2018) Motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan (hlm. 156).. Hal tersebut menjadikan individu memiliki usaha, keinginan, dan dorongan untuk mencapai hasil belajar yang tinggi. Proses latihan akan berhasil jika seorang atlet mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh karena itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa, karena dengan guru kreatif menjadikan siswa tergugah dalam pembelajaran yang akan dialami siswa atau siswa yang sedang mengikuti proses pembelajaran. Menurut Arianti (2018) “Motivasi berasal dari bahasa Latin, *Movere* yang berarti dorongan atau daya penggerak” (hlm. 124).

Banyak ahli yang sudah mengemukakan pengertian motivasi dengan berbagai sudut pandang mereka masing-masing, namun intinya sama, sebagai suatu

pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan dorongan dari luar maupun dari dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan.

Motivasi berprestasi menurut Damanik Rabukit (2020) “Motivasi sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya” (hlm. 30). Kemudian menurut Subarjah Herman (2016) mengungkapkan bahwa “Motivasi menunjuk kepada suatu gejala yang terkandung dalam stimulasi tindakan kearah tujuan tertentu, dimana sebelumnya tidak ada gerakan menuju kearah tujuan tersebut” (hlm.122).

Dari pendapat para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu daya dorong yang dimiliki seseorang untuk meraih apa yang diinginkannya dengan sungguh-sungguh dan tidak gampang menyerah. Motivasi dalam dunia olahraga merupakan aspek psikologis yang sangat penting yang harus dimiliki oleh pelatih, Pembina, bahkan oleh atlet itu sendiri, karena motivasi suatu dasar yang mampu seseorang untuk bergerak dan juga dapat memberikan bimbingan pada atlet.

### **2.1.2.2 Ciri-ciri Motivasi Berprestasi**

Seseorang dapat dikatakan memiliki motivasi yang tinggi tentu harus menunjukkan ciri-ciri dari motivasi berprestasi itu sendiri. Adapun ciri-ciri menurut McClelland dan Atkinson (dalam Karisma dan Miftakhul Jannah (2021)) seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi pasti mempunyai suatu ciri-ciri, yakni:

1. Bertanggung Jawab, Atlet Berprestasi mempunyai rasa tanggung jawab yang kuat dalam melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatihnya dan berlatih dengan sungguh-sungguh dan disiplin.
2. Pertimbangan Resiko. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung lebih menyukai aktivitas yang menantang kemampuannya namun tetap berada dalam batas kemampuannya, dan cenderung menikmati aktivitas yang memberikan peluang lebih besar.

3. Atlet yang memperhatikan *feedback*, mengevaluasi hasil ketika mengalami keberhasilan dan kegagalan, serta mencari *feedback* dari pelatihnya merupakan ciri-ciri atlet yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi. Dia suka berlatih ketika dia mendapat umpan balik spesifik tentang apa yang telah dia lakukan. Karena jika tidak, Anda tidak akan tahu apakah Anda lebih baik dari orang lain.
4. Inovatif dan kreatif. Atlet yang memiliki motivasi tinggi untuk tampil biasanya memperbarui kompetisinya dengan melakukan sesuatu yang berbeda dari apa yang pernah mereka lakukan sebelumnya.
5. Mereka mempunyai tujuan yang matang dan biasanya mempunyai tujuan yang sangat jelas untuk mencapai kesuksesan.
6. memiliki harapan untuk sukses, dan harapan ini akan membuatnya terus bekerja keras.
7. Berusaha keras untuk mencapai kesuksesan dan pantang menyerah dalam mengatasi rintangan untuk mencapai kesuksesan.
8. Optimis dan bisa menyikapi segala sesuatu dengan optimisme.
9. Mari kita lakukan yang terbaik untuk mendapat nilai bagus (hlm.127)

Lalu ditambahkan pula oleh pendapat McClelland (dalam Indriyani & Handayani, 2018) bahwa ciri-ciri dari seseorang yang memiliki motivasi berprestasi adalah sebagai yaitu memilih tugas dengan kesulitan sedang, tekun, tanggung jawab terhadap kinerja, membutuhkan umpan balik, dan kreatif inovatif (hlm. 156).

