

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Performa Puncak

1. Definisi Performa Puncak

Maslow pada awalnya telah mengenalkan sebuah konsep saat seseorang mengalami suatu integritas, kekuatan batin, dan keutuhan berdasarkan hirarki kebutuhannya. performa puncak adalah tingkat pencapaian tertinggi yang bisa diraih oleh seorang atlet ketika bertanding.¹⁹ Meskipun demikian, menurut Ashel, dalam konteks olahraga, performa optimal tidak selalu identik dengan performa maksimal. Ketika seorang atlet berada dalam kondisi performa puncak, ia terlihat bermain secara alami, tanpa menunjukkan usaha yang berlebihan untuk menang. Pada saat itu, setiap gerakan terasa harmonis dengan ekspektasi, menghasilkan kinerja yang sangat baik dengan tingkat kesalahan yang sangat rendah.²⁰

Menurut Garfield performa puncak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan seluruh kemampuannya secara optimal dan mencapai hasil yang luar biasa, seringkali dalam kondisi yang disebut "*zona*" atau "*flow*".²¹ Sedangkan menurut Cooper dalam Williams, performa puncak adalah hasil dari kemampuan yang sangat berkembang dalam mengidentifikasi dan mengatur faktor kognitif, emosional, dan perilaku

¹⁹ Maslow, *Toward a Psychology of Being* (Princeton, N.J. : Van Nostrand, 1968)

²⁰ M.H Ashel, *Sport Psychology : From Theory to Practice (3rd Ed.0)* (Scottsdale: AZ:Gorsuch Scarisbrick, 1997).

²¹ Garfield, C. A., dan Bennett, H. Z. *Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Warner Books, 2012.

untuk memfasilitasi eksekusi keterampilan secara otomatis di berbagai olahraga dan konteks.²² Studi ini menekankan pentingnya profil emosional optimal, di mana emosi positif seperti percaya diri, motivasi tinggi, dan energi yang kuat berperan penting dalam mencapai performa puncak. Sebaliknya, emosi negatif seperti kelelahan, kelesuan, dan frustrasi dapat menghambat pencapaian kondisi ini.

Satiadarma juga menyebutkan bahwa performa puncak merupakan hasil dari pengoptimalan potensi seorang atlet, yang membuatnya tampil lebih kreatif, efisien, dan produktif, serta mampu menunjukkan kualitas performa yang melampaui standar biasanya.²³ Pandangan ini sejalan dengan pendapat Williams, yang menggambarkan performa puncak sebagai kekuatan luar biasa yang muncul ketika seorang atlet mampu mengerahkan seluruh kapasitas mental dan fisiknya secara maksimal, bahkan melampaui batas performa yang biasa ia tunjukkan di arena pertandingan.²⁴

Berdasarkan berbagai teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa performa puncak merupakan kondisi ideal di mana aspek mental dan fisik berfungsi secara terpadu, menghasilkan keselarasan antara pikiran dan tubuh. Kolaborasi yang harmonis ini memungkinkan atlet melakukan gerakan secara lebih efektif, memaksimalkan setiap tindakan, dan meraih performa terbaiknya saat berkompetisi.

²² J.M Williams and V Krane, *Psychological Characteristics of Peak Performance* (Mountain View, CA: Mayfield, 2015).

²³ Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

²⁴ J.M Williams and V Krane, *Psychological Characteristics of Peak Performance* (Mountain View, CA: Mayfield, 2015).

2. Aspek-aspek Performa Puncak

Menurut Williams, mengemukakan bahwa terdapat delapan karakteristik utama yang dialami oleh atlet saat berada dalam kondisi performa puncak.²⁵ Aspek-aspek ini mencerminkan elemen-elemen psikologis dan fisiologis yang secara khas muncul ketika seorang atlet mencapai puncak kemampuannya, di antaranya sebagai berikut:

a. Mental rileks

Dalam kondisi tersebut, atlet mengalami ketenangan dalam bertindak seolah tidak diburu oleh waktu. Mereka dapat mengeksekusi setiap gerakan secara efisien dan akurat, dengan persepsi seakan waktu bergerak lebih lambat dibandingkan kecepatan gerakan yang mereka lakukan.

b. Kondisi tubuh yang tenang dan bebas dari ketegangan

Ketika kondisi fisik atlet berada dalam keadaan santai, mereka mampu bergerak dengan mudah tanpa hambatan atau ketegangan. Setiap gerakan motorik berlangsung secara mulus, didukung oleh refleks yang terkontrol, tepat, dan akurat.

c. Optimis

Atlet menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa setiap tindakan yang mereka ambil akan membuahkan hasil sesuai harapan. Dengan penuh percaya diri dan tanpa rasa ragu, mereka mampu menghadapi

²⁵ Krane, V., & Williams, J. M. *Psychological Characteristics of Peak Performance*, (New York: McGraw-Hill, 2006), 207-227.

tekanan dan ancaman dari lawan dengan respons yang tepat dan sikap yang mantap.

d. Terpusat pada keyakinan

Atlet berada dalam kondisi seimbang secara mental dan fisik, di mana kedua aspek tersebut berfungsi secara sinkron dalam keselarasan yang menyeluruh. Seluruh proses terjadi secara alami dan terorganisir dengan sangat baik pada saat itu.

e. Berenergi tinggi

Dalam situasi ini, atlet menunjukkan antusiasme yang tinggi dan dengan penuh keyakinan melakukan serangan terhadap lawannya. Pada titik performa puncak, mereka merasakan kepuasan yang luar biasa dalam permainan, disertai keterlibatan emosional yang kuat, seperti rasa senang yang mendalam dan euforia yang menyeluruh.

f. Kesadaran tinggi

Atlet berada dalam tingkat konsentrasi yang maksimal, memungkinkan mereka merespons setiap stimulus dengan cepat dan tepat. Mereka memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap gerakan lawan, strategi serangan, pola pertahanan, dan perubahan posisi, sehingga mampu membaca dan mengantisipasi situasi dengan mudah.

g. Terkendali

Atlet merasakan penguasaan total atas setiap tindakan yang mereka lakukan, seakan semua gerakan terjadi secara otomatis tanpa

perlu diproses secara sadar. Meskipun berlangsung spontan, setiap gerakan tetap tepat sasaran dan selaras dengan tuntutan permainan.

h. Terjaga dari distraksi

Dalam situasi ini, atlet seolah berada dalam ruang perlindungan mental, di mana gangguan dari dalam maupun luar diri tidak lagi memengaruhi mereka. Keadaan ini memungkinkan atlet untuk dengan mudah menyingkirkan hambatan psikologis dan fisik, serta mengakses kemampuan mentalnya secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka seakan diselimuti oleh energi khusus yang menjaga konsentrasi dan melindungi dari gangguan lingkungan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa Puncak

Menurut Adisasmito mengungkapkan bahwa terdapat tiga komponen utama yang menjadi fondasi bagi seorang atlet untuk mencapai keunggulan dan meraih prestasi dalam olahraga yang digelutinya.²⁶ Ketiga komponen tersebut mencakup aspek psikologis, fisik, dan teknis, yang saling berkaitan erat dan mendukung satu sama lain. Apabila salah satu dari ketiganya tidak berkembang dengan optimal, maka pencapaian prestasi yang diharapkan juga tidak akan tercapai secara maksimal.

