

Evaluasi Ketangguhan Mental Atlet Nomor Lari Ppld Provinsi NTT Tahun 2016

Jusuf Blegur

Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang

e-mail: blegur04@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi ketangguhan mental atlet nomor lari di PPLD Provinsi NTT tahun 2016. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis naratif deskriptif. Subjek ditetapkan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 4 orang (2 pria dan 2 wanita) atlet nomor lari PPLD Provinsi NTT. Data-data penelitian dikumpulkan melalui pengamatan partisipasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis kualitatif, yang meliputi: pengumpulan data, reduksi data, membentuk dan menghubungkan tema-tema, interpretasi tema, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan ketangguhan mental atlet secara umum baik. Namun dimensi-dimensi yang dipandang kuat adalah kepercayaan diri dan keteguhan. Sedangkan dimensi kontrol yang dimiliki atlet kurang baik. Atlet perlu mendapat pendampingan serius untuk mengembangkan apa yang menjadi basis kekuatannya. Pada situasi-situasi latihan perlu dimediasi dengan nuansa-nuansa edukatif yang bersifat evaluatif-objektif. Mental perlu dipelajari dan diimplementasikan oleh pelatih kepada atlet secara eksplisit dalam program-program latihan guna mengafirmasi prestasi olahraga atletik di Provinsi NTT sebagai olahraga unggulan.

Kata kunci: Ketangguhan, mental, atlet, lari, PPLD.

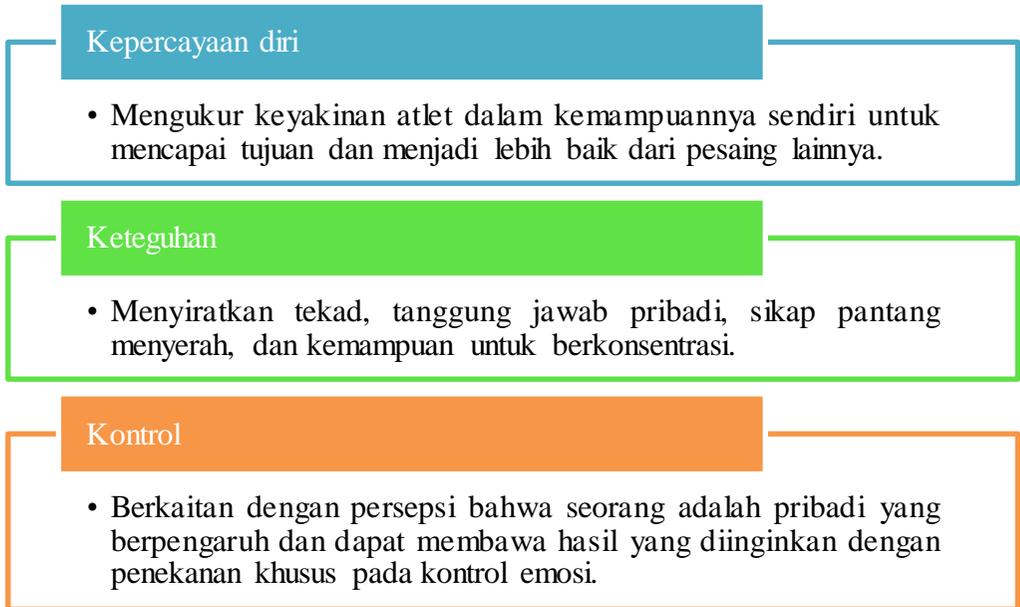
Atlet atau pelatih mana yang tidak mengidamkan prestasi? Pilihan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga adalah menginginkan prestasi. Pelatih menginginkan agar anak latihnya berprestasi, sebab disitulah kompetensinya akan terukur dan memberikan garansi kepercayaan untuk eksistensi melatuhnya. Kompetensi dalam penyusunan program latihan, membangun gaya kepemimpinan yang transformasional, serta menerapkan umpan balik berbasis korektif adalah sedikit dari sekian kompetensi yang digunakan pelatih. Atlet pun demikian adanya, prestasi adalah “password” bagi dirinya agar tetap eksis dalam kegiatan olahraga kompetitif dan profesional. Tidak ditawar lagi, dengan sistem perekrutan berbasis prestasi yang diimplementasi Pengurus Provinsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Provinsi Nusa

Tenggara Timur (Pengprov NTT) menghendaki atlet-atlet berprestasilah yang dapat menginventasikan namanya dalam *data base* atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Daerah (PPLD).

