

Kontribusi Kesehatan Mental Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Anggota Ukm Floorball Putra Universitas Negeri Surabaya

Thobibah Khoirun Nisa*, Ratna Candra Dewi, Andun Sudijandoko, Pudjijuniarto

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Correspondence: thobibah.21107@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the relationship and contribution of mental health and cardiorespiratory endurance among male floorball athletes at Surabaya State University. This study will use a quantitative research design, using the DASS21 questionnaire research instrument and the MFT test to collect data. This study has a population of 50 Unesa Male Floorball Athletes. The sample was taken as many as 30 athletes with purposive sampling technique. Data collection techniques and instruments used to measure mental health levels are DASS21 questionnaires. Multi-Stage Fitness Test (MFT) is a research tool that helps collect the necessary data. This study analyzed the data using Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25. In this study it was found that there was a very strong relationship between mental health and cardiorespiratory endurance in members of the Surabaya State University men's floorball UKM by 78.2%. In this case the mental health factor contributes 61.2% to the athlete's cardiorespiratory endurance, while the remaining 21.8% is influenced by other factors not examined in this study such as age, gender, athlete nutrition and so on.

Keyword: Endurance; floorball; mental health; cardiorespiratory of athletes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan serta kontribusi atau sumbangan kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi di kalangan atlet floorball putra di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan menggunakan instrumen penelitian kuisioner DASS21 dan tes MFT untuk mengumpulkan data. Penelitian ini terdapat populasi Atlet Floorball Putra Unesa sebanyak 50 atlet. Sampel diambil sebanyak 30 atlet dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dan Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental adalah kuisioner DASS21. Multi-Stage Fitness Test (MFT) adalah alat penelitian yang membantu mengumpulkan data yang diperlukan. Penelitian ini menganalisis data menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi pada anggota UKM floorball putra Universitas Negeri Surabaya sebesar 78,2%. Dalam hal ini faktor kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 61,2% terhadap daya tahan kardiorespirasi atlet, sedangkan 21,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor usia, jenis kelamin, gizi atlet dan lain sebagainya.

Kata kunci: Daya tahan; *floorball*; kesehatan mental; kardiorespirasi atlet.

Received: 22 Maret 2025 | Revised: 9, 10 Mei, 7 Juni 2025

Accepted: 11 Juni 2025 | Published: 15 Juni 2025



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

Pendahuluan

Olahraga adalah serangkaian latihan teratur dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kemampuan fisik, dan keterampilan motorik seseorang (Fabio & Kartiko, 2022). Aktivitas ini dapat berupa kompetisi atau rekreasi dan melibatkan penggunaan keterampilan fisik dan mental. Dalam perspektif fisiologis, olahraga berkontribusi pada peningkatan fungsi kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kesehatan mental (Maulana & Bawono, 2021). Secara umum, olahraga terbagi menjadi dua kategori yakni olahraga *aerobik* dan *nonaerobik*. Dimana olahraga *aerobik* ini merupakan jenis aktivitas fisik yang melibatkan gerakan berirama dan terus-menerus, yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan memanfaatkan oksigen secara efisien.

Beberapa contoh dari olahraga yang bersifat aerobik yakni jalan sehat, berenang, zumba, jogging, hoki dan juga olahraga *floorball* (Fabio & Kartiko, 2022). *Floorball* sendiri merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama tim, kecepatan, ketangkasan dan strategi yang digunakan baik dalam posisi menyerang maupun bertahan (Prayoga & Susanto, 2020). Dalam olahraga ini, seresponden atlet *floorball* dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan daya tahan yang prima guna menunjang performa mereka pada saat bertanding, sehingga mereka dapat bermain dengan baik, tetap fokus, dan tetap stabil selama bertanding. Kondisi fisik disini meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi (Khalissyarif & Susanto, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi seseorang yakni kesehatan mental dimana ini adalah faktor penting yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan fokus seresponden atlet dalam menghadapi setiap lawannya. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi atau VO_{2max} ini tidak hanya berpengaruh pada performa fisik, tetapi juga berperan dalam kesehatan mental seresponden atlet (Parmadi et al., 2024). Dalam dunia olahraga masalah kesehatan mental seresponden atlet seringkali menjadi topik yang semakin mendapat perhatian. Berbagai penelitian telah dilakukan diantaranya pada penelitian yang berjudul “*the effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review*” oleh (Cutsem et al., 2017) menjelaskan bahwa kelelahan mental atlet sangat berdampak terhadap performa atlet dimana hal tersebut mengakibatkan penurunan kinerja pada fisik seresponden atlet.

