

Pengaruh Motivasi, *Mental Toughness* & Kepemimpinan Pelatih Terhadap Prestasi Atlet Basket Universitas Budi Luhur

Christyanto Imanuel Machmoed¹, Yuni Kasmawati²

^{1,2}Manajemen, Universitas Budi Luhur, Indonesia

E-mail: christyantomachmoed@gmail.com¹, yuni.kasmawati@budiluhur.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi (x1), *mental toughness* (x2), dan kepemimpinan pelatih (x3) terhadap prestasi atlet (y) pada atlet UKM Basket Universitas Budi Luhur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Populasi penelitian terdiri dari 60 atlet UKM Basket Universitas Budi Luhur, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert dan dianalisis dengan metode Partial Least Squares-Structural Equation Modeling (PLS-SEM) menggunakan software SmartPLS versi 4.1.1.6 serta Microsoft Excel 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi (x1) berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap prestasi atlet (y), *mental toughness* (x2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet (y), serta kepemimpinan pelatih berpengaruh (x3) positif tetapi tidak signifikan terhadap prestasi atlet (y). Temuan ini menunjukkan bahwa *mental toughness* (x2) merupakan faktor yang paling dominan dalam meningkatkan prestasi atlet UKM Basket Universitas Budi Luhur, sedangkan motivasi (x1) dan kepemimpinan pelatih (x3) belum mampu meningkatkan prestasi atlet secara signifikan.

Kata Kunci: Motivasi, *Mental Toughness*, Kepemimpinan Pelatih, Prestasi Atlet.

LATAR BELAKANG

Era globalisasi dan persaingan yang semakin kompetitif, keberhasilan suatu organisasi sangat ditentukan oleh kualitas pengelolaan sumber daya manusia (SDM). Manajemen sumber daya manusia juga dipahami sebagai suatu proses dalam menangani berbagai permasalahan tenaga kerja untuk menunjang aktivitas organisasi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Safitri *et al.*, 2023). Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut performa tinggi, kerja sama tim yang solid, serta kemampuan individu yang unggul. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental dan motivasi yang kuat agar atlet mampu tampil optimal dalam setiap pertandingan.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi prestasi atlet adalah motivasi. Motivasi merupakan energi psikologis yang mendorong individu untuk bertindak, mempertahankan usaha, dan mengarahkan perilakunya guna mencapai tujuan yang diinginkan (Rohendi *et al.*, 2021). Selain motivasi, *mental toughness* juga merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan atlet. *Mental toughness* merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan atlet untuk tetap konsisten tampil optimal, tetap fokus, percaya diri, serta mampu mengatasi tekanan, tantangan, dan situasi kompetitif yang sulit (Eko *et al.*, 2023). kepemimpinan pelatih juga terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja individu maupun prestasi tim olahraga melalui arahan, strategi, serta dukungan yang diberikan kepada atlet. Temuan ini didukung oleh (Novian *et al.*, 2020; Gunawan & Setiobudi, 2023; Ratnadi & Mudarya, 2023), yang menegaskan bahwa kepemimpinan pelatih yang efektif mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, kohesi tim, dan pada akhirnya berdampak positif terhadap prestasi atlet maupun tim secara keseluruhan.

KAJIAN TEORITIS

Motivasi

Motivasi atlet merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar individu yang dapat memengaruhi semangat, arah, dan ketekunan atlet dalam mencapai tujuan olahraga yang diinginkan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih mampu

bertahan dalam tekanan kompetisi, memiliki keinginan kuat untuk terus berkembang, serta berusaha menunjukkan performa terbaik dalam setiap pertandingan (Arifin & Wahyudi, 2021). Berdasarkan pendapat Rohendi et al., (2021), indikator motivasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dorongan berprestasi, semangat latihan, keinginan menang, dan ketekunan latihan.

