

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan Aktivitas Olahraga yang memiliki peran penting tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga dalam mendukung kesehatan mental individu. Menurut World Health Organization (2020), Aktivitas Olahraga yang teratur mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis (WHO, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berfungsi sebagai stimulus penting bagi kesehatan mental, khususnya bagi individu yang terlibat secara intensif seperti atlet.

Pada konteks keolahragaan, kesehatan mental menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan dari performa atlet. Atlet dengan kondisi mental yang baik mampu mengelola tekanan, mempertahankan fokus, mengatur emosi, serta menjaga motivasi selama berlatih maupun bertanding. Sebaliknya, kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak pada penurunan performa, kesulitan berkonsentrasi, munculnya kecemasan kompetitif, dan berkurangnya kepercayaan diri (Weinberg & Gould, 2019). Oleh sebab itu, perhatian terhadap kesehatan mental atlet menjadi hal yang sangat penting dalam proses pembinaan.

Masalah kesehatan mental para atlet saat ini juga mendapatkan perhatian dari pemerintah. Dalam dokumen resmi yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, dinyatakan bahwa kasus masalah

mental di kalangan atlet nasional meningkat, terutama menjelang turnamen besar, akibat tekanan kinerja dan tuntutan kompetisi yang semakin meningkat (Kemenpora, 2024). Laporan itu menekankan bahwa dukungan psikologi olahraga perlu menjadi elemen penting dalam sistem pelatihan atlet agar stres dan kecemasan bisa dikelola dengan baik

Media nasional turut menyoroti permasalahan kesehatan mental atlet di Indonesia. Kompas.com memberitakan bahwa sejumlah atlet mengaku sering mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan kompetitif, kurang fokus, serta kelelahan emosional akibat tuntutan prestasi dan padatnya jadwal latihan (Kompas, 2023). Berita ini menegaskan bahwa kesehatan mental masih menjadi aspek yang kurang diperhatikan dalam proses pelatihan, meskipun memiliki pengaruh langsung terhadap performa atlet.

Pada level global, CNN International juga melaporkan bahwa banyak atlet dunia secara terbuka mengungkapkan perjuangan mereka menghadapi gangguan kesehatan mental, termasuk stres berat, depresi, dan *mental fatigue* yang menyebabkan beberapa di antaranya menarik diri dari kompetisi internasional (CNN, 2023). Liputan tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan isu universal yang dapat menimpa atlet dengan berbagai tingkat pengalaman dan prestasi.

BBC Sport turut mengangkat kasus serupa, melaporkan beberapa atlet profesional yang memilih mundur dari kejuaraan karena mengalami tekanan psikologis yang ekstrem, termasuk kecemasan akut dan hilangnya motivasi (BBC Sport, 2023). Para pakar yang diwawancarai dalam laporan tersebut

menekankan bahwa dukungan psikologis yang konsisten sangat diperlukan untuk menjaga stabilitas mental atlet di tengah tuntutan performa yang tinggi.

Aktivitas berolahraga yang dilakukan secara teratur berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental atlet. Frekuensi, intensitas, dan durasi latihan yang sesuai dapat merangsang produksi hormon endorphin yang berfungsi meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi stres (Craft & Perna, 2004). Selain itu, program latihan yang terstruktur juga dapat membantu atlet mengembangkan disiplin diri, daya tahan mental, serta rasa percaya diri yang lebih stabil.

Namun demikian, tidak semua aktivitas olahraga secara otomatis memberikan manfaat optimal bagi kesehatan mental. Jika program latihan tidak seimbang, terlalu berat, atau tidak sesuai kapasitas atlet, kondisi tersebut dapat memicu stres fisik maupun psikologis, bahkan dapat menyebabkan burnout atau kelelahan mental berkepanjangan (Smith, 1986). Oleh karena itu, keseimbangan antara Aktivitas Olahraga dan kesehatan mental perlu diperhatikan dalam pembinaan atlet.

Pada sisi lain, atlet bola voli sering kali mengalami tantangan psikologis seperti kecemasan kompetitif (competitive anxiety), terutama saat bertanding di pertandingan penting. Tingginya kecemasan dapat memengaruhi fokus, keputusan yang diambil, serta keterampilan fisik atlet. Oleh sebab itu, sangat penting bagi pelatih dan pengurus tim untuk mengerti bagaimana Aktivitas Olahraga dapat membantu mengurangi kecemasan serta memperkuat aspek kesehatan mental para atlet.

Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu klub bola voli yang aktif dalam pembinaan atlet dari berbagai jenjang usia. Atlet-atlet di klub ini mengikuti latihan rutin serta berbagai kompetisi tingkat daerah. Berdasarkan hasil pra-survei dan observasi awal di lapangan, ditemukan fenomena bahwa beberapa atlet kerap mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan sebelum pertandingan, kurang percaya diri, dan stres akibat tuntutan latihan maupun persaingan antar pemain. Kondisi ini menunjukkan pentingnya mengkaji apakah aktivitas berolahraga yang dilakukan selama ini benar-benar mendukung kesehatan mental mereka.

Hingga kini, studi yang secara khusus meneliti hubungan antara kegiatan olahraga dan kesehatan mental pemain volley club fortuna masih sedikit. Sebenarnya, pemahaman yang menyeluruh tentang hubungan kedua aspek ini sangat krusial. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi empiris yang berguna bagi pelatih, pengurus klub, dan pihak-pihak terkait dalam merumuskan strategi pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan mental atlet.