Aspek psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi tertinggi, di mana sekitar 80% keberhasilan atlet ditentukan oleh ketangguhan mentalnya saat menghadapi kompetisi.²⁷ Sementara itu, Williams, menyatakan bahwa terdapat enam faktor kunci

²⁶ W Adisasmito, *Sistem Kesehatan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).

²⁷ Adisasmito. *Mental juara modal atlet berprestasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada (2007).

yang memengaruhi tercapainya performa puncak. Faktor-faktor ini mencakup:²⁸

a. Fokus

Saat seorang atlet dapat mempertahankan fokus sepanjang pertandingan, mereka cenderung lebih mudah mencapai performa puncak. Dalam keadaan ini, terdapat keseimbangan antara aspek psikologis dan fisik yang berfungsi secara harmonis, menciptakan keselarasan yang terjadi dengan sendirinya. Pikiran atlet sepenuhnya terfokus pada tujuan utama yang ingin dicapainya.

b. Mengalami alur kerja yang mengalir dan terasa tanpa hambatan

Atlet merasakan bahwa setiap gerakan dan strategi yang diterapkan di lapangan berjalan dengan lancar dan tanpa kesulitan. Semua tindakan terasa alami dan terkoordinasi, memungkinkan mereka tampil dengan maksimal tanpa perlu berpikir secara berlebihan.

c. Memiliki kendali penuh terhadap emosi, pola pikir, dan semangat diri

Atlet yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah mencapai performa puncak. Dengan kendali pikiran yang stabil dan energi yang terfokus, mereka dapat tampil secara optimal tanpa terpengaruh oleh tekanan dari luar maupun dalam diri mereka.

²⁸ Krane, Vikki, dan William, Jean M. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, edisi ke-7 (New York: McGraw-Hill, 2015).

d. Memiliki keyakinan diri

Kepercayaan diri merupakan kondisi mental atau psikologis yang menumbuhkan rasa percaya pada diri seseorang untuk bertindak dengan keyakinan penuh. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi meyakini bahwa mereka dapat menunjukkan performa terbaik dalam setiap kompetisi.

e. Bebas dari rasa takut

Rasa takut tidak lagi menghalangi atlet yang telah mencapai performa puncak. Mereka memiliki tingkat keberanian yang tinggi dan tetap percaya diri, meskipun harus menghadapi lawan yang lebih berpengalaman atau lebih tangguh.

f. Merasa santai secara mental dan fisik

Saat tubuh dan pikiran atlet berada dalam kondisi rileks, mereka terlepas dari kecemasan dan ketegangan. Dengan kestabilan mental dan fisik yang tidak tegang, mereka dapat menghadapi pertandingan dengan lebih tenang dan penuh kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor utama yang mempengaruhi tercapainya performa puncak pada atlet. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat fokus yang tinggi, kemampuan untuk melakukan gerakan dengan lancar dan alami, pengendalian pikiran, emosi, dan semangat, kepercayaan diri yang kokoh, keberanian tanpa rasa takut, serta kondisi mental dan fisik yang tetap tenang dan rileks.

4. Intervensi Psikologis Untuk Meningkatkan Perfoma Puncak

Psikolog olahraga menggunakan berbagai teknik dan strategi untuk membantu atlet mencapai dan mempertahankan peak performance.²⁹

Beberapa intervensi yang umum meliputi:

- a. Latihan Keterampilan Mental (*Mental Skills Training* - MST): Ini adalah pendekatan sistematis untuk mengajarkan atlet keterampilan psikologis yang dapat meningkatkan kinerja. MST meliputi:
 - 1) *Goal Setting* (Penetapan Tujuan): Membantu atlet menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (*SMART goals*) untuk meningkatkan motivasi dan fokus.
 - 2) *Imagery/Visualization* (Visualisasi): Latihan membayangkan diri melakukan gerakan, strategi, atau mencapai tujuan dengan sukses. Ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental.
 - 3) *Self-Talk Training*: Mengajarkan atlet untuk menggunakan dialog internal positif dan konstruktif untuk memotivasi diri, mengarahkan perhatian, dan mengelola emosi.
 - 4) *Relaxation Techniques* (Teknik Relaksasi): Melatih atlet untuk mengelola ketegangan fisik dan mental melalui pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, atau meditasi.
 - 5) *Arousal Regulation*: Membantu atlet mengelola tingkat gairah atau aktivasi mereka untuk berada di zona optimal mereka. Ini bisa

²⁹ D Gunarsa and A Singgih, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2009).

berupa teknik peningkatan arousal (misalnya, *energizing imagery*) atau penurunan arousal (misalnya, relaksasi).

- 6) *Concentration Training*: Latihan untuk meningkatkan fokus dan kemampuan atlet untuk mempertahankan perhatian dalam kondisi tekanan.

b. Manajemen Stres dan Kecemasan:

- 1) *Cognitive Restructuring*: Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mengganggu kinerja menjadi lebih positif dan realistis.
- 2) *Pre-performance Routines*: Mengembangkan serangkaian tindakan atau ritual yang konsisten sebelum pertandingan untuk membantu atlet memasuki kondisi mental yang optimal.

c. Peningkatan Kepercayaan Diri:

- 1) *Success Experiences*: Menciptakan peluang bagi atlet untuk mengalami keberhasilan, baik dalam latihan maupun kompetisi, untuk membangun kepercayaan diri.
- 2) *Verbal Persuasion*: Dorongan positif dari pelatih, rekan setim, atau psikolog.
- 3) *Modelling*: Belajar dari pengamatan atlet lain yang sukses.

d. Pengembangan Ketangguhan Mental:

- 1) Melatih atlet untuk menghadapi situasi sulit dan tantangan secara proaktif.
- 2) Mendorong resiliensi dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan.

e. Intervensi Lain:

- 1) Hipnosis Olahraga (*Sport Hypnosis*): Digunakan untuk membantu atlet mencapai kondisi rileks dan fokus yang dalam, serta memprogram pikiran bawah sadar untuk kinerja optimal.
- 2) *Mindfulness*: Latihan untuk meningkatkan kesadaran penuh pada saat ini, membantu atlet mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan fokus.