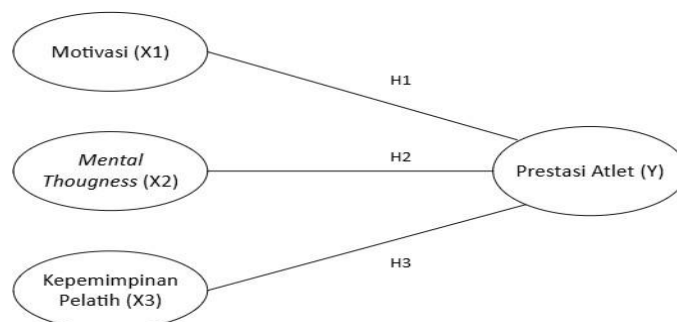
Mental Toughness

Mental toughness merupakan kemampuan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan situasi kompetitif selama latihan maupun pertandingan. *Mental toughness* juga dapat diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu atlet tetap termotivasi, disiplin, dan berkomitmen terhadap tujuan olahraga yang ingin dicapai. Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik umumnya lebih siap menghadapi tantangan dan memiliki daya juang yang tinggi untuk mencapai prestasi optimal (Juliany et al., 2024). Menurut Juliany et al., (2024) indikator *mental toughness* mengukur *mental toughness* melalui indikator *confidence* (kepercayaan diri), *constancy* (konsistensi), *control* (pengendalian emosi), dan kemampuan menghadapi tekanan.

Kepemimpinan Pelatih

Kepemimpinan pelatih merupakan kemampuan pelatih dalam memengaruhi, mengarahkan, dan membimbing atlet untuk mencapai tujuan olahraga yang telah ditetapkan. Menurut Martens (2012) dalam buku *Successful Coaching*, kepemimpinan pelatih adalah kemampuan pelatih untuk memengaruhi perilaku, sikap, dan motivasi atlet melalui komunikasi yang efektif, pemberian arahan, serta pengambilan keputusan yang tepat guna mencapai tujuan individu maupun tim. Pelatih yang memiliki kepemimpinan yang baik cenderung mampu menciptakan suasana latihan yang positif, meningkatkan kepercayaan diri atlet, dan membangun kerja sama tim yang efektif (Ratnadi & Mudarya, 2023). Menurut Fahmi (2024) indikator kepemimpinan pelatih mengukur kepemimpinan pelatih melalui kemampuan komunikasi pelatih, kemampuan membimbing dan mengarahkan atlet, pengambilan keputusan, serta kepemimpinan dalam tim.

Kerangka Teoritis



Gambar 1. Kerangka Teoritis Penelitian

Keterangan:

Y = Variabel Dependen (Terikat)

X1, X2, X3 = Variabel Independen (Bebas) Y = Prestasi Atlet

X1 = Motivasi

X2 = *Mental Toughness*

X3 = Kepemimpinan Pelatih

Pengembangan Hipotesis

H1 = Motivasi berpengaruh positif signifikan terhadap Prestasi Atlet

H2 = *Mental Toughness* berpengaruh positif signifikan terhadap Prestasi Atlet

H3 = Kepemimpinan Pelatih berpengaruh positif signifikan terhadap Prestasi Atlet

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah atlet basket Universitas Budi Luhur yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian yaitu data primer meliputi penyebaran kuesioner dan data skunder meliputi studi pustaka dengan mengumpulkan berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel & penelitian terdahulu. Teknik analisis data menggunakan alat uji smartPLS untuk menguji outer model yang meliputi uji validitas konvergen, uji validitas diskriminan, uji *Composite reliability*, uji *Cronbach's alpha* & menguji inner model yang meliputi uji *R-square* (R^2), *F-square* (f^2), *Predictive Relevance* (Q^2), *Path Coefficient* & menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

Pengujian validitas pada penelitian ini yaitu menggunakan *convergent validity*, *discriminant validity* sementara untuk pengujian reliabilitas menggunakan *composite reliability* dan *cronbach alpha*.