Dalam penelitian lain yang juga terkait kesehatan mental pada seresponden atlet seperti pada cabang olahraga yang serupa yakni pada cabang olahraga hoki, dimana pada penelitian mengenai kecemasan atlet hoki di Surabaya menjelaskan bahwa atlet *hockey outdoor* putra usia 21 tahun dari Puslatcab Kota Surabaya ini memiliki hasil yang signifikan dengan tingkat kecemasan terhadap *penalty shot out* dengan nilai 0,904 lebih besar dari 0,482 dan memiliki hubungan antar variabel yang sangat positif, yang berarti bahwa semakin rendah tingkat kecemasan, semakin besar kesuksesannya mencapai tujuan (Anwar & Widodo, 2024). Pada penelitian serupa yang berjudul “hubungan ketahanan mental dengan performa puncak atlet sepakbola di kota Semarang” oleh (Wibowo & Agustina, 2023), menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara ketahanan mental dan performa puncak atlet nilai r_{xy} adalah 0,665 dengan nilai signifikansi 0,000 ($sig > 0,01$), sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Beberapa kasus ini dapat menjadi alasan mengapa pelatih juga memerlukan sebuah pendekatan yang mencakup segala aspek mengenai kesehatan mental dari semua atlet. Kesehatan mental yang baik akan mempengaruhi daya tahan mereka pada saat bertanding. Dengan demikian maka semua jenis olahraga termasuk diantaranya adalah cabang olahraga *floorball*, membutuhkan pengukuran kesehatan mental. Universitas Negeri Surabaya memiliki tim *floorball* yang sudah ada sejak tahun 2015. Berdasarkan data observasi awal, pada tahun 2023 telah dilakukan tes pengukuran daya tahan atau *vo2max* guna melihat peningkatan daya tahan yang ada pada setiap atletnya.

Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 70% atlet *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya memiliki kategori *vo2max* yang rendah, demikian juga prestasi yang mereka dapatkan belum sampai pada tahap yang maksimal. Pada beberapa kejuaraan yang diikuti oleh tim *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya banyak mengalami kegagalan, seperti halnya pada kejuaraan UNJ *Floorball* Open yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2023, tim *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya tidak mendapatkan medali pada kejuaraan tersebut. Selanjutnya pada kejuaraan Merdeka Cup pada tahun 2023 yang dilaksanakan di kota Bandung hanya mendapatkan juara 3. Berbagai upaya telah dilakukan oleh tim *floorball* Universitas Negeri Surabaya guna meningkatkan prestasi mereka, mulai dari latihan teknik, taktik, dan juga fisik.

Tim *floorball* Universitas Negeri Surabaya juga rutin melakukan tes daya tahan guna melihat peningkatan daya tahan atlet pada saat bertanding, namun sampai saat ini belum ada tes yang dilakukan guna melihat kesehatan mental atlet *floorball* Universitas Negeri Surabaya terutama pada atlet putra. Dengan melihat belum tercapainya prestasi yang maksimum ini, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang relevan terkait korelasi kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi atlet *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian kali ini terdapat populasi atlet *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya sebanyak 50 atlet. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 30 atlet *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental adalah kuisioner DASS21. *Multi-stage fitness test* (MFT) adalah alat penelitian yang membantu mengumpulkan data yang diperlukan (Setiawan & Setiabudi, 2020). Teknik pengumpulan data digunakan di penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang elemen penelitian yang diselidiki. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket kuisioner *depression anxiety stress scale* (DASS-21) yang disebarkan melalui link *google form*.

Kemudian data yang dikumpulkan tersebut akan diproses sesuai dengan aturan yang ditetapkan, yaitu satu angket atau kuisioner yang berisi 21 pertanyaan, yaitu kuisioner *depression anxiety stress scale* (DASS-21) penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner yang akan dibagikan melalui *gform* sebelum atlet menjalani *multi-stage fitness test* (MFT) dalam penelitian ini. Kemudian data yang diperoleh akan diproses dan diolah dari satu angket atau kuisioner menggunakan metode berikut untuk mengisi *depression anxiety stress*

scale (DASS-21). Selanjutnya, peneliti akan menganalisis data angket atau kuisioner untuk mengetahui tingkat kesehatan mental responden sesuai ketentuan yang tertera pada kuisioner *depression anxiety stres scale* (DASS-21) (Hakim & Aristawati, 2023; Ramadhany et al., 2021).

