

TESIS

**HUBUNGAN MENTAL THOUGHNESS TERHADAP PRESTASI NON-
AKADEMIK OLAHRAGA FUTSAL DI MAN KOTA PALANGKA RAYA**

JUMIATIE

2120129320009



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM STUDI PASCASARJANA
MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
BANJARMASIN
2025**

TESIS

**HUBUNGAN MENTAL THOUGHNESS TERHADAP PRESTASI NON-
AKADEMIK OLAHRAGA FUTSAL DI MAN KOTA PALANGKA RAYA**

JUMIATIE

2120129320009

Tesis

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
(Magister)**

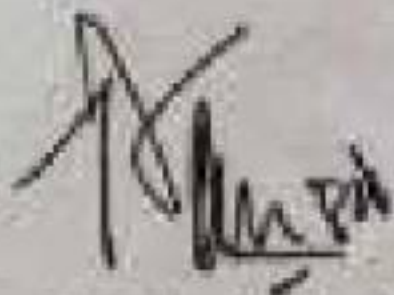
**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM STUDI PASCASARJANA
MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
BANJARMASIN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Hubungan *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal di MAN Kota Palangka Raya
Nama : Jumiatie
NIM : 2120129320009

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Herita Warni, M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,



Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



Direktor Program Pascasarjana ULM

Prof. Dr. Ir. Daniang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Hubungan *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal di MAN Kota Palangka Raya
Nama : Jumiatie
NIM : 2120129320009

Komisi Penguji Tesis,

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Pembimbing Pendamping |
| 4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Penguji I |
| 5. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. | Penguji II |



Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 068/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

Jumiatie

Dengan Judul Tesis :

Hubungan Mental *Thoughtness* terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal di MAN Kota Palangkaraya

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarnasin, 26 Juni 2025
Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP 196805071993031020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jumiatie
NIM : 2120129320009
Program Studi : Megister Pendididkan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis : "Hubungan Mental Toughness Terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal Di MAN Kota Palangkaraya"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan atau acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan atau acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Palangka Raya, Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Jumiatie



2120129320009

ABSTRAK

JUMIATIE, 2025. Hubungan Mental Toughness (X) Terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal (Y) Di Man Kota Palangkaraya.

Pembimbing: (1) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., (2) Dr. Herita Warni, M.Pd.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Futsal, Mental Toughness

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sikap tangguh (mental toughness) dengan prestasi non-akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal di MAN Kota Palangkaraya. Metode penelitian yang digunakan adalah gabungan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dengan sampel sebanyak 8 siswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) dan dokumentasi prestasi non-akademik. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mental toughness dan prestasi non-akademik ($r = -0,711$; $p = 0,048$). Semakin tinggi mental toughness peserta, maka semakin rendah tingkat kecemasan saat bertanding dan semakin baik prestasi non-akademik yang diraih. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan mental toughness dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler.

ABSTRACT

JUMIATIE, 2025. The Relationship Between Mental Toughness (X) and Non-Academic Achievement in Futsal (Y) in Palangkaraya City. Advisors: (1) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.,
(2) Dr. Herita Warni, M.Pd.

Keywords: Extracurricular, Futsal, Mental Toughness, Non-Academic Achievements

This study aims to analyze the relationship between authoritarian attitudes (mental toughness) and non-academic achievements of students who participate in futsal extracurricular sports at MAN Kota Palangkaraya. The research method employed was a combination of quantitative and qualitative approaches, with a sample of 8 students. The research instrument consisted of a Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) and documentation of non-academic achievements. The results of the correlation analysis showed a significant negative relationship between mental toughness and non-academic achievements ($r = -0.711$; $p = 0.048$). The higher the mental toughness of the participants, is the lower the anxiety of competing, and the better their non-academic achievements. The implications of this study showed the importance of developing mental toughness in extracurricular coaching.

Banjarmasin, July 12, 2025

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN

NO: 145/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
“The Relationship Between Mental Toughness (X) and Non-Academic Achievement in Futsal (Y) in Palangkaraya City” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : JUMIATIE
Nim : 2120129320009
Jurusan/Fakultas : S2 PJOK
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 12, 2025
Kepala,



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Jumiatie lahir di Palangka Raya pada tanggal 30 Januari 1992 dari pasangan suami istri Bpk. Sunandie dan Ibu Patmawatie. Penulis merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Penulis menempuh Pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN Petuk Katimpun 3 lulus pada tahun 2004, melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP)

di SMPN 3 Jekan Raya lulus 2007 serta melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMAN 3 Palangka Raya lulus tahun 2010. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Palangka Raya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dimulai tahun 2010 dan lulus pada tahun 2014 Jenjang Studi S1. Penulis juga telah bekerja sebagai guru PJOK di MTsN 2 Kota Palangka Raya dan tinggal menetap di Kota Palangka Raya, Propinsi Kalimantan Tengah.

PRAKATA

Segala Puji dan Syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat, nikmat serta hidayahnya yang telah diberikan, sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal tesis yang berjudul “Hubungan Mental Toughness Terhadap Prestasi Non-Akademik Olahraga Futsal Di MAN Kota Palangkaraya”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
4. Dr. Herita Warni, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabatan dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.

5. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.
6. Kedua orang tua Ayahanda Sunandie dan Ibunda Patmawatie yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
7. Dr. H. Ahd. Fauzi M.Pd Selaku kepala MAN Kota Palangka Raya yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam penelitian.
8. Eko Prasetyo dan Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.
9. Tahta Rahmanda. Selaku Suami yang selalu memberikan support kepada saya

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Palangaka Raya, Juli 2025

Penulis

Jumiatie

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS	iii
HALAMAN PENGESAHAN TESIS	iv
SERTIFIKAT PLAGIASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
SURAT KETERANGAN ABSTRAK BAHASA INGGRIS	ix
RIWAYAT HIDUP PENULIS	x
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
I. PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	7
1.3.Fokus Masalah	8
1.4.Rumusan Penelitian	9
1.5.Tujuan Penelitian	9
1.6.Manfaat Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1.Kajian Teori	11
2.2.Hipotesis.....	28
III. METODE PENELITIAN	
3.1.Jenis dan Desain Penelitian	29
3.2.Identifikasi Variabel	29
3.3. Definisi Kontekstual.....	30
3.4.Definisi Operasional	31
3.5.Waktu dan tempat	33
3.6.Subjek Penelitian	33
3.7.Teknik Pengumpulan Data	33
3.8.Instrumen Penelitian	34
3.9.Teknik Analisis Data.....	38
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	42
4.2. Pembahasan	50

V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	54
5.1. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

SURAT KETERANGAN ABSTRAK BAHASA INGGRIS	ix
RIWAYAT HIDUP PENULIS	x
PRAKATA	xi
Tabel 3.1 Karakteristik Responden	33
Tabel 3.2 Klasifikasi Kategori.....	37
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrument.....	38
Tabel 3.4. Skor Capaian Prestasi.....	38
Tabel 3.5 Uji Normalitas	39
Tabel 3.6 Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4.1 Paparan Hasil Kuisisioner.....	43
Tabel 4.2 Paparan Perhitungan Kuisisioner	44
Tabel 4.3 Paparan Prestasi Non Akademik	46
Tabel 4.4 Paparan Hasil Pertandingan.....	47
Tabel 4.5 Data Jenis Kelamin Responden.....	47
Tabel 4.5 Data Usia Responden	48
Tabel 4.6 Daftar prestasi yang diraih	49
Tabel 4.7 Hasil Korelasi.....	49