B. Ketangguhan Mental

1. Definisi Ketangguhan Mental

Menurut Cashmore, ketangguhan mental merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan.³⁰ Menurut Gucciardi dkk, dalam Firdaus, ketangguhan mental merupakan kombinasi dari nilai-nilai, sikap, emosi, dan perilaku yang membantu seseorang dalam menghadapi tantangan, tekanan, maupun rintangan dengan daya tahan yang kuat.³¹ Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap fokus dan termotivasi, sehingga mereka dapat terus bergerak secara konsisten menuju pencapaian tujuan. Dalam konteks olahraga, ketangguhan mental menjadi elemen penting bagi seorang atlet untuk meraih prestasi, bahkan ketika kemampuan fisik mereka sudah berada pada tingkat yang sangat tinggi.

³⁰ Cashmore, *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*, ed. kedua (London dan New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2008).

³¹ Firdaus, *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi* (Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press, 2012).

Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi mampu mempertahankan ketenangan, tetap rileks, dan menjaga semangat dalam berbagai situasi kompetitif. Kemampuan ini juga mendukung pengembangan keterampilan penting, seperti mengabaikan tekanan dari luar, tetap fokus meskipun melakukan kesalahan, menghadapi persaingan dengan sikap tenang, serta memanfaatkan energi positif untuk berpikir jernih dan tetap produktif di tengah tekanan.³² Selain itu, ketangguhan mental mencerminkan tingkat keteguhan tekad yang luar biasa, di mana atlet tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Justru, mereka mampu menjaga konsentrasi dalam kondisi sulit dan menunjukkan ketahanan tinggi untuk mempertahankan performa terbaik sepanjang pertandingan.

Menurut Clough dan Strycharczyk menyatakan bahwa ketangguhan mental terdiri dari empat aspek utama: kemampuan mengendalikan emosi dan kehidupan, komitmen terhadap tujuan, melihat tantangan sebagai peluang, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan pribadi dan interaksi sosial.³³

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan, dengan pengelolaan respons emosional secara konstruktif sebagai elemen kunci dalam membentuk ketangguhan mental, khususnya bagi atlet. Kemampuan ini

³² Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

³³ P.J Clough and D Strycharczyk, *Developing Mental Toughness, 2nd Edn* (London: Kogan Page, 2015).

memungkinkan mereka untuk mempertahankan konsentrasi dan motivasi internal. Keteguhan mental yang didorong oleh energi positif inilah yang menjadi kekuatan utama bagi atlet untuk terus bertahan dan bergerak maju menuju pencapaian target yang diharapkan.

2. Dimensi-Dimensi Ketangguhan Mental

Menurut Sheard dalam Satiadarma mengidentifikasi bahwa salah satu dimensi penting dari ketangguhan mental yaitu:³⁴

a. Control

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengelola berbagai aspek secara bersamaan dan tetap memengaruhi situasi, alih-alih merasa dikendalikan olehnya. Atlet yang memiliki tingkat kontrol tinggi cenderung fokus pada tugas mereka saat menghadapi tekanan kompetisi, serta mampu memulihkan kendali psikologis mereka. Lebih lanjut, individu dengan kontrol yang kuat dapat mempertahankan ketenangan emosional dan relaksasi bahkan dalam situasi yang menegangkan. Atlet semacam ini juga menunjukkan *locus of control* internal, artinya mereka cenderung mengaitkan hasil seperti kemenangan, kekalahan, atau performa buruk dengan faktor-faktor internal diri mereka, bukan menyalahkan elemen eksternal seperti wasit atau rekan satu tim.

³⁴ Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

b. Confidence

Kepercayaan diri merujuk pada kapasitas seseorang untuk mempertahankan keyakinan terhadap diri sendiri, bahkan ketika menghadapi kemunduran atau intimidasi dari lawan. Kepercayaan diri yang kuat tidak hanya mencakup keyakinan akan kemampuan untuk mencapai tujuan (*self-efficacy*), tetapi juga mencakup kapasitas untuk bangkit dari kegagalan, meningkatkan potensi diri, serta mengatasi tantangan mental dan emosional dari pesaing. Dengan demikian, memiliki keyakinan diri yang teguh terhadap kemampuan untuk mencapai sasaran kompetisi dianggap sebagai karakteristik terpenting dari ketangguhan mental.

c. Commitment

Komitmen dalam konteks ini mengacu pada kemampuan untuk secara berkelanjutan menunjukkan upaya, konsentrasi, tekad, dan sikap yang konsisten. Ketekunan dan tujuan yang jelas merupakan elemen fundamental dari ketangguhan mental. Atlet yang memiliki komitmen tinggi senantiasa bertekad, bertanggung jawab, tidak mudah menyerah, dan berupaya memberikan performa terbaik dalam setiap kompetisi. Mereka tidak memerlukan instruksi eksternal untuk mengatur dan mencapai tujuan, serta akan selalu menunjukkan upaya maksimal dan ketekunan saat menghadapi kesulitan. Karena keandalan dan stabilitas mereka dalam segala situasi, atlet yang konsisten ini menjadi individu yang paling dipercaya oleh pelatih dan rekan satu tim. Komitmen juga

melibatkan konsentrasi, yaitu pendekatan mental dan fisik yang kuat untuk mencapai kinerja puncak yang diharapkan oleh atlet dan pelatih dalam olahraga.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental

Faktor-faktor utama yang memengaruhi ketangguhan mental meliputi situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum terbagi menjadi lima aspek, yaitu:³⁵

a. Cedera dan rehabilitasi

Faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami oleh atlet dan proses pemulihan yang menyebabkan perubahan dalam rutinitas serta penyesuaian yang diperlukan.

b. Persiapan

Faktor ini berhubungan dengan latihan dan kompetisi, di mana atlet berusaha untuk meningkatkan kualitas kinerja mereka di atas rata-rata kemampuan orang lain.

c. Bentuk tantangan

Faktor ini berkaitan dengan kinerja individu atau tim, baik dalam kondisi unggul maupun saat menghadapi kesulitan dalam pertandingan.

