

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga berasal dari gabungan kata “olah”, yang memiliki makna gerak, dan “raga”, yang berarti tubuh. Secara umum, olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan tertentu, baik dalam konteks kesehatan, rekreasi, maupun prestasi. Melalui olahraga, seseorang dapat merasakan berbagai manfaat yang signifikan, mulai dari menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan fisik, hingga mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh kebahagiaan dan keseimbangan mental. Dengan berolahraga, tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Kegiatan ini juga membantu menjaga tubuh tetap bugar dan dalam kondisi prima, sehingga individu mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih produktif dan berenergi.¹

Olahraga juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang. Melalui olahraga, seseorang dapat belajar nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, kerjasama, dan tanggung jawab. Sikap sportif yang terbentuk melalui proses latihan dan kompetisi olahraga dapat menjadi dasar dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Lebih jauh lagi, olahraga mampu mengembangkan watak yang baik, membangun rasa percaya

¹ Dedy Pranata, “Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literatur Review” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, no. 02 (2022), 107-116.

dii, serta melatih kemampuan mengendalikan emosi. Berolahraga tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga turut menciptakan individu yang berkualitas. Individu yang aktif berolahraga cenderung memiliki pola hidup lebih sehat, lebih, mampu mengelola stres, dan memiliki etos kerja yang baik. Oleh karena itu, menjadikan olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat merupakan langkah penting dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan berkelanjutan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan.² Popularitas bulutangkis di Indonesia tidak lepas dari prestasi gemilang yang diraih oleh para atlet nasional di kancah internasional. Prestasi tersebut tidak hanya membawa kebanggaan bagi bangsa, tetapi juga memperkenalkan nama Indonesia di mata dunia. Untuk menjaga dan meningkatkan prestasi bulutangkis, diperlukan upaya pembinaan yang berkelanjutan, terstruktur, dan terarah agar Indonesia tetap dapat bersaing di tingkat global.

Keberhasilan dalam mencapai prestasi tinggi dalam olahraga, khususnya bulutangkis, tidak hanya mengandalkan bakat alami semata. Meskipun bakat memiliki peranan penting, proses pembinaan yang baik, terencana, dan konsisten menjadi kunci utama untuk menciptakan atlet berprestasi. Dalam olahraga modern, pendekatan pembinaan tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan taktik, tetapi juga melibatkan pengembangan mental dan kondisi fisik atlet.

² Aisyah, "Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis," *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 5, no. 1 (2021): 47-54.

Ketangguhan mental mencakup serangkaian nilai, sikap, kebiasaan, dan emosi yang memungkinkan seseorang tetap fokus dan konsisten dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan. Ketangguhan mental merupakan kombinasi dari nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang mendukung individu untuk mengatasi hambatan dan stress dengan tetap termotivasi dan berorientasi pada tujuan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik biasanya mampu menghadapi tekanan, baik di dalam maupun di luar lapangan, tanpa kehilangan konsentrasi dan motivasi.³

Ketangguhan mental mencakup kemampuan untuk bertahan menghadapi tuntutan kompetisi, pelatihan yang intensif, serta menjaga gaya hidup yang seimbang. Atribut- atribut dalam ketangguhan mental seperti rasa percaya diri, pemikiran optimis, dan kekuatan mental menjadi modal penting bagi atlet untuk tampil maksimal dalam kondisi kompetitif. Atlet yang memiliki ketangguhan mental cenderung lebih mampu menghadapi situasi sulit, baik dalam latihan maupun pertandingan, sehingga mereka tetap tenang dan percaya diri dalam berbagai kondisi.⁴

Standar keberhasilan seorang atlet seringkali diukur melalui menang atau kalah dalam suatu kejuaraan. Namun, ketrampilan olahraga tidak semata-mata tentang hasil akhir, melainkan tentang bagaimana seorang atlet tampil dengan baik dilapangan. Oleh karena itu, pelatih memiliki peran penting dalam membimbing atlet agar mencapai performa puncak, yaitu kemampuan menampilkan performa terbaiknya.

³ Ifah Romadian & Said Junaidi. "Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi". *Jurnal Penjakora*, Vol. 10, No. 2. 2023, 118-125.