Berdasarkan penjelasan tersebut, Penelitian tentang hubungan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental atlet bola voli di club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu menjadi penting untuk dilaksanakan. Temuan dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baik secara ilmiah maupun paraktis dalam pengembangan atlet, terutama dalam menyusun program latihan yang dapat mendukung kesehatan fisik dan mental dengan seimbang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Aktivitas berolahraga atlet Club Fortuna belum terukur secara jelas, baik dari segi frekuensi, intensitas, maupun durasi latihan yang dilakukan.
2. Berdasarkan hasil pra-survei, kesehatan mental atlet belum pernah dikaji secara sistematis, padahal kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, motivasi, dan kepercayaan diri sangat memengaruhi performa atlet bola voli.
3. Terdapat sebagian atlet mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi pertandingan, namun belum diketahui sejauh mana aktivitas olahraga dapat membantu mengurangi tekanan tersebut.
4. Belum adanya penelitian empiris yang secara khusus mengkaji hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.
5. Hasil penelitian yang sudah ada lebih banyak berfokus pada cabang olahraga lain atau di wilayah perkotaan, sehingga masih diperlukan kajian kontekstual di daerah Rokan Hulu.

1.3 Batasan Masalah

Untuk mengarahkan penelitian agar lebih terfokus dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka batasan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada dua variabel utama, yaitu aktivitas berolahraga (Variabel X) dan kesehatan mental (Variabel Y).
2. Subjek penelitian dibatasi pada atlet bola voli yang terdaftar dan aktif berlatih di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu yang dipilih melalui teknik penarikan sampel bertujuan (purposive sampling).
3. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan instrumen kuesioner, dan analisis data dibatasi pada penggunaan teknik statistik deskriptif dengan persentase.
4. Aspek kesehatan mental yang dikaji bersifat non-klinis, melainkan berfokus pada kondisi psikologis dalam konteks olahraga (seperti kecemasan kompetitif dan motivasi).
5. Faktor-faktor eksternal di luar variabel penelitian (seperti masalah keluarga, ekonomi, atau cedera fisik) tidak dikaji dalam studi ini.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran aktivitas berolahraga atlet bola voli pada club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu?
2. Bagaimana kondisi kesehatan mental atlet bola voli pada club Fortuna Kabupaten Rokan hulu?

3. Apakah terdapat Hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran aktivitas berolahraga atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.
2. Untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.
3. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktik sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Kesehatan Mental, khususnya terkait hubungan aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli

2. Manfaat Praktis

Secara praktis studi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai dasar pelatih dalam merancang program latihan
- b. Memberikan acuan bagi pengurus klub dalam pembinaan atlet
- c. Meningkatkan kesadaran atlet terhadap pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan mental
- d. Menjadi bahan pertimbangan dalam evaluasi latihan dan kompetisi
- e. Sebagai referensi bagi lembaga pendidikan atau klub lain
- f. Memberikan rekomendasi intervensi untuk menjaga kesehatan mental atlet

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Aktivitas Berolahraga

Aktivitas berolahraga merupakan bentuk kegiatan olahraga yang dijalankan secara berkesinambungan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, kemampuan gerak, dan pemeliharaan kesehatan tubuh. Di dalamnya tercakup beberapa unsur penting, yakni seberapa sering latihan dilakukan, tingkat intensitasnya, lamanya waktu latihan, serta bentuk olahraga yang dipilih (Bompa & Buzzichelli, 2019). Menurut (ACSM, 2018), pelaksanaan aktivitas olahraga secara terprogram mampu menghadirkan sejumlah manfaat fisiologis, antara lain penguatan otot, peningkatan kelenturan tubuh, dan daya tahan yang lebih baik, di samping manfaat psikologis berupa perbaikan suasana hati, penurunan tingkat kecemasan, dan kualitas tidur yang lebih baik.

Ditinjau dari sudut pandang ilmiah, olahraga dapat dikelompokkan menjadi dua bentuk, yaitu aktivitas fisik yang bersifat rekreatif dan aktivitas fisik yang bersifat kompetitif. Kegiatan rekreatif lebih diarahkan pada upaya menjaga kesehatan, kebugaran, dan memperoleh kesenangan, sementara kegiatan kompetitif diarahkan pada pencapaian prestasi lewat latihan yang disusun secara sistematis (ACSM, 2018). Meskipun memiliki tujuan dan tingkat intensitas yang

berbeda, kedua bentuk aktivitas ini sama-sama mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi fisik maupun mental pelakunya.

Ditinjau secara fisiologis, olahraga memberi pengaruh terhadap tubuh melalui percepatan metabolisme, perbaikan sirkulasi darah, penguatan otot, dan peningkatan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap beban aktivitas (Fox dkk., 2019). Rangkaian proses tersebut berujung pada meningkatnya ketahanan tubuh terhadap penyakit, bertambahnya energi, serta terkendalinya berat badan. Dengan demikian, pelaksanaan olahraga secara konsisten dapat memberi pengaruh besar terhadap kualitas hidup seseorang.