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri dari motivasi berprestasi yaitu 1) memiliki rasa tanggung jawab, 2) memiliki tujuan yang matang, 3) berusaha untuk sukses, 4) menyukai tantangan, 5) membutuhkan umpan balik, 6) memiliki sikap optimis, 7) memiliki sikap kreatif dan inovatif, 8) memperhatikan terhadap resiko.

### **2.1.2.3 Aspek-aspek Motivasi Berprestasi**

Dalam motivasi beprestasi terdapat beberapa konstruksi utama, hal ini dijabarkan menurut Atkinson (dalam Bastian (2020) yaitu:”1) *Need for achievement* (Keinginan/Kebutuhan untuk berprestasi). 2) *Expectancies* (harapan

dan Impian). 3) *Incentives* (Bonus/penghargaan). 4) *Approach success* (pendekatan usaha untuk meraih kesuksesan)/avoid. 5) *Failure* (usaha untuk menghindari kegagalan)” (hlm. 95).

Sedangkan menurut McClelland (dalam Prihandrijani (2016)) aspek yang terdapat dalam motivasi berprestasi yaitu,

1) Tanggung jawab dan keuletan,

Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan tidak akan meninggalkan tugas itu sebelum berhasil menyelesaikannya.

2) Suka tantangan,

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi menyukai tugas yang memiliki taraf kesulitan moderat dan berani mengambil risiko untuk mencapai suatu tujuan. Mereka juga senang mencari informasi baru untuk menghindari cara kerja yang monoton.

3) Umpan balik,

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi menganggap umpan balik atau feedback sebagai hadiah. Mereka ingin mengetahui hasil kerja mereka dan berusaha untuk melakukan perbaikan hasil kerja yang akan datang.

4) Tujuan realistis,

Tujuan realistis adalah tujuan yang dapat dicapai dengan cara yang logis dan sesuai dengan kemampuan dan kondisi seseorang.

5) Resiko (hlm. 59).

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung mempertimbangkan resiko yang akan dihadapinya sebelum memulai pekerjaan. Ia akan memilih tugas dengan derajat kesukaran sedang, yang menantang kemampuannya, namun masih memungkinkan untuk berhasil menyelesaikan dengan baik.

#### **2.1.2.4 Faktor-faktor Motivasi Berprestasi**

Salah satu aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi, berikut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi menurut Morgan (dalam Nasution, 2017) “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Perilaku dan karakteristik model yang ditiru anak melalui pembelajaran observasional.

Motivasi berprestasi anak dipengaruhi oleh perilaku dan karakteristik model yang ditirunya melalui pembelajaran observasional. Melalui pembelajaran observasional, anak mengadopsi beberapa karakteristik dari model, seperti kebutuhan untuk berprestasi

- 2) Harapan Orang Tua

Harapan Orang Tua Anak mempengaruhi perkembangan motivasi berprestasi. Orang tua yang mengharapkan anaknya bekerja keras mendorong mereka berperilaku yang membawa kesuksesan.

- 3) Lingkungan

Faktor yang mengendalikan dan mengendalikan lingkungan fisik dan sosial sangat erat hubungannya dengan motivasi berprestasi. Bila hal ini menurun maka menjadi faktor penyebab depresi.

- 4) Penekanan pada kemandirian

Terjadi sejak beberapa tahun pertama kehidupan. Anak mempunyai motivasi yang tinggi untuk berprestasi karena mereka didorong untuk percaya diri, bekerja keras tanpa bantuan orang lain, dan diberi kebebasan untuk mengambil keputusan penting sendiri.

- 5) Praktik Pengasuhan Anak

Pola asuh anak yang demokratis, sikap orang tua yang lembut dan sportif cenderung menghasilkan anak yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, sedangkan pola asuh yang otoriter cenderung menghasilkan anak yang kurang termotivasi untuk berprestasi.” (hlm. 40)

Kemudian menurut Bastian (2020) “motivasi berprestasi juga dapat dipengaruhi oleh masalah latar belakang sosial dan budaya juga akan mempengaruhi setiap individu terhadap motivasi berprestasinya, sehingga akan dijumpai tingkat motivasi dari masing-masing individu ada yang tinggi dan ada yang rendah karena perbedaan tersebut maka akan mempengaruhi hasil latihan yang dilaksanakan/pertandingan” (hlm. 92). Lalu ditambahkan menurut McClelland (dalam Indriyani & Handayani, (2018)) bahwa “Faktor motivasi

berprestasi dapat dibedakan menjadi dua: faktor internal berupa 1) kemungkinan keberhasilan, 2) derajat kegagalan, 3) usia, 4) pengalaman, dan 5) jenis kelamin.