⁴ Ifah Romadian & Said Junaidi. "Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi". *Jurnal Penjakora*, Vol. 10, No. 2. 2023, 118-125.

Pelatihan dan pembinaan bertujuan untuk mempersiapkan atlet dalam berbagai aspek, baik fisik maupun mental. Meskipun usaha keras menjadi salah satu faktor keberhasilan, tidak semua individu dapat mencapai hasil yang sama. Terkadang, atlet menghadapi kendala yang membuat mereka tidak mampu menunjukkan kemampuan optimal, baik saat berlatih maupun bertanding. Hal ini berkaitan dengan puncak performa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama aspek mental.

Dalam beberapa kasus, performa puncak dapat dikaitkan dengan kesuksesan besar. Contohnya, Sussy Susanti berhasil mencapai performa puncak saat Olimpiade Barcelona 1992, yang memungkinkannya meraih medali emas. Selain itu, atlet-atlet seperti Greysia Polii dan Apriyani Rahayu juga menunjukkan performa puncak dalam kejuaraan Olimpiade Tokyo 2020 dengan memenangkan medali emas kategori ganda putri.⁵ Atlet-atlet bulutangkis Indonesia, seperti Marcus Gideon dan Kevin Sukamuljo, berhasil menempati peringkat teratas dunia, menunjukkan dominasi di cabang olahraga ini. Namun, tidak semua atlet dapat konsisten menampilkan performa puncak, terutama dalam pertandingan-pertandingan penting.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet bulutangkis dari klub PB Hiqua Wijaya Kediri pada 25 Januari 2025, diketahui bahwa beberapa atlet sering kali tidak bisa menampilkan permainan optimal saat bertanding. Perbedaan terlihat ketika mereka berlatih dibandingkan saat mengikuti kompetisi. Misalnya, atlet jarang melakukan kesalahan dalam hal mengontrol

⁵ M. Asmuni, A. Rasyid, dan A. Azis, "Analisis Pertandingan Final Bulu Tangkis Tunggal Putri Pada Kejuaraan Yonex Thailand Open 2021." *Jurnal CORNER* 2, No 1 (2021), 01-09.

shuttlecock atau memprediksi arah permainan saat latihan, tetapi cenderung lebih sering melakukan kesalahan ketika bertanding.⁶

Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan performa tersebut di antaranya adalah kurangnya rasa percaya diri, yang membuat atlet ragu akan kemampuannya sendiri sehingga tidak mampu mengambil keputusan taktis secara cepat di lapangan. Selain itu, tekanan dari lawan yang dianggap lebih unggul dapat memunculkan perasaan inferior, menyebabkan atlet kehilangan fokus dan merasa kewalahan sejak awal pertandingan. Faktor psikologis seperti kesulitan tidur sebelum bertanding juga sangat memengaruhi kesiapan mental dan fisik atlet; kurang tidur dapat mengurangi tingkat konsentrasi dan energi saat bertanding. Dukungan dari penonton yang seharusnya menjadi sumber motivasi justru sering kali menambah beban mental, terutama jika ekspektasi yang diberikan terlalu tinggi, sehingga mengganggu fokus dan ketenangan atlet selama bermain.

Seorang atlet yang memiliki pengalaman bermain cukup lama akan mengalami perkembangan dalam kariernya. Dalam proses ini, atlet akan mengalami perubahan, baik ke arah yang lebih baik maupun sebaliknya. Akan datang suatu masa di mana seorang atlet mencapai performa puncak dalam pertandingan di lapangan. Menurut Scheider, Bugental, dan Pierson dalam penelitian Amelia, performa puncak adalah kondisi ketika pikiran dan otot dapat bekerja secara sinergis dan harmonis dengan sempurna. Atlet dikatakan mencapai performa puncak apabila mampu menggerakkan tubuhnya secara

⁶ N-M, Hasil Wawancara atlet remaja bulutangkis club PB Hiqua Wijaya Mandiri Kediri., 2024.

efisien sesuai dengan kehendaknya. Oleh karena itu, agar bisa tampil optimal dalam pertandingan, pencapaian performa puncak menjadi sangat penting bagi seorang atlet.⁷

Performa puncak adalah keadaan dimana pikiran dan tubuh seorang atlet bergerak secara harmonis, memungkinkan mereka untuk bermain lebih efisien dan sesuai dengan kehendaknya. Atlet dengan performa puncak tinggi biasanya mampu bermain tanpa rasa lelah, memiliki konsentrasi tinggi, dan tampil lebih percaya diri.