Performa atlet profesional tergantung pada kemampuan teknik, strategi, fisiologis, dan mental atau sosial (Bangsbo, *et al.*, 2006:1). Keempat unsur latihan ini wajib diperhatikan pelatih dalam mengatur program latihan jika ingin mengantarkan atlet pada puncak prestasi (*peak performance*). Mulai dari tampilan fisik dengan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, penguasaan teknik-teknik latihan yang baik, penerapan strategi berkompetisi yang optimal, serta penguasaan mental yang matang. Keempat unsur ini harus dilumat pelatih secara baik untuk latihan yang berkualitas. Secara eksplisit, Herman menjelaskan bahwa kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, dan *power* otot, struktur anatomis-fisiologi dan keterampilan yang tinggi tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan dan mengarahkan, sehingga performa merupakan perpaduan antara berbagai faktor, dimana faktor mental acapkali menjadi penentu dan berperan lebih besar untuk performa olahraga seorang atlet (Herman, 2011:2).

Pengamatan dilakukan peneliti terhadap atlet-atlet nomor lari PPLD Provinsi NTT yang berlatih di stadion Oepoi di setiap hari (jadwal latihan atlet). Proses ini diarahkan pada tiga dimensi penting ketangguhan mental atlet yang dikembangkan oleh Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna van Wersch pada tahun 2009, yaitu: 1) Kepercayaan diri (*self-confidence*); 2) Keteguhan (*constancy*); dan 3) Kontrol (*control*) (Sheard, *et al.*, 2009:186). Pelatihan yang selama ini dilaksanakan telah berjalan dengan baik dan lancar. Hanya saja masih menitikberatkan kepada teknik dan strategi atlet untuk memenangkan kompetisi, dsb, misalnya dengan pengaturan langkah, waktu atau menit yang dibutuhkan setiap lintasan. Mencermati hasil pengamatan di atas, aspek mental belum diperhatikan secara serius oleh pelatih dan atlet. Dalam konsepsi mereka (pelatih dan atlet), bilamana dapat memenuhi tiga unsur latihan secara baik, maka prestasi adalah sebuah keniscayaan. Pemahaman ini dapat dibenarkan, sebab dalam komposisi latihan, ketiga unsur ini adalah fondasi dasar yang wajib diperhatikan selama proses latihan dan ketiganya bersifat hirarki. Namun dalam sisi yang berbeda, ada atlet yang belum menunjukkan hasil maksimal dalam prestasi

olahraga dan bahkan mereka gagal berprestasi kendati dirinya telah melewati hirarki latihan secara benar dengan pendampingan yang metodologis dari pelatih.



Gambar 1
Dimensi ketangguhan mental

Tidak dipungkiri. Meskipun rendahnya intervensi mental, atlet nomor lari PPLD berhasil menyumbang medali dalam olahraga kompetitif. Sebut saja dua pelari andal NTT, Oliva Sadi dan Afriana Pajjo yang menunjukkan “tajinya” dengan “mendobrak” kerasnya kompetisi nasional dan internasional. Di sisi yang berlawanan, atlet-atlet lain harus datang dan pergi silih berganti sebab tidak mampu memberikan hasil yang memuaskan untuk prestasi olahraganya. Tentu fenomena ini menjadi catatan penting bagi pengurus, pelatih, dan atlet untuk selalu bergerak dinamis ke arah prestasi. Prestasi yang ada harus dapat dipertahankan dan bahkan ditingkatkan ke level yang lebih tinggi dengan cara melakukan evaluasi secara berkala untuk mencari strategi dan teknik dengan mengawinkan unsur-unsur latihan

secara komprehensif untuk menuju pada kompleksitas dan kejayaan prestasi olahraga.

Justifikasi ilmiah Holland, *et al.* (2010:19) menemukan 11 kategori kualitas mental, termasuk: kesenangan, tanggungjawab, mampu beradaptasi, regu penyemangat (suporter), kedaran diri untuk belajar, tekad, kepercayaan diri, performa yang optimal, kepekaan terhadap permainan, perhatian yang fokus, dan ketangguhan mental. Atlet dengan ketangguhan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Sheard, 2009:214), adanya keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan, meskipun dalam perjalanannya mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014:1880), tidak mau menyerah dan terus berupaya untuk keluar dari keadaan yang sulit dengan tujuan utama memenangkan kompetisi (Gunarsa, 2008:113).

