



Hubungan Antara Motivasi dan *Mental Toughness* dengan Prestasi Atlet Beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta

Budiman Prianggono¹, Febriani Fajar Ekawati^{1*}

¹Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

*Correspondence author, email: febriani@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi keterkaitan antara motivasi dan *mental toughness* dengan prestasi atlet beladiri terutama di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survey dan studi korelasional. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta dengan jumlah 46 atlet, sedangkan untuk sampel terdapat 46 atlet. Pengambilan data sampel menggunakan teknik *probability sampling*, sedangkan pengumpulan data menggunakan instrumen angket *Sport Motivasional Scale – 28 (SMS – 28)* untuk motivasi, dan untuk *mental toughness* menggunakan instrumen angket *Mental Toughness Index (MTI)*, untuk prestasi menggunakan lembar penilaian poin prestasi. Pengujian statistik menggunakan Korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antar variabel secara partial dan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antar variabel secara simultan. Hasil yang diperoleh memperlihatkan motivasi memiliki korelasi secara signifikan dengan prestasi ($0.000 < 0.05$) dan *mental toughness* memiliki korelasi secara signifikan dengan prestasi ($0.006 < 0.05$). Secara simultan, motivasi dan *mental toughness* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi ($0.000 < 0.05$). Simpulan yang dapat ditarik adalah motivasi dan *mental toughness* memiliki hubungan dalam mendukung peningkatan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta.

Info Artikel

Diajukan: 2026-03-02

Diterima: 2026-04-26

Diterbitkan: 2026-04-27

Kata Kunci

motivasi; *mental toughness*;
prestasi atlet; SKO Kota Surakarta

Copyright (c) 2026 Budiman Prianggono, Febriani Fajar Ekawati

Jurnal KEJAORA is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Olahraga beladiri memiliki peran penting dalam pembinaan prestasi atlet di Indonesia karena selain fungsi dari sarana beladiri juga dapat berkontribusi dalam membangun semangat dan rasa patriotisme dalam diri bangsa Indonesia (Anggraeni et al., 2020). Terdapat berbagai macam olahraga beladiri seperti Pencak Silat, Judo, Taekwondo, Karate, hingga tinju yang telah terbukti banyak menyumbangkan medali untuk negara Indonesia di ajang internasional, dengan adanya hal tersebut menjadi bukti nyata bahwa olahraga beladiri merupakan cabang olahraga unggulan Indonesia. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) menekankan pembinaan atlet harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkesinambungan agar mampu bersaing dengan negara lain (Kemenpora, 2020). Salah satu bentuk implementasi pembinaan tersebut adalah dengan didirikannya Sekolah Khusus Olahraga (SKO), termasuk yang ada di Kota Surakarta, yang mengintegrasikan pendidikan akademik



dengan program latihan intensif, Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta memiliki peran yang sangat vital dalam rangka untuk mencetak atlet yang tidak hanya unggul secara fisik dan teknik, tetapi juga memiliki ketahanan mental, disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Namun demikian, dalam praktiknya, pencapaian prestasi atlet masih menghadapi berbagai kendala, baik dari segi internal seperti rendahnya motivasi, kurangnya rasa kepercayaan diri, kecemasan, dan tidak mampu menghadapi tekanan, maupun aspek eksternal seperti keterbatasan sarana, dukungan social, serta tekanan ekspektasi dari orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis secara menyeluruh. (Komarudin, 2015).

Prestasi Olahraga merupakan hasil dari berbagai aspek yang dipadukan mulai dari segi fisik, teknik, taktik, hingga strategi, namun factor psikologi juga memiliki peran yang vital terutama dalam memengaruhi performa atlet. Hal ini sejalan dengan pandangan Weinberg dan Gould (2019) yang menyebutkan bahwa motivasi, *mental toughness*, dan pengendalian emosi sangat memengaruhi performa atlet saat menghadapi tekanan kompetisi. Uno (2016: 5) juga menjelaskan perihal motivasi. Motivasi adalah kekuatan pendorong yang dapat menggerakkan individu untuk bertindak, baik berasal dorongan dari dalam maupun dari luar untuk mencapai tujuan, sedangkan Gucciardi et al. (2015) yang menjelaskan perihal *mental toughness* juga menekankan sebagai kemampuan untuk tetap konsisten, focus, dan mampu menghadapi tekanan dari luar. Dengan demikian motivasi dan *mental toughness* dapat dipandang sebagai dasar acuan dalam aspek psikologis di dalam penelitian ini, yang tidak hanya mendorong proses saat latihan, tetapi juga sangat menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tinggi.