³⁵ Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

d. Tekanan sosial

Faktor ini berkaitan dengan pengaruh rekan-rekan dan lingkungan sosial, yang dapat menyebabkan atlet kehilangan kendali atas diri mereka serta olahraga yang mereka tekuni.

e. Komitmen yang seimbang

Faktor ini berhubungan dengan keseimbangan komitmen atlet antara olahraga dan kehidupan personal, khususnya dalam hal manajemen waktu dan disiplin. Sementara itu, dalam situasi kompetitif, terdapat faktor tekanan yang bersifat internal dan eksternal. Tekanan internal berasal dari atlet itu sendiri, seperti kelelahan ketika rasa percaya diri menurun. Sedangkan tekanan eksternal meliputi:

1) Kondisi Lingkungan

Ketika Bermain Faktor ini berkaitan dengan situasi dan kondisi saat pertandingan berlangsung, termasuk bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan faktor lainnya.

2) Variabel Pertandingan

- a) Semangat Atlet
- b) Percaya Diri
- c) Kefokusan
- d) Kedisiplinan
- e) Kontrol Emosi
- f) Kerja Sama
- g) Kecemasan

C. Dukungan Sosial Pelatih

1. Definisi Dukungan Sosial Pelatih

Dukungan sosial dapat diterima dari berbagai pihak yang memiliki kedekatan dengan individu, termasuk keluarga, teman, dan anggota kelompok.³⁶ Dalam konteks olahraga, pelatih memiliki peran penting untuk membantu atlet mencapai performa puncak mereka.³⁷ Oleh karena itu, pelatih merupakan salah satu sumber dukungan penting di luar lingkaran keluarga. Pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu individu atau tim.

Seorang pelatih adalah profesional yang bertugas membantu atlet meningkatkan performa mereka. Keberhasilan atlet sangat bergantung pada kehadiran pelatih yang berpengalaman, sehingga membangun hubungan yang baik antara pelatih dan atlet menjadi krusial.³⁸

Lebih lanjut, sarafino menjelaskan bahwa dukungan sosial dari pelatih adalah interaksi interpersonal yang berfungsi sebagai pendorong energi agar semua aspek dapat berjalan dan berfungsi secara optimal.³⁹ Dalam hal ini, peran pelatih adalah memberikan dukungan kepada atlet, menyesuaikan diri dengan berbagai karakteristik mereka, demi memungkinkan atlet mencapai performa maksimal.

³⁶ Gunarsa, S.D. *Psikologi Olahraga*. (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia 1987).

³⁷ Husdarta. *Psikologi Olahraga*. (Bandung: Penerbit Alfabeta 2014).

³⁸ Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

³⁹ Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, edisi ketujuh (USA: John Wiley & Sons (Asia) Pte Ltd, 2011).

Peneliti dalam studi ini memilih untuk menggunakan definisi dukungan sosial pelatih dari sarafino.⁴⁰ Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa definisi tersebut lebih komprehensif dan relevan dengan konteks penelitian yang dilakukan. Dengan demikian, dukungan sosial pelatih diartikan sebagai bentuk interaksi interpersonal yang membangkitkan energi untuk menggerakkan dan menjalankan segala sesuatu dengan baik. Fungsi utama pelatih adalah menyediakan dukungan bagi atlet, mengakomodasi beragam karakteristik individu atlet, dan pada akhirnya membantu mereka mencapai kinerja puncak.

2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Goldberger & Breznitz, dukungan sosial dapat berasal dari individu-individu yang memiliki ikatan dekat dengan seseorang, seperti orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan, sahabat, rekan kerja, dan tetangga.⁴¹ Sumber dukungan sosial adalah pihak-pihak yang memiliki hubungan penting bagi individu, mencakup orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat, rekan sekerja, dan tetangga.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Pelatih

Penelitian ini mengadopsi teori dukungan sosial dari Sarafino & Smith, yang mengidentifikasi empat aspek utama dukungan sosial,⁴² yaitu:

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ L Goldberger and S Breznitz, *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (Free Press, 1982).

⁴² Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, edisi ketujuh (USA: John Wiley & Sons (Asia) Pte Ltd, 2011).

- a. Dukungan Emosional: Berupa ekspresi empati, perhatian, kepedulian, serta menciptakan perasaan aman, dicintai, dan saling memiliki.
- b. Dukungan Penghargaan: Meliputi pemberian pujian dan penilaian positif terhadap kinerja, ide, serta perasaan individu.
- c. Dukungan Instrumental: Mengacu pada bantuan konkret berupa materi atau jasa yang diberikan untuk membantu menyelesaikan masalah secara praktis.
- d. Dukungan Informasi: Meliputi pemberian nasihat, arahan, umpan balik, atau saran terkait performa individu, yang bertujuan membantu atlet mengidentifikasi dan menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi.

D. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Performa Puncak

Dasar pengambilan asumsi hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak dilakukan berdasarkan beberapa hasil temuan dari penelitian terdahulu berikut:

- a. Penelitian Muhammad Ayyub Mas'ud, Kurniati Zainuddin, dan Faradillah Firdaus pada tahun 2022 dengan judul "*Pengaruh mental toughness terhadap peak performance pada atlet sepak bola di Kota Makassar*" Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak, 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.⁴³

- b. Penelitian Jerry Horman, Sela Adisa, Abdul Azis Yasin, & Irvan Y Islaku pada tahun 2025 dengan judul "*Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Tinju Amatir Gorontalo*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara ketangguhan mental terhadap performa puncak pada atlet tinju amatir di Provinsi Gorontalo sebesar 44,9%.⁴⁴
- c. Penelitian oleh Siti Aisyah dkk, pada tahun 2025 dengan judul "*Hubungan Mental Toughness dengan Performa pada Atlet Futsal SKO Riau*". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan performa atlet, dengan nilai korelasi sebesar 0,554 dan signifikansi 0,002, yang mengindikasikan kontribusi mental toughness terhadap performa atlet sebesar 30,69%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik, fisik, dan kondisi psikologis lainnya.⁴⁵
- d. Penelitian oleh Ryan dkk, pada tahun 2024 dengan judul "*Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Peforma Puncak Pada Atlet Futsal Profesional*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet tergolong sedang (83%) dan tinggi (17%), sedangkan performa

⁴³ 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.

⁴⁴ Jerry dkk, "Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Tinju Amatir Gorontalo," *Jambura Sports Coaching Academic Journal* 4 (2025).