Analisis Validitas Konvergen (*Convergent Validity*)

Validitas konvergen digunakan untuk mengukur sejauh mana indikator-indikator suatu konstruk memiliki tingkat korelasi yang tinggi dan mampu merepresentasikan konstruk yang diukur. Dalam metode PLS-SEM, validitas konvergen dievaluasi melalui nilai *outer loading* dan *Average Variance Extracted* (AVE). Suatu konstruk dinyatakan memiliki validitas konvergen yang memadai apabila indikator-indikatornya memiliki nilai *outer loading* yang tinggi dan nilai AVE lebih besar dari 0,50. Hasil uji analisis validitas konvergen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji *Convergent Validity*

Variabel	Indikator	<i>Outer Loading</i>	Keterangan
Motivasi	X1.1	0,753	VALID
	X1.2	0,723	VALID
	X1.3	0,797	VALID
	X1.5	0,635	VALID
	X1.6	0,745	VALID
	X1.7	0,740	VALID
	X1.8	0,808	VALID
<i>Mental Toughness</i>	X2.4	0,625	VALID
	X2.5	0,661	VALID
	X2.6	0,812	VALID
	X2.7	0,799	VALID
	X2.8	0,786	VALID
	X3.1	0,652	VALID
	X3.2	0,741	VALID
	X3.3	0,806	VALID
	X3.4	0,615	VALID
	X3.5	0,623	VALID
	X3.6	0,744	VALID
	X3.7	0,736	VALID
	X3.8	0,708	VALID
	X3.9	0,804	VALID
	Y.1	0,635	VALID
	Y.2	0,717	VALID
	Y.3	0,720	VALID
	Y.4	0,708	VALID
	Y.5	0,663	VALID

Y.6	0,787	VALID
Y.7	0,707	VALID
Y.8	0,824	VALID

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *convergent validity*, terdapat beberapa indikator yang tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai *outer loading* di bawah 0,60. Indikator-indikator tersebut adalah X1.4 pada variabel Motivasi, X2.1, X2.2, dan X2.3 pada variabel *Mental Toughness*, serta X3.10 pada variabel Kepemimpinan Pelatih. Menurut kriteria yang digunakan dalam penelitian ini, indikator dinyatakan valid apabila memiliki nilai *outer loading* lebih dari 0,60 (Hair, Jr. et al., 2022). Oleh karena itu, indikator-indikator yang memiliki nilai *outer loading* di bawah 0,60 dieliminasi dari model agar konstruk yang diukur memiliki tingkat validitas yang lebih baik. Setelah proses eliminasi dilakukan, seluruh indikator yang tersisa memiliki nilai *outer loading* di atas 0,60 sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Average Variance Extracted (AVE)

Tabel 2. Hasil Uji Average variance Extracted (AVE)

Variabel	AVE	Validity
Motivasi	0,555	VALID
<i>Mental Toughness</i>	0,549	VALID
Kepemimpinan Pelatih	0,515	VALID
Prestasi Atlet	0,522	VALID

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan olah data di atas, hasil menunjukkan bahwa semua indikator setiap variabel valid karena memiliki nilai *outer loading* dan *average variance extracted* (AVE) lebih dari 0,50. Maka dengan validnya semua indikator berarti data tersebut memenuhi persyaratan uji validitas konvergen (*convergent validity*).

Analisis Validitas Diskriminan (*Discriminant Validity*)

Validitas diskriminan digunakan untuk menilai sejauh mana suatu konstruk berbeda secara empiris dari konstruk lainnya dalam model penelitian. Pada metode PLS-SEM, pengujian validitas diskriminan dapat dilakukan melalui nilai *cross loading*.

Uji *cross loading* digunakan untuk menilai validitas diskriminan dengan membandingkan nilai loading masing-masing indikator pada konstruk yang diukur dengan nilai loading pada konstruk lainnya. Suatu indikator dinyatakan memenuhi validitas diskriminan apabila nilai loading pada konstruknya sendiri lebih tinggi dibandingkan nilai loading pada konstruk lain (Hair, Jr. et al., 2022). Hasil pengujian *cross loading* pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Cross Loading

	(X1) Motivasi	(X2) <i>Mental Toughness</i>	(X3) Kepemimpinan Pelatih	(Y) Prestasi Atlet
X1.1	0.753	0.658	0.319	0.440
X1.2	0.723	0.562	0.364	0.369
X1.3	0.797	0.576	0.426	0.492
X1.5	0.635	0.494	0.271	0.255
X1.6	0.745	0.611	0.348	0.417
X1.7	0.740	0.570	0.407	0.450
X1.8	0.808	0.655	0.380	0.512
X2.4	0.481	0.625	0.425	0.432
X2.5	0.606	0.661	0.392	0.410
X2.6	0.669	0.812	0.471	0.531
X2.7	0.630	0.799	0.537	0.657