Selain aspek fisik, olahraga juga memberikan kontribusi terhadap sisi psikologis. Olahraga diketahui mampu memicu pelepasan hormon endorfin, yang kerap disebut sebagai “hormon kebahagiaan”, sehingga memunculkan rasa senang, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki suasana hati (Craft & Perna, 2004). Karena itu, olahraga dapat dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi stres, baik dalam keseharian maupun dalam konteks pencapaian prestasi olahraga.

Di lingkungan olahraga, kegiatan berolahraga umumnya dikenal dengan sebutan latihan. Latihan merupakan suatu proses yang berlangsung secara sistematis, berulang, dan terencana untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan teknis, maupun sisi psikologis seorang atlet (Harsono, 2018). Latihan yang dibangun dengan berlandaskan kaidah ilmiah akan menentukan kesiapan atlet

dalam menghadapi tuntutan pertandingan, baik dari sisi fisik maupun mental.

Prinsip dasar dalam pelatihan olahraga mencakup faktor frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis kegiatan yang dijalankan. Keempat faktor tersebut perlu diperhatikan supaya program latihan dapat menghasilkan capaian yang optimal tanpa memicu risiko overtraining (Bompa & Buzzichelli, 2019). Overtraining justru berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik berupa kelelahan yang berlebihan, maupun secara psikologis berupa stres dan menurunnya motivasi.

Frekuensi latihan berkaitan dengan seberapa sering seseorang menjalankan olahraga dalam kurun waktu satu minggu. (ACSM, 2018) menganjurkan pelaksanaan aktivitas olahraga minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang, atau 75 menit per minggu dengan intensitas tinggi. Khusus bagi atlet, intensitas latihan biasanya ditetapkan lebih tinggi karena harus disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi serta target prestasi yang hendak dicapai.

Dari sudut psikologis, olahraga mampu menumbuhkan harga diri serta rasa percaya diri seseorang. (Biddle & Asare, 2011) menyatakan bahwa orang yang rutin berolahraga umumnya memiliki harga diri yang lebih tinggi serta tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang jarang melakukan olahraga. Kondisi ini turut berlaku bagi atlet yang menjalankan program latihan secara berkesinambungan.

Dari pemaparan di atas, dapat ditarik simpulan bahwa berolahraga merupakan kegiatan yang mencakup dimensi fisik, fisiologis, dan psikologis sekaligus. Kegiatan olahraga yang dirancang secara terstruktur dengan mengindahkan prinsip-prinsip latihan akan mendatangkan manfaat maksimal, baik bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kondisi ini memperlihatkan bahwa aktivitas berolahraga memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan para atlet, termasuk atlet bola voli di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.

2.1.2 Tujuan Aktivitas Berolahraga

Pada dasarnya, tujuan berolahraga merupakan arah capaian yang hendak diraih seseorang melalui keikutsertaannya dalam kegiatan olahraga, baik yang bersifat rekreasi maupun latihan yang terstruktur. Menurut American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), olahraga dijalankan guna meningkatkan kebugaran jasmani, menguatkan fungsi fisiologis tubuh, serta menjaga kesehatan secara menyeluruh. Pelaksanaan aktivitas olahraga yang konsisten terbukti dapat meningkatkan kapasitas kerja jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan komposisi tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih efisien dalam menjalankan aktivitas harian maupun aktivitas olahraga.

Di luar manfaat fisik, tujuan olahraga juga berkaitan dengan pembentukan kesehatan psikologis. Weinberg dan Gould (2019) mengemukakan bahwa olahraga berkontribusi dalam menciptakan

keseimbangan emosi, meredakan stres, memperbaiki suasana hati, serta membangun rasa percaya diri lewat berbagai pengalaman, baik yang bersifat kompetitif maupun non-kompetitif. Kegiatan olahraga dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan menurunkan ketegangan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Atas dasar itu, olahraga menjadi salah satu strategi non-farmakologis yang efektif dalam menjaga kestabilan mental.

Dari sisi sosial, olahraga bertujuan membangun hubungan yang positif antarindividu melalui kerja sama, komunikasi, dan kekompakan kelompok. Biddle dan Asare (2011) menegaskan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan olahraga dapat memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan kepuasan dalam berinteraksi, serta memperkuat dukungan sosial yang penting bagi kesehatan mental dan motivasi berolahraga. Hal tersebut sangat relevan terutama pada cabang olahraga beregu seperti bola voli yang menuntut kekompakan tim. Selain itu, Harsono (2018) menyebutkan bahwa olahraga juga memiliki tujuan pedagogis, yaitu membentuk karakter seperti kedisiplinan, sportivitas, ketekunan, dan kemampuan mengelola emosi. Lewat proses latihan yang sistematis, atlet dilatih untuk mengendalikan tekanan, menaati aturan, serta menghargai proses dalam meraih prestasi. Oleh sebab itu, olahraga tidak sekadar berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian.

Secara menyeluruh, tujuan olahraga meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan pedagogis. Pemahaman terhadap keempat dimensi tersebut sangat diperlukan dalam pembinaan atlet bola voli, sebab keberhasilan performa tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknik, melainkan juga pada kondisi mental, motivasi, serta relasi sosial dalam tim. Karena itu, pemahaman terhadap tujuan berolahraga menjadi dasar penting bagi pelatih, atlet, maupun organisasi olahraga dalam menyusun program latihan yang menyeluruh.