⁴⁵ Siti Aisyah, Agus Prima Aspa, & Oca Fernandes AF, "Hubungan Mental Toughness dengan Performa pada Atlet Futsal SKO Riau," *Journal Sport Science Indonesia* 4, no. 2 (2021): 71-78.

puncak mereka juga berada pada kategori sedang (53%) dan tinggi (47%). Analisis dengan korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa puncak, dengan nilai $r=0.451$ dan $p=0.012$. Selain itu, atlet yang pernah bermain di Tim Nasional cenderung memiliki kepercayaan diri dan performa puncak yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang belum berpengalaman di Tim Nasional.⁴⁶

- e. Penelitian oleh Hsieh dkk, pada tahun 2022 dengan judul "*Effects of mental toughness on athletic performance: a systematic review and meta-analysis*". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental (Mental Toughness) dan performa atlet, dengan nilai korelasi $r = 0,36$. Dari 16 studi yang dianalisis, kualitas publikasi berkisar antara moderat hingga tinggi, dan heterogenitas serta bias publikasi rendah.⁴⁷

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan dapat disimpulkan faktor fisiologis dan psikologis dalam olahraga serta psikologi sangatlah erat dan saling memengaruhi. Keduanya memegang peranan penting dalam menentukan performa seorang atlet. Namun, memiliki kondisi psikologis yang optimal tidak selalu menjamin kondisi fisiologis yang juga dalam keadaan prima, begitu pula sebaliknya. Keseimbangan

⁴⁶ Ryan Salviany Grova, Mohammad Zaky, & Ahmad Hamidi, "Korelasi Antara Kepercayaan Diri dan Peforma Puncak pada Atlet Futsal Profesional," *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 4, no. 2 (2024): 148-158.

⁴⁷ Yun-Che Hsieh dkk., "Effects of Mental Toughness on Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 22, no. 6 (2024): 1317-1338.

antara keduanya merupakan elemen kunci bagi seorang atlet untuk mencapai performa terbaiknya.

Menurut Gucciardi dalam Satiadarma, seorang atlet perlu mencapai keseimbangan yang tepat antara kekuatan mental dan fisiknya guna meraih hasil maksimal. Ketangguhan mental atau ketangguhan mental adalah sikap positif yang dimiliki atlet, memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan yang muncul dalam perjalanan mereka untuk mencapai tujuan. Dengan ketangguhan mental ini, seorang atlet dapat terus melangkah maju meskipun menghadapi berbagai rintangan dan kompetisi yang menghalangi. Ketangguhan mental menjadi aspek yang sangat penting dalam mengoptimalkan performa puncak dan meraih kesuksesan dalam dunia olahraga.⁴⁸

Menurut Gucciardi dalam Satiadarma, ketangguhan mental adalah perpaduan antara nilai, pola perilaku, emosi, dan sikap yang membentuk ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan hambatan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap termotivasi dan fokus, sehingga mampu mempertahankan konsistensi dalam mencapai target yang diinginkan.⁴⁹

Performa puncak adalah kondisi luar biasa di mana seorang atlet mampu mengoptimalkan seluruh potensi mental dan fisiknya secara maksimal. Pada momen ini, atlet bahkan dapat melampaui batas kemampuan mereka yang biasa saat bertanding di lapangan. Menurut Chon

⁴⁸ Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

⁴⁹ Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000).

dalam Williams, berbagai faktor yang memengaruhi performa puncak atlet meliputi konsentrasi, keyakinan bahwa kinerja berjalan dengan alami dan tanpa kesulitan, kemampuan untuk mengendalikan pikiran, gairah, serta emosi, rasa percaya diri, ketiadaan rasa takut, dan keadaan mental serta fisik yang tenang.⁵⁰

Dalam dunia olahraga, ketangguhan mental menjadi elemen kunci bagi atlet untuk meraih prestasi, bahkan ketika mereka memiliki kemampuan fisik yang luar biasa. Menurut Jerry dalam Firdaus, menyatakan bahwa untuk mencapai hasil yang lebih luar biasa, penting untuk menjaga keseimbangan optimal antara kondisi mental dan fisik, serta mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan.⁵¹ Oleh karena itu, atlet perlu memiliki kekuatan psikologis dan kecerdasan emosional untuk mengelola stres dan kecemasan yang mungkin muncul selama pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental secara signifikan mempengaruhi performa puncak atlet di berbagai cabang olahraga. Penelitian oleh Muhammad Ayyub Mas'ud dkk. menunjukkan bahwa ketangguhan mental berkontribusi sebesar 33,5% terhadap performa puncak atlet sepak bola, sementara Jerry Horman dkk. mencatat hubungan kuat dengan kontribusi sebesar 44,9% pada atlet tinju amatir. Siti Aisyah dkk. menemukan kontribusi ketangguhan mental sebesar 30,69% terhadap

⁵⁰ Krane, V., & Williams, J. M. *Psychological Characteristics of Peak Performance*, (New York: McGraw-Hill, 2006), 207-227.

⁵¹ Firdaus, *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi* (Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press, 2012).

performa atlet futsal, di mana sisa pengaruh berasal dari faktor lain seperti teknik dan kondisi psikologis. Selanjutnya, penelitian Ryan dkk. menunjukkan bahwa kepercayaan diri, yang juga dipengaruhi oleh ketangguhan mental, berhubungan positif dengan performa puncak atlet. Terakhir, Hsieh dkk. menemukan korelasi $r = 0,36$ antara ketangguhan mental dan performa atlet secara umum. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat diasumsikan jika, ketangguhan mental menjadi faktor kunci dalam meningkatkan performa puncak atlet, menunjukkan bahwa pengembangan aspek ini sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal dalam kompetisi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa salah satu elemen krusial dalam meraih performa puncak adalah ketenangan mental, yaitu kemampuan atlet untuk tetap tenang dan bebas dari rasa cemas maupun ketegangan. Dalam proses menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan persoalan, diperlukan kekuatan mental sebagai fondasi utama. Hal ini disebabkan oleh peran signifikan dari berbagai aspek dalam ketangguhan mental yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet secara optimal. Oleh karena itu, sesuai dengan teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai performa puncak.

2. Hubungan Dukungan Sosial Pelatih Dengan Performa Puncak

Dasar pengambilan asumsi hubungan antara Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak dilakukan berdasarkan beberapa hasil temuan dari penelitian terdahulu berikut:

- a. Penelitian oleh Farhan dkk, pada tahun 2025 dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan bertanding pada atlet voli ($r = -0,734$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet.⁵²
- b. Penelitian oleh Saipul Andi dan Prima Aulia pada tahun 2019 dengan judul “*Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi*”. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,048 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari pelatih berkontribusi terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Bukittinggi.⁵³
- c. Penelitian oleh Ajeng dan Fitfit pada tahun 2021 dengan judul “*Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik Tpc-T Kota Kediri Untuk Menunjang Prestasi*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

⁵² Farhan Saputra, Ferdy Muzammil, & Ditta Febrieta, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 11 (2025).