Baik secara individual maupun beregu, keterampilan mental berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi (Nezhad & Keshi, 2013:188), kesuksesan performa olahraga juga dipengaruhi oleh semangat pantang menyerah (Sheard, 2009:213), untuk mempertahankan *peak performance*, atlet harus mampu mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan (Hayes, 2013:9), atlet-atlet profesional juga menunjukkan bahwa prestasinya dipengaruhi oleh *mental toughness* yang baik (Singh, *et al.*, 2012:285). Pelatihan mental dapat meningkatkan performa atlet untuk mencapai juara dalam kompetisi (Sadeghi, *et al.*, 2010:84). Lebih lanjut Kuan & Roy (2007:29); Marchant, *et al.* (2009:429); Sheard (2009:213); Singh, *et al.* (2012:286); Bal & Singh (2014:37); Singh (2014:96); Juan & Lopez (2015:23) menambahkan untuk meningkatkan *peak performance* dan kesuksesan olahraga, atlet harus mewarisi ketangguhan mental yang baik. Dengan ketangguhan mental yang baik, atlet akan percaya kepada kemampuan dirinya serta selalu *taft* dalam melewati tantangan-tantangan yang datang baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Dan juga dapat mengendalikan kecemasan dan ketegangan secara konstruktif untuk kepentingan prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi ketangguhan mental atlet nomor lari PPLD Provinsi NTT. Hal ini perlu dilakukan agar pelatih maupun

atlet dapat mengetahui dan mengidentifikasi kadar ketangguhan mentalnya serta dimensi-dimensi mana yang perlu dipertahankan, diperbaiki, maupun ditingkatkan dalam melatih ketangguhan mental (*mental toughness*) atlet dan performa olahraganya. Dengan demikian, maka tujuannya adalah atlet tidak hanya tangguh secara fisik, teknik, maupun strategi, melainkan atlet juga tangguh secara mental. Sehingga meskipun dalam suasana, tempat, jenis kompetisi, lawan, serta reaksi penonton dan juri yang berbeda-beda, namun mental atlet tetap tangguh untuk berkompetisi untuk prestasi olahraga yang ber-harkat dan ber-martabat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*qualitative approach*) dengan jenis penelitian naratif yang mana peneliti mengevaluasi ketangguhan mental atlet menggunakan naratif deskriptif atau pencandaraan. Penelitian naratif adalah penelitian yang memberikan penjelasan naratif kepada peneliti sesuai dengan perasaan atau pandangan subjek berdasarkan konteks atau fokus penelitian. Penelitian naratif dipakai untuk subjek atau atlet menarasikan atau mendeskripsikan perasaan atau tanggapan yang bertalian dengan ketangguhan mentalnya dalam proses latihan maupun kompetisi.

Subjek penelitian adalah atlet-atlet nomor lari PPLD yang ditetapkan berdasarkan surat Pengprov NTT, nomor: 17/PASI/NTT/II/2016. Subjek penelitian berjumlah 4 orang, yaitu: Oliva Sadi, Eldak Kafolamau, Afriana Paijo, Lamek J. Banu. Selain atlet, peneliti juga mengumpulkan data dari pelatih. Karakteristik dasar penelitian kualitatif ialah peneliti berperan sebagai instrumen kunci (*key instrument*), untuk itu data-data penelitian akan dikumpulkan sendiri oleh peneliti melalui pengamatan partisipasi, wawancara, dan dokumentasi. Sebelum data dianalisis, dilakukan pengujian keabsahan data penelitian. Setelah data melalui pengujian keabsahan, dilakukan proses analisis secara kualitatif yang meliputi: pengumpulan data, reduksi data, membentuk dan menghubungkan tema-tema, interpretasi tema, dan penarikan kesimpulan. Langkah-langkah analisis ini dilakukan secara simultan dengan proses pengumpulan data.