2.1.3 Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara ringkas, ilmu kesehatan mental dapat dipahami sebagai bidang ilmu yang berfokus pada pemeliharaan jiwa atau mental seseorang. Semium (2006) menjelaskan bahwa ilmu kesehatan mental memiliki objek kajian khusus, yaitu manusia. Istilah ini merupakan padanan dari mental hygiene, di mana kata mental (bahasa Latin: mens, mentis) bermakna jiwa atau roh, sedangkan hygiene (bahasa Yunani: hugine) bermakna ilmu tentang kesehatan. Dengan demikian, ilmu kesehatan mental dapat diartikan sebagai bidang yang membahas kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai kesatuan psikofisik yang kompleks. Kesehatan mental menurut American Psychological Association (APA), sebagaimana dikutip oleh (Chatham, 2017), pada intinya dimaknai sebagai keberhasilan penyesuaian diri seseorang atau tidak adanya psikopatologi, sekaligus

sebagai keadaan tanpa disfungsi pada bidang psikologis, emosional, perilaku, maupun sosial.

Pengertian tersebut bisa dimaknai secara luas maupun sempit. Dengan kata lain, kesehatan mental dapat dipahami sebagai wujud keberhasilan penyesuaian diri atau ketiadaan psikopatologi, sekaligus sebagai kondisi di mana seseorang tidak mengalami gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku, dan sosial.

2. Karakteristik Kesehatan Mental

American Psychological Association, sebagaimana dikutip dalam Notoatmodjo (2010), turut menguraikan karakteristik pribadi yang sehat secara mental sebagai berikut:

1. Aspek Fisik, terdiri atas:

- a. Pertumbuhan yang normal, yakni remaja mengalami perkembangan fisik yang wajar serta bergaul sesuai usianya.
- b. Kemampuan menjalankan tugas, yakni remaja mampu melaksanakan seluruh kewajibannya dengan baik.
- c. Kondisi fisik yang sehat, yakni remaja memiliki tubuh yang prima dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

2. Aspek Psikis, terdiri atas:

- a. Rasa hormat terhadap diri sendiri maupun orang lain, yakni remaja sanggup menilai hasil kerja diri sendiri dan orang lain dengan sikap menghargai.

- b. Memiliki insight dan selera humor, yakni remaja mempunyai kemampuan bercanda secara wajar.
- c. Respons emosional yang proporsional, yakni remaja mampu mengelola suasana hati dan pikirannya.
- d. Kemampuan berpikir realistis dan objektif, yakni remaja tidak mudah terpengaruh tanpa adanya bukti yang jelas.
- e. Bebas dari gangguan psikologis, yakni remaja sanggup menangani persoalan yang dihadapinya.
- f. Kreatif dan inovatif, yakni remaja memiliki dorongan untuk menghadirkan pembaruan yang positif dalam hidupnya.
- g. Bersikap terbuka dan fleksibel serta tidak defensif, yakni remaja memiliki kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi yang baik dengan orang lain.
- h. Memiliki kebebasan dalam memilih, menyampaikan pendapat, dan bertindak, yakni remaja berani menyuarakan pemikiran positifnya.

3. Aspek Sosial, terdiri atas:

- a. Memiliki rasa empati dan kasih sayang (affection), yakni remaja peduli terhadap kondisi di sekitarnya.
- b. Mampu membangun interaksi yang sehat dengan lingkungan, yakni remaja dapat menjaga perasaan orang lain sekaligus perilakunya sendiri.

- c. Sikap saling menghargai tanpa membedakan status sosial, pendidikan, agama, ras/suku, dan warna kulit, yakni remaja tidak bersikap diskriminatif terhadap orang lain.

4. Aspek Moral-Religius, terdiri atas:

- a. Taat kepada Tuhan dan menjalankan ajaran-Nya, yakni remaja memegang teguh keyakinan yang dianutnya.
- b. Jujur, bertanggung jawab, dan tulus dalam beramal, yakni remaja konsisten bertindak dan berkata sesuai fakta.

Berdasarkan indikator-indikator tersebut, kesehatan mental dapat dimaknai sebagai tolok ukur untuk menilai kondisi seseorang, yang dinyatakan sehat secara mental apabila telah memenuhi aspek fisik, psikis, sosial, dan moral.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan seseorang yang ditandai dengan kemampuannya mengelola emosi, berpikir jernih, dan menjalin interaksi yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Menurut (WHO, 2020), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, dapat berfungsi secara produktif, serta mampu memberi kontribusi bagi lingkungannya. Definisi tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental tidak semata berarti terbebas dari gangguan jiwa, melainkan juga mencakup kondisi positif yang mendukung aktivitas sehari-hari.

Dalam ranah olahraga, kesehatan mental memegang peranan penting dalam menentukan performa atlet. Atlet yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung mampu mempertahankan konsentrasi, mengelola stres, dan menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih tenang. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memicu kecemasan, mudah tersinggung, hingga menurunkan motivasi berlatih (Weinberg & Gould, 2019). Oleh sebab itu, pembinaan kesehatan mental perlu berjalan beriringan dengan pembinaan fisik dalam dunia olahraga prestasi.

Kesehatan mental atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti dukungan sosial, pola latihan, kondisi lingkungan, dan tuntutan kompetisi (Biddle & Asare, 2011). Kombinasi faktor-faktor tersebut turut menentukan kemampuan atlet dalam menjaga keseimbangan psikologisnya ketika menjalani aktivitas olahraga yang berat.