⁵³ S. Andi & P. Aulia, "Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi," *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 3 (2019): 1-10.

berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan pelatih, atlet, serta orang tua atlet, terdapat kesepakatan bahwa peran pelatih berkontribusi positif terhadap kelancaran dan peningkatan prestasi atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran pelatih sangat signifikan dalam pembentukan karakter atlet untuk mendukung prestasi atlet.⁵⁴

- d. Penelitian oleh Rahayu Prasetyo dan Arsika Yunarta pada tahun 2023 dengan judul *“Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet”*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari orang tua, pelatih, dan teman sebaya memiliki pengaruh terhadap motivasi berprestasi baik dalam bidang akademik maupun olahraga. Dukungan yang diberikan oleh orang tua terbukti memberikan pengaruh paling signifikan dibandingkan dengan dukungan dari pelatih dan teman sebaya.⁵⁵
- e. Penelitian oleh Mclean dan Penco pada tahun 2020 dengan judul *“The Impact of Coping Strategies and Social Support on the Experience of Stress in High Performance Athletes”* menunjukkan bahwa atlet memiliki performa yang tinggi sering mengalami stres moderat terkait dengan tuntutan kompetisi. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa tingkat dukungan sosial dari pelatih dan keluarga yang tinggi dapat

⁵⁴ Ajeng Purbaningrum & Fifit Yeti Wulandari, "Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-T Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi," *Jurnal Prestasi Olahraga* 4, no. 9 (2021): 151-157.

⁵⁵ Prasetyo & A. Yunarta, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Akademik dan Olahraga pada Atlet," *Jurnal Porkes* 6, no. 1 (2023): 177-188.

secara signifikan mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh para atlet. Selain itu, strategi koping yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik dan kemampuan untuk mencari dukungan dari pelatih serta rekan, berkontribusi positif terhadap pengalaman stres mereka. Hasil ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu atlet mengatasi tekanan dan merasa lebih siap menghadapi tantangan kompetisi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa mereka.⁵⁶

- f. Penelitian oleh Eiredania dan Arthur pada tahun 2022 dengan judul *“Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Tolitoli Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Sosial”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet meningkat berkat dukungan yang diberikan oleh orang tua. Namun, dukungan sosial dari teman dan pelatih tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi atlet, dengan nilai p yang lebih besar dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet bulutangkis di Kabupaten Tolitoli masih mengalami kesulitan dalam mencapai motivasi penuh untuk berkembang dalam prestasi, akibat dari dukungan yang belum optimal dari teman maupun pelatih.⁵⁷
- g. Penelitian oleh Shi dkk, pada tahun 2025 yang berjudul *"Effects And Mechanisms Of Social Support On The Adolescent Athletes*

⁵⁶McLean & Penco, "The Impact of Coping Strategies and Social Support on the Experience of Stress in High-Performance Athletes," *Journal of Addiction & Addictive Disorders*, DOI: [<https://doi.org/10.24966/AAD-7276/100043>].

⁵⁷ E. R. Terok & A. Huwae, "Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Tolitoli Ditinjau dari Bentuk Dukungan Sosial," *Journal of Sport Education (JOPE)* 5, no. 1 (2022).

Engagement," ditemukan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap keterlibatan atlet remaja dalam olahraga, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap performa atlet. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa dukungan dari pelatih, teman, dan keluarga tidak hanya meningkatkan motivasi dan komitmen atlet, tetapi juga membantu mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan mental. Selain itu, mekanisme yang terlibat mencakup peningkatan rasa memiliki dan solidaritas dalam tim, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan pengalaman positif selama latihan dan kompetisi. Temuan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung bagi atlet remaja untuk memaksimalkan potensi keterlibatan, yang berdampak langsung pada peningkatan performa mereka.⁵⁸

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial pelatih dan performa puncak atlet. Penelitian Farhan dkk menunjukkan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan bertanding pada atlet voli, meskipun peran pelatih tidak terlihat berpengaruh signifikan. Sebaliknya, Saipul Andi dan Prima Aulia menemukan bahwa dukungan sosial pelatih berkontribusi pada penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat, dengan nilai $p = 0,048$. Penelitian oleh Ajeng dan Fitfit menekankan bahwa peran pelatih berkontribusi positif terhadap

⁵⁸ Shi dkk., "Effects and Mechanisms of Social Support on the Adolescent Athletes Engagement," *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 7018.

peningkatan prestasi atlet, mendukung ide bahwa pelatih dapat memengaruhi hasil performa. Rahayu Prasetyo dan Arsika Yunarta serta Eiredania dan Arthur menegaskan bahwa meskipun dukungan sosial dari orang tua lebih dominan, dukungan dari pelatih tetap penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Secara keseluruhan, berdasarkan penelitian terdahulu tersebut dapat diasumsikan pelatih perlu memperkuat dukungan mereka untuk meningkatkan motivasi dan performa atlet secara keseluruhan.

Dukungan yang diberikan oleh pelatih memegang peranan krusial dalam memfasilitasi atlet untuk mencapai performa puncak. Dukungan ini dapat memengaruhi kemampuan atlet untuk tampil optimal baik secara langsung maupun tidak langsung. Pertama, Dukungan Emosional dari pelatih sangat vital karena mampu mengurangi tingkat kecemasan pada atlet, meningkatkan rasa aman, dan membangun lingkungan yang kondusif bagi atlet untuk berani mengeksplorasi potensi dan mengambil risiko yang diperlukan dalam kompetisi.⁵⁹ Kondisi mental yang stabil dan positif ini merupakan fondasi utama bagi pencapaian performa puncak. Hal ini konsisten dengan temuan Rinaldy yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari pelatih berkorelasi positif dengan kecemasan ini (kondisi optimal dalam performa) pada atlet.⁶⁰

⁵⁹ Shi dkk., "Effects and Mechanisms of Social Support on the Adolescent Athletes Engagement," *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 7018.

⁶⁰ Rinaldy, "Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Peran Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Bola Voli Club Bravo Jombang."

Kedua, Dukungan Penghargaan memiliki efek langsung dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, memperkuat perilaku positif, dan memotivasi mereka untuk terus meningkatkan performa puncak.⁶¹ Pengakuan atas usaha dan keberhasilan dari pelatih adalah faktor fundamental yang mendorong atlet untuk terus berjuang mencapai level tertinggi. Judo menemukan bahwa umpan balik yang diberikan pelatih, khususnya yang bersifat memuji usaha dan kemampuan, secara signifikan memengaruhi persepsi kompetensi dan kepercayaan diri atlet.⁶²

Ketiga, Dukungan Instrumental, seperti bantuan dalam menyusun strategi permainan, menyediakan peralatan, atau mengelola logistik, memungkinkan atlet untuk fokus sepenuhnya pada performan mereka. Dengan berkurangnya beban pikiran terkait masalah praktis, atlet dapat mengalokasikan seluruh energi mental dan fisik mereka untuk mencapai performa puncak optimal.