Tabel 1. Indikator kesehatan mental DASS-21

Kategori	Rentang
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	>34

Tabel 2. Klasifikasi tingkat kesehatan mental

Kategori	Interval		
	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-14	0-3	0-7
Ringan	15-18	4-5	8-9
Sedang	19-25	6-7	10-12
Berat	26-33	8-9	13-16
Sangat Berat	>34	10+	17+

Multi-stage fitness test (MFT) merupakan tes kebugaran ketahanan maksimal yang banyak digunakan untuk menilai kemampuan seseresponden dalam melakukan latihan intermiten (Nidommudin & Irawan, 2018). Tes ini merupakan salah satu jenis latihan fisik yang dimaksudkan untuk mengukur jumlah oksigen yang dibutuhkan tubuh (Schmitz et al., 2019)

Tabel 3. Indikator penilaian tes MFT

Kategori	Rentang Level
Baik Sekali	>13
Baik	10-13
Sedang	7-9
Buruk	5-7
Sangat Buruk	<5

Penelitian ini menganalisis data menggunakan *statistical package for social science* (SPSS) versi 25. Pendekatan kuantitatif digunakan, dengan dua tahap analisis data, yaitu. Analisis statistik deskriptif untuk masing-masing variabel, analisis ini menunjukkan karakteristik datanya (Maswar, 2017; Sofwatillah et al., 2024). Ini termasuk menghitung nilai rata-rata (mean), nilai maksimum untuk menentukan nilai tertinggi, nilai minimum untuk menentukan nilai terendah, dan standar deviasi untuk menentukan seberapa jauh nilai rata-rata tersebar dalam data. Uji koefisien determinasi untuk uji koefisien determinasi, salah satu cara penting untuk menilai kualitas model regresi, menunjukkan persentase variasi total yang dapat

dijelaskan oleh model regresi, yang berkisar antara 0 dan 1. Untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat, kami akan menggunakan persen. Selain itu, koefisien determinasi dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut.

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Ket : Kd = Koefisien determinasi

r^2 = Kuadrat dari koefisien ganda

Hasil

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel berikut, yang memuat data dari distribusi kesehatan mental serta data daya tahan kardiorespirasi atlet UKM *floorball* Universitas Negeri Surabaya:

Tabel 4. Distribusi kesehatan mental

Kategori	Jumlah	
	n	%
Depression		
a. Depression	3	10
b. Normal	27	90
Anxiety		
a. Anxiety	21	70
b. Normal	9	30
Stress		
a. Stress	6	20
b. Normal	22	74
Total	30	100
Mean	34.63	
SD	8.364	
Minimum	21	
Maximum	47	

Berdasarkan tabel 4 tersebut, data distribusi kesehatan mental menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami depresi dengan persentase mencapai 90% atau sebanyak 27 responden, sedangkan yang mengalami depresi hanya 3 responden atau 10%. Tingkat kecemasan atau *anxiety* menunjukkan angka yang cukup tinggi di mana 70% responden atau 21 responden mengalami *anxiety*, sementara 30% atau 9 responden lainnya tidak mengalami *anxiety*. Untuk kategori stress, mayoritas responden tidak mengalami stress dengan persentase 74% atau sebanyak 22 responden, sedangkan yang mengalami stress hanya 20% atau 6 responden. Data statistik menunjukkan nilai rata-rata sebesar 34,63 dengan standar deviasi 8,364, di mana nilai minimum yang tercatat adalah 21 dan nilai maksimum mencapai 47.

Dari keseluruhan data tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun tingkat depresi dan stress relatif rendah, masalah kecemasan atau *anxiety* menjadi isu kesehatan mental yang paling menonjol di antara para responden. Berdasarkan hasil distribusi data kesehatan mental, dapat diketahui bahwa meskipun tingkat depresi dan stress relatif rendah di antara responden, masalah kecemasan atau kecemasan menjadi isu kesehatan mental yang paling menonjol dan perlu

mendapatkan perhatian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi dan dukungan yang tepat untuk mengatasi kecemasan di kalangan responden.