HASIL

Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Secara umum atlet memiliki kepercayaan diri yang baik. Selalu optimis menyikapi fenomena dan mengambil keputusan dalam latihan maupun kompetisi. Misalnya saja, atlet optimis terhadap prestasi yang dicapainya dan kemampuan yang dimilikinya. Atlet melihat tugas-tugas baru sebagai cara untuk mengembangkan diri. Tugas yang dimaksudkan adalah tuntutan pelatih untuk memenuhi target atau waktu yang diberikan. Waktu latihan jam 4 dini hari (04.00) wita sanggup atlet lakukan untuk mengafirmasi prestasinya, meskipun memiliki tugas pokok, Misalnya: Oliva Sadi (PNS Dispora), Eldak Kafolamau (honorar Kejaksaan), sedangkan Afriana Pajjo dan Lamek J. Banu (mahasiswa). “Tekanan-tekanan” ini selalu dimaknai sebagai peluang pengembangan kapasistas fisik, biologikal, dan mental atlet hingga bermuara pada prestasi. Ketika berkompetisi, atlet tidak khawatir terhadap atlet-atlet lain turut berpartisipasi dengan “nama besar”. Tetap optimis dan menaruh kepercayaan pada kemampuannya sendiri tanpa menghiraukan prestasi atlet lain. Seperti halnya disampaikan seorang atlet bahwa: “*Saya yakin dengan kualitas dan kemampuan yang saya miliki, dan membuat saya dapat berprestasi dari atlet lainnya*”. Lebih lanjut, ditambahkannya bahwa: “*Kita sama-sama latihan, sama-sama makan nasi untuk apa saya takut, jika dia menang memang persiapannya lebih bagus.*”

Sebagai atlet, kompetisi adalah suatu kewajiban. Dimana dengan atlet yang ada di nusantara berjumpa untuk mengadu keterampilan. Atlet yang memiliki persiapan *hard skill* dan *soft skill* lebih baik, memiliki kecenderungan untuk memenangkan kompetisi. Mengunggulkan *hard skill* saja tidak cukup untuk meraih prestasi. *Hard skill* ini harus diafirmasi oleh *soft skill* yang baik, dan salah satu aspek *soft skill* yang membuat atlet bermental tangguh adalah kepercayaan diri. Atlet-atlet PPLD pun telah menunjukkan kepercayaan diri yang baik ketika latihan maupun kompetisi. Meskipun demikian, ada atlet yang menunjukkan ketidakstabilan kepercayaan. Misalnya atlet pria yang menyatakan bahwa: “*Ketika berlomba saya ingin ada yang memberikan semangat, untuk meningkatkan gairah dan kepercayaan diri saya*”. Artinya bahwa, spirit dari teman, pelatih, atau supporter juga mempengaruhi kepercayaan dirinya. Atlet ini juga terlihat

gelisah atau ragu-ragu membuat keputusan dalam situasi yang dilematis atau ketika berada di bawah tekanan sehingga mempengaruhi performa kompetisinya.

Keteguhan (*Constancy*)

Atlet menunjukkan sikap bertanggung jawab untuk mengatur diri dalam tugas-tugas yang menantang. Baik atlet pria maupun wanita menunjukkan tanggung jawab yang tinggi terhadap profesinya (atlet). Faktor usia dan pengalaman kompetisi pun ternyata memberikan implikasi terhadap tingkat konsentrasi atlet. Atlet-atlet yang telah lama terlibat dalam kegiatan olahraga menunjukkan konsentrasi yang lebih baik dari atlet pemula. Hal ini dapat dilihat pada jawaban berikut ini: *“Pada saat latihan dan saya tidak terpengaruh dengan orang-orang umum yang latihan di arena latihan. Pada saat perlombaan, jika ada atlet lain yang telah mendahului saya, di waktu-waktu tertentu saya tidak terganggu, saya tetap pada langkah dan waktu yang sudah saya atur sehingga saya mendapatkan hasil yang memuaskan”*. Hal ini menjelaskan bahwa, fenomena-fenomena ekstrinsik tidak mempengaruhi konsentrasi atlet. Dirinya tahu bahwa apa yang harus dilakukan untuk memenangkan kompetisi. Secara khusus, atlet lari jarak jauh, konsentrasi sangat penting agar setiap tenaga atau energi dikeluarkan efektif dan efisien. Dengan waktu yang ada, atlet tetap berkonsentrasi dengan teknik dan strategi yang telah dipelajarinya bersama dengan pelatih.

