JURNAL IPTEK OLAHRAGA

Volume 18, Nomor 1, Januari-April 2016

**Penerapan *Emotional Freedom Techniques* (EFT) sebagai Sarana Manajemen
Stres pada Atlet Sepak Takraw PPLPD Jawa Tengah 2015**

(L. Rizki Mahendrawati)

Evaluasi Program Manajemen PPLM di Jawa Tengah

(M. Aziz Ariyanto)

**Latihan Mental dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Wushu Sanda
Provinsi Sumatera Utara**

(Doris Apriani Ritonga, Nimrot Manalu & Amir Supriadi)

**Kadar Hormon Leptin dalam Plasma Darah
pada Latihan Moderat dan *Exhaustion***

(Samsul Mu'arif, Sugiharto & Rias Gesang Kinanti)

***Mental Toughness*: Studi Deskriptif pada Atlet Nomor Lari
PPLP Provinsi Nusa Tenggara Timur**

(Jusuf Blegur)

**Penerapan Model *Physicological Recovery* pada Atlet Bulutangkis
PPLP Jawa Timur**

(Miftakhul Jannah, Hari Setijono & Imam Marsudi)

Diterbitkan oleh:

KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA R.I.

Gedung PP-ITKON Lantai 3, Jalan Gerbang Pemuda No. 3

Senayan Jakarta Pusat-10270

Email: jurnal_iptekor@yahoo.co.id

JURNAL IPTEK OLAHRAGA

Volume 18, Nomor 1, Januari-April 2016

Terbit tiga kali setahun pada bulan Januari-April, Mei-Agustus, dan September-Desember, berisi naskah hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori atau aplikasi Iptek olahraga.

Pembina

H. Imam Nahrawi, S.Ag. (Menteri Pemuda dan Olahraga R.I.)

Penasihat

Dr. Alfitra Salamm, APU (Sekretaris Kemenpora R.I.)

Drs. Gatot Sulistianoro Dewa Broto, M.B.A. (Deputi Kemenpora Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga)

Penanggung Jawab

Drs. Washinton (Asisten Deputi Pembibitan dan Iptek Olahraga)

Ketua Penyunting

Dr. Wahjoedi, M.Pd. (Universitas Pendidikan Ganesha Bali)

Wakil Ketua Penyunting

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)

Ucapan Terima Kasih Kepada Mitra Bestari

Prof. Dr. Adang Suherman, M.A. (Universitas Pendidikan Indonesia)

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. (Universitas Negeri Semarang)

Prof. Dr. Ali Maksum, M.Si. (Universitas Negeri Surabaya)

Dr. Asep Suharta, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

Dr. Dimiyati, M.Si. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. Muhammad Alfin, M.Pd. (STKIP Doktor Nugroho Magetan)

Penyunting Pelaksana

Drs. Panagian Rambe, Drs. Akhyar Matra, Drs. Anwar, M.Si.,

Drs. Basuki Tugan Irianto, S.Sos., M.M., Prayogi Dwina Angga, M.Pd.

Sekretariat

Angel Indriani Manuain, S.Pd., Wazirman Rivai,

Sugiarti, S.E., Dra. Darmawati, Sugeng Winanto

JURNAL IPTEK OLAHRAGA: Diterbitkan oleh Asisten Deputi Pembibitan dan Iptek Olahraga, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I. **Perintis:** Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR).

Publikasi Naskah: Penyunting menerima naskah/artikel yang belum pernah diterbitkan dalam jurnal lain (Petunjuk bagi Penulis: baca pada bagian dalam sampul belakang).

Alamat Penyunting dan Sekretariat: Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I., c.q Asisten Deputi Pembibitan dan Iptek Olahraga, Gedung PP-ITKON Lantai 3, Jalan Gerbang Pemuda No. 3 Senayan, Jakarta Pusat (10270), Telp/Fax (021) 5738572, website: www.kemenpora.go.id, email: jurnal_iptekor@yahoo.co.id.

JURNAL IPTEK OLAHRAGA

Volume 18, Nomor 1, Januari-April 2016

DAFTAR ISI

L. Rizki Mahendrawati	Penerapan <i>Emotional Freedom Techniques</i> (EFT) sebagai Sarana Manajemen Stres pada Atlet Sepak Takraw PPLPD Jawa Tengah 2015.....	1-16
M. Aziz Ariyanto	Evaluasi Program Manajemen PPLM di Jawa Tengah.....	17-37
Doris Apriani Ritonga, Nimrot Manalu & Amir Supriadi	Latihan Mental dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Wushu Sanda Provinsi Sumatera Utara.....	38-58
Samsul Mu'arif, Sugiharto & Rias Gesang kinanti	Kadar Hormon Leptin dalam Plasma darah pada Latihan Moderat dan <i>Exhaustion</i>	59-83
Jusuf Blegur	Mental Toughness: Studi Deskriptif pada Atlet Nomor Lari PPLP Provinsi Nusa Tenggara Timur.....	84-104
Miftakhul Jannah, Hari Setijono & Imam Marsudi	Penerapan Model <i>Physiological Recovery</i> pada Atlet Bulutangkis PPLP Jawa Timur.....	105-121

MENTAL TOUGHNESS: STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET NOMOR LARI PPLP PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR

Jusuf Blegur

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang
E-mail: blegur04@yahoo.co.id*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengetahui keteguhan mental (*mental toughness*) atlet nomor lari Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ini 13 orang atlet (5 laki-laki dan 8 perempuan). Untuk mengukur *mental toughness* atlet, peneliti mengadopsi *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dikembangkan oleh Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna van Wersch pada tahun 2009, yang meliputi 3 sub variabel, yaitu: kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*). Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan 10 orang (76,9%) memberikan respons dengan rentang skor 28.01-42.00 dan 3 orang (23,1%) memberikan respons dengan rentang skor 42.01-56.00, dan 0% atlet yang memberikan respons dengan rentang skor 00.00-14.00 dan 14.01-28.00. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keteguhan mental (*mental toughness*) atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT termasuk kategori baik (76,9%).