Aspek psikologis seperti motivasi termasuk salah satu aspek penting yang dapat memberikan kekuatan seorang atlet karena menjadi factor pendorong dan dapat mempertahankan performa disaat latihan maupun saat pertandingan. Menurut Weinberg & Gould (2019) menjelaskan bahwa motivasi berperan penting dalam mendukung intensitas, ketekunan, dan kualitas performa atlet di lapangan. Motivasi terbagi menjadi dua, yakni intrinsik dan ekstrinsik. Intrinsik adalah dorongan dari dalam diri seseorang seperti kepuasan dan tantangan untuk terus mengejar target yang sudah ditentukan sebelumnya, sementara ekstrinsik adalah factor pendorong dari luar individu seperti apresiasi dan dukungan sosial. Dengan demikian, motivasi dapat dipandang sebagai sebuah pilar psikologis yang tidak hanya dapat mendukung kekuatan fisik dan keterampilan teknik, juga menjadi aspek penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi.

Mental Toughness termasuk ke dalam aspek psikologis yang krusial dalam membangun mentalitas seorang atlet, baik saat pelatihan maupun kompetisi berat seperti mampu menjaga focus, tidak mudah panic, serta tetap selalu tenang dalam keadaan apapun yang terjadi didepannya. Menurut Gucciardi et al. (2015) *mental toughness* memiliki delapan multidimensi, yakni self-belief (keyakinan diri), attention regulation (regulasi perhatian), emotion regulation (regulasi emosi), success mindset (pola pikir untuk ingin menjadi sukses) context knowledge (pengetahuan dalam konteks), buoyancy (ketekunan), context knowledge lanjutan, dan optimism (optimisme), dimensi-dimensi tersebut menunjukkan bahwa *mental toughness* dapat menjaga konsistensi performa atlet dengan begitu atlet dapat mencapai prestasi terbaiknya.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji peran motivasi dan *mental toughness* secara terpisah terhadap performa atlet, terdapat keterbatasan dalam kajian yang mengintegrasikan kedua variable tersebut secara simultan terhadap prestasi atlet, khususnya pada cabang olahraga beladiri. Selain itu, penelitian dengan konteks spesifik pada atlet di lingkungan Sekolah Khusus Olahraga (SKO), terutama di Kota Surakarta, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik atlet di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) memiliki keunikan tersendiri karena setiap atlet di haruskan untuk mampu menyeimbangan tuntutan



akademik seperti nilai raport mata pelajaran yang ada dikelas harus stabil juga mampu memajemen untuk mengikuti program latihan secara intensif, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka secara berbeda dibandingkan atlet yang berada di luar lingkungan Sekolah Khusus Olahraga (SKO).

Keterbatasan dalam kajian tersebut menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih lanjut, yaitu belum optimalnya pemahaman mengenai hubungan antara motivasi dan *mental toughness* secara bersamaan dalam memengaruhi prestasi atlet beladiri di lingkungan pembinaan khusus seperti yang ada di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta. Secara ilmiah, penelitian ini penting untuk memperkaya dan menambah khazanah keilmuan khususnya di bidang psikologi olahraga, khususnya terkait model integrative factor psikologis terhadap prestasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih, guru, dan pengelola Sekolah Khusus Olahraga (SKO) dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga penguatan mental dan motivasi atlet secara terarah dan terstruktur.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan *mental toughness* dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara dua variabel independent dengan satu variabel dependent. Adapun dua variabel independent dalam penelitian ini meliputi motivasi dan *mental toughness*, sedangkan satu variabel dependennya adalah prestasi atlet beladiri di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan di empat lokasi latihan cabang olahraga beladiri Sekolah Khusus Olahraga Kota Surakarta, yaitu cabor Taekwondo di gedung dinas PUPR Kota Surakarta, cabor karate di Gate 7 Stadion Manahan, cabor pencak silat di GOR Tapak Suci Sumber, dan cabor Judo di GOR Toraja, pengambilan sampel dilaksanakan pada tanggal 10 sampai 15 November 2025 yang disesuaikan dengan jadwal latihan masing-masing cabang olahraga beladiri SKO Kota Surakarta. Populasi yang penulis tetapkan dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet beladiri yang berada di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta dengan jumlah sebanyak 46 atlet. Seluruh anggota populasi tersebut digunakan sebagai sampel penelitian sehingga jumlah sampel yang dianalisis juga sebanyak 46 atlet. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah simple random sampling, yaitu metode pemilihan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel penelitian.