Meskipun secara umum atlet memiliki derajat keteguhan yang baik, ada beberapa faktor lain masih membutuhkan pendampingan mental dari pelatih. Ada pula atlet yang merasa terganggu dan cemas, ketika dirinya berlatih di bawah tekanan atau target waktu. Dirinya akan semakin terbebani, sehingga tidak santai dan tenang saat berkompetisi. Hal tersebut dapat disimak pada jawaban berikut ini: *“Jika saya berlatih atau berkompetisi dengan target waktu malah konsentrasi saya semakin terganggu. Saya mau supaya berkompetisi terjadi secara alami-alami saja tanpa ada target waktu.”* Berada di bawah target bagi atlet ini tidak menyenangkan dan baginya ialah sebuah beban moril yang menghambat *mood* kompetisinya. Namun jika disimak selama proses latihan, dirinya tetap memberikan gairah untuk berlatih secara aktif sesuai dengan ketetapan program latihan. Dan

bahkan dirinya lebih termotivasi ketika kalah, katanya: “*Apabila kalah, saya akan lebih semangat dan giat lagi untuk berlatih agar tidak kalah lagi*”. Hasil penelitian menunjukkan data keteguhan mental pada atlet PPLD bersifat variatif di setiap subjek, namun subjek wanita lebih dominan menunjukkan keteguhan untuk mengatasi situasi-situasi yang sulit serta tidak menunjukkan sikap menyerah.

Kontrol (*Control*)

Kontradiktif dengan dimensi kepercayaan diri dan keteguhan. Pada dimensi kontrol, atlet PPLD dalam kategori atau kelompok yang kurang baik. Saat latihan atau kompetisi, semua atlet menunjukkan keadaan mental yang destruktif bila harapan dan tujuannya tidak tercapai atau terwujud. Ketika diwawancarai, keempat atlet tersebut menunjukkan respon yang negatif bila tidak mencapai target. Semisal jawaban seorang atlet bahwa: “*Jika saya tidak juara, saya kecewa dan putus asa, tetapi saya melihat kembali program latihannya*”. Jika performa memburuk, atlet wanita PPLD lebih khawatir dibandingkan dengan atlet pria. Atlet-atlet ini mulai menunjukkan sikap kecewa dan putus asa melalui rawut wajah yang cemberut, aksentuasi nada menjadi sendu, serta gestur tubuh yang letih karena hasil yang tidak maksimal. Tidak hanya itu, ketersinggungan antar sesama atlet sehingga mengganggu keharmonisan komunikasi juga dipicu oleh sifat subjektifitas pelatih dalam memberikan perhatian kepada atlet (pilih kasih).

Persoalan kontrol emosi atlet belum seimbang dan bersifat fluktuatif. Meskipun atlet merasa kecewa dan putus asa, mereka tetap menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi saat berlatih. Tetap memiliki keyakinan untuk dapat mengalahkan lawannya, motivasi ini dimanifestasikan dengan kegihannya dalam berlatih. Artinya atlet belum dapat menerima sesuatu atau situasi yang berada di luar harapan atau keadaan yang diidamkannya, serta *mind set* masih diarahkan pada fenomena-fenomena yang “positif”. Hal ini pun berlaku, jika performanya mulai memburuk atau menurun, saat dievaluasi atlet mulai merasa gelisah. Apalagi bila atlet berkompetisi dengan target tertentu oleh pelatih atau pengurus. Masih bertalian dengan sifat putus asa, seorang atlet menambahkan bahwa: “*Ketika kalah, rasa kecewa itu manusiawi, dan semua orang pasti mengalami hal yang demikian*”. Melihat

fenomena ini, pelatih mampu memainkan peran untuk meminimalisir dinamika mental atlet saat latihan maupun berkompetisi. Respon yang selalu pelatih berikan adalah dengan memberi semangat dan memotivasi atlet-atletnya agar berusaha secara maksimal.