Kata kunci: *Mental, toughness*, atlet, lari, PPLP

Performa dan kesuksesan atlet saat berkompetisi ditentukan oleh faktor fisik, teknik, taktik serta mental. Keempat faktor tersebut berpengaruh sangat signifikan terhadap prestasi atlet. Ada sejumlah atlet yang mengalami hambatan bahkan kegagalan saat berkompetisi yang dimotori oleh buruknya faktor psikologis. Kondisi ini acapkali dirasakan oleh atlet-atlet tersebut, tidak hanya menghantui atlet amatir namun juga pada atlet-atlet profesional terkadang mengalami goncangan prestasi akibat buruknya afirmasi psikologis. Menderita kecemasan, tidak berkonsentrasi, rendah kepercayaan diri, mudah menyerah, emosi yang tidak stabil, ancaman ketegangan, dan bermental “kerupuk” adalah ciri umum yang diidap atlet ketika diperhadapkan dengan pesaing lain yang lebih unggul dan bagus dalam “jam terbang” maupun torehan medali atau prestasi. Meskipun demikian, setiap atlet tetap mengidamkan prestasi dalam partisipasi olahraganya. Untuk menghasilkan kesuksesan dan *peak performace*, William & Krane (2001) dan Alderman (Bal & Singh, 2014) merekomendasikan agar atlet harus baik secara fisik dan mental. Lebih lanjut, James E. Loehr

meyakini 50% performa olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor mental (Middleton, 2007; Kuan & Roy, 2007; Gunarsa, 2008; Abdelkaby, 2012; Visram, 2012; Wahyudi & Firmasyah, 2013; dan Biglari, *et al.*, 2015), bahkan secara khusus Nicklaus percaya bahwa 90% keberhasilan golfer ditentukan oleh faktor mental (William & Krane, 2001).

Mental mencakup pikiran, pandangan, persepsi, dan sebagainya mengarah pada pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Maksum, 2011), mental juga mempengaruhi motivasi dan performa secara positif (Shackell & Standing, 2007) serta dapat digunakan untuk mengatasi situasi penuh emosi (Latimer, *et al.*, 2007). Untuk melampaui ekspektasi dan tujuan, atlet terlebih dahulu memberdayakan fungsi berpikirnya terhadap capaian yang dikehendaknya dalam berkompetisi. Capaian dalam persepsi mendorong atlet melakukan respon-respon melalui tindakan konkrit dalam aktivitas fisiknya, misalnya berlatih keras, pantang menyerah, kegigihan, komitmen, ambisi prestatif, percaya diri, dan bermental tangguh (*mental toughness*). Selain itu, atlet dapat melalui hambatan-hambatan emosional (kecewa, kesal, marah, dan frustrasi) dengan santai yang termanifestasi melalui usaha-usaha ekstra dalam latihan maupun perlombaan atau pertandingan.

Terdapat 4 faktor kunci *mental toughness* yang secara langsung mempengaruhi performa atlet dalam olahraga. Keempat faktor kunci tersebut adalah kepercayaan diri (*confidence*), konsentrasi (*concentration*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*) (Grgurinovic & Sindik, 2015). *Mental toughness* merupakan kualitas atlet untuk mengatasi lebih baik dari pesaing lain dan memiliki keyakinan yang kuat dalam perjalanan menuju tujuan, meskipun mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014), menanggapi tekanan secara santai, tenang, dan berenergi, sebab atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan (Loehr dalam Sheard, 2009), selalu memperlihatkan kegigihan yang luar biasa, meskipun secara objektif atau secara alami sudah tidak ada ekspektasi untuk memenangkan pertandingan lagi (Gunarsa, 2008). Inherentasi psikologis ini melekat pada atlet yang mapan *mental toughness*-nya. Sebagai atlet, kompetisi adalah bagian yang wajib dilalui, manakala hambatan dan tantangan selalu datang dan pergi silih berganti, hanya atlet-atlet ambisius, gigih, dan tangguh yang mampu menaklukkan tantangan tersebut. Segala tantangan selalu dilihat sebagai peluang-peluang positif untuk meningkatkan performanya, atlet selalu mempercayai pada kemampuan yang dimiliki untuk menaklukkan

dan melewati setiap tantangan dan hambatan guna mengungguli pesaing lain dalam kompetisi olahraga tertentu dengan cara-cara yang terhormat dan bermartabat.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) telah menjalankan dan melaksanakan sejumlah program latihan pada cabang atletik, khususnya pada nomor lari guna mendongkrak prestasi olahraga unggulan di Provinsi NTT. Intervensi psikologis belum dimaksimalkan oleh pelatih dalam proses pembibitan dan pelatihan atlet-atletnya. Pelatih masih mengandalkan tiga area latihan dalam paket pelatihannya, seperti: area fisik, area teknik, dan area taktik dengan mengesampingkan faktor mental. Alhasil, prestasi masih menjadi hegemoni atlet-atlet lama yang tercatat dalam data pusat pembinaan atlet di Provinsi NTT. Meskipun *mental toughness* tidak dilatih secara eksplisit, atlet-atlet ini mampu menunjukkan prestasinya, tidak terbatas pada pentas olahraga lokal, regional namun telah melesat ke tingkat nasional dan internasional. Melihat potensi dan kontinum prestasi ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian deskripsi variabel *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT.

Mental Toughness: Konsepsi dan Atributnya

Sudah banyak konsepsi yang dikemukakan oleh para ahli tentang *mental toughness*, namun konsepsi *mental toughness* tawaran Graham Jones, Hanton Sheldon, dan Declan Connaughton memiliki tingkat relevansi yang tinggi dalam praktik dan perkembangan ilmu psikologi olahraga, sehingga masih populer untuk diadopsi dan dirujuk oleh sejumlah penulis dalam melakukan kajian tentang *mental toughness*, misalnya pada karya ilmiah yang diorbitkan oleh Moradi, *et al.* (2013); Omar-Fauzee, *et al.* (2013); Toit (2014); Truelove (2014); dan Singh & Solanki (2015). Konsepsi tersebut ialah: “*Having the natural or developed psychological edge that enables you to generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, and lifestyle) that sport places on a performer. Specifically, be more consistent and better than your opponent in remaining determined, focussed, confident and in control under pressure*” (Jones, *et al.*, 2002). Deskripsi tersebut dimaknai bahwa *mental toughness* memiliki keunggulan psikologis secara alamiah maupun hasil pengembangan yang secara umum memungkinkan individu untuk mengatasi lebih baik dari pesaing lain di banyak tuntutan (kompetisi, pelatihan, dan gaya hidup) bahkan di tempat-tempat olahraga bagi seorang performer. Secara khusus, lebih konsisten dan lebih baik dari pesaing lain, fokus, percaya diri, dan terkontrol di bawah tekanan.