Terakhir, Dukungan Informasi, yang meliputi nasihat, umpan balik yang konstruktif, dan arahan mengenai kinerja individu, sangat penting dalam membantu atlet memahami kekuatan dan kelemahan mereka, memperbaiki teknik, serta mengembangkan strategi yang lebih efektif. Bimbingan ini adalah kunci untuk mengasah keterampilan dan mencapai level performa tertinggi. Muzakki dalam tinjauannya mengenai psikologi

⁶¹ McLean & Penco, "The Impact of Coping Strategies and Social Support on the Experience of Stress in High-Performance Athletes," *Journal of Addiction & Addictive Disorders*, DOI: [<https://doi.org/10.24966/AAD-7276/100043>].

⁶² Reinal Judo, "Pengaruh Hubungan Emosional Pelatih Atlet Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Usia 14-15 Tahun HU Pernako Futsal Club Surakarta," *Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Skripsi* (2020).

olahraga menegaskan bahwa kualitas informasi dan umpan balik dari pelatih sangat memengaruhi proses belajar dan pengembangan keterampilan atlet.⁶³

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pelatih secara holistik menciptakan lingkungan yang sangat mendukung perkembangan psikologis dan teknis atlet. Seluruh aspek dukungan ini saling melengkapi dan secara sinergis memfasilitasi atlet untuk mencapai dan mempertahankan kondisi performa puncak mereka.

3. Hubungan Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak

Dasar pengambilan asumsi hubungan antara Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak dilakukan berdasarkan beberapa hasil temuan dari penelitian terdahulu berikut:

- a. Penelitian Muhammad Ayyub Mas'ud, Kurniati Zainuddin, dan Faradillah Firdaus pada tahun 2022 dengan judul "*Pengaruh mental toughness terhadap peak performance pada atlet sepak bola di Kota Makassar*" Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak, 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.⁶⁴

⁶³ Muzakki Muhammad, "Pengaruh Keterbukaan Diri Pelatih Atlet Terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Hoki Kabupaten Malang Dimediasi Oleh Intimasi," *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi* (n.d.): 2021.

⁶⁴ 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.

- b. Penelitian Jerry Horman, Sela Adisa, Abdul Azis Yasin, & Irvan Y Islaku pada tahun 2025 dengan judul "*Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Tinju Amatir Gorontalo*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara ketangguhan mental terhadap performa puncak pada atlet tinju amatir di Provinsi Gorontalo sebesar 44,9%.⁶⁵
- c. Penelitian oleh Siti Aisyah dkk, pada tahun 2025 dengan judul "*Hubungan Mental Toughness dengan Performa pada Atlet Futsal SKO Riau*". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan performa atlet, dengan nilai korelasi sebesar 0,554 dan signifikansi 0,002, yang mengindikasikan kontribusi mental toughness terhadap performa atlet sebesar 30,69%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik, fisik, dan kondisi psikologis lainnya.⁶⁶
- d. Penelitian oleh Farhan dkk, pada tahun 2025 dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan bertanding pada atlet voli ($r = -0,734$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari

⁶⁵ Jerry dkk, "Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Tinju Amatir Gorontalo," *Jambura Sports Coaching Academic Journal* 4 (2025).

⁶⁶ Siti Aisyah, Agus Prima Aspa, & Oca Fernandes AF, "Hubungan Mental Toughness dengan Performa pada Atlet Futsal SKO Riau," *Journal Sport Science Indonesia* 4, no. 2 (2021): 71-78.

keluarga, semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet.⁶⁷

- e. Penelitian oleh Saipul Andi dan Prima Aulia pada tahun 2019 dengan judul “*Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi*”. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,048 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari pelatih berkontribusi terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Bukittinggi.⁶⁸
- f. Penelitian oleh Ajeng dan Fitfit pada tahun 2021 dengan judul “*Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik Tpc-T Kota Kediri Untuk Menunjang Prestasi*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan pelatih, atlet, serta orang tua atlet, terdapat kesepakatan bahwa peran pelatih berkontribusi positif terhadap kelancaran dan peningkatan prestasi atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran pelatih sangat signifikan dalam pembentukan karakter atlet untuk mendukung prestasi atlet.⁶⁹

Performa puncak seorang atlet dalam bertanding adalah hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks ini, ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih merupakan

⁶⁷ Farhan Saputra, Ferdy Muzammil, & Ditta Febrieta, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 11 (2025).

⁶⁸ S. Andi & P. Aulia, "Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi," *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 3 (2019): 1-10.

⁶⁹ Ajeng Purbaningrum & Fifit Yeti Wulandari, "Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-T Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi," *Jurnal Prestasi Olahraga* 4, no. 9 (2021): 151-157.

dua variabel kunci yang secara sinergis berkontribusi terhadap pencapaian performa optimal.

Ketangguhan mental memberikan fondasi psikologis yang kuat bagi atlet. Ketika seorang atlet memiliki kontrol diri yang tinggi, konsistensi dalam latihan dan komitmen terhadap tujuan, serta kepercayaan diri yang kokoh, mereka lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi, mengatasi kegagalan, dan bangkit dari kemunduran. Atlet yang tangguh mentalnya tidak mudah menyerah di bawah tekanan, melainkan justru dapat mengubah tekanan tersebut menjadi motivasi untuk tampil lebih baik. Mereka dapat mempertahankan fokus, membuat keputusan yang tepat dalam situasi kritis, dan mengerahkan seluruh potensi fisik dan mental mereka untuk mencapai hasil terbaik, yang merupakan esensi dari performa puncak.⁷⁰

Di sisi lain, dukungan sosial pelatih berperan sebagai katalisator eksternal yang signifikan. Pelatih bukan hanya sekadar pemberi instruksi teknis, melainkan juga sumber dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.⁷¹ Dukungan emosional dari pelatih, seperti empati dan dorongan, dapat mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan rasa percaya diri. Dukungan penghargaan (apresiasi) dapat memotivasi atlet untuk terus berjuang dan merasa dihargai atas usahanya. Dukungan instrumental dan informasi, seperti saran taktik, program latihan yang tepat,

⁷⁰ Sheard, M., Golby, J., dan Van Wersch, A. "Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," *European Journal of Psychological Assessment* 25, no. 3 (2009): 186-193.