PEMBAHASAN

Warisan kepercayaan diri dapat mendukung atlet untuk mengembangkan stabilitas emosionalnya dalam berkompetisi. Atlet menunjukkan sikap optimisme untuk dapat mengungguli pesaing lainnya, baik di tingkat lokal, regional, nasional, bahkan internasional. Atlet meyakini bahwa apa yang dimiliki atlet lain, juga ada pada dirinya sehingga semua atlet memiliki peluang yang sama untuk mendapat prestasi selama program latihan dijalankan sesuai perencanaan. Bermodal kepercayaan diri, beberapa atlet telah membuktikan kapasitas kekuatan mentalnya untuk performa olahraga yang prestatif, misalnya Oliva Sadi dan Afriana Pajjo. Justifikasi ilmiah Tzetzis (2008:371); Verma & Singh (2014:80) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri sebagai salah satu variabel penting dalam meningkatkan performa olahraga atlet. Selain itu, dengan kepercayaan diri yang bagus, atlet dapat mengatur emosi dan memberikan kemungkinan bagi atlet untuk mengendalikan emosi negatif lebih efektif (Besharat & Pourbohlool, 2011:760), menurunkan asosiasi negatif dari kecemasan kognitif dan somatik (Woodman & Hardy, 2003:443; Pineda-Espejel, *et al.*, 2011:39; Besharat & Pourbohlool, 2011:763).

Konsep kepercayaan akan kemampuan diri harusnya dipelihara dan dikembangkan secara optimal. Kepercayaan diri akan mengantar atlet pada komitmen untuk melakukan visi terhadap apa yang diyakininya dalam performa dan prestasi olahraga, meskipun reaksi juri atau suporter bernuasa “negatif”. Atlet yang menjadi lawan tanding bukan menjadi ancaman, namun sebagai ruang evaluasi untuk “mencuri” kelebihan-kelebihan agar dijadikan bahan diskusi paska kompetisi. Modal kepercayaan diri yang diwarisi atlet tersebut harus dikembangkan secara berkelanjutan dengan berbagai strategi dan intervensi. Adapun teknik dan strategi meningkatkan kepercayaan diri tawaran Hakim (2002:25-27), yaitu: 1) Membentuk kepribadian baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu. 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri. 4) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Hasil penelitian Hatzigeorgiadis, *et al.* (2009:186) juga membuktikan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif. Sedangkan Setyawati (2104:48) menemukan strategi intervensi imageri *training* meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Dimensi kedua dari ketanggungan mental yang dikembangkan oleh Sheard, *et al* (2009:186) adalah keteguhan. Atlet pria dan wanita memiliki derajat keteguhan yang cukup baik dalam proses latihan dan kompetisi. Baik latihan maupun kompetisi, atlet memberikan semangat juang yang tinggi untuk melewati situasi-situasi yang sulit dan menantang. Hal ini memberikan bukti bahwa, atlet memiliki ketanggungan mental yang stabil pada variabel keteguhan. Seperti yang disampaikan oleh James E. Loehr bahwa atlet dengan ketanggungan mental yang stabil selalu merespon tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Sheard, 2009:214). Atlet memiliki sikap optimis yang dituangkan dalam tanggung jawab besar menyelesaikan tugas menantang dengan mengalahkan pesaing-pesaingnya, meskipun dalam faktor fisik dan fisiologis, dirinya diragukan. Sikap ini menurut Gunarsa (2008:113) adalah sikap tidak mau menyerah dan selalu memberikan usaha agar keluar dari situasi-situasi sulit guna memenangkan kompetisi.

Atlet-atlet yang mampu mempertahankan performa dan prestasi adalah atlet-atlet yang berpendirian teguh untuk selalu berorientasi pada prestasi. Mengutamakan kepentingan profesi atlet dari kepentingan lainnya, berkonsentrasi tinggi pada tugas-tugas yang telah ditetapkan dan menjalaninya secara serius dan konsisten. Dengan dasar keyakinan yang kuat dirinya tidak pernah memperdulikan hambatan-hambatan yang dijumpainya, tujuan prestasi adalah "harga mati". Hal ini senada dengan justifikas ilmiah Maksun (2007:108; Maksun, 2011:56; Nezhad & Sani, 2012:1173; Mulyana, 2013:488) yang menemukan komitmen berkorelasi positif dengan

performa dan prestasi olahraga atlet. Untuk mempertahankan *peak performance*, atlet harus mampu mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan (Hayes, 2013:9), hanya atlet-atlet yang berkomitmen prestasilah yang dapat menghalaukan segala situasi sulit, dilematis, dan tidak menyenangkan sebab dirinya sangat memahami bahwa tantangan dan kegagalan adalah tangga terakhir dari prestasi olahraganya.