X2.8	0.561	0.786	0.470	0.597
X3.1	0.240	0.328	0.652	0.249
X3.2	0.310	0.441	0.741	0.418
X3.3	0.339	0.450	0.806	0.542
X3.4	0.315	0.355	0.615	0.425
X3.5	0.342	0.581	0.623	0.459
X3.6	0.384	0.504	0.744	0.354
X3.7	0.443	0.461	0.736	0.506
X3.8	0.314	0.428	0.708	0.402
X3.9	0.406	0.444	0.804	0.471
Y.1	0.299	0.420	0.469	0.635
Y.2	0.534	0.598	0.357	0.717
Y.3	0.435	0.492	0.420	0.720
Y.4	0.408	0.541	0.364	0.708
Y.5	0.336	0.371	0.411	0.663
Y.6	0.380	0.556	0.452	0.787
Y.7	0.488	0.490	0.493	0.707
Y.8	0.436	0.657	0.561	0.824

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil olah data di atas menunjukkan nilai atas lebih besar daripada nilai bawahnya. Hal ini menandakan bahwa semua indikator valid dan memenuhi persyaratan uji validitas diskriminan.

Uji Cronbach's Alpha dan Composite Reliability

Cronbach's Alpha dan *Composite Reliability* digunakan untuk mengukur reliabilitas suatu konstruk dalam penelitian. Konstruk dinyatakan reliabel jika memiliki nilai *composite reliability* diatas 0,70 dan *cronbach's alpha* diatas 0,70 (Hair, Jr. et al., 2022). Hasil uji *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Cronbach's Alpha dan Composite Reliability

Variabel	Cronbach's Alpha	Composite Reliability
Motivasi	0,867	0,897
Mental Toughness	0,793	0,857
Kepemimpinan Pelatih	0,881	0,904
Prestasi Atlet	0,868	0,897

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan data dari tabel di atas, nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* menunjukkan angka diatas 0,70. Maka dengan demikian, semua variabel dalam penelitian ini adalah reliabel.

Pengujian Evaluasi Model Struktural (Inner Model)

Uji R-Square

Tabel 5. Hasil Uji R-Square

Variabel	R-Square	R-Square Adjusted
Prestasi Atlet	0,567	0,544

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan tabel diatas Nilai R-Square sebesar 0,567 menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan variasi prestasi atlet. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel motivasi, mental toughness, dan kepemimpinan pelatih secara bersama-sama mampu menjelaskan 56,7% variasi prestasi atlet, sedangkan sisanya dipengaruhi

oleh faktor lain di luar model penelitian.

Uji F-Square

Tabel 6. Hasil Uji F-Square

	<i>F-Square</i>
X1 Motivasi -> Y Prestasi Atlet	0,000
x2 <i>Mental Toughness</i> -> Y Prestasi Atlet	0,208
X3 Kepemimpinan Pelatih -> Y Prestasi Atlet	0,097

Sumber: *Output SmartPLS 4*, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil uji effect size (f^2), variabel motivasi memiliki nilai f^2 sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa motivasi tidak memberikan kontribusi yang berarti dalam menjelaskan varians prestasi atlet (R^2). Variabel mental toughness memiliki nilai f^2 sebesar 0,208 yang menunjukkan kontribusi pengaruh sedang dalam menjelaskan varians prestasi atlet. Sementara itu, variabel kepemimpinan pelatih memiliki nilai f^2 sebesar 0,097 yang menunjukkan kontribusi pengaruh kecil dalam menjelaskan varians prestasi atlet. Dengan demikian, mental toughness merupakan variabel yang memberikan kontribusi terbesar dalam menjelaskan variasi prestasi atlet dibandingkan variabel lainnya.