Tabel 5. Distribusi daya tahan kardiorespirasi

Kategori Daya Tahan Kardiorespirasi	Jumlah	
	n	%
Sangat Baik	10	33,5
Sedang	11	36,6
Buruk	9	29,9
Total	30	100
Mean	44.650	
SD	5.6462	
Minimum	34.6	
Maximum	55.4	

Berdasarkan tabel 5 di atas, kategori daya tahan kardiorespirasi yang didapat melalui hasil vo2max yang ditampilkan diatas, distribusi data menunjukkan bahwa dari total responden, sebanyak 10 responden atau 33,5% memiliki tingkat vo2max dalam kategori baik. Sementara itu, mayoritas responden yaitu 11 responden atau 36,6% berada dalam kategori sedang, dan sisanya sebanyak 9 responden atau 29,9% termasuk dalam kategori buruk. Data statistik menunjukkan nilai rata-rata vo2max sebesar 44,650 dengan standar deviasi 5,6462. Nilai vo2max terendah yang tercatat adalah 34,6, sedangkan nilai tertinggi mencapai 55,4. Secara keseluruhan dapat diartikan, data tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat vo2max yang terdistribusi cukup merata antara kategori baik dan sedang, meskipun masih terdapat proporsi yang signifikan dalam kategori buruk.

Tabel 6. Distribusi kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi

Kesehatan Mental	Daya Tahan Kardiorespirasi		
	Sangat Baik	Sedang	Buruk
Depression			
a. Depression		2	1
b. Normal	2	25	
Anxiety			
a. Anxiety		12	6
b. Normal	3	9	
Stress			
a. Stress		4	2
b. Normal	2	22	

Tabel 6 tersebut menyajikan data mengenai distribusi kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi. Data tersebut mencakup tiga aspek kesehatan mental, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang dikategorikan menjadi dua kondisi mengalami masalah (a) dan normal (b). Daya tahan kardiorespirasi juga dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, sangat baik, sedang, dan buruk. Untuk depresi, dari banyaknya dua responden yang mengalami depresi, satu memiliki daya tahan kardiorespirasi sedang dan satu lagi buruk. Sementara itu,

dari 27 responden yang tidak mengalami depresi, dua memiliki daya tahan sangat baik dan 25 lainnya sedang.

Pada aspek kecemasan, terdapat 18 responden mengalami kecemasan, dengan 12 di antaranya memiliki daya tahan kardiorespirasi sedang dan 6 lainnya buruk. Sedangkan dari 12 responden yang tidak mengalami kecemasan, tiga memiliki daya tahan sangat baik dan sembilan lainnya sedang. Terakhir, untuk setres, dari 6 responden yang mengalami setres, 4 memiliki daya tahan kardiorespirasi sedang dan 2 lainnya buruk. Dari 24 responden yang tidak mengalami setres, dua memiliki daya tahan sangat baik dan 22 lainnya sedang. Secara keseluruhan, tabel ini memberikan gambaran tentang bagaimana kondisi kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasinya. Mayoritas responden dengan masalah kesehatan mental cenderung memiliki daya tahan kardiorespirasi yang sedang atau buruk.

Tabel 7. Hasil uji normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi
Kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi	0.169

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa uji normalitas memberikan nilai residual sebesar $0,169 > 0,05$ untuk kedua variabel. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel merupakan data yang memiliki distribusi normal karena nilai signifikansinya lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$).

Tabel 8. Hasil uji korelasi pearson

Variabel	Jumlah Pearson Correlation	%
Kesehatan mental*		
Daya Tahan Kardiorespirasi	0.782	78.2

Tabel 8 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara variabel kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi, dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,782 atau 78,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan kardiorespirasi. Setelah diketahui bahwa terdapat korelasi antara variabel kesehatan mental dengan variabel daya tahan kardiorespirasi, maka dilakukan perhitungan untuk menguji koefisien determinasi dimana perhitungan ini bertujuan untuk mengukur besaran sumbangan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Koefisien determinasi ini dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$\text{Diberikan } r = 0,782, \text{ maka:}$$

$$r^2 = (0,782)^2 \\ = 0,612$$

$$KD = 0,612 \times 100\%$$

= 61,2%

Berdasarkan pada perhitungan diatas, hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (KD) yang diperoleh sebesar 61,2%. Ini menunjukkan bahwa sumbangan kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi sebesar 61,2% sedangkan sebesar 38,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan (*anxiety*) merupakan gejala kesehatan mental yang paling dominan dialami oleh responden, dengan prevalensi sebesar 70%. Sebaliknya sebagian besar responden tidak mengalami gejala depresi (90%) maupun stres (74%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pada populasi atlet *floorball*, tekanan psikologis cenderung lebih dominan dalam bentuk kecemasan dibandingkan bentuk gangguan mental lainnya. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa pengelolaan kecemasan merupakan aspek krusial yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan kinerja atlet. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi, dengan koefisien korelasi pearson sebesar 0,782 atau sebesar 78.2%, serta kontribusi kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi sebesar 61,2% dari kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi.