Sebagai konsekuensi dari intervensi mental yang minim, atlet masih lemah dalam mengontrol emosinya. Seperti dalam latihan fisik, teknik, dan strategi yang mendapatkan perhatian serius dalam proses latihan, maka idalnya mental pun wajib dilumat bersamaan dalam proses latihan. Mencermati hasil penelitian, maka pelatih harus mengidentifikasi secara spesifik dan cermat gejala emosi atlet asuhannya, bukan saja dalam latihan tetapi juga dalam kompetisi. Pelatih perlu mengumpulkan data-data yang akurat untuk mengontrol emosi atlet-atletnya. Pelatih perlu tahu kapan dan hal apa saja yang dapat membuat atletnya marah, senang, sedih, takut, dan sebagainya. Kontrol emosi yang kurang baik menyebabkan atlet mudah cemas, gelisah, putus asa, dan stres. Misalnya saja, rawut wajah terlihat cemberut dan pucat serta kesulitannya dalam mengambil keputusan (bentuk-bentuk emosi tersebut ada pada setiap atlet). Untuk itu sebagai pelatih, harus memilih langkah-langkah bijak untuk membantu atlet agar mengontrol emosinya sendiri secara baik, sebab kontrol emosi dalam kompetisi olahraga acap kali menjadi variabel penting dalam menentukan kemenangan atlet.

Jones, Hanton, dan Connaughton (2002:205) mengusulkan agar pelatih melakukan sosialisasi norma emosional sebagai panduan energi dengan cara yang positif sehingga atlet belajar yang “benar” untuk menyikap masalah, tekanan, dan persaingan untuk *taft* olahraga profesional. Model *Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)* dapat meningkatkan regulasi emosi dan performa olahraga (Robazza, *et al.*, 2004:379). Sedangkan Maksum (2011:146-147) menawarkan 9 teknik pengelolaan dari stres, mencakup: sadar adanya stres, analisis apa yang menjadi stresor dan tindakan yang mungkin dilakukan, berpikir positif, terapi tingkah laku (*biofeedback*, relaksasi progresif, meditasi, konseling), istirahat yang cukup, mengelola sesuatu dengan baik, lakukan kegiatan yang bersifat rekreatif, bantuan pihak lain, dan memperkuat kepercayaan kepada Tuhan. Salah satu yang dapat

digunakan adalah dengan teknik relaksasi. Masih bertalian dengan pengelolaan stres, Vasantharao, *et al.* (2015:71) menjelaskan bahwa relaksasi tidak hanya meningkatkan kontrol emosi atlet (kontrol kecemasan) tetapi berpengaruh langsung terhadap *self-efficacy* atlet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ketangguhan mental atlet PPLD secara umum baik. Dimensi-dimensi yang dipandang kuat adalah kepercayaan diri dan keteguhan. Sedangkan dimensi kontrol yang dimiliki atlet kurang baik. Atlet perlu mendapat pendampingan serius untuk mengembangkan apa yang menjadi basis kekuatannya, misalnya memberikan perhatian dan mengajak atlet untuk rekreasi bersama dengan kepribadian yang ekstrover terhadap masukan-masukan yang konstruktif maupun destruktif. Selain itu, pelatih dan atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri kiranya semua situasi-situasi latihan juga perlu dimediasi dengan nuansa-nuansa edukatif yang bersifat evaluatif-objektif. Hal ini dimaksudkan agar apa yang menjadi kekurangan-kekurangan dapat diperbaiki sejalan dengan proses latihan yang berbasis pada data atau objek. Mental sendiri perlu dipelajari dan diimplementasikan oleh pelatih kepada para atlet secara eksplisit dalam program-program latihan agar memberikan penguatan kapasitas mental atlet guna mengafirmasi prestasi olahraga atletik di Provinsi NTT.