Predictive Relevance (Q^2)

Tabel 7. Hasil Uji Predictive Relevance (Q^2)

Variabel Endogen	Nilai Predictive Relevance (Q^2)
Prestasi Atlet	0.274

Sumber: *Output SmartPLS 4*, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil analisis Blindfolding, diperoleh nilai Predictive Relevance (Q^2) sebesar 0,274. Nilai tersebut lebih besar dari 0, yang menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan prediksi yang relevan (predictive relevance). Berdasarkan kriteria penilaian Q^2 , nilai 0,274 termasuk dalam kategori sedang (moderate). Hal ini menunjukkan bahwa variabel Motivasi, Mental Toughness, dan Kepemimpinan Pelatih memiliki kemampuan prediktif yang cukup baik dalam menjelaskan dan memprediksi variabel Prestasi Atlet Basket Universitas Budi Luhur. Dengan demikian, model struktural yang dibangun dalam penelitian ini memiliki tingkat akurasi prediksi yang sedang dan mampu memberikan prediksi yang cukup memadai terhadap variabel endogen yang diteliti.

Path Coefficient

Tabel 8. Hasil Uji Path Coefficient

	<i>Path Coefficients</i>
X1 Motivasi -> Y Prestasi Atlet	0,012
x2 <i>Mental Toughness</i> -> Y Prestasi Atlet	0,551
X3 Kepemimpinan Pelatih -> Y Prestasi Atlet	0,262

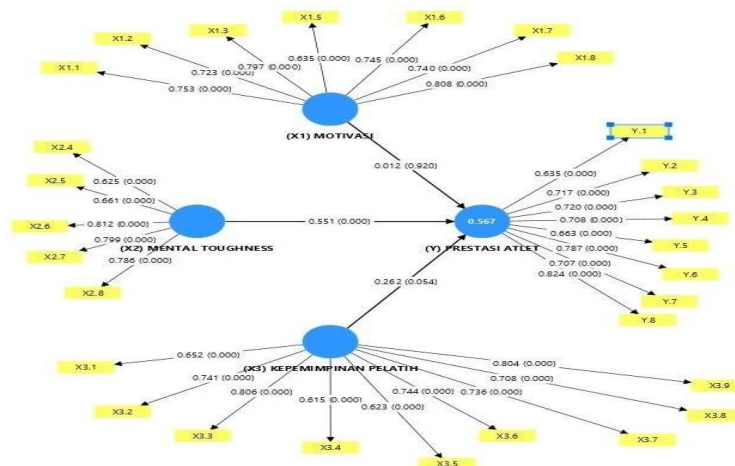
Sumber: *Output SmartPLS 4*, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan data di atas, nilai *Original Sample* untuk variable X1 terhadap Y menunjukkan angka sebesar 0,012. Nilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan antar variabel memiliki hubungan yang searah. Sedangkan untuk variabel X2 terhadap Y menunjukkan angka sebesar 0,551, dimana angka tersebut cukup besar yang menunjukkan jika arah hubungan antara variabel tersebut searah cukup kuat. Dan nilai variabel X3 terhadap Y menunjukkan angka 0,262. Hal positif ini membuktikan kembali jika antar variabel memiliki hubungan yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin meningkatnya Motivasi, *Mental Toughness*, dan Kepemimpinan Pelatih maka akan meningkat juga Prestasi

Atlet basket di UKM Universitas Budi Luhur

Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara variabel eksogen dan variabel endogen. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode PLS-SEM melalui prosedur *bootstrapping* pada aplikasi SmartPLS untuk mengetahui signifikansi hubungan antar konstruk. Keputusan pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai T-Statistic dan p-value. Hal ini ditunjukkan pada gambar dan



Gambar 2. Hasil Path Coefficient, T-statistic dan P-Values

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (T-Statistic dan P-Values)

Hipotesis	Pengaruh	Path Coefficient	T statistics	P values	Keterangan
H1	Motivasi (X1) → Prestasi Atlet (Y)	0.012	0.100	0.920	Tidak Signifikan
H2	Mental Toughness (X2) → Prestasi Atlet (Y)	0.551	3.907	0.000	Signifikan
H3	Kepemimpinan Pelatih (X3) → Prestasi Atlet (Y)	0,262	1.928	0.054	Tidak Signifikan

Sumber: Output SmartPLS 4, data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diperoleh persamaan model yaitu $Y=0,012X1+0,551X2+0,262X3+\epsilon$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa motivasi memiliki koefisien jalur sebesar 0,012, mental toughness sebesar 0,551, dan kepemimpinan pelatih sebesar 0,262 terhadap prestasi atlet. Nilai koefisien terbesar terdapat pada variabel mental toughness, yang menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki kontribusi paling besar dalam meningkatkan prestasi atlet dibandingkan variabel lainnya.