Selain itu, kesehatan mental juga berhubungan erat dengan semangat berolahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat, yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri seperti keinginan untuk berkembang dan meraih keberhasilan (Deci & Ryan, 2000), memiliki landasan yang kuat untuk tetap tekun dan konsisten dalam menjalani latihan jangka panjang.

Persoalan kesehatan mental pada atlet kerap muncul dalam bentuk stres berlebihan, kecemasan menjelang pertandingan, hingga

burnout atau kelelahan mental akibat beban latihan yang tinggi (Smith, 1986). Apabila dibiarkan, kondisi tersebut dapat berdampak buruk pada performa dan bahkan meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, pengelolaan kesehatan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan olahraga.

2.1.4 Hubungan Aktivitas Berolahraga dengan Kesehatan Mental

Terdapat keterkaitan yang erat antara aktivitas berolahraga dan kesehatan mental, sebab olahraga tidak hanya memberi manfaat pada fisik tetapi juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut (Craft & Perna, 2004), olahraga berperan sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini terjadi karena olahraga memicu produksi hormon endorfin yang menimbulkan perasaan bahagia dan rileks.

Bagi atlet, latihan olahraga yang dijalankan secara rutin dapat mendukung kemampuan pengendalian emosi, ketahanan psikis, serta kepercayaan diri (Weinberg & Gould, 2019). Atlet yang menjalani program latihan yang terstruktur umumnya lebih siap dalam menghadapi tekanan kompetisi serta tuntutan untuk berprestasi. Dengan demikian, olahraga berperan sebagai sarana penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental atlet.

Olahraga juga mampu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi kelelahan, serta menghadirkan kepuasan bagi pelakunya (Fox et al., 2019). Seluruh faktor tersebut turut berkontribusi terhadap peningkatan

kesehatan mental. Khusus bagi pemain voli, waktu istirahat yang cukup serta stabilitas mental menjadi hal penting untuk mendukung penampilan di lapangan.

Di luar manfaat fisiologis, aktivitas olahraga juga berperan dalam membangun interaksi sosial yang positif. Melalui latihan bersama dan pertandingan, para atlet belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan saling memberi dukungan. Dukungan sosial semacam ini terbukti dapat menekan rasa kesepian, meningkatkan semangat, dan memperkuat kesehatan mental (Biddle & Asare, 2011).

Pada cabang olahraga bola voli, keterkaitan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental terlihat jelas melalui tuntutan permainan yang membutuhkan konsentrasi, kerja sama tim, serta ketahanan emosional. Pemain bola voli yang terbiasa berlatih dengan intensitas tinggi umumnya lebih siap menghadapi tekanan saat bertanding. Oleh karena itu, olahraga memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai sarana pembinaan fisik sekaligus peningkatan kondisi mental. Meski demikian, olahraga yang dilakukan secara berlebihan tanpa pengaturan yang tepat juga berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental, seperti munculnya stres, kecemasan, dan burnout (Smith, 1986). Karena itu, keseimbangan antara frekuensi, intensitas, dan durasi latihan perlu dijaga agar manfaat olahraga terhadap kesehatan mental tetap optimal.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas berolahraga memberi pengaruh penting terhadap kesehatan mental.

Olahraga yang dilaksanakan secara rutin, terstruktur, dan seimbang akan menghasilkan dampak positif bagi kondisi psikologis atlet. Dalam penelitian ini, keterkaitan tersebut akan dikaji lebih lanjut pada atlet bola voli Club Fortuna di Kabupaten Rokan Hulu.

2.2 Penelitian yang relevan

Penelitian-penelitian terdahulu memiliki peran penting sebagai landasan penguat teori sekaligus bukti empiris mengenai keterkaitan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental. Beberapa penelitian yang relevan dengan kajian ini di antaranya:

1. Biddle & Asare (2011) menyusun kajian literatur mengenai hubungan aktivitas olahraga dengan kesehatan mental pada remaja. Hasil kajian mereka menunjukkan bahwa keikutsertaan rutin dalam olahraga berkaitan dengan peningkatan harga diri, penurunan kecemasan, serta berkurangnya risiko depresi. Temuan ini relevan mengingat sebagian besar atlet bola voli berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, fase yang rentan terhadap masalah psikologis.
2. Penelitian Martinsen (2008) turut memberi kontribusi dengan menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi salah satu bentuk intervensi dalam mengelola kecemasan. Olahraga aerobik seperti lari dan berenang terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga memiliki efek terapeutik terhadap kesehatan mental sehingga dapat diterapkan dalam pembinaan atlet.

3. Weinberg & Gould (2019) menekankan pentingnya aspek psikososial dalam olahraga beregu. Kajian mereka menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terbangun selama latihan dan kompetisi mampu meningkatkan dukungan emosional, rasa memiliki, dan motivasi atlet. Dukungan sosial tersebut memberi dampak positif terhadap kesehatan mental serta kesiapan bertanding. Pada olahraga bola voli, kerja sama tim dan komunikasi menjadi faktor kunci, sehingga kesehatan mental yang baik akan memperkuat performa tim.