Mental toughness adalah sebuah konsepsi yang tertanam di dalam suatu kerangka multidimensi yang mencakup karakteristik pribadi (misalnya: keyakinan diri, konsentrasi, dan mengatasi tekanan), situasi (misalnya, bermain lingkungan, cedera, atau persiapan fisik, dan mental), dan perilaku (misalnya, performa konsisten, bermain baik tidak peduli seberapa buruk situasi, atau superior dalam pengambilan keputusan) (Bal & Singh, 2014). Tiga dimensi *mental toughness* yang disampaikan Bal & Singh saling bertalian antara satu dan yang lainnya. Ketiga dimensi ini juga berperan penting dalam upaya memelihara dan meningkatkan performa dan kesuksesan atlet dalam olahraga prestasinya. Sebab tidak semua atlet yang memiliki kepercayaan diri yang stabil, selalu fokus, menunjukkan konsistensi, dan mampu mempertahankan prestasinya dalam waktu yang lama. Selain itu, tidak semua atlet juga dapat bertahan dalam situasi sulit dan membuat keputusan dalam situasi yang genting dan dilematis. Dengan demikian, baik karakteristik pribadi, situasi, dan perilaku dari harus ekuilistik dalam melatih ketangguhan mental atlet.

Loehr (1986) memberi penjelasan rinci tentang *mental toughness*. Teori ini menekankan pada pentingnya kontrol dan stabilitas emosi guna mencapai keadaan ideal atau apa yang dikenal sebagai "*Ideal performance state*". Loehr (1986) mengelaborasi ketangguhan mental ke dalam 7 atribut, diantaranya: (1) Kepercayaan diri (keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan dengan baik dan berhasil); (2) Kontrol energi negatif (mengatasi emosi negatif seperti takut, marah, frustrasi, dan marah untuk mencapai kesuksesan); (3) Kontrol perhatian (fokus dan melakukan dengan baik); (4) Kontrol visualisasi/citra (menciptakan gambar mental yang positif); (5) Tingkat motivasi (energi dan kemauan untuk bertahan); (6) Kontrol energi positif (energi yang menyenangkan, kegembiraan, dan kepuasan); dan (7) Kontrol sikap (kebiasaan berpikir dan pantang menyerah) (Gyambrah, *et al.*, 2013). Tahun 2002, Peter J. Clough, Keith Earlie, dan D. Sewell menawarkan konsepsi ketangguhan mental seperti ciri kepribadian. Terdapat 4 atribut penting yang mendapat penekanan dalam model ini, antara lain: (1) Kepercayaan diri; (2) Tantangan; (3) Kontrol; dan (4) Komitmen (Clough, *et al.*, 2002). Selanjutnya Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna van Wersch pada tahun 2009 merampingkan konsepsi *mental toughness* dengan menawarkan 3 atribut penting, yaitu: (1) Kepercayaan diri; (2) Keteguhan; dan (3) Kontrol (Sheard, *et al.*, 2009).

Gambar 1. Atribut *Mental Toughness*
(Sumber: Loehr, 1986)

Mental Toughness: Apa Manfaatnya untuk Atlet?

Mental toughness memiliki manfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga. Tidak sebatas pada olahraga individu, namun juga meluas pada olahraga beregu, tidak untuk laki-laki tetapi juga untuk perempuan, tidak hanya di bidang olahraga, tetapi dapat diimplementasikan di bidang pendidikan, bisnis, maupun militer. Performa atlet yang berkualitas memberikan kepuasan bagi pelatih maupun penonton yang menyaksikan sebuah pertandingan. Kualitas mencakup semua unsur, dalam unsur yang paling dominan dalam menunjukkan kualitas adalah dengan *mental toughness* yang baik. Bull & Shambrook mengatakan bahwa sebuah kompetisi yang berkualitas membutuhkan atlet berkualitas dan *mental toughness* memainkan peran penting untuk mencapai keberhasilan disetiap pertandingan olahraga (Gyambrah, *et al.*, 2013), atlet dengan inherensi *mental toughness* tinggi berpengaruh terhadap tingkat performanya (Golby & Sheard, 2003), *mental toughness* merupakan salah satu variabel penting untuk menghasilkan prestasi olahraga sepakbola (Singh, 2014), membantu atlet untuk lebih fokus dan lebih unggul atas pesaing lain dan dalam keadaan yang sulit atlet tetap menunjukkan kepercayaan diri dan kontrol yang lebih baik (Jones dalam Biglari, *et al.*, 2015).

Pengalaman inisiatif berhubungan kuat dengan *mental toughness* atlet (Jones & Parker, 2012), makin tinggi tingkat keterampilan atlet, maka makin baik pula *mental toughness*-nya (Biglari, *et al.*, 2015). *Mental toughness* sebagai faktor personal, memainkan peran penting dalam akuisisi dan retensi keterampilan (Moradi, *et al.*, 2013), memiliki

dampak positif pada variabel yang dihubungkan dengan pengurangan resiko cedera pada atlet (Visram, 2012), efektif untuk mengontrol tingkat kecemasan dalam berkompetisi, meningkatkan kepercayaan diri, serta meningkatkan performa dalam praktik olahraga (Truelove, 2014). *Mental toughness* tidak hanya penting bagi atlet dengan keinginan untuk meraih kemenangan, tetapi bagi atlet dengan keinginan untuk lebih konsisten dalam menghasilkan level performa tinggi harus tetap menjaga konsentrasi dan motivasinya dengan baik (Gupta, 2013 dan Bal & Singh, 2014).