Selanjutnya, untuk menguji signifikansi hubungan antarvariabel dalam model penelitian, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan prosedur Bootstrapping, maka kesimpulan dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh motivasi terhadap prestasi atlet didapatkan nilai *T-Statistic* sebesar 0,100 (<1,96) dan nilai *P-Values* sebesar 0,920 (>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel Motivasi memiliki pengaruh namun tidak signifikan terhadap Prestasi Atlet basket di Universitas Budi Luhur. Maka Hipotesis Pertama (H1) ditolak.
2. Pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi atlet didapatkan nilai *T-Statistic* sebesar 3,907 (>1,96) dan nilai *P-Values* sebesar 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *mental toughness* memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi atlet basket di Universitas Budi Luhur. Maka Hipotesis Kedua(H2) diterima.

3. Pengaruh kepemimpinan pelatih terhadap prestasi atlet didapatkan nilai *T-Statistic* sebesar 1,928 ($<1,96$) dan nilai *P-Values* sebesar 0,054 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh namun tidak signifikan terhadap prestasi atlet basket di Universitas Budi Luhur. Maka Hipotesis Ketiga (H_3) ditolak.

Secara umum penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi penilaian responden terhadap variabel-variabel penelitian ini sudah baik. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji hipotesis dan *path coefficient* dengan penjelasan dari masing-masing variabel berikut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Motivasi (X_1), *Mental Toughness* (X_2), dan Kepemimpinan Pelatih (X_3) terhadap Prestasi Atlet (Y) pada atlet UKM Basket Universitas Budi Luhur. Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, analisis data yang telah dilakukan, serta pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap prestasi atlet pada UKM Basket Universitas Budi Luhur.
2. *Mental Toughness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet pada UKM Basket Universitas Budi Luhur.
3. Kepemimpinan Pelatih berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap prestasi atlet pada UKM Basket Universitas Budi Luhur.
4. *Mental Toughness* merupakan variabel yang memiliki pengaruh dominan dibandingkan variabel lainnya dalam meningkatkan prestasi atlet UKM Basket Universitas Budi Luhur.

Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah disebutkan di atas, maka penelitian ini masih memerlukan pengkajian lebih lanjut pada penelitian berikutnya. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instansi