Faktor yang memengaruhi performa puncak meliputi fokus, perasaan bahwa tubuh bekerja secara otomatis, emosi yang terkendali, dan rasa percaya diri yang tinggi. Kondisi ini dapat dicapai dengan dukungan aspek ketangguhan mental, yang menjadi elemen krusial bagi seorang atlet. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk tetap tenang, rileks, dan fokus, meskipun berada dalam tekanan tinggi selama pertandingan. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik juga mampu mengatasi berbagai tekanan, seperti persaingan ketat, kesalahan dalam permainan, atau tekanan dari lawan yang lebih unggul.⁸

Selain faktor internal atlet, lingkungan eksternal juga memainkan peran yang tidak kalah penting. Salah satu elemen kunci dalam lingkungan eksternal atlet adalah dukungan sosial pelatih. Pelatih bukan hanya sosok yang melatih keterampilan teknis dan taktik, melainkan juga merupakan sumber dukungan sosial yang vital bagi atlet.⁹ Dukungan sosial pelatih mencakup berbagai aspek,

⁷ Lestari Amelia and Dewi Ratna, "Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang," *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 10, No 3 (2022), 179-184.

⁸ Rizaniatul Fitri, "Hubungan Self- Talk Dan Kepercayaan Diri Dengan Peak Performance Pada Atlet Bulutangkis," *Universitas Palang Karaya* Vol. 2, No. 2 (2022).

⁹ J Hustarda, *Psikologi Olahraga* (Alfabeta, 2010).

yaitu dukungan emosional (memberikan empati dan rasa aman), dukungan penghargaan (memberikan pujian dan penilaian positif), dukungan instrumental (bantuan praktis seperti strategi dan logistik), dan dukungan informasi (memberikan nasihat dan umpan balik).¹⁰

Dukungan sosial pelatih memiliki hubungan yang kuat dan timbal balik dengan ketangguhan mental atlet. Pelatih yang suportif dapat membantu atlet mengembangkan kontrol emosional, menumbuhkan kepercayaan diri, dan memperkuat komitmen mereka terhadap tujuan.¹¹ Dukungan ini memberikan "energi" bagi atlet untuk berfungsi secara optimal dan mencapai potensi terbaik mereka. Ketika atlet merasa didukung, mereka cenderung lebih termotivasi, kurang cemas, dan lebih berani mengambil risiko yang diperlukan untuk mencapai performa terbaiknya. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih dapat secara langsung memengaruhi kondisi psikologis atlet, yang pada gilirannya memfasilitasi performa puncak.

Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih sangat penting dalam membantu seorang atlet mencapai performa puncak. Subjek dalam penelitian ini yaitu salah satu klub bulutangkis yang aktif dalam pembinaan atlet remaja adalah PB Hiqua Wijaya Kediri. Klub ini dikenal sebagai salah satu wadah pembinaan atlet muda berbakat yang rutin mengikuti kompetisi tingkat lokal hingga nasional. Pemilihan PB Hiqua Wijaya Kediri sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pengamatan awal serta wawancara yang menunjukkan adanya

¹⁰ E. P Sarafino and T. W Smith, *Health Biopsychosocial Interaction (7th Edition)* (John Wiley & Sons, Inc, 2011).

¹¹ H Gustafsson, G Kentta, and P Hasssmen, "Athletes' Experiences of Burnout: A Qualitative Study", vol. 29(4) *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2007, 800-816.

variasi dalam pencapaian performa puncak para atlet remajanya. Klub ini memiliki jumlah atlet remaja yang cukup besar serta sistem pembinaan yang terstruktur, sehingga dianggap representatif untuk mengkaji hubungan antara ketangguhan mental dan performa puncak.¹² Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih dengan performa puncak pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan performa puncak pada atlet bulutangkis remaja PB Hiqua Wijaya Kediri?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan performa puncak saat bertanding pada atlet remaja bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih dengan performa puncak saat bertanding pada atlet remaja bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan?