” Faktor eksternal adalah: 1) lingkungan, 2) keluarga, 3) dan teman.”(hal.157)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan mengenai faktor-faktor motivasi berprestasi antara lain yaitu, faktor intrinsik 1) tingkah laku dan karakter individu, 2) usia, 3) pengalaman, 4) jenis kelamin, 4) kemandirian, 5) kekuatan akan kegagalan. Sedangkan untuk faktor ekstrinsiknya yaitu, 1) Lingkungan, 2) harapan orang tua, 3) keluarga, 4) teman, 5) pola asuh anak.

### **2.1.3 Ketangguhan Mental**

#### **2.1.3.1 Pengertian Ketangguhan Mental**

Meskipun seorang atlet sudah memiliki motivasi untuk berprestasi, tapi belum lengkap rasanya jika tidak memiliki mental yang tangguh. Tentunya ketangguhan mental ini sangat berguna untuk atlet dalam menghadapi semua keadaan dan rintangan, karena dalam olahraga Taekwondo untuk mencapai sebuah teknik tendangan yang baik, seorang atlet harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran melalui latihan. Selain itu, pada saat pertandingan, seorang atlet Taekwondo harus menendang pada target yang tepat supaya mendapatkan poin pada saat bertanding. Menurut Gucciardi et al (dalam Sholichah dan Awidha (2020)) menyatakan bahwa “ketangguhan mental atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan” (hlm. 93). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Maheswari (2019) yaitu “ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi” (hlm. 18).

Kemudian menurut Middleton e.al (dalam Guillen dan Jorge (2018)) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai “ketekunan dan keyakinan yang tak

tergoyahkan terhadap suatu tujuan meskipun ada tekanan atau kesulitan”. (hlm. 298).

Dapat disimpulkan mengenai pengertian ketangguhan mental menurut pendapat para ahli di atas bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap dan emosi dalam diri seseorang untuk melewati semua tantangan dan rintangan untuk mencapai suatu tujuan.

### **2.1.3.2 Ciri-ciri Ketangguhan Mental**

Ciri-ciri yang harus dimiliki oleh seorang atlet agar memiliki ketangguhan mental menurut Gucciardi (Mahesa, 2019), yaitu:

1. Kepercayaan diri (*self-trust*)

Keyakinan terhadap kemampuan mental dan fisik dalam menghadapi tekanan dan pada kesanggupan untuk bertahan dan mengatasi setiap rintangan atau tantangan. Hal ini mungkin terjadi di masa depan. Menghadapinya sepanjang waktu sepanjang karier Anda.

2. Etos Kerja

Sebuah filosofi yang bercirikan kerja keras terus-menerus dan mendorong diri melalui situasi sulit (fisik dan mental) seperti kompetisi, pelatihan, dan persiapan untuk mencapai tujuan atau visi.

3. Nilai-Nilai Pribadi

Menempatkan nilai-nilai pribadi sangat penting dan untuk pengembangan pribadi atlet yang baik.

4. Motivasi diri

Motivasi intrinsik, keinginan untuk menghadapi tantangan kompetitif dan kesuksesan tim, serta kemauan untuk bekerja merupakan prasyarat untuk mencapai visi kesuksesan.

5. Sikap Tangguh

Sikap pantang menyerah dan menuntut yang bertujuan untuk menjadi juara dalam permainan

6. Konsentrasi dan Fokus

Konsentrasi pada tugas yang ada dan apa yang ingin dicapai, tanpa memandang tekanan internal, hambatan eksternal, hambatan, atau rintangan pikiran terfokus, sulit.

