

ABSTRAK

Shafa Fitriyara Suhendra NIM. 212422012, Judul Skripsi: Analisis Kesiapan Mental Atlet Remaja Putra dan Putri Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh di Sekolah Atletik Galuh Ciamis (SAGC), dibimbing oleh Bapak Gani Kardani, M.Pd. selaku pembimbing I dan bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. selaku pembimbing II

Kesiapan mental merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, terutama pada cabang olahraga lompat jauh yang menuntut konsentrasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesiapan mental atlet remaja putra dan putri serta menganalisis perbedaan kesiapan mental antara kedua kelompok atlet pada cabang olahraga lompat jauh di Sekolah Atletik Galuh Ciamis (SAGC).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet remaja cabang olahraga lompat jauh di Sekolah Atletik Galuh Ciamis (SAGC). Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang berjumlah 21 atlet dijadikan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Mental Readiness Scale* (MRS) dengan nilai *alpha Cronbach* berkisar antara 0,59 hingga 0,82 (Marquardt et al. 2022). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk*, uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, dan uji hipotesis menggunakan *Independent Samples t-test* dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet putri memiliki rata-rata kesiapan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet putra. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan kesiapan mental antara atlet remaja putra dan putri pada cabang olahraga lompat jauh di Sekolah Atletik Galuh Ciamis (SAGC), sehingga hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental atlet remaja di Sekolah Atletik Galuh Ciamis (SAGC) berada pada kategori yang baik dan terdapat perbedaan kesiapan mental antara atlet remaja putra dan putri. Oleh karena itu, pembinaan aspek psikologis perlu dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan sebagai bagian integral dari program latihan guna mendukung peningkatan prestasi atlet.

Kata kunci: kesiapan mental, atlet remaja, lompat jauh, psikologi olahraga, atletik