Mental atlet yang tangguh cenderung *sociable* dan *outgoing*, sebab dirinya mampu untuk tetap tenang dan santai. Selalu kompetitif dalam banyak situasi serta memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Dengan tinggi kepercayaan diri dan keteguhan (*unshakeable*) atlet mampu mengontrol nasibnya secara mandiri dan relatif tidak terpengaruh oleh kompetisi atau kesulitan-kesulitan (Clough, *et al.*, 2002 dan Asamoah, 2013). Kepercayaan diri sebagai pilar penting dalam mendinamikai aktivitas olahraga. Atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu mengekualisasi dampak negatif akibat kemarahan dan stres negatif dalam situasi kritis (Gezelsofloo, *et al.*, 2013), mengurangi kecemasan kompetisi (Besharat & Pourbohloul, 2011 dan Pineda-Espejel, *et al.*, 2013), serta menghasilkan performa dan prestasi olahraga yang lebih baik (Feltz, 2007; Amasiatu, 2013; dan Verma & Singh, 2014), selain itu penting pula diafirmasi dengan komitmen dan kegigihan yang kuat (Maksum, 2007; Nezhad & Sani, 2012; dan Masrur, *et al.*, 2014).

Situasi latihan dan kompetisi sungguhan yang selalu menunjukkan level diferensi harus diwaspadai atlet. Umumnya situasi genting dan bergejolak yang tidak pernah dilewati atlet selama proses latihan, dijumpainya saat perlombaan atau pertandingan sesungguhnya. Pada momentum inilah atlet menjadi gelisah, cemas, tegang, dan terkadang menjadi frustrasi sehingga mengganggu konsentrasi dan performanya. Jika situasi ini menghampiri, tentunya atlet harus membuat keputusan secara mandiri untuk mengontrol gejolak emosi negatif sebagai bentuk kemampuan memanajelisir gangguan psikologis tersebut. Keputusan sebagai manifestasi dari *mental toughness*, selain itu keyakinan atlet dalam menetapkan keputusan dapat membangkitkan gairah kepercayaan diri dan keteguhan dalam kompetisis olahraganya.

Determinasi *Mental Toughness* untuk Performa Olahraga

Proses latihan perlu memperhatikan variabel *mental toughness* atlet, seyogianya diintegrasikan secara proposional dalam proses latihan fisik, teknik, maupun taktik dan bukan sebaliknya hanya diperlukan pada saat memasuki kompetisi. Diintegrasikan dalam proses latihan agar membiasakan dan membudayakan atlet dalam melatih ketangguhan mentalnya dengan prinsip intensitas dan kontinuitas. Hal ini penting, sebab keterampilan mental berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi dalam olahraga, baik secara individual maupun beregu (Nezhad & Keshi, 2013), semangat pantang menyerah (tahan banting) sangat penting dalam kesuksesan performa olahraga (Sheard, 2009), mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan adalah kunci dalam mempertahankan *peak performance* (Hayes, 2013), atlet tangguh secara mental lebih mampu mempertahankan teknik dan usaha (Toit, 2014), atlet-atlet profesional juga menunjukkan bahwa prestasinya dipengaruhi oleh *mental toughness* yang baik (Singh, *et al.*, 2012).

Salah satu dimensi psikologis yang dianggap penting untuk keunggulan performa dan kesejahteraan di sejumlah domain kehidupan adalah *mental toughness*. Bersentuhan dengan olahraga, *mental toughness* adalah istilah yang digunakan pelatih, atlet, dan konsultan psikologi olahraga ketika membahas faktor-faktor psikologis yang membedakan antara atlet yang sukses dan kurang sukses (Tristan dalam Asamoah, 2013), atlet yang sukses selalu menunjukkan *mental toughness* yang tinggi dari atlet kurang sukses (Gosh, 2014). Dalam literatur yang berbeda Goldberg; Hodge; Tunney; maupun Williams juga menyatakan hal yang sama, yaitu psikolog olahraga (peneliti dan praktisi), pelatih, komentator olahraga, penggemar olahraga, dan atlet mengakui pentingnya ketangguhan mental dalam performa olahraga (Middleton, 2007 dan Singh, 2014). Karakteristik yang mendasari *mental toughness* sebagai prediktor penting untuk peningkatan *peak performance* dan kesuksesan olahraga (Kuan & Roy, 2007; Marchant, *et al.*, 2009; Sheard, 2009; Singh, *et al.*, 2012; Bal & Singh, 2014; Singh, 2014; Juan & Lopez, 2015).

Performa tidak sebatas ketangguhan fisik (*somatic areas*), tetapi juga pada ketangguhan mental. Persepsi mental yang dikonstruksi dalam proses berpikir akan tersalur melalui sistem saraf yang kemudian mendorong fisik melakukan reaksi-reaksi spontan, energik, dan ekselen dalam latihan maupun kompetisi. Akumulasi aktivitas fisik bermula dari dorongan pikiran yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu (ambisi prestatif). Manfaat *mental*

toughness telah dirasakan oleh sejumlah atlet profesional, di balik kesuksesan-kesuksesan mereka *mental toughness* memberikan porsi yang tinggi terhadap gairah prestasi atlet-atlet profesional tersebut. Simak saja testimoni yang disampaikan atlet olahraga tenis lantai, semisalnya ungkapan Samantha J. Stosur (mantan petenis ganda nomor 1 dunia dan tunggal nomor 4 dunia) bahwa: “*Tennis is all about mental toughness, and you have to keep your head in the game. I make time to relax away from competition pressures, travel and intense training schedules to make sure I’m looking after myself. Taking time out with family and friends helps to maintain the work-life balance everyone needs.*” Menurut William Felton “Bill” Russell (mantan pemenang *NCAA championship* dan peraih medali emas olimpiade), “*Concentration and mental toughness are the margins of victory*”. Dari kedua pernyataan tersebut, paling tidak telah memberikan pengalaman subjektif-empirik tentang determinasi *mental toughness* dalam menunjang prestasi olahraga atlet.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 13 orang atlet, terdiri dari 5 orang laki-laki (*mean* = 17,60, *standar deviasi* = 0,89) dan 8 orang perempuan (*mean* = 16,38, *standar deviasi* = 1,19). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dikembangkan oleh Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna van Wersch pada tahun 2009. SMTQ terdiri dari 14 pernyataan yang terdiri dari 3 sub variabel, meliputi: (1) Kepercayaan diri, yaitu mengukur keyakinan atlet dalam kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan dan menjadi lebih baik dari pesaing lainnya, pada sub variabel ini terwakili 6 pernyataan (nomor: 1, 5, 6, 11, 13, dan 14); (2) Keteguhan, yaitu menyiratkan tekad, tanggung jawab pribadi, sikap pantang menyerah dan kemampuan untuk berkonsentrasi, pada sub variabel ini terwakili 4 pernyataan (nomor: 3, 8, 10, dan 12); dan (3) Kontrol, yaitu berkaitan dengan persepsi bahwa seorang adalah pribadi yang berpengaruh dan dapat membawa hasil yang diinginkan dengan penekanan khusus pada kontrol emosi, pada sub variabel ini terwakili 4 pernyataan (nomor: 2, 4, 7, dan 9). SMTQ menggunakan skala 4, mulai dari “tidak tangguh” dengan skor 1, kurang tangguh dengan skor 2, tangguh dengan skor 3 sampai dengan “sangat tangguh” dengan skor 4. Jumlah keseluruhan skor secara keseluruhan diinterpretasi menggunakan *skoring* sebagai berikut: 00.00-14.00 (tidak