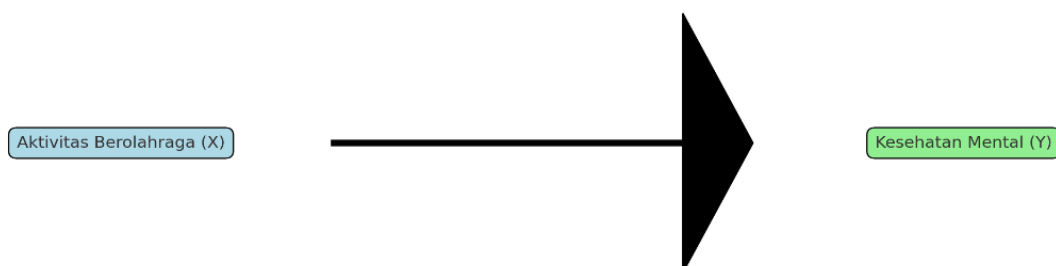
Dari uraian berbagai penelitian terdahulu, tampak adanya kesamaan temuan bahwa aktivitas olahraga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental, baik melalui perbaikan suasana hati, pengurangan stres, maupun penguatan ketangguhan mental. Meski demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli, terutama di tingkat klub lokal seperti Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu, masih relatif jarang dilakukan. Kondisi inilah yang menjadi celah penelitian yang hendak diisi melalui studi ini.

2.3 Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran berperan menguraikan alur logis keterkaitan antarvariabel yang dikaji. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah kegiatan fisik, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental. Oleh sebab itu, kerangka berpikir dalam studi ini menguraikan pengaruh, dukungan, atau keterkaitan aktivitas berolahraga terhadap kesehatan mental atlet bola voli di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.

Aktivitas berolahraga yang dijalankan secara rutin dan terencana memberi manfaat luas, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Dari sisi fisiologis, olahraga meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, dan kondisi fisik atlet. Dari sisi psikologis, olahraga memperbaiki suasana hati, menurunkan stres, dan menumbuhkan rasa percaya diri (Craft & Perna, 2004). Karena itu, semakin baik pelaksanaan aktivitas berolahraga oleh atlet, semakin baik pula kondisi mental yang dapat dicapai. Kesehatan mental menjadi salah satu faktor penentu penting bagi performa atlet. Atlet dengan kesehatan mental yang baik akan lebih mampu menjaga fokus, mengendalikan emosi, dan menghadapi tekanan kompetisi (Weinberg & Gould, 2019). Sebaliknya, apabila aktivitas berolahraga tidak dijalankan secara teratur atau tidak sesuai dengan prinsip latihan, kesehatan mental atlet dapat terganggu, misalnya melalui munculnya stres, kecemasan, hingga burnout (Smith, 1986).

Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara aktivitas berolahraga dan kesehatan mental. Karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menguji apakah aktivitas berolahraga yang dijalankan oleh atlet bola voli Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental mereka.



Gambar II.1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teori, kajian penelitian terdahulu, serta kerangka berpikir yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada keterkaitan yang signifikan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu. Dengan kata lain, tingkat aktivitas berolahraga yang dijalankan atlet tidak berpengaruh secara statistik terhadap kondisi kesehatan mental mereka.

2. Hipotesis Alternatif (H_1)

Terdapat keterkaitan yang signifikan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu. Artinya, semakin baik aktivitas berolahraga yang dijalankan atlet, semakin baik pula kesehatan mental yang dimilikinya, ataupun sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan bentuk penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dinilai sesuai karena memungkinkan peneliti mengungkap fenomena sosial melalui data numerik yang dapat diolah secara statistik. Secara umum, pendekatan ini memberikan gambaran objektif mengenai keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental pemain bola voli (Sugiyono, 2019).

Jenis penelitian ini juga memiliki keunggulan karena bersifat prediktif. Artinya, apabila ditemukan keterkaitan yang signifikan, tingkat aktivitas berolahraga dapat digunakan sebagai prediktor untuk memperkirakan kondisi kesehatan mental atlet (Cohen dkk., 2013). Temuan ini diharapkan mampu memberi kontribusi bagi dunia olahraga, terutama dalam penyusunan program latihan yang menyeluruh.

Selanjutnya, desain penelitian korelasional dinilai sesuai untuk konteks ini karena tidak memerlukan kelompok kontrol maupun manipulasi variabel. Peneliti hanya perlu mengukur variabel sebagaimana kondisi aslinya di lapangan. Hal ini memudahkan pelaksanaan penelitian, namun tetap menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2019).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan sistematis yang berfungsi mengarahkan jalannya penelitian agar berlangsung terstruktur dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu desain yang bertujuan mengetahui keterkaitan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut (Creswell, 2014). Melalui desain ini, peneliti hanya mengamati variabel sebagaimana kondisi sebenarnya di lapangan untuk menentukan ada tidaknya keterkaitan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet. Dalam desain korelasional, kedua variabel diukur secara bersamaan lalu dianalisis dengan teknik statistik untuk melihat kekuatan, arah, serta signifikansi hubungan (Sugiyono, 2019). Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas berolahraga, mencakup frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan. Sementara itu, variabel terikatnya adalah kesehatan mental, meliputi keseimbangan emosi, kontrol diri, stabilitas psikologis, dan hubungan sosial.