⁷¹ Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, edisi ketujuh (USA: John Wiley & Sons (Asia) Pte Ltd, 2011).

atau penyediaan fasilitas, secara langsung meningkatkan kapasitas atlet untuk berlatih dan bertanding secara efektif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketangguhan mental dan performa puncak atlet, serta dukungan sosial pelatih juga berkontribusi terhadap peningkatan performa tersebut. Penelitian oleh Muhammad Ayyub Mas'ud dkk. menunjukkan bahwa ketangguhan mental berpengaruh sebanyak 33,5% terhadap performa puncak atlet sepak bola, dengan nilai p yang sangat signifikan. Selain itu, penelitian oleh Jerry Horman dkk. menekankan adanya hubungan positif yang kuat antara ketangguhan mental dan performa puncak pada atlet tinju, dengan kontribusi sebesar 44,9%. Siti Aisyah dkk. menemukan bahwa mental toughness juga memberikan kontribusi signifikan terhadap performa atlet futsal. Di sisi lain, studi oleh Saipul Andi dan Prima Aulia serta Ajeng dan Fitfit menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan prestasi atlet.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa baik ketangguhan mental maupun dukungan sosial pelatih adalah faktor penting dalam mendukung performa puncak atlet. Beberapa studi juga mulai mengeksplorasi bagaimana kedua faktor ini saling bekerja sama. Penelitian oleh Sultan, yang mengkaji kecemasan kompetitif dan dukungan sosial dalam hubungan dengan performa puncak, menemukan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi dan merasakan dukungan kuat dari pelatih menunjukkan peningkatan performa yang lebih signifikan

dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki salah satu faktor tersebut.⁷² Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih dapat memperkuat ketangguhan mental atlet, misalnya dengan membangun kepercayaan diri melalui pujian atau membantu mengelola stres dengan strategi coping, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan atlet untuk tampil di level puncak.

Ketika ketangguhan mental bertemu dengan dukungan sosial pelatih yang adekuat, terciptalah kondisi yang sangat kondusif bagi performa puncak. Atlet yang secara inheren tangguh mentalnya akan semakin berkembang dan mampu mencapai level performa yang lebih tinggi jika didukung oleh pelatih yang memberikan bimbingan, dorongan, dan sumber daya yang tepat. Pelatih dapat membantu mengidentifikasi dan memperkuat area ketangguhan mental atlet, seperti membangun kepercayaan diri melalui pengalaman sukses yang terencana, atau melatih kontrol emosi melalui simulasi tekanan pertandingan. Sebaliknya, dukungan sosial pelatih akan lebih efektif jika diterima oleh atlet yang memiliki dasar ketangguhan mental. Atlet yang rapuh mentalnya mungkin kesulitan untuk sepenuhnya memanfaatkan dukungan yang diberikan, sementara atlet yang tangguh mentalnya akan mengintegrasikan dukungan tersebut untuk semakin mengasah kemampuan mereka.

Dengan demikian, performa puncak saat bertanding pada atlet remaja bulutangkis tidak hanya bergantung pada seberapa tangguh mental mereka,

⁷² Fadhillah Sultan, "Pengaruh Competitive Anxiety dan Social Support Terhadap Peak Performance Pada Atlet Silat Persinas ASAD Jawa Timur," *UINSA*, 2024.

atau seberapa besar dukungan yang mereka terima dari pelatih, melainkan bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk memaksimalkan potensi diri dari dalam, sementara dukungan sosial pelatih menyediakan lingkungan eksternal yang memfasilitasi pengembangan dan ekspresi potensi tersebut. Sinergi antara ketangguhan mental (faktor psikologis internal) dan dukungan sosial pelatih (faktor sosial eksternal) inilah yang menjadi pendorong utama bagi atlet untuk mencapai dan mempertahankan performa puncak mereka di lapangan.

E. Hipotesis Penelitian

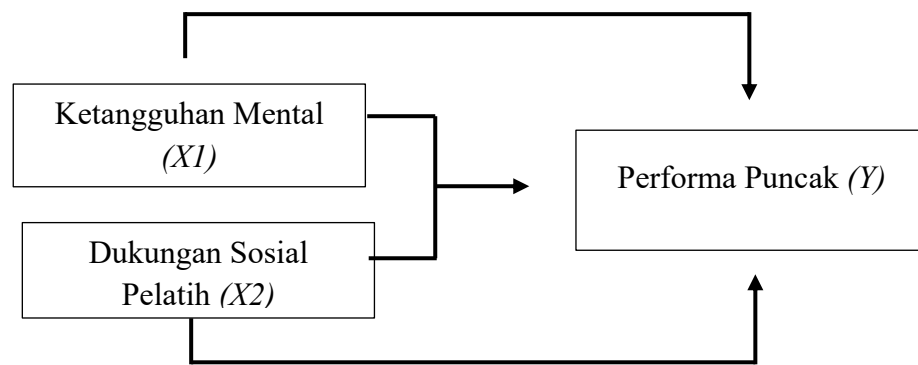
Berdasarkan penejelasan dari hubungan antara variabel dapat diasumsikan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih terhadap performa puncak, sehingga berdasarkan asumsi tersebut dirumuskanlah hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis hubungan antara ketangguhan mental (X1) dengan performa puncak (Y) pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.
 - a. H_{01} : Tidak ada hubungan positif antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.
 - b. H_{a1} : Ada Hubungan positif antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.
2. Hipotesis hubungan antara dukungan sosial pelatih (X2) dengan performa puncak (Y) pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.

- a. H_{02} : Tidak ada hubungan positif antara Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.
 - b. H_{a2} : Ada Hubungan positif antara Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.
3. Hipotesis hubungan antara ketangguhan mental (X_1) dan dukungan sosial pelatih (X_2) dengan performa puncak (Y) pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan.
- a. H_{03} : Tidak ada Hubungan positif antara Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan.
 - b. H_{a3} : Ada Hubungan positif antara Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan

F. Kerangka Teoritik

Berdasarkan penjelasan dari hubungan antara variabel dapat diasumsikan terdapat hubungan antara antara ketangguhan mental (X_1) dan dukungan sosial pelatih (X_2) terhadap performa puncak (Y), sehingga berdasarkan asumsi tersebut digunakanlah kerangka teoritik penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.1: Kerangka teoritik hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih dengan performa puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri

Berdasarkan kerangka teoritik tersebut, penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental (X1) dan dukungan sosial pelatih (X2) terhadap performa puncak (Y). Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan secara parsial antara variabel ketangguhan mental (X1) dan performa puncak (Y), serta antara variabel dukungan sosial pelatih (X2) dan performa puncak (Y).
2. Untuk mengetahui hubungan secara simultan antara variabel ketangguhan mental (X1) dan dukungan sosial pelatih (X2) terhadap performa puncak (Y).