tangguh); 14.01-28.00 (kurang tangguh); 28.01-42.00 (tangguh); dan 42.01-56.00 (sangat tangguh).

HASIL

Mental toughness mencakup tiga sub variabel, antara lain: kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol dianalisis secara statistik deskriptif. Analisis ini sebagai teknik untuk mendeskripsikan frekuensi dan persentase setiap pernyataan sebagai representasi perasaan responden berkaitan dengan *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT yang terkandung dalam kuesioner penelitian. Tanggapan perasaan responden disalurkan ke dalam 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu: skor 1 (tidak tangguh), skor 2 (kurang tangguh), skor 3 (tangguh), dan skor 4 (sangat tangguh) terhadap 14 pernyataan. Jumlah keseluruhan tanggapan responden sebagai akumulasi dari *mental toughness* atlet. Adapun deskripsi hasil penelitian disajikan menurut sub variabel yang ada dalam komposisi *mental toughness* sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi dan Presentase *Mental Toughness*-Kepercayaan Diri

Butir Pernyataan		Jawaban				Jumlah
		1	2	3	4	
Nomor 1	F	0	1	5	7	13
	%	0%	7,7%	38,5%	53,8%	100,0%
Nomor 5	F	0	0	7	6	13
	%	0%	0%	53,8%	46,2%	100,0%
Nomor 6	F	2	1	8	2	13
	%	15,4%	7,7%	61,5%	15,4%	100,0%
Nomor 11	F	2	2	9	0	13
	%	15,4%	15,4%	69,2%	0%	100,0%
Nomor 13	F	0	3	4	6	13
	%	0%	32,1%	30,8%	46,2%	100,0%
Nomor 14	F	9	4	0	0	13
	%	69,2%	30,8%	0%	0%	100,0%

Tabel 1 menunjukkan frekuensi keseluruhan jawaban responden untuk variabel *mental toughness*-kepercayaan diri yang mencakup 6 pernyataan (1, 5, 6, 11, 13, dan 14). Pada pernyataan nomor 1 diperoleh hasil sebagai berikut: 1 orang (7,7%) kurang percaya diri, 5 orang (38,5%) percaya diri, dan 7 orang (53,8%) sangat percaya diri. Pernyataan nomor 5 diperoleh hasil sebagai berikut: 7 orang (53,8%) percaya diri, 6 orang (46,2%) sangat percaya diri. Pernyataan nomor 6 diperoleh hasil sebagai berikut: 2 orang (15,4%) tidak percaya diri,

1 orang (7,7%) kurang percaya diri, 8 orang (61,5%) percaya diri, dan 2 orang (15,4%) sangat percaya diri. Pada pernyataan nomor 11 diperoleh hasil: masing-masing 2 orang (15,4%) tidak percaya diri dan kurang percaya diri dan 9 orang (69,2%) percaya diri. Pernyataan nomor 13 diperoleh hasil sebagai berikut: 3 orang (32,1%) kurang percaya diri, 4 orang (30,8%) percaya diri, dan 6 orang (46,2%) sangat percaya diri. Pernyataan nomor 14 diperoleh hasil sebagai berikut: 9 orang (69,2%) tidak percaya diri dan 4 orang (30,8%) kurang percaya diri.

Tabel 2. Frekuensi dan Presentase *Mental Toughness*-Keteguhan

Butir Pernyataan		Jawaban				Jumlah
		1	2	3	4	
Nomor 3	F	0	0	4	9	13
	%	0%	0%	30,8%	69,2%	100,0%
Nomor 8	F	0	0	9	4	13
	%	0%	0%	69,2%	30,8%	100,0%
Nomor 10	F	1	3	4	5	13
	%	7,7%	23,1%	30,8%	38,5%	100,0%
Nomor 12	F	0	3	2	8	13
	%	0%	23,1%	15,4%	61,5%	100,0%

Tabel 2 menunjukkan frekuensi keseluruhan jawaban responden untuk variabel *mental toughness*-keteguhan yang mencakup 4 pernyataan (3, 8, 10, dan 12). Pada pernyataan nomor 3 diperoleh hasil sebagai berikut: 4 orang (30,8%) teguh dan 9 orang (69,2%) sangat teguh. Pada pernyataan nomor 8 diperoleh hasil sebagai berikut: 9 orang (69,2%) teguh dan 4 orang (30,8%) sangat teguh. Pada pernyataan nomor 10 diperoleh hasil sebagai berikut: 1 orang (7,7%) tidak teguh, 3 orang (23,1%) kurang teguh, 4 orang (30,8) teguh, dan 5 orang (38,5%) sangat teguh. Pernyataan nomor 12 diperoleh hasil sebagai berikut: 3 orang (23,1%) kurang teguh, 2 orang (15,4) teguh, dan 8 orang (61,5%) sangat teguh.