UKM Basket Universitas Budi Luhur disarankan untuk lebih memfokuskan program pembinaan pada peningkatan *mental toughness* atlet karena variabel ini terbukti memiliki pengaruh paling besar terhadap prestasi atlet. Program seperti pelatihan mental, manajemen stres, pengendalian emosi, serta simulasi pertandingan dengan tekanan tinggi dapat diterapkan secara rutin. Selain itu, kualitas kepemimpinan pelatih yang terbukti tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet perlu terus dipertahankan dan ditingkatkan melalui pengembangan kemampuan komunikasi, motivasi, serta strategi kepelatihan yang efektif. Selain itu meskipun motivasi tidak berpengaruh signifikan dalam penelitian ini, upaya peningkatan motivasi atlet tetap perlu dilakukan agar dapat mendukung proses latihan dan perkembangan prestasi atlet secara berkelanjutan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi prestasi atlet, seperti disiplin latihan, kepercayaan diri, *self-efficacy*, kondisi fisik, atau dukungan sosial. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada cabang olahraga lain maupun pada populasi yang lebih luas agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*) agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). RAGAM MOTIVASI ATLET DALAM BERPRESTASI OLAHRAGA Zainal Arifin Heri Wahyudi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 77–86.
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/download/9040/3664>
- Budiarti, R. (2025). Pengaruh Pola Makan , Kedisiplinan Dan Mental Terhadap Prestasi Atlet Asiop Football Academy Di Bogor. *Holistik Manajemen: Jurnal Manajemen*, 6(1), 76–93.
- Eko, R., Wibowo, S., Kurniawan, A., & Psi, M. (2023). Hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, (210), 1–9.
- Fahmi, M. (2024). Analisa kepemimpinan pelatih melalui motivasi berprestasi terhadap kinerja atlet. *Academy of Education Journal*, 15(1), 708–717. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2292>
- Gunawan, E. M., & Setiobudi, A. (2023). Pengaruh Coach Leadership Terhadap Motivasi Dan Achievement Atlet Bola Basket Universitas Swasta Di Surabaya. *Performa*, 8(5), 571–581. <https://doi.org/10.37715/jp.v8i5.2110>
- Hair, Jr., J. F., M. Hult, G. T., M. Ringle, C., Sarstedt, & Marko. (2022). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) [3 ed]. In *Sage Publishing* (Vol. 3, Number 1).
- Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analysis of Motivation Levels Achievement in Athletes Disabilities National Paralympic Committee. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 22–28.
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.809-814.2022>
- Juliany, T. K., 1 , R., Suḡarjah, H., Williyanto, S., Fitri, M., Tantra Paramitha, S., Hamidi, A., & Kunci, K. (2024). Hubungan Motivasi dan Ketangguhan Mental terhadap Prestasi Atlet Taekwondo di Kota Bandung. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(229), 113–123. <https://journal.unnes.ac.id/journals/index.php/jspe>
- Lubis, H. K., Ambarita, H. E., Pos-Pos, G. Y., Anwarsyah, F., Afarin, F., & Fadli, M. (2025). Systematic Literature Review: Dampak SportPsychology Intervention terhadap Motivasi dan Kinerja Atlet Bola Basket. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(September), 320–329. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>
- Mariappan, N., Noordin, H., Studies, S., & Author, C. (2026). *MENTAL TOUGHNESS AND ATHLETIC PERFORMANCE IN MALE ADOLESCENTS FIELD ATHLETES : A MULTIPLE REGRESSION*. 14(1), 46–63.
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M. (2020). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI : <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08> HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DENGAN PRESTASI ATLET TAEKWONDO. 11(02), 151–164.
- Nurfauziyah, H., Harun, & Wardiyanto, Y. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Pada Kejuaraan Taekwondo Tingkat Jawa Barat. *Plyometric: Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 4(1), 41–50. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/PLY/article/view/5611/2456>
- Oktafiranda, N. D. (2021). Motivasi Berprestasi Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta.

- Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 145–155.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.4>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Ramadhan, M. T. U., Hamidi, A., & Subarjah, H. (2024). Preferensi Gaya Kepemimpinan Pelatih terhadap Gender pada Olahraga Individu dan Olahraga Tim. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 488–495. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2082>
- Ratnadi, K., & Mudarya, I. N. (2023). Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlet Sepak Takraw Di Kabupaten Buleleng. *Locus*, 15(1), 50–64.
<https://doi.org/10.37637/locus.v15i1.1237>
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19 The Relationship between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34–41.
- Sabrina B., A., Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Intimasi Pelatih-Athlet Terhadap Mental Toughness pada Atlet Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 235–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3706>
- Safitri, D., Muslim, J., Triana, M., Afriana, R., Paraswati, S., & Riofita, H. (2023). Analisis Peran Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Enam-Enam Kendari*, 1(2), 348–354. <https://doi.org/10.572349/neraca.v1i2.163%0Ahttps://jurnal.kolibri.org/index.php/neraca/article/view/163>
- Salafi, M. I. E. (2022). Analisis Efektivitas Field Goal dan Turn Over pada Team Putra di DBL Yogyakarta Series 2021. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 35–43.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.48877>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedu). Alfabeta.
- Sumiati, S., & Anwar, S. (2024). PENGARUH DISIPLIN , MOTIVASI , DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET (Studi Kasus pada Atlet Mahasiswa Putra UKM Basket Universitas Budi Luhur). *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1213–1221. Trivena, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., Burhanuddin, B., & Natsir, U. D. (2023). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kompetensi terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat di Kantor KONI Sulawesi Selatan. *Kompeten: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1), 430–440.
<https://doi.org/10.57141/kompeten.v2i1.50>