Saran

Sebagai upaya untuk memperbaiki, maka pelatih dan atlet perlu mengembangkan program latihan secara eksplisit untuk meningkatkan dan menstabilisasi dimensi kontrol emosi atlet PPLD. Atlet harus dapat membuka diri untuk dievaluasi ketangguhan mentalnya, meskipun tergolong baik. Data-data subjektif yang menjadi basis evaluasi pelatih harus dapat diminimalisir untuk mengembangkan keterbukaan atlet atas koreksi dan kritik terhadap performa dan prestasinya. Intervensi mental, tidak lagi bersifat "*insidential treatment*" bagi pengurus dan pelatih PPLD Provinsi NTT, namun sudah wajib dijadikan basis untuk memperkuat unsur fisik, teknik, dan strategi atlet. Program-program mental secara eksplisit

sepatutnya diinternalisasikan dalam program-program latihan atlet secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bal, B. S. & Singh, D. 2014. An Analysis of the Component of Mental Toughness in Body-Contact Sport: Keys to Athletic Success. *Sop Transactions Psychology*, 1(1): 36-46.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomes, J., & Krstrup, P. 2006. Training and Testing the Elite Athlete. *J. Exer. Sci. Fit.*, 4(1): 1-14.
- Besharat, M. A. & Pourbohloul, S. 2011. Moderating Effects of Self-Confidence and Sport-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(7): 760-765.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Cetakan 2. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Cetakan 1. Jakarta: Puspa Swara.
- Hatzigeorgisdis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. 2009. Mechanism Underlying the Self-Talk-Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 186-192.
- Hayes, J. 2013. Mental Toughness and Coping Strategies in Collegiate Skiers. *Skyline-The Big Sky Undergraduate Journal*, 3(1): 1-20.
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. *Jurnal ILARA*, 11(2): 1-7.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. 2010. Mental Quality and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4: 19-38.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. 2002. What is this thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 205-218.
- Juan, M. V. T. & Lopez, A. V. 2015. Mental Toughness of Scholar Athletes. *International Refereed Research Journal*, 6(3): 22-31.
- Kuan, G. & Roy, J. 2007. Goal Profile, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes among Wushu Athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 5: 28-33.
- Maksum, A. 2007. Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychology Journal*, 22: 108-115.
- _____. 2011. *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Cetakan 2. Surabaya: Unesa University Press.

- Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. 2009. Mental Toughness: Managerial and Age Differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5): 428-437.
- Mulyana, B. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Cakrawala Pendidikan*, 32(3): 488-498.
- Nezhad, H. B. & Keshi, A. K. 2013. The Relationship between Positive Perfectionism, Hope, and Mental Skills with Athletic Success Motivation in Male Athletes. *International Journal of Psychology and Behavior Research*, 2(4): 188-191.
- Nezhad, M. A. M. & Sani, K. D. 2012. The Effect of Intrinsic Motivation and Sport Commitment on the Performance of Iranian National Water Polo Team. *International Research Journal of Applied and Basic Science*, 3(6): 1173-1177.
- Pineda-Espejel, A., Lopez-Walle, J., Rodriguez, J. T., Villanueva, M. M., & Gurrola, O. C. 2011. Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence in PAN American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1): 39-48.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. 2004. Emotional Self-Regulation and Athletic Performance. *Psychology Sport Exercise*, 5: 279-404.
- Sadeghi, H., Fauzee-Omar, M. S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. 2010. The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2): 81-90.
- Setyawati, H. 2014. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Recreation*, 1(1): 48-59.
- Sheard, M. 2009. A Cross-National Analysis of Mental Toughness and Hardiness in Elite University Rugby League Teams. *Perceptual Motor Skills*, 109: 213-223.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, V.A. 2009. Progress towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3): 186-193.
- Singh, J. 2014. Mental Toughness: Exploring Applications for High Performance in Football. *An International Peer Reviewed: Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 2(13): 1879-1887.
- Singh, J., Dureja, G., & Singh, S. 2012. A Cross Sectional Analysis of Mental Toughness and Will to Win among Elite Football Players. *Brazilian Journal of Biomechanics*, 6(4): 285-296.
- Tzetzis, G., Votsis, E., & Kourteisis, T. 2008. The Effect of Different Corrective Feedback Methods on the Outcome and Self-Confidence of Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7: 371-378.

- Vasantharao, M., Kanamarlapudi, & Venkateswarlu. 2015. Psychological Training. *International Journal of Law, Education, Social and Sports Studies*, 2(3): 67-72.
- Verma, I. D. & Singh, P. K. 2014. Relationship between Self Confidence & Sport Achievement of Post Graduate Students of KNIPSS, Sultanpur (U.P). *International Journal of Human Movements Sports & Allied Sciences*, 1(11): 80-85.
- Woodman, T. & Hardy, L. 2003. The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence upon Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport Science*, 21: 443-457.