Tabel 3. Frekuensi dan Presentase *Mental Toughness*-Kontrol

Butir pernyataan		Jawaban				Jumlah
		1	2	3	4	
Nomor 2	F	6	4	3	0	13
	%	46,2%	30,8%	23,1%	0%	100,0%
Nomor 4	F	4	0	6	3	13
	%	30,8%	0%	46,2%	23,1%	100,0%
Nomor 7	F	0	6	3	4	13
	%	0%	46,2%	23,1%	30,8%	100,0%
Nomor 9	F	3	3	3	4	13
	%	23,1%	23,1%	23,1%	30,8%	100,0%

Tabel 3 menunjukkan frekuensi jumlah keseluruhan jawaban responden variabel *mental toughness*-kontrol yang mencakup 4 pernyataan (2, 4, 7, dan 9), pada pernyataan nomor 2 diperoleh hasil sebagai berikut: 6 orang (46,2%) tidak memiliki kontrol yang tangguh, 4 orang (30,8%) kurang memiliki kontrol yang tangguh, dan 3 orang (23,1%) memiliki kontrol yang tangguh. Pernyataan nomor 4 diperoleh hasil sebagai berikut: 4 orang (30,8%) tidak memiliki kontrol yang tangguh, 6 orang (46,2%) memiliki kontrol yang tangguh, dan 3 orang (23,1%) memiliki kontrol yang sangat tangguh. Pada pernyataan nomor 7 diperoleh hasil sebagai berikut: 6 orang (46,2%) memiliki kontrol yang kurang tangguh, 3 orang (23,1%) memiliki kontrol yang tangguh, dan 4 orang (30,8) memiliki kontrol yang sangat tangguh. Pada pernyataan nomor 9 diperoleh hasil sebagai berikut: 3 orang (23,1%) memiliki kontrol yang tidak tangguh, kurang tangguh, dan tangguh, sedangkan 4 orang (30,8) memiliki kontrol yang sangat tangguh.

Tabel 4. Deskripsi *Mental Toughness* Atlet Nomor Lari PPLP Provinsi NTT

Dimensi Statistik	Sub Variabel			<i>Mental Toughness</i>
	Percaya diri	Keteguhan	Kontrol	
N	13	13	13	13
Mean	16,77	13,38	9,85	40,00
Median	17,00	13,00	11,00	40,00
Mode	16,00a	15,00	11,00	39,00
Std. deviation	1,301	1,76	2,15	3,24
Variance	1,69	3,09	4,64	10,50
Minimum	15,00	11,00	5,00	33,00
Maximum	19,00	16,00	12,00	45,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Tabel 4 menunjukkan deskripsi *mental toughness* responden. Dari 13 responden yang memberikan tanggapan terhadap kuesioner penelitian (14 pernyataan) dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Nilai rata-rata (*mean*) untuk sub variabel keteguhan lebih tinggi daripada sub variabel kontrol, sedangkan nilai rata-rata sub variabel percaya diri lebih tinggi dari sub variabel keteguhan. Secara keseluruhan nilai rata-rata *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT adalah 40,00, (2) Nilai tengah (*median*) dari tiga sub variabel, masing-masing 17,00 (kepercayaan diri), 13,00 (keteguhan), dan 11,00 (kontrol), 40,00 adalah nilai tengah *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT, (3) Nilai yang paling sering muncul (*mode*) dari tiga sub variabel, masing-masing 16,00 (kepercayaan diri), 15,00 (keteguhan), dan 11,00 (kontrol), 39,00 adalah nilai yang paling sering muncul dari *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT, (4) Nilai simpangan baku (*standar deviation*) dari tiga sub variabel, masing-masing 1,301 (kepercayaan diri), 1,76 (keteguhan), dan 2,15 (kontrol), 3,24 adalah nilai simpangan baku *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT, (5) Nilai distribusi probabilitas (*variance*) dari tiga sub variabel, masing-masing 1,692 (kepercayaan diri), 3,090 (keteguhan), dan 4,641 (kontrol), 10,500 adalah distribusi probabilitas *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT, (6) Nilai minimal (*minimum*) dari tiga sub variabel, masing-masing 15,00 (kepercayaan diri), 11,00 (keteguhan), dan 5,00 (kontrol), 33,00 adalah nilai minimal dari *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT, (7) Nilai maksimal (*maximum*) dari tiga sub variabel, masing-masing 19,00 (kepercayaan diri), 16,00 (keteguhan), dan 12,00 (kontrol), 45,00 adalah nilai maksimal *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT.

Pada Gambar 2 menunjukkan nilai interpretasi *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat tanggapan jawaban responden yang mengarah pada rentang nilai 00,00-14,00 (tidak tangguh) dan 14,01-28,00 (kurang tangguh), sedangkan terdapat 10 orang (76,9%) responden menanggapi kuesioner penelitian yang mengarah pada rentang nilai 28,01-42,00 (tangguh) dan 3 orang (23,1%) responden pada rentang nilai 42,01-56,00 (sangat tangguh). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT tergolong baik dengan persentase sebesar 76,9%.

Gambar 2. Histogram Interpretasi *Mental Toughness* Atlet

PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri (*Confidence*)

Pada sub variabel kepercayaan diri, responden diukur keyakinannya terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan dan menjadi lebih baik dari pesaing lainnya. Dari 6 pernyataan yang ditanggapi responden, 5 diantaranya memberikan jaminan kepada derajat kepercayaan diri yang baik dan sangat baik (nomor: 1, 5, 6, 11, dan 13). Sedangkan 1 pernyataan lainnya, yaitu nomor 14 masih memberikan jaminan kepada derajat kepercayaan diri yang tidak baik (9 orang atau 69,2%), Namun secara keseluruhan, sub variabel kepercayaan diri responden tergolong baik ($mean = 16,92$).