Teknik pengukuran data menggunakan dua teknik, yaitu kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat motivasi dan *mental toughness* atlet, sedangkan dokumentasi berupa sertifikat kejuaraan digunakan sebagai data prestasi atlet selama tiga tahun terakhir dari tingkat daerah hingga nasional yang kemudian terdapat poin dimasing-masingnya sesuai dengan tingkat prestasi atlet.

Teknik analisis data pada penelitian ini harus mengikuti kaidah dalam prosedur penelitian, yakni terdapat uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas menggunakan *One sample Kolmogorov-Smirnov Test* serta uji linieritas. Proses analisis data tersebut dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Versi 16.0. Data dapat dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0.05 , dan hubungan antarvariabel dianggap memenuhi asumsi linearitas apabila nilai signifikansi yang diperoleh > 0.05 . Tahap berikutnya adalah pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis Pearson Korelation Product Moment untuk mengidentifikasi tingkat hubungan antarvariabel secara parsial. Selain itu, analisis lain yang digunakan peneliti yaitu analisis regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis pengaruh dua variabel independent secara simultan terhadap satu variabel *dependent*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan oleh peneliti diatas, jumlah peserta didik atau atlet di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 46 atlet, yang terbagi menjadi 24 untuk atlet laki-laki dan 22 untuk atlet perempuan. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu mulai tanggal 10 November sampai 15 November 2025 dengan menyebar angket ke atlet, berikut detail penjabaran dalam table di bawah ini:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Statistik

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	SD
M	112	177	154.28	10.563
MT	24	31	27.46	2.354
P	46	110	74.17	15.11

*M = Motivasi, *MT= *Mental Toughness*,

*P = Prestasi

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa, aspek motivasi memiliki nilai minimum 112 dan maksimum 177, serta memiliki nilai Mean 154.28 dan Standar Deviasi (SD) adalah 10.563 dan dari aspek *Mental Toughness* memiliki nilai minimum 24 dan maksimum 31, serta memiliki nilai Mean 27.46 dan Standar Deviasi (SD) 2.354, serta aspek prestasi memiliki minimum 46 dan maksimum 110 dan nilai mean 74.17 serta nilai Standar Deviasi (SD).

Uji prasyarat analisis merupakan uji syarat analisis terpenting yang harus dilakukan dalam suatu penelitian sebelum melaksanakan analisis data lebih lanjut. Uji prasyarat analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linieritas yang di bantu menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0. Hasil dari pengujian prasyarat tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Linieritas

Aspek	Sig > 0.05	Keterangan
M	0.182	Linier
MT	0.098	Linier

Berdasarkan table 2 hasil uji linieritas dari aspek motivasi menunjukkan angka $0.182 > 0.05$ yang berarti aspek motivasi (variable independent) dapat dikatakan linier dengan aspek prestasi (variable dependent). Begitupun aspek *Mental Toughness* menunjukkan angka $0.098 > 0.05$ yang menunjukkan linier dengan prestasi. Maka demikian, kedua aspek variable independent memiliki linieritas yang sama dengan variable dependent yakni dengan taraf signifikansi > 0.05 .