Tabel III.1 Desain Penelitian Korelasional

Variabel	Indikator	Skala Pengukuran	Instrumen
X: Aktivitas Berolahraga	1. Frekuensi latihan 2. Intensitas latihan 3. Durasi latihan 4. Jenis latihan	Interval	Kuesioner Aktivitas Berolahraga

Y: Kesehatan Mental	1.Keseimbangan emosi 2. Kontrol diri 3. Stabilitas psikologis 4. Hubungan social	Interval	Kuesioner Kesehatan Mental
---------------------	---	----------	----------------------------

Sumber: Sugiyono (2019); Creswell (2014); Arikunto (2016)

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang mempunyai karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh atlet bola voli yang secara aktif tergabung dalam Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu pada saat penelitian berlangsung. Pemilihan populasi didasarkan pada relevansinya dengan variabel penelitian yang mengkaji keterkaitan antara aktivitas berolahraga dan kesehatan mental atlet.

Karakteristik populasi ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut :

1. Terdaftar sebagai atlet aktif di Club Fortuna.
2. Menjalani latihan secara rutin, minimal tiga kali dalam seminggu.
3. Bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

b. Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penetapan sampel di mana seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel penelitian (Fraenkel & Wallen, 2009). Teknik ini diterapkan ketika jumlah populasi relatif kecil dan

peneliti ingin memperoleh data yang lebih akurat serta representatif dari keseluruhan populasi.

Karena jumlah atlet aktif Club Fortuna tidak terlalu banyak dan seluruhnya memenuhi kriteria inklusi, maka seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel setara dengan jumlah populasi yang memenuhi syarat penelitian.

Penggunaan total sampling dalam penelitian ini dinilai paling sesuai berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, jumlah atlet yang tergabung dalam Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu sebanyak 30 orang, sehingga peneliti dapat menjangkau seluruh subjek tanpa mengurangi efisiensi waktu dan tenaga. Kedua, karakteristik atlet dalam populasi relatif seragam dari sisi jenis latihan, intensitas program pembinaan, serta kondisi lingkungan latihan, sehingga penerapan sampel total mampu memberikan gambaran empiris yang lebih akurat mengenai keterkaitan antara aktivitas berolahraga dan kesehatan mental.

Penggunaan total sampling juga menghilangkan potensi bias dalam pemilihan sampel, sebab tidak terdapat proses seleksi yang membedakan subjek tertentu dari subjek lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh atlet Club Fortuna yang menjadi populasi penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden, terdiri atas atlet putra dan putri yang aktif

menjalani latihan. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela, telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta dijamin kerahasiaan identitas dan data yang diberikan.

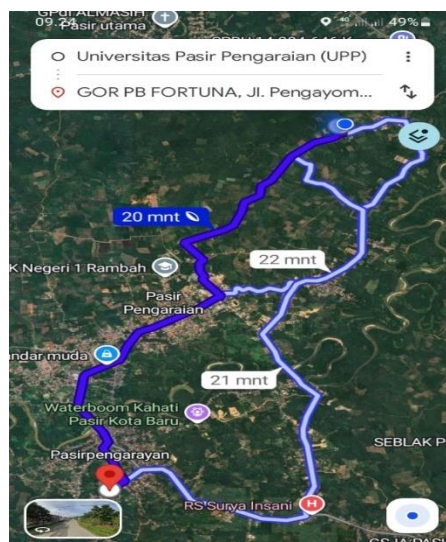
Tabel III.2 Distribusi Populasi dan Sampel

No	Kategori	Jumlah Atlet	Keterangan
1	Atlet Bola Voli Putra	15	Atlet aktif Club Fortuna
2	Atlet Bola Voli Putri	15	Atlet aktif Club Fortuna
Total Populasi		30	Seluruh Atlet Aktif
Total Sampel		30	Seluruh Atlet Dijadikan Sampel

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Club Voli Fortuna Kabupaten Rokan Hulu, salah satu klub voli yang aktif dan terstruktur di wilayah tersebut, yang berlokasi di Jalan Mahoni, Desa Rambah Tengah Barat, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.



Gambar III.1 Lokasi Penelitian

Lokasi Club Fortuna Rokan Hulu berada di Kabupaten Rokan Hulu dengan jarak tempuh sekitar 16 km dari Universitas Pasir Pengaraian, atau memerlukan waktu tempuh kurang lebih 21 menit.

3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah pelaksanaan ujian seminar skripsi, yaitu pada bulan Maret dan April 2026. Penentuan waktu tersebut juga mempertimbangkan jadwal latihan rutin pemain voli di Club Fortuna. Penyesuaian ini penting agar kegiatan penelitian tidak mengganggu program latihan maupun pertandingan yang diikuti para atlet. Sejalan dengan pandangan Creswell (2014), penyusunan waktu penelitian perlu memperhatikan kondisi nyata di lapangan agar data yang terkumpul dapat mencerminkan variabel yang dikaji secara valid.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, pelaksanaan penelitian di Club Voli Fortuna Kabupaten Rokan Hulu dalam kurun waktu yang telah ditentukan diharapkan mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian.

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang ditempuh peneliti untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan guna menjawab rumusan masalah penelitian. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan

melalui instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel.

2. Kuesioner (Angket)

Instrumen utama yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Kuesioner ini diberikan kepada seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian untuk memperoleh data terkait aktivitas berolahraga dan kesehatan mental.

- a. Kuesioner Aktivitas Berolahraga (X) disusun berdasarkan indikator frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan mengacu pada pedoman American College of Sports Medicine (ACSM, 2018).
- b. Kuesioner Kesehatan Mental (Y) disusun berdasarkan indikator keseimbangan emosi, kontrol diri, stabilitas psikologis, dan hubungan sosial mengacu pada konsep WHO (2020) dan teori psikologi olahraga Weinberg dan Gould (2019).