Fluktuasi kepercayaan diri atlet pada saat latihan atau perlombaan adalah hal yang tidak terpisahkan dalam mendinamikai kegiatan olahraga atlet. Atlet masih juga membutuhkan waktu untuk beristirahat, sehingga dirinya mendapatkan kembali ketenangan. Meskipun demikian, atlet menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri merupakan kekuatan penting untuk mendorong gairah prestasi serta mengatasi kecemasan-kecemasan serta mensterilaisasi dampak negatif dari pesaing, penonton, maupun juri. Selalu melihat ancaman sebagai peluang positif untuk menunjukkan performa olahraganya. Penelitian Eysenck & Calvo menekankan peran motivasi dan usaha yang gigih dalam memperkuat rasa percaya diri yang pada gilirannya meningkatkan interpretasi fasilitatif terhadap gejala kecemasan serta meningkatkan peluang keberhasilan (Asamoah, 2013), Hasil ini juga sejalan dengan studi Besharat & Pourbohloul (2011) dan Pineda-Espejel, *et al*, (2013) yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat mengurangi kecemasan atlet saat berkompetisi, Feltz (2007); Amasiatu (2013); dan Verma & Singh (2014) juga menemukan

bahwa kepercayaan diri yang baik dapat menghasilkan performa dan prestasi olahraga yang lebih baik.

Selain itu, dampak negatif akibat kemarahan dan stres dalam situasi kritis dapat diimbangi dengan kepercayaan diri yang baik (Gezelsofloo, *et al.*, 2013). Dengan tinggi kepercayaan diri dan keteguhan atlet mampu mengontrol nasibnya secara mandiri dan relatif tidak terpengaruh oleh kompetisi atau kesulitan-kesulitan (Clough, *et al.*, 2002 dan Asamoah, 2013).

Keteguhan (*Constancy*)

Pada sub variabel keteguhan, responden diukur dalam menyiratkan tekad, tanggung jawab pribadi, sikap pantang menyerah dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Dari 4 pernyataan yang ditanggapi responden, seluruhnya memberikan jaminan kepada derajat keteguhan yang baik dan sangat baik, yang ditandai dengan nilai *mean* = 13,38.

Michael Sheard (2010) dalam bukunya yang berjudul: "*Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*" menjelaskan bahwa: "*Constancy reflects how determined athletes are to meet the demands of training and competition, willingness to take responsibility for setting training and competition goals, possession of an unyielding attitude, and an ability to concentrate*". Keteguhan mencerminkan bagaimana atlet bertekad harus memenuhi tuntutan latihan dan kompetisi, kemauan untuk mengambil tanggung jawab untuk menetapkan tujuan latihan dan kompetisi, memiliki sikap pantang menyerah, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Konsep keteguhan menunjukkan tekad, tanggung jawab pribadi, sikap yang selalu berjuang serta menunjukkan kemampuan berkonsentrasi pada tugas-tugas kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, atlet selalu memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya. Selain itu, atlet bertanggung jawab untuk menetapkan tujuan terhadap tuntutan-tuntutan yang menantang. Dalam situasi yang sulit pun atlet selalu menunjukkan kegigihannya dalam berlatih maupun berlomba serta selalu berkonsentrasi untuk mengesekusi setiap tugas-tugas menantang, baik yang datang dari pelatih pada saat latihan maupun pada kompetisi sungguhan, Hasil penelitian ini mendukung temuan Maksum (2007); Nezhad & Sani (2012); dan Masrur, *et al.*, (2014) bahwa untuk mendapatkan prestasi optimal, atlet harus mewarisi komitmen dan kegigihan yang kuat.

Sebagai bagian dari *mental toughness*, keteguhan harus ada dalam diri atlet, meskipun dalam hal kepercayaan diri atlet telah matang, namun dirinya juga harus tetap konsisten untuk menunjukkan kegigihan dan komitmen untuk berlatih meskipun mendapatkan sejumlah tantangan-tantangan baik secara internal maupun eksternal dalam mencapai prestasi olahraganya.

Kontrol (*Control*)

Pada sub variabel kontrol, responden diukur dalam kaitannya dengan persepsi bahwa atlet adalah pribadi yang berpengaruh dan dapat membawa hasil yang diinginkan dengan penekanan khusus pada kontrol emosi. Dari 4 pernyataan yang ditanggapi responden, 2 diantaranya memberikan jaminan kepada derajat kontrol yang baik dan sangat baik (nomor: 4 dan 9). Sedangkan 2 pernyataan lainnya, yaitu nomor 2 dan 7 memberikan jaminan kepada derajat kontrol yang tidak baik (6 orang atau 46,2%) dan kurang baik (6 orang atau 46,2%), meskipun demikian, dalam sub variabel kontrol responden tergolong baik (*mean* = 9,85).

Pada saat berolahraga, baik dalam nuansa latihan maupun perlombaan, atlet cenderung terbuka terhadap hasil atau performa, baik bersifat negatif maupun positif. Tidak merasa cemas, ketika sesuatu terjadi di luar ekspektasi dan tujuannya, Tetap *enjoy* sambil berusaha mencari solusi terhadap perbaikan performanya serta perasaan yang bersifat destruktif dapat dikontrol dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Maksum (2011) yang menjelaskan bahwa swakendali dapat membantu atlet menstabilas emosi, yakni mampu mengontrol perasaan cemas, marah. Atlet dengan kontrol emosi yang baik membantunya untuk mengontrol setiap rangsangan negatif dan positif secara seimbang dan proporsional. Atlet tidak mudah merasa cemas, stres, dan frustrasi ketika apa yang menjadi ekspektasi dan tujuannya tidak tercapai. Begitu pun sebaliknya, atlet tidak merasa bangga atau percaya diri secara berlebihan sehingga dirinya terlarut dalam nuansa euforia sehingga melupakan tanggung jawab dalam mempertahankan dan meningkatkan prestasinya. Dengan demikian, maka penelitian ini mendukung temuan Maksum (2007); McEwan, *et al*, (2013); Teoring & Jordet (2015) bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam mendukung mendapatkan prestasi optimal.

Kobasa, ada Schmied & Lawler yang menjelaskan kontrol adalah kemampuan untuk merasakan yang mempengaruhi dasar keyakinan untuk bertindak dalam berbagai cara, sangat

fleksibel, terutama dalam situasi yang penuh stres (Grgurinovic & Sindik, 2015). Hal kontrol menjadi penting manakala membantu atlet agar menyeimbangkan gejala-gejala emosi yang dapat mengganggu performa motoriknya. Untuk mendapati *peak performace*, atlet harus mampu melewati sejumlah hambatan-hambatan. Seperti halnya pendapat pakar bahwa mental mendominasi performa olahraga. Maka demikian pula halnya seorang atlet harus memperhatikan kontrol emosi secara baik dalam upaya mencapai *peak performance*.