¹² N-M, Hasil Wawancara atlet remaja bulutangkis club PB Hiqua Wijaya Mandiri Kediri., 2024.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan performa puncak pada atlet bulutangkis remaja PB Hiqua Wijaya Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan performa puncak pada atlet bulutangkis remaja PB Hiqua Wijaya Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih dengan performa puncak pada atlet bulutangkis remaja PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan kontribusi bagi perkembangan ilmu di bidang psikologi, khususnya psikologi olahraga, terkait dengan hubungan antara ketangguhan mental dan performa puncak pada atlet bulutangkis.

2. Secara praktis

- a. Bagi Atlet Bulutangkis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan sumber informasi bahwa ketangguhan mental sangat memengaruhi performa puncak pada atlet, sehingga dapat membantu para atlet memperkuat mental mereka saat menghadapi pertandingan.

- b. Bagi Pelatih dan Pembina Bulutangkis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun pembina bulutangkis untuk memfasilitasi dan mendukung para atlet dalam memperkuat mental mereka ketika menghadapi pertandingan atau kompetisi, sehingga performa puncak atlet dapat berkembang secara optimal.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ifah Romadian dan Said Junaidi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kemampuan snatch pada atlet angkat besi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel berupa *quota sampling*, serta instrumen pengumpulan data berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara ketangguhan mental dengan motivasi sebesar 0,535, antara ketangguhan mental dengan kemampuan snatch sebesar 0,866, serta antara motivasi dengan kemampuan snatch sebesar 0,759. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan motivasi terhadap kemampuan snatch atlet dalam upaya mencapai prestasi optimal.¹³ Namun, perbedaan mencolok terletak pada konteks dan indikator performa yang diukur; penelitian Ifah dan Said lebih berfokus pada kemampuan teknik spesifik (*snatch*), sedangkan penelitian ini mengukur performa puncak secara menyeluruh dalam konteks pertandingan bulutangkis. Persamaan

¹³ Ifah Romadian dan Said Junaidi, "Hubungan Mental Toughness dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi", *Jurnal Penjakora*, 10(2), 2023, 118-125.

dalam penelitian ini adalah variabel x yaitu ketangguhan mental dan menggunakan metode kuantitatif.

2. Penelitian oleh Amelia Lestari dan Ratna Candra Dewi meneliti hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap performa puncak pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional study* dengan teknik pengambilan sampel total sampling dan instrumen data berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai koefisien korelasi masing-masing sebesar 0,511 dan 0,544. Hal ini menunjukkan bahwa baik kepercayaan diri maupun motivasi memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap performa puncak atlet dalam meraih prestasi.¹⁴ Meskipun penelitian ini tidak secara langsung menguji variabel ketangguhan mental, namun benang merah dapat ditarik dari fokusnya terhadap psikologis internal atlet dalam konteks performa puncak, yang sejalan dengan tujuan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada jenis variabel dan cabang olahraga yang diteliti, karena penelitian saat ini secara spesifik mengkaji ketangguhan mental sebagai determinan langsung terhadap performa puncak, khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel y yaitu performa puncak dan menggunakan metode kuantitatif.
3. Penelitian Muhammad Ayyub Mas'ud, Kurniati Zainuddin, dan Faradillah Firdaus meneliti pengaruh ketangguhan mental terhadap performa puncak

¹⁴ Amelia and Ratna, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 2022, 179-184.

pada atlet sepak bola di Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *cluster sampling* dan analisis data melalui statistik deskriptif serta statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai R square untuk variabel ketangguhan mental adalah sebesar 33,5% dengan nilai p sebesar 0,000, sehingga diketahui bahwa 66,5% performa puncak dipengaruhi oleh faktor lain. Meskipun demikian, penelitian ini tetap menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif ketangguhan mental terhadap performa puncak atlet sepak bola.¹⁵ Penelitian ini sangat relevan karena menggunakan variabel yang identik dengan penelitian ini, yaitu ketangguhan mental dan performa puncak. Perbedaannya terletak pada jenis olahraga, di mana karakteristik psikologis dan kondisi pertandingan dalam sepak bola jelas berbeda dengan bulutangkis yang lebih bersifat individual dan reaktif. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel y yaitu performa puncak, variabel x yaitu ketangguhan mental dan menggunakan metode kuantitatif

