



KETANGGUHAN MENTAL ATLET BASKET SMA YANG MENGIKUTI *DETECTION BASKETBALL LEAGUE*

Yadi Hardiansyah^{1✉}, Alifah Nabilah Masturah²

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima
20 September 2019
Disetujui 21 Oktober
2019
Dipublikasikan
29 November 2019

Keywords:

*Mental toughness,
Basketball athletes,
Detection
basketball League*

Abstrak

Permainan basket membutuhkan keterampilan, fokus, dan kerjasama yang baik antar pemain. Untuk mendapatkannya dibutuhkan ketangguhan mental yang tinggi oleh setiap atlet. Kondisi stres yang tinggi dapat menyebabkan penurunan efisiensi kinerja dan kepercayaan diri dengan cepat, akan tetapi mampu dengan mudah mengembalikan kinerja asli mereka dengan memiliki ketangguhan mental yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental atlet basket yang berkompetisi dalam pertandingan *Detection Basketball League* (DBL). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 90 atlet basket yang sudah pernah bertanding pada kompetisi DBL dan sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran ketangguhan mental dilakukan dengan menggunakan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) dengan validitas 0,310-0,560 dan reliabilitas 0,862. Analisa data menggunakan *one sample t-test*. Hasil menunjukkan preferensi ketangguhan mental adalah komponen *motivation* ($M = 19.48$). Artinya, ketangguhan mental paling tinggi subjek penelitian pada komponen *motivation* daripada empat komponen lainnya. Selain itu, perempuan ($M = 80.33$) memiliki ketangguhan mental lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 79.06$). Terakhir, kelas X ($M = 80.36$) memiliki ketangguhan mental paling tinggi dibandingkan dengan kelas XI ($M = 79.00$) dan XII ($M = 78.25$).

Abstract

Basketball requires skill, focus, and good cooperation between players. To get it requires high mental toughness by every athlete. High stress conditions can cause a decrease in performance efficiency and confidence quickly, but are able to easily restore their original performance by having good mental toughness. The aim of this study was to determine the mental toughness of basketball athletes who competed in the Detection Basketball League (DBL) competition. The study used a descriptive quantitative approach. The subjects in this study were 90 basketball athletes who had competed in DBL competitions and were studying in High School (SMA) and equivalent. The research used purposive sampling techniques. Mental toughness measurement is done by using Mental Toughness Questionnaire (MTQ) with validity of 0.310-0.560 and reliability of 0.862. Data analysis used one sample t-test. The results show that mental toughness preference is a motivation component ($M = 19.48$). It means, the highest mental toughness of research subjects in the motivation dimension rather than the other four dimensions. In addition, women ($M = 80.33$) have higher mental toughness than men ($M = 79.06$). Finally, class X ($M = 80.36$) has the highest mental toughness compared to classes XI ($M = 79.00$) and XII ($M = 78.25$).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh baik fisik maupun mental. Olahraga dapat dilakukan sehari-hari secara pribadi, berkelompok, atau dengan mengikuti cabang olahraga tertentu. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga tim yang semakin banyak digemari oleh semua kalangan baik remaja maupun dewasa, laki-laki maupun perempuan. Bola basket membutuhkan keterampilan, fokus, dan kerjasama yang baik antar pemain. Berbagai manfaat yang diperoleh dari olahraga bola basket antara lain pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Seperti halnya cabang olahraga yang lain, bentuk tujuan olahraga bola basket adalah mencapai prestasi yang maksimal (Fatahillah, 2018). Atlet, pelatih, dan psikolog yang berkecimpung di dunia olahraga menekankan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu karakteristik yang paling penting untuk menunjang prestasi atlet (Abdoli, Abedanzadeh, & Ramazanzadeh, 2013). Ketangguhan mental (*Mental Toughness*) didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun dibawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputus asaan terkait dengan situasi pertandingan (Crust, 2008; Mack & Ragan, 2008; Gucciardi et al., 2009). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hossein et. al, 2016).