Secara kontekstual, hasil ini mendukung hipotesis awal bahwa status mental individu berperan penting dalam menentukan kapasitas fisiologis, khususnya dalam hal ketahanan sistem kardiorespirasi dan pernapasan. Temuan ini juga memperkuat gagasan bahwa kesehatan mental tidak hanya berimbas pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung terhadap kinerja fisik. Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui respons fisiologis terhadap kecemasan. Studi oleh (Fossati et al., 2021) menunjukkan bahwa kecemasan dapat memicu peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan gangguan pada pola pernapasan, yang secara langsung mengganggu efisiensi sistem kardiorespirasi.

Dengan demikian, tingginya tingkat kecemasan yang ditemukan pada responden dapat menjadi hambatan signifikan terhadap kemampuan mereka mencapai kinerja optimal, meskipun tidak mengalami stres atau depresi yang tinggi. Konsistensi hasil juga terlihat ketika dibandingkan dengan penelitian (Cutsem et al., 2017) yang menyatakan bahwa kelelahan mental secara signifikan menurunkan kinerja fisik atlet. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan fisik tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, pelatihan daya tahan kardiorespirasi sebaiknya dilakukan bersamaan dengan strategi manajemen psikologis, seperti pelatihan kesadaran emosi, teknik relaksasi, dan intervensi kognitif-behavioral.

Hal ini juga menegaskan pentingnya kesehatan mental sebagai salah satu faktor utama yang mendukung performa fisik atlet, khususnya dalam olahraga yang membutuhkan daya tahan tinggi seperti *floorball*. Kesehatan mental yang baik memungkinkan atlet untuk mengelola stres, meningkatkan fokus, dan menjaga motivasi selama proses latihan maupun pertandingan (Kadir et al., 2024; Subekti, 2024). Dalam konteks mengenai daya tahan kardiorespirasi, kemampuan mental yang stabil membantu atlet mengatasi tekanan fisik yang terjadi akibat intensitas aktivitas tinggi yang berlangsung dalam durasi waktu yang cukup lama (Candra et al., 2025). Dengan kontrol emosi yang baik, atlet cenderung lebih mampu

mempertahankan efisiensi kerja sistem kardiorespirasi mereka, yang meliputi fungsi optimal jantung, paru-paru, dan pembuluh darah.

Selain itu, kesehatan mental yang positif berkontribusi pada peningkatan kepatuhan terhadap program latihan (Aulia et al., 2025; Fadillah, 2024). Atlet dengan kondisi mental yang stabil lebih konsisten dalam menjalankan latihan kardiorespirasi, yang berperan penting dalam mengembangkan kapasitas aerobik dan anaerobik mereka. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti stres atau kecemasan dapat menghambat performa atlet saat latihan, menurunkan motivasi, dan meningkatkan risiko kelelahan mental yang berujung pada penurunan daya tahan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menggaris bawahi pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan atlet, yang tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga pada pemeliharaan kesehatan mental sebagai bagian dari upaya dalam meningkatkan performa seorang atlet.

Aspek kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap atlet *floorball*, cabang olahraga yang masih terbatas dieksplorasi dalam konteks hubungan antara kesehatan mental dan kinerja fisiologis. Selain itu, dominasi kecemasan sebagai faktor psikologis yang paling berpengaruh memberikan perspektif baru bahwa dalam olahraga berintensitas tinggi, bentuk tekanan mental yang dialami atlet dapat sangat spesifik, sehingga pendekatan penanganannya pun perlu disesuaikan. Dari sudut pandang praktis, hasil ini memberikan makna bahwa program pelatihan fisik seharusnya tidak dilakukan terlepas dari dukungan psikologis.