Tabel 3. Uji Normalitas

Aspek	Taraf Sig > 0.05	Keterangan
M	0.797	Normal
MT	0.207	Normal
P	0.857	Normal

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa semua aspek seperti Motivasi, *Mental Toughness*,



dan Prestasi berdistribusi normal, yakni dengan penjelasan berikut: motivasi memiliki taraf signifikansi $0.797 > 0.05$ maka berdistribusi normal, aspek *Mental Toughness* memiliki taraf signifikansi $0.207 > 0.05$ maka berdistribusi normal, sedangkan aspek prestasi memiliki $0.857 > 0.05$ juga berdistribusi normal.

Setelah melalui uji prasyarat analisis untuk menginterpretasikan hasil penelitian selanjutnya yang harus dilakukan uji hipotesis yakni apakah terdapat hubungan atau tidak antara variable independent dengan variable dependent. Dalam penelitian ini terdapat cara untuk menginterpretasikan uji hipotesis dengan beberapa metode analisis statistik. Analisis Pearson Korelation Product Moment digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variable independent dengan satu variable dependent secara parsial, sedangkan analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara dua variable independent dengan satu variable dependent secara simultan. Adapun hasil pengujian hipotesis dan interpretasi dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Pearson Korelation Product Moment* antara Motivasi dengan Prestasi

	Motivasi	Prestasi
Motivasi	1	.659***
		.000
N		46
Prestasi	.659***	
		.000
N	46	

Berdasarkan tabel 4, diketahui nilai Signifikansi antara variable motivasi dengan prestasi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan prestasi atlet. Selain itu, nilai koefisiensi korelasi (r) motivasi sebesar (+) 0.659 mengidentifikasi bahwa hubungan yang terjadi bersifat positif atau searah, sehingga semakin tinggi tingkat motivasi yang dimiliki atlet maka kecenderungannya prestasi yang dicapai juga akan semakin baik.

Tabel 5. Hasil uji Korelasi Product Moment antara *Mental Toughness* dengan Prestasi

	Mental Toughness	Prestasi
<i>Mental Toughness</i>	1	.397***
		.006
N		46
Prestasi	.397***	
		.000
N	46	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) antara variabel *mental toughness* dengan prestasi sebesar $0.006 < 0.05$. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan prestasi atlet. Nilai koefisiensi korelasi (r) untuk variabel *mental toughness* sebesar (+) 0.397 yang mengindikasikan adanya hubungan positif atau searah, sehingga dapat diinterpretasikan semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki atlet maka kecenderungannya prestasi yang dicapai juga akan semakin baik.

Selanjutnya, untuk menganalisis hubungan antarvariable secara simultan digunakan analisis



regresi linier berganda sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

X	Sig. < 0.05	Y
Motivasi	0.000	Prestasi
<i>Mental Toughness</i>	0.000	Prestasi

Berdasarkan tabel 6 nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$ artinya motivasi dan *mental toughness* memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta secara simultan.