Para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik,

ketangguhan mental terutama pada atlet yang memiliki keterampilan dapat menunjukkan hasil kinerja yang lebih baik (Williams, 2009). Studi yang dilakukan Bull et al., (2005) menunjukkan bahwa dalam keadaan stres seseorang dengan ketangguhan mental yang tinggi dapat mengalami penurunan efisiensi kinerja dan kepercayaan diri dengan cepat, akan tetapi mampu dengan mudah mengembalikan kinerja asli mereka. Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Bahari, Biyabani & Zandi, 2016). Dewhurst et al., (2012) menemukan bahwa orang dengan ketangguhan mental memiliki kemampuan untuk mencegah informasi yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu tujuan mereka saat ini, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh dan mudah berbaur di masyarakat.

Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas. Padahal ketangguhan mental merupakan hal yang penting dalam pelatihan fisik atlet karena dapat mengurangi cedera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri (Osborne, Greene & Immel, 2014). Pada atlet, ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik umumnya akan menunjukkan kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Rahmati & Naimikia, 2014). Selain itu, kemampuan atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan akan membuat rendahnya kecemasan mereka dalam menghadapi pertandingan (Hossein, Mohd, Soumendr, Anwar, & Muzaimi, 2016).

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental atlet basket yang berkompetisi dalam pertandingan DBL. Gambaran ini diharapkan dapat memiliki beberapa manfaat dalam pengembangan keilmuan, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian diharapkan sebagai referensi keilmuan dalam kajian psikologi olahraga khususnya. Manfaat praktis penelitian diharapkan sebagai data dan bahan pertimbangan pelatih dan sekolah sebagai instansi yang memayungi atlet basket untuk menjaga dan mengontrol ketangguhan mental mereka. Sehingga pelatih maupun sekolah dapat memaksimalkan kekuatan atlet didasarkan pada gambaran ketangguhan mental mereka. Siswa juga dapat meningkatkan ketangguhan mental mereka didasarkan pada gambaran hasil setiap dimensi ketangguhan mental.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan 1 variabel saja. Variabel dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental. Definisi operasional variabel ketangguhan mental ialah sejauhmana atlet menilai dirinya mampu mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi untuk memenangkan pertandingan.

Subjek dalam penelitian ini adalah 90 orang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dikarenakan karakteristik subjek yang spesifik. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah atlet basket yang sudah pernah bertanding pada kompetisi DBL dan sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat. Subjek terdiri dari 54 atlet laki-laki dan 36 atlet perempuan yang tersebar di lima sekolah. Subjek mayoritas berada di kelas X dengan jumlah 44 atlet, terdapat 34 atlet yang berada di kelas XI, dan sebanyak 12 atlet berada di kelas XII. Analisa data dalam penelitian

menggunakan analisa *one sample t-test* untuk melihat preferensi ketangguhan mental atlet.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketangguhan mental adalah *Mental Toughness Quisionaire* (MTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Skala terdiri dari 30 item dengan 5 komponen ketangguhan mental, yaitu: *reboundability*, *ability to handle pressure*, *concentration*, *level of confidence*, dan *motivation*. Indeks validitas MTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian menunjukkan beberapa data sebagai berikut.

Tabel 1.

Gambaran Ketangguhan Mental Atlet				
Ketangguhan Mental	M	SD	F	%
Tinggi			13	14.4
Sedang	79,57	7,77	67	74.4
Rendah			10	11.1

Berdasarkan gambaran ketangguhan mental atlet pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki ketangguhan mental yang sedang sebesar 74.4%. Subjek yang memiliki ketangguhan mental tinggi sebesar 14.4% dan ketangguhan mental rendah sebesar 11.1%. Ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis pada atlet. Jika kondisi psikologis baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki (Rahmati & Naimikia, 2014). Tinggi rendahnya ketangguhan mental seseorang dipengaruhi oleh aktivitas/ latihan fisik yang rutin (Craike et al., 2014).