Pendekatan psikologis dalam pelatihan atlet menjadi sangat penting, di mana pelatih, psikolog olahraga, dan tenaga medis perlu bersinergi dalam merancang mempertimbangkan aspek fisik dan mental secara bersamaan (Damayanti, 2025). Untuk penelitian di masa mendatang, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi, seperti kualitas tidur, tingkat dukungan sosial, nutrisi, dan beban latihan. Hal ini penting untuk memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikofisiologis yang mendasari kinerja atletik secara lebih komprehensif.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi hubungan antara kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi pada anggota UKM *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat, dengan nilai korelasi mencapai 78,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental memberikan kontribusi yang signifikan terhadap daya tahan kardiorespirasi atlet, dengan kontribusi yang terukur sebesar 61,2%. Sisa 21,8% dari variabilitas daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti usia, jenis kelamin, dan pola gizi atlet. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya bagi pelatih untuk mempertimbangkan aspek kesehatan mental dalam program pelatihan, guna meningkatkan daya tahan kardiorespirasi atlet.

Dengan perhatian yang lebih terhadap kesehatan mental, diharapkan performa atlet dapat mengalami peningkatan yang signifikan. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi, seperti usia, jenis

kelamin, dan pola gizi, belum diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor tersebut dan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kesehatan mental dan daya tahan kardiorespirasi.

Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artiikel dengan judul ”kontribusi kesehatan mental terhadap daya tahan kardiorespirasi anggota UKM *floorball* putra Universitas Negeri Surabaya” tersebut belum pernah di publikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media sejenis lainnya dan merupakan karya original penulis.

Daftar Pustaka

- Anwar, M. K., & Widodo, A. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Penalty Shot Out pada Atlet Hockey Outdoor Putra Usia 21 Puslatcab Kota Surabaya. *Jurnal Observasi*, 2(3), 316–323. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.736>
- Aulia, N. syafa, Surbakti, S. N. br, Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara Kesemaptan Jasmani dan Kesehatan Mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 1030–1037. <https://www.irje.org/irje/article/view/2651>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Manusia (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Cutsem, J. Van, Marcora, S., Pauw, K. De, Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine Journal*, 47(1), 1569–1588. <https://link.springer.com/article/10.1007/S40279-016-0672-0>
- Damayanti, T. Y. F. (2025). Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Kinerja Fisik dan Kebugaran pada Wanita Usia Subur : Tinjauan Literatur dan Implikasinya dalam Praktik Kebidanan. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 188–203. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/729>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Porgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/44190>
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Karyawan di tempat Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/332>
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*, 18(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>

- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Kadir, S. S., Ikhsan, H., & Gani, A. A. (2024). Edukasi Kesehatan Mental dan Emosional Bagi Kader Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Lamahu*, 3(2), 150–156. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26943>
- Khalissyarif, M. N., & Susanto, I. H. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 351–360. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41473>
- Maswar, M. (2017). Analisis Statistik Deskriptif Nilai Uas Ekonometrika Mahasiswa dengan Program SPSS 23 & Eviews 8.1. *Jurnal JPPII*, 1(2), 273–292. <https://doi.org/10.35316/jpii.v1i2.54>
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41146>
- Nidommudin, M., & Irawan, D. (2018). Analisis Penggunaan Multi Fitness Test Terhadap Kapasitas Oksigen Maksimal pada Atlet Futsal. *Jurnal Bravo's*, 6(3), 101–104. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/857>
- Parmadi, M., Mubarak, A. N., & Test, F. (2024). Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Bulutangkis U-15 Putra. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 12–20. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1815>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30576>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 130–136. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i2.62774>
- Schmitz, B., Pfeifer, C., Kreitz, K., Borowski, M., Faldum, A., & Brand, S.-M. (2019). Normative Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 and Yo-Yo Intermittent Endurance Level 1 test values of boys aged 9–16years. *Jurnal JSAMS*, 22(9), 1030–1037. [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(19\)30097-0/abstract](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(19)30097-0/abstract)
- Setiawan, W., & Setiabudi, M. A. (2020). Tingkat Partisipasi Masyarakat Berolahraga dengan Permainan Tradisional di Kampoenng Batara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (Senalog)*, 1–4. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1077>
- Sofwatillah, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1147>
- Subekti, M. R. (2024). Peran Mental Toughness Peserta Didik dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 158–174. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4191>
- Wibowo, A. C., Agustina, M. T. (2023). Hubungan Ketahanan Mental dengan Performa

Puncak Atlet Sepakbola di Kota Semarang. *Jurnal IMAGE Universitas AKI Semarang*, 3(2). 1-10