PEMBAHASAN

Prestasi olahraga pada dasarnya merupakan hasil dari proses panjang yang melibatkan interaksi beberapa factor, yakni fisik, teknik, dan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa motivasi dan *mental toughness* berkontribusi positif terhadap prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta. Namun yang lebih penting untuk dipahami bukan sekadar adanya hubungan tersebut, melainkan bagaimana dan mengapa kedua variable psikologis ini dapat memengaruhi prestasi atlet. Motivasi memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan dengan *mental toughness* terhadap prestasi atlet. Hal ini dapat dijelaskan karena motivasi berperan sebagai penggerak utama perilaku atlet, baik dalam pelatihan maupun kompetisi. Atlet dengan motivasi yang tinggi cenderung memiliki intensitas latihan yang lebih konsisten, ketekunan yang lebih baik, serta memiliki orientasi tujuan yang jelas. Secara psikologis, motivasi intrinsik seperti keinginan untuk berkembang dan mencapai prestasi juga dapat mendorong atlet untuk tetap berlatih meskipun menghadapi kelelahan dan kegagalan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik seperti dukungan pelatih, fasilitas, dan penghargaan turut memperkuat dorongan tersebut. Dengan kata lain, motivasi bekerja sebagai “energi awal” yang dapat menentukan kualitas usaha atlet dalam jangka panjang. Di sisi lain *mental toughness* memiliki hubungan yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penting, *mental toughness* lebih berperan sebagai factor penunjang yang bekerja dalam situasi tertentu, khususnya saat atlet menghadapi tekanan kompetisi. *Mental Toughness* memungkinkan atlet untuk tetap focus, mengontrol emosi, dan mempertahankan performa di bawah tekanan. Namun, tanpa didukung oleh motivasi yang kuat, kemampuan ini tidak selalu secara langsung meningkatkan prestasi. Dengan demikian, *mental toughness* dapat dipahami sebagai “mekanisme stabilisasi” yang menjaga konsistensi performa, bukan sebagai pendorong utama.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian sejalan dengan temuan Juliany et al. (2024) yang menunjukkan bahwa motivasi dan *mental toughness* memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet taekwondo Kota Bandung. Namun, penelitian ini memberikan penekanan yang lebih spesifik bahwa kekuatan hubungan antara kedua variable tersebut tidak sama, di mana motivasi memiliki kontribusi yang lebih dominan dibanding *mental toughness* yang sangat lemah. Selain itu, temuan ini juga melengkapi penelitian Maulidya & Jannah (2021) yang menyoroti peran *psychological capital* dengan *mental toughness*. Dalam konteks penelitian ini, *mental toughness* tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengalaman bertanding, lingkungan latihan, serta dukungan social. Perbedaan tingkat kekuatan hubungan antara motivasi dan *mental toughness* juga dapat dijelaskan oleh karakteristik subjek penelitian, yaitu atlet Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta yang berada dalam lingkungan pendidikan dan pembinaan sekaligus. Atlet di Sekolah Khusus Olahraga



(SKO) tidak hanya dituntut untuk berprestasi di bidang non-akademik, tetapi juga harus memenuhi tuntutan akademik. Kondisi ini membuat motivasi menjadi factor yang lebih dominan karena berkaitan langsung dengan kemampuan atlet dalam mengatur prioritas dan menjaga konsistensi aktivitas. Sementara itu, *mental toughness* lebih banyak berperan dalam situasi kompetitif yang spesifik.

Keterbatasan dalam penelitian ini ada beberapa yakni seperti proses pengambilan data tidak sepenuhnya optimal karena terdapat atlet yang tidak hadir saat pengambilan data, sehingga sebagian data dikumpulkan lewat Google Form, yang berpotensi memengaruhi konsistensi jawaban responden, kondisi cuaca yang ekstrem karena musim hujan menjadi kendala dalam proses pengambilan data secara langsung di lapangan.

Terdapat beberapa implikasi dalam penelitian ini, yakni implikasi praktis dan implikasi teoritis, berikut beberapa penjelasan

1. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bagi pelatih, guru, dan pengelola Sekolah Khusus Olahraga (SKO) bahwa peningkatan prestasi atlet tidak cukup hanya melalui latihan fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis. Program pembinaan sebaiknya difokuskan pada peningkatan motivasi intrinsik atlet melalui penetapan tujuan (*Goal Setting*), pemberian dukungan social dan apresiasi sebagai penguat motivasi ekstrinsik, dan pelatihan mental (*mental training*) seperti pengendalian emosi, visualisasi, dan konsentrasi untuk meningkatkan *mental toughness*.