Latihan yang dilakukan oleh atlet secara berkala dimulai dari pemanasan, latihan individu, latihan utama, serta pendinginan. Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan keahlian seorang atlet dan membantunya dalam mencapai prestasi terbaik di pertandingan. Latihan fisik juga

diyakini dapat meningkatkan kapasitas dan keahlian seseorang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih baik dan lebih percaya diri (Adams et al., 2013). Pada atlet, aktivitas fisik dapat meningkatkan performa dan keahlian selama pertandingan. Semakin sering seorang atlet melakukan latihan maka semakin optimis dalam memenangkan pertandingan (Craike et al., 2014). Gerber et al. (2012) mengemukakan bahwa ketangguhan mental yang baik berhubungan dengan latihan fisik yang tinggi. Seorang atlet yang terus melakukan latihan fisik secara rutin memiliki *skill* yang lebih baik, semangat untuk mencapai kesuksesan yang tinggi, dan peluang untuk menang dalam pertandingan semakin besar (Connaughton & Hanton, 2009; Bassets, Herreros & Brosa, 2007). Sebaliknya, individu yang memiliki skor ketangguhan mental yang rendah menunjukkan level latihan fisik yang rendah. Intensitas latihan fisik yang berkelanjutan diketahui dapat mengasah dan meningkatkan kemampuan atlet menjadi lebih baik sehingga akan terbentuk fisik dan mental yang kuat (Gucciardi & Hanton, 2009).

Tabel 2.

Rata-rata Ketangguhan Mental Per Komponen

Komponen Ketangguhan Mental	M	SD
<i>Reboundability</i>	14.77	2.50
<i>Ability to handle pressure</i>	16.66	2.17
<i>Concentration ability</i>	15.94	2.40
<i>Level of confidence</i>	15.83	2.65
<i>Motivation</i>	19.48	2.59

Berdasarkan rata-rata ketangguhan mental per komponen pada tabel 2 dapat diketahui bahwa komponen *motivation* merupakan preferensi ketangguhan mental yang paling tinggi dengan rata-rata sebesar 19.48. Selanjutnya komponen *ability to handle pressure* dengan rata-rata sebesar 16.66 dan komponen *concentration ability* dengan rata-rata sebesar 15.94. Motivasi diketahui sangat erat kaitannya dengan ketangguhan mental. Motivasi merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan dan kinerja atlet. Dengan adanya motivasi, atlet akan cenderung meningkatkan latihan fisik dan keahliannya, menjadi lebih gigih dalam mencapai kesuksesan sehingga peluang untuk menang dalam pertandingan semakin besar (Bassets, Herreros & Brosa, 2007). Hasil rata-rata ketangguhan mental subjek menunjukkan bahwa komponen motivasi merupakan komponen ketangguhan mental yang paling tinggi daripada komponen lainnya. Ini menunjukkan kecenderungan atlet menjadi lebih tangguh, tidak mudah terpengaruh dengan lawan dan situasi dalam pertandingan sehingga menunjang ketangguhan mental yang lebih baik (Connaughton & Hanton, 2009). Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik secara khusus bertindak lebih optimis, memiliki konsentrasi dan rasa percaya diri yang tinggi dibandingkan dengan saingannya, serta mampu mengontrol emosi dan perilaku meskipun berada di bawah banyak tekanan (Jones et al., 2002).

Tabel 3.

Rata-rata Ketangguhan Mental Berdasarkan Demografi

Variabel	N	M	SD
Jenis Kelamin			
Laki-laki	54	79.06	8.23
Perempuan	36	80.33	7.08
Kelas			
Kelas X	44	80.36	8.02
Kelas XI	34	79.00	7.67
Kelas XII	12	78.25	7.41

Gambaran rata-rata ketangguhan mental berdasarkan demografi pada tabel 3 menunjukkan bahwa perempuan ($M = 80.33$) memiliki ketangguhan mental lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 79.06$) meskipun dengan rentang nilai yang tidak jauh berbeda. Sedangkan berdasarkan kelas, diketahui ketangguhan mental kelas X ($M = 80.36$) paling tinggi dibandingkan kelas XI ($M = 79.00$) dan kelas XII ($M = 78.25$). Perbedaan tingkat ketangguhan mental pada laki-laki dan perempuan umumnya berkaitan dengan kemampuan fisik, regulasi emosi, konsentrasi dan orientasi dalam menghadapi persaingan (Findlay & Bowker 2009). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan literatur yang ada bahwa ketangguhan mental laki-laki diketahui lebih tinggi dibandingkan perempuan. Laki-laki memiliki orientasi, tujuan, dan motivasi memenangkan persaingan yang lebih tinggi daripada perempuan. Kombinasi dari rasa percaya diri, daya saing, dan keinginan laki-laki yang lebih besar untuk menang menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang lebih besar daripada perempuan (Findlay & Bowker 2009). Patil dan Pasodi (2012) dalam studinya menunjukkan bahwa atlet basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Ditinjau dari kemampuan fisik rendah dan regulasi emosi yang kompleks, atlet perempuan membutuhkan lebih banyak dorongan untuk melakukan latihan fisik dan konseling yang tepat dibandingkan laki-laki. Hal ini untuk membantu meningkatkan gairah, semangat dan kinerja mereka baik saat berlatih maupun bertanding. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan sebaliknya, skor rata-rata perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini bisa saja terjadi karena setiap atlet memiliki persepsi yang berbeda tentang kontrol ancaman yang dirasakan dan profil yang berbeda tentang bagaimana bersaing dengan lawannya (Hammermeister & Burton, 2004).