Kuesioner diberikan secara langsung (luring) kepada atlet di lokasi latihan agar peneliti dapat memastikan seluruh responden memahami petunjuk pengisian sekaligus meminimalkan kesalahan data.

Tabel III.3 Kisi-kisi Instrument Penelitian Aktivitas Berolahraga (X)

Variabel	Indikator	No. Butir	Jumlah Item	Skala	Sumber
Aktivitas Berolahraga (X)	1. Frekuensi latihan	1-10	10	Likert (1–5)	ACSM (2018); Fox et al. (2013)
	2. Intensitas latihan	11-20	10	Likert (1–5)	ACSM (2018); Sugiyono (2019)

	3. Durasi latihan	21-30	10	Likert (1–5)	ACSM (2018); Fox et al. (2013)
	4. Jenis latihan	31-40	10	Likert (1–5)	ACSM (2018); Arikunto (2016)
Jumlah			40		

Tabel III.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kesehatan Mental (Y)

Variabel	Indikator	No.Butir	Jumlah Item	Skala	Sumber
Kesehatan Mental (Y)	1. Keseimbangan emosi	1-10	10	Likert (1–5)	WHO (2018); Weinberg & Gould (2019)
	2. Kontrol diri	11-20	10	Likert (1–5)	WHO (2018); Azwar (2016)
	3. Stabilitas psikologis	21-30	10	Likert (1–5)	WHO (2018); Kerlinger & Lee (2000)
	4. Hubungan sosial	31-40	10	Likert (1–5)	WHO (2018); Weinberg & Gould (2019)
Jumlah			40		

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data sesungguhnya dari 30 responden, instrumen penelitian ini terlebih dahulu diujicobakan kepada responden di luar sampel utama, namun dengan karakteristik yang serupa. Uji coba ini bertujuan mengukur tingkat kevalidan dan keandalan (reliabilitas) alat ukur yang digunakan.

Prosedur pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini mengacu pada standar pengujian instrumen penelitian kuantitatif

sebagaimana diuraikan oleh (Yusup et al., 2018) dalam Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan.

3.6.1 Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur hal yang seharusnya diukur. Uji validitas butir instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment. Pengujian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS) dengan membandingkan nilai korelasi tiap item (r hitung) terhadap r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Kriteria pengambilan keputusannya adalah :

1. Apabila nilai r hitung $> r$ tabel, maka butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.
2. Apabila nilai r hitung $\leq r$ tabel, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid (gugur) sehingga perlu direvisi atau dihilangkan.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan atau menghasilkan hasil yang konsisten apabila pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach's Alpha.

Berdasarkan kriteria statistik umum, instrumen kuesioner dinyatakan reliabel atau andal apabila memiliki koefisien Cronbach's

Alpha di atas batas yang dapat diterima. Kriteria pengujiannya adalah :

1. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka instrumen dinyatakan reliabel.
2. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap penting dalam penelitian karena berfungsi mengolah informasi yang diperoleh agar menghasilkan simpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019), analisis data kuantitatif merupakan upaya menguji hipotesis melalui metode statistik sehingga hasil penelitian menjadi lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hubungan antarvariabel, perlu dipastikan terlebih dahulu bahwa data memenuhi asumsi statistik. Uji prasyarat yang digunakan meliputi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data terdistribusi normal. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Pemeriksaan normalitas menjadi penting karena uji korelasi Pearson hanya dapat diterapkan pada data yang berdistribusi normal (Ghozali, 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel aktivitas berolahraga (X) dan kesehatan mental atlet (Y) mengikuti pola linear. Pola hubungan linear penting diperhatikan karena Korelasi Pearson mengasumsikan bahwa perubahan pada variabel X berbanding lurus dengan perubahan pada variabel Y. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (Santoso, 2017), yang menegaskan bahwa uji linearitas merupakan tahap penting agar interpretasi hubungan antarvariabel tidak keliru.

2. Analisis Inferensial : Uji Korelasi Pearson Product Moment

Setelah data memenuhi uji prasyarat, analisis dilanjutkan menggunakan uji Korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara aktivitas berolahraga dan kesehatan mental atlet. Uji ini dipilih karena kedua variabel diukur menggunakan skala interval sehingga memungkinkan dilakukannya analisis korelasional parametris. Kriteria pengambilan keputusannya adalah :

1. H1 diterima apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel.
2. H0 diterima apabila r hitung lebih kecil atau sama dengan r tabel ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan.

Interpretasi nilai r menggunakan kategori dari (Sugiyono, 2019) :

Tabel III.5 Interpretasi Hipotesis

Nilai r	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1000	Sangat Kuat

Sumber: (Sugiyono, 2019)

3. Uji Signifikansi Hubungan

Selain melihat nilai korelasi, pengujian signifikansi juga dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan yang ditemukan bukan terjadi secara kebetulan. Penilaian dilakukan berdasarkan nilai p-value:

1. $P < 0,05$: hubungan signifikan
2. $P > 0,05$: hubungan tidak signifikan

Uji signifikansi ini memperkuat simpulan hasil analisis korelasi sehingga dapat dijadikan landasan dalam penarikan implikasi, baik secara ilmiah maupun praktis.