

Abstrak

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DAN DAYA TAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET KARATE DOJO AKAYOZA

Andra Ayu Puspitaloka, Ayu Rizky Febriani, Dewi Anggraeni

Latar Belakang: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan daya tahan fisik dengan kecemasan olahraga pada atlet karate di Dojo Akayoza. Kecemasan dalam olahraga merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet, terutama dalam cabang olahraga seperti karate yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan ketahanan fisik tinggi.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel didasarkan pada tujuan penelitian tanpa melalui proses acak. Sebanyak 57 atlet karate Dojo Akayoza berpartisipasi dalam penelitian ini. Sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 18 atlet dengan rincian 12 atlet putra dan 6 atlet putri. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner *mental toughness*, tes daya tahan fisik, dan kuesioner kecemasan olahraga.

Hasil Penelitian: Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan daya tahan fisik dengan kecemasan olahraga ($p < 0,05$). Terdapat nilai sumbangan efektif *mental toughness* sebesar 66,4% dan sumbangan efektif daya tahan fisik sebesar 3,41%. Serta terdapat sumbangan relatif *mental toughness* sebesar 95% dan sumbangan relatif daya tahan fisik sebesar 5% dengan kecemasan olahraga.

Kesimpulan: Kesimpulan hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga, serta antara daya tahan fisik dengan kecemasan olahraga. Semakin tinggi tingkat *mental toughness* dan daya tahan fisik yang dimiliki atlet, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan aspek psikologis dan fisik secara bersama dalam pembinaan atlet karate.

Kata Kunci: *Mental toughness*, daya tahan fisik, kecemasan olahraga, atlet karate, Dojo Akayoza

Abstract

CORRELATION BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND PHYSICAL ENDURANCE WITH SPORTS ANXIETY IN KARATE ATHLETES AT DOJO AKAYOZA

Andra Ayu Puspitaloka, Ayu Rizky Febriani, Dewi Anggraeni

Background: This study aims to examine the correlation between *mental toughness* and physical endurance with sports anxiety among karate athletes at Dojo Akayoza. Sports anxiety is a psychological factor that can affect athletic performance, particularly in sports such as karate, which require high levels of concentration, composure, and physical endurance.

Methodology: This study employed purposive sampling, a technique in which participants are selected based on specific research objectives without randomization. A total of 57 karate athletes from Dojo Akayoza participated in this study. Of these, 18 athletes met the inclusion criteria, consisting of 12 male and 6 female athletes. The research used a quantitative method with a correlational approach. Data collection instruments included a mental toughness questionnaire, a physical endurance test, and a sport anxiety questionnaire.

Results: The data analysis showed a significant relationship between *mental toughness* and physical endurance with sports anxiety ($p < 0.05$). The effective contribution of *mental toughness* was 66,4%, while the effective contribution of physical endurance was 3,41%. Furthermore, the relative contribution of *mental toughness* was 95%, and that of physical endurance was 5% to sports anxiety.

Conclusion: The analysis results indicated a significant relationship between *mental toughness* and sports anxiety, as well as between physical endurance and sports anxiety. The higher the levels of *mental toughness* and physical endurance possessed by the athletes, the lower the level of anxiety experienced. These findings highlight the importance of simultaneously developing both psychological and physical aspects in the training of karate athletes.

Keywords: Mental toughness, physical endurance, sports anxiety, karate athletes, Dojo Akayoza