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan preferensi ketangguhan mental adalah komponen *motivation* ($M = 19.48$). Artinya, ketangguhan mental paling tinggi subjek penelitian pada komponen *motivation* daripada empat komponen lainnya. Selain itu, perempuan ($M = 80.33$) memiliki ketangguhan mental lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 79.06$). Terakhir, kelas X ($M = 80.36$) memiliki ketangguhan mental paling tinggi dibandingkan dengan kelas XI ($M = 79.00$) dan XII ($M = 78.25$).

Berdasarkan hasil tersebut, saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya, gambaran ketangguhan mental pada penelitian ini dapat menjadi data penunjang dan referensi awal terkait ketangguhan mental atlet basket. Peneliti selanjutnya dapat melakukan eksplorasi dan analisa komparasi ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin dan kelas atlet. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan pengembangan penelitian dengan membandingkan kelompok atlet tidak hanya dalam satu bidang olahraga saja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melihat ketangguhan mental atlet berdasarkan kelompok usia yang lain, seperti atlet anak-anak atau dewasa. Peneliti selanjutnya juga dapat mengaitkan ketangguhan mental dengan variabel lainnya, seperti kecemasan bertanding, harga diri atlet, kompetensi atlet, serta sporivitas pertandingan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoli, B., Abedanzadeh, R., & Ramazanzadeh, H. (2013). Relation between mental stability and psychological strategies in athlete-students. *Sports psychology studies magazine*, 3, 39-50.
- Adams, M.A., Sallis, J.F., Norman, G.J., Hovell, M.F., Hekler, E.B. & Perataet, E. (2013). An adaptive physical activity intervention for overweight adults: A randomized controlled trial.

- PLoS One*, 8.
- Bassets, M. P., Herreros, M.V & Brosa, J.V. (2007). Exercise motivation in university community members. *A Behav. Interv. Psiothema*. 19, 250–255.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227.
- Bahari, F., Biyabani, M. & Zandi, H. G. (2016) ‘Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university student-athletes’, *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 6–10.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2008). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 327–356). Routledge.
- Craike, M.J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *J. Phys. Act. Heal.* 11, 410–418.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and individual differences*, 53(5), 587–590.
- Fatahillah A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 2(1), 11–20.
- Findlay, L.C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence* 38, 29–40. PubMed doi:10.1007/s10964-007-9244-9.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P.J., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2012). Adolescents exercise and physical activity are associated with mental toughness mental health and physical activity. *Ment. Health Phys. Act.* 5, 35–42.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009) ‘Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football’, *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
- Hosseini, A. Mohd, F. R., Soumendr, S., Anwar, H. H., & Muzaimi, M. (2016). Relationship between mental toughness and trait anxiety in sports. *Int J Pharm Bio Sci*, 7(3), 275–281.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J. Appl. Sport Psychol*, 14, 205–218.
- Mack, M.G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43, 125–132.
- Osborne MS, & Greene DJ, I. D. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in

- conservatoire students through performance psychology training: A pilot study. *Psychol Well Being. Springer Berlin Heidelberg*, 4, 18.
- Patil A, & Pasodi M S.(2012). Performance of male and female athletes at all India Inter University Athletic meets. *International journal of sports sciences*, 2(4), 42-44.
- Rahmati, F., & Naimikia, M. (2014). Relation between mental stability with emotional intelligence and comparing them by working on athlete and non-athlete students. *Sports management and physical behavior research*, 11(22), 141–148.
- Williams, J.M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak*, 6 ed. Mcgraw Hill: Columbus, OH, pp. 542-562.