#### 7. Ketahanan

Kemampuan mengatasi kesulitan melalui tekad yang ulet, menunjukkan etos kerja serta kemampuan mental dan fisik yang luar biasa.

#### 8. Menghadapi Tekanan

Mampu melakukan keterampilan dan prosedur di bawah tekanan atau stres dan menerima tekanan tersebut sebagai tantangan untuk menguji diri.

#### 9. Ketahanan Emosi

Kesadaran dan pemahaman yang jujur dan akurat terhadap emosi ketika berada di bawah tekanan atau menghadapi rintangan, serta kemampuan mengelola emosi untuk meningkatkan kinerja dalam segala situasi.

#### 10. Kecerdasan Olah Raga

Memiliki kemampuan melihat dan memahami lingkungan latihan dan kompetisi serta mempunyai kesadaran diri untuk mengenali dan memahami perannya dalam tim serta kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi.

#### 11. Ketahanan Fisik

Kemampuan untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan seseorang bahkan ketika terluka, untuk membuat keputusan secara sadar untuk menyerang dalam situasi yang berbahaya secara fisik, dan untuk menantang tubuh melalui kelelahan yang ekstrim selama kompetisi dan latihan. (hlm.17)

### **2.1.3.3 Aspek-aspek Ketangguhan Mental**

Aspek yang terdapat dalam ketangguhan mental menurut (Sheard et al., 2009) mengatakan bahwa ketangguhan mental terdiri dari komponen, yaitu:

#### 1. *Control* (Control)

Merupakan kemampuan atlet untuk mengontrol dirinya, pengontrolan tersebut meliputi emosi saat menghadapi situasi tidak menyenangkan atau bahkan merugikan atlet.

#### 2. *Constancy* (Keteguhan)

Merupakan gambaran tekad yang dimiliki atlet dan tanggung jawab pribadi. Sikap tidak mudah menyerah serta memiliki konsentrasi yang tinggi pada saat latihan ataupun bertanding.

### 3. *Confidence* (Kepercayaan diri)

Merupakan keyakinan yang dimiliki atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan serta mampu bersaing secara percaya diri dengan lawan bermain. (hlm. 187)

#### **2.1.3.4 Faktor-faktor Ketangguhan Mental**

Faktor yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental seseorang menurut Shared (Nisa & Jannah, 2021) bahwa ada tiga faktor dalam ketangguhan mental yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan adanya kontrol diri. (hlm. 40). Sedangkan menurut Nicholls et.al (dalam Nissa & Soenyoto, (2021) bahwa “ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia dan juga faktor pengalaman yang berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental” (hlm. 269).

Berdasarkan faktor ketangguhan mental di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa dapat diketahui terdapat faktor yang berasal dari dalam diri atlet dan ada yang berasal dari luar diri atlet.

#### **2.1.4 Atlet Usia Remaja**

##### **2.1.4.1 Pengertian Atlet Usia Remaja**

Atlet merupakan sebutan bagi seseorang yang menggeluti atau menekuni sebuah olahraga. Sedangkan remaja yaitu fase perkembangan pada manusia yang dialami setelah fase anak-anak, menurut (Sary, 2017) yang disebut remaja adalah anak yang berusia 12-15 tahun (hlm.6). Menurut (Jannah et al., 2022) “Atlet pelajar merupakan sebutan untuk seseorang yang berstatus sebagai pelajar dengan mengikuti kegiatan belajar secara keseluruhan sekaligus berstatus sebagai atlet dengan mengikuti pertandingan olahraga” (hlm. 61). Yang dimaksud pelajar disini yaitu anak yang bersekolah pada jenjang SMP.

##### **2.1.4.2 Karakteristik Atlet Remaja**

Adapun karakteristik yang terdapat pada fase remaja ini menurut (Sary, 2017) menyatakan bahwa terdapat perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja seperti:

- a. perubahan emosi, meliputi : Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya, bertindak tanpa berfikir dahulu, ada kecenderungan tidak patuh terhadap orang tua.
- b. perkembangan intelegensia : berfikir abstrak dan cenderung ingin mengetahui hal-hal baru.