4. Penelitian Ryan Salviany Grova, Mohammad Zaky, & Ahmad Hamidi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara tingkat kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 30 atlet futsal profesional yang mengisi kuesioner melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet berada dalam kategori sedang (83%) dan tinggi (17%), sementara performa puncak juga berada

¹⁵ Mas'ud Muhammad Ayyub, Zainuddin Kurniati, and Firdaus Faradillah, "Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola Di Makassar," *Univerisitas Negeri Makassar*, 2022.

dalam kategori sedang (53%) dan tinggi (47%). Analisis korelasi Rank Spearman mengindikasikan hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa puncak ($r=0.451$, $p=0.012$). Atlet yang pernah bermain di Tim Nasional memiliki kepercayaan diri dan performa puncak lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum pernah bermain di Tim Nasional. Temuan ini menegaskan pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai performa puncak dalam futsal dan menggarisbawahi perlunya perhatian pada aspek psikologis dalam pelatihan atlet.¹⁶ Penelitian ini menambah perspektif penting mengenai kekuatan faktor psikologis dalam mendukung performa atlet, meskipun variabel utama yang diteliti berbeda. Selain itu, penelitian Ryan dkk. berfokus pada atlet profesional, sedangkan penelitian ini diarahkan pada atlet remaja, sehingga memberikan kontribusi baru dari segi perkembangan usia dan tingkat kematangan psikologis atlet. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel y yaitu performa puncak dan menggunakan metode kuantitatif.

5. Penelitian Jerry Horman, Sela Adisa, Abdul Azis Yasin, & Irvan Y Islaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan ketangguhan mental dengan performa puncak pada atlet tinju amatir di Provinsi Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 32 atlet tinju amatir yang dipilih melalui metode total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

¹⁶ Ryan dkk, "Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Peforma Puncak Pada Atlet Futsal Profesional," *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 4, no. 2 (June 30, 2024): 148–58,

yang signifikan dan kuat antara ketangguhan mental terhadap performa puncak pada atlet tinju amatir di Provinsi Gorontalo sebesar 44,9%. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan kuat dan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan performa puncak pada atlet tinju amatir di Provinsi Gorontalo.¹⁷ Persamaan dari penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan dan model analisis yang digunakan, yaitu korelasional. Sementara itu, perbedaannya terletak pada karakteristik olahraga yang berbeda, di mana tinju sebagai olahraga kontak fisik memiliki dinamika tekanan dan stresor yang berbeda dibandingkan dengan bulutangkis yang lebih mengandalkan kelincahan, kecepatan, dan fokus jangka pendek.

6. Penelitian dari Rinaldy dengan judul Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Peran Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Bola Voli Club Bravo Jombang.¹⁸ Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengambilan sampel sebanyak 50 responden. Temuan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa Kontribusi pengaruh dari variabel dukungan orang tua mencapai 11,90%, sedangkan variabel peran pelatih memberikan kontribusi sebesar 5,66%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan orang tua dengan tingkat kecemasan atlet: semakin kuat dukungan yang diberikan orang tua, semakin rendah pula kecemasan yang dialami atlet. Namun demikian, tidak ditemukan adanya

¹⁷ Jerry dkk, "Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Tinju Amatir Gorontalo," *Jambura Sports Coaching Academic Journal* 4 (2025).

¹⁸ Risa Rinaldy, "Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Peran Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Bola Voli Club Bravo Jombang" Skripsi (2021).

pengaruh yang signifikan antara peran pelatih dengan kecemasan atlet, yang berarti peningkatan atau penurunan peran pelatih tidak secara bermakna berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan atlet. Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel peran pelatih terhadap atlet, selebihnya terdapat perbedaan yaitu desain penelitian dengan regresi linier sedangkan penelitian peneliti yaitu korelasional, dan variabel yang berbeda yaitu meneliti tentang kecemasan pada atlet.