2. Implikasi Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep dalam psikologi olahraga bahwa motivasi dan *mental toughness* merupakan dua konstruk yang saling melengkapi dalam memengaruhi prestasi atlet. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model hubungan factor psikologis terhadap prestasi, khususnya pada konteks atlet pelajar di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta, yang selama ini masih terbatas dikaji.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti di atas, maka terdapat kesimpulan yang bisa dijelaskan dengan jelas dalam penjelasan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta, diketahui dengan memiliki nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05 dan memiliki tingkat hubungan yang berstatus kuat dibuktikan dengan adanya nilai r sebesar (+) 0.659 serta bersifat positif yang berarti semakin tinggi motivasi maka semakin tinggi pula prestasi atlet.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta, dibuktikan dengan memiliki nilai signifikansi sebesar $0.006 < 0.05$ dan memiliki tingkat hubungan yang berstatus sedang dibuktikan dengan adanya nilai r sebesar (+) 0.397 serta bersifat positif yang berarti apabila atlet memiliki *mental toughness* dapat meningkatkan prestasinya.
3. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dan *mental toughness* dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta secara simultan, dengan bukti bahwa kedua variable bebas tersebut memiliki nilai signifikansi < 0.05 yakni diketahui 0.000 lebih kecil dari 0.05 dan terdapat analisis koefisiensi determinasi R^2 sebesar 0.526 yang artinya sumbangan pada variable bebas motivasi (X1) dan *mental toughness* (X2) dengan prestasi atlet beladiri Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta, angka tersebut menunjukkan bahwa variable motivasi (X1) dan *mental*



toughness (X2) secara simultan memiliki sumbangan terhadap prestasi (Y) sebesar 52.6%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sangat banyak kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu, mendampingi, dan berkontribusi dalam setiap tahap pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Penghargaan juga diberikan kepada para atlet beladiri dan pelatih di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Kota Surakarta yang telah berpartisipasi serta membantu dalam proses pengumpulan data penelitian. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingannya selama proses penelitian. Dukungan dari berbagai pihak tersebut sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini, dan diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Alviani, D.R. (2023). Karakteristik Psikologi Atlet Beladiri Karate dan Pencak Silat Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Thesis*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Anggraeni, D., Festiawan, R., & Widanita, N. (2020). Pengaruh Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo Terhadap Pembentukan Karakter Nasionalis Atlet di Pelatda Taekwondo Riau. *Pengaruh Pembinaan Olahraga Beladiri Taekwondo Terhadap Pembentukan Karakter Patriotisme Atlet Di Pelatda Taekwondo Riau*, 6(2), 206–217.
- Dyah Nuryasih. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Tapak Suci Ormawa Universitas Sebelas Maret. *Thesis*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Dianti, Y. Manajemen Dan Motivasi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue May 2024). <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/> Diakses tanggal 22 November 2025.
- Ekawati, F. F. (2021). Motivasi Mahasiswa Fakultas Keolahragaan Mengikuti Kelas Virtual Dalam Perspektif Self-Determination Theory. *Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi Covid-19, April*, 45–54.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hantono. (2020). *Metode Penelitian Skripsi dengan Aplikasi SPSS*. Jakarta: DEEPUBLISH.
- Hasan, F., Pomalato, S. W. D., & Uno, H. B. (2020). Pengaruh Pendekatan Realistic Mathematic Education (RME) terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau dari Motivasi Belajar. *Jambura Journal of Mathematics Education*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.34312/jmathedu.v1i1.4547>
- Kemenpora. *Pengembangan pembinaan olahraga secara terstruktur dan masiv di Indonesia*. <https://www.kemenpora.go.id/> Diakses tanggal 11 November 2025
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Jakarta: REMAJA ROSDAKARYA.
- Kusumaningtyas, R. F. dan Hidayat, A. (2023). Traditional Cultural Expression as an Embodiment of



- Indigenous Communities and Regional Identity (Semarang Indonesia Case).
Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Jils/Article/View/63191/24436, 8(1), 45–92.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jils.v8i1.63191>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET BELADIRI Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Pinton Setya Mustafa. (2023). Tinjauan Literatur Analisis Uji R Berganda dan Uji Lanjut dalam Statistik Inferensial pada Penelitian Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9 (5), 571-593, 9(5), 571–593. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7758162>.
- Sahid, Raharjo. *Cara Melakukan Analisis Korelasi Bivariate Pearson dengan SPSS*. SPSSINDONESIA. <https://www.spssindonesia.com/2014/02/analisis-korelasi-dengan-spss.html> Diakses tanggal 15 November 2025
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bandung: DEEPUBLISH.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (M. Schrag, Myles, bridget (ed.); seventh ed). www.HumanKinetics.com.
https://books.google.co.id/books?id=dO56DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- WHO. *WHO: Adolescent health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1/ Diakses tanggal 23 November 2025