Kemudian ditambahkan pendapat tentang karakteristik usia remaja oleh (Fatmawaty, 2017) sebagai berikut :

- a. Berada dalam masa peralihan.
- b. Mengalami pubertas yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikis
- c. Belum bisa menyelesaikan masalah secara mandiri.
- d. Masa mencari identitas
- e. Sering merasa ketakutan
- f. Memiliki sudut pandang yang tidak realistis (hlm. 57-58).

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka penulis simpulkan bahwa karakteristik usia remaja sangat memerlukan pembinaan dan bimbingan agar semakin stabil dikarenakan masih terdapat karakter yang kurang baik seperti mudah cemas, frustrasi, belum bias mandiri secara penuh dalam masalah, terlalu sensitif, agresif, dan cenderung tidak patuh kepada orang tua.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang relevan terkait dengan motivasi berprestasi dan ketangguhan yang dapat dijadikan suatu acuan untuk penelitian yang akan dilakukan:

- a. Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri yang dilakukan oleh Miftakhul Jannah dan Khoirul Nisa (2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari kepercayaan atlet terhadap ketangguhan mental yang dimiliki atlet.
- b. Hubungan antara ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet taekwondo yang dilakukan oleh Annisa Putri Maheswari (2019). Hasil dari penelitian ini , diketahui bahwa nilai korelasi (r) adalah 0,691 dengan nilai p

(Sig.) sebesar 0,000;  $p < 0,05$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet Taekwondo. Adapun rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Maheswari yaitu untuk penelitian selanjutnya disarankan memodifikasi instrumen yang ada agar dapat menambah pengetahuan baru mengenai hubungan antara ketangguhan mental dengan peak performance pada atlet serta dapat menggunakan variabel lainnya seperti kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan sebagainya.

- c. Hubungan antara mental *toughness* dengan *performance* pada atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa oleh (Hakim, 2023). Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat adanya hubungan antara mental *toughnes* terhadap *performance* pada Atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,863 dengan nilai sig 0,000 atau  $p < 0,05$ . Kemudian rekomendasi dari penelitian ini yaitu Bagi peneliti selanjutnya, perlu dikaji lebih dalam dan menambahkan subjek yang akan diteliti serta literatur yang luas. Hal tersebut diharapkan dapat menutupi dan mengatasi keurangan dari penelitian ini.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan hubungan antara konsep terhadap konsep yang lain dari masalah yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2016) “Kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis bertautan antara variabel yang akan diteliti” (hlm. 60).

Sebagai seorang atlet, memiliki kematangan psikologis memang penting. Terutama dalam menghadapi sebuah pertandingan, sangat dibutuhkan aspek motivasi berprestasi dan ketangguhan mental yang tinggi agar dapat bersaing untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi. Ketangguhan mental atlet dapat dipertahankan di dalam tim apabila pelatih dan sesama atlet dapat berkomunikasi dengan baik dan memiliki motivasi berprestasi untuk mendorongnya demi melewati

tantangan yang sedang dihadapi. Jika seorang atlet memiliki motivasi berprestasi yang baik, dengan sendirinya akan berdampak positif dalam menjaga dan mempertahankan ketangguhan mental atlet itu sendiri demi tercapainya tujuan yang ditetapkan. Karena dengan memiliki ketangguhan mental seorang atlet akan mempunyai sikap pantang menyerah dan tangguh dalam menghadapi rintangan dan tantangan yang sedang dijalani.

Hal ini akan berpengaruh terhadap hasil kejuaraan, yang mana jika motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet menurun. Maka hasil yang didapat kemungkinan tidak akan maksimal. Berbeda jika atlet memiliki motivasi berprestasi dan ketangguhan mental yang tinggi, atlet akan siap menghadapi tantangan apapun. Berdasarkan hal itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental pada atlet Taekwondo Kota Tasikmalaya. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel motivasi berprestasi dan ketangguhan mental adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1. Kerangka konseptual



#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentu terdapat hipotesis. Menurut Sugiyono (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data” (hlm.63).

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan, hipotesis sementara dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan positif dan berarti antara Motivasi Berprestasi dengan Ketangguhan Mental pada Atlet Taekwondo Usia Remaja Kota Tasikmalaya