Mental Toughness

Secara keseluruhan, *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT tergolong baik, Ini ditandai dengan hasil analisis data yang menjelaskan bahwa 10 orang (76,9%) responden menanggapi kuesioner penelitian yang mengarah pada rentang nilai 28,01-42,00 (baik) dan 3 orang (23,1%) responden pada rentang nilai 42,01-56,00 (sangat baik). Hasil ini sebagai rujukan dasar bagi atlet dan pelatih untuk memperhatikan pola latihan yang tidak hanya mengarah pada area fisik, teknik, dan strategi namun dilumat pula latihan mental secara eksplisit untuk mempertahankan dan meningkatkan *mental toughness* atlet.

Secara fisik, teknik, maupun taktik memang akan termanifestasi dalam pola latihan dan juga secara sederhana dapat disimpulkan bahwa atlet-atlet berkualitas. Namun kesimpulan demikian terlalu dini dan prematur untuk dapat mengukur secara holistik performa dan kualitas atlet yang setangguhnyanya. Performa dan kualitas atlet tidak hanya dilihat dalam area-area yang telah disebutkan itu, melainkan pula bagaimana keterampilan psikologis yang atlet tawarkan dalam berlatih maupun berkompetisi. *Mental toughness* adalah salah satu ciri psikologis yang dapat mengantar atlet pada *peak performance* mental atlet tangguh akan berhasil dalam mencapai tujuan mereka dan keyakinan mereka mungkin berasal dari kesuksesan masa lalu kinerja dan persiapan mental dan fisik, dorongan dari pelatih dan rekan (Tomar, *et al.*, 2012). Lebih lanjut, Hayes (2013) menambahkan bahwa *mental toughness* dapat membantu atlet mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan dan hal ini merupakan kunci dalam mempertahankan *peak performance*. Atlet tangguh secara mental lebih mampu mempertahankan teknik dan usaha (Toit, 2014), menunjukkan semangat pantang menyerah (tahan banting) sangat penting dalam kesuksesan performa olahraga (Sheard, 2009). Penelitian Singh, *et al*, (2012) juga memberi bukti ilmiah bahwa atlet-atlet profesional yang berprestasi diafirmasi oleh *mental toughness* yang baik (Singh, *et al*, 2012).

Literatur ilmiah lainnya seperti Kuan & Roy (2007); Marchant, *et al*, (2009); Sheard (2009); Singh, *et al*, (2012); Bal & Singh (2014); Singh (2014); dan Juan & Lopez (2015) juga memtangguhkan bahwa *mental toughness* sebagai prediktor penting dalam peningkatan *peak performance* dan kesuksesan olahraga. Berdasarkan pada pemtangguhan ilmiah tersebut, maka *mental toughness* atlet nomor lari di PPLP Provinsi NTT dapat dijadikan modal dasar dalam pengembangan prestasi olahraga atletik NTT dalam pentas olahraga regional, nasional, dan internasional.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka simpulan hasil penelitian adalah sebagai berikut: Pertama, dari 6 pernyataan yang ditanggapi responden pada sub variabel kepercayaan diri, 5 diantaranya memberikan jaminan kepada derajat kepercayaan diri yang baik dan sangat baik (nomor: 1, 5, 6, 11, dan 13). Sedangkan 1 pernyataan lainnya, yaitu nomor 14 masih memberikan jaminan kepada derajat kepercayaan diri yang tidak baik (9 orang atau 69,2%). Namun secara keseluruhan, sub variabel kepercayaan diri responden tergolong baik ($mean = 16,9231$). Kedua, dari 4 pernyataan yang ditanggapi responden pada sub variabel keteguhan, seluruhnya memberikan jaminan kepada derajat keteguhan yang baik dan sangat baik, yang ditandai dengan nilai $mean = 13,38$. Ketiga, dari 4 pernyataan yang ditanggapi responden pada sub variabel kontrol, 2 diantaranya memberikan jaminan kepada derajat kontrol yang baik dan sangat baik (nomor: 4 dan 9). Sedangkan 2 pernyataan lainnya, yaitu nomor 2 dan 7 memberikan jaminan kepada derajat kontrol yang tidak baik (6 orang atau 46,2%) dan kurang baik (6 orang atau 46,2%). Meskipun demikian, dalam sub variabel kontrol responden tergolong baik ($mean = 9,85$). Keempat, terdapat 10 orang (76,9%) responden menanggapi kuesioner penelitian yang mengarah pada rentang nilai 28.01-42.00 (baik) dan 3 orang (23,1%) responden pada rentang nilai 42.01-56.00 (sangat baik). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* atlet nomor lari PPLP Provinsi NTT tergolong baik (76,9%).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelbaky, F.M. 2012. Impact of Mental Toughness Program on 20 KM Race Walking. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement, and Health*, Volume 12, Issue 1, pp. 67-71.
- Amasiatu, A.N. 2013. Exploring the Role of Confidence to Enhancing Sports Performance. *Educational Research International*, Volume 1, Number 8, pp. 69-77.
- Asamoah, B. 2013. The Role of Mental Toughness, Psychological Skills and Team Cohesion in Soccer Performance. *Thesis Master of Sport Science, Department of Sport Science, Faculty of Education, Stellenbosch University, unpublished*, South Africa.
- 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*, Volume 1, Number 1, pp. 36-46.
- Besharat, M.A. & Pourbohloul, S. 2011. Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance, *Psychology*, Volume 2, Number 7, pp. 760-765.
- Biglari, S., *et al.* 2015. The Comparison of Team and Individual Male Athletes' Mental Toughness at Different Levels of Skills. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, Volume 4, Number 2, pp. 127-132.
- Clough, P.J., Earlie, K., & Sewell, D. 2002. Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In Cockerill, I. (Ed.). *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). 1st Edition. London, UK: Thompson.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. 2010. The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, Volume 24, pp. 168-193.
- Gezelsofloo, H., *et al.* 2013. The Impact of Pre-Competition Anger on Self-Confidence and Success of Volleyball Players in Premier League and its Relation with Athletes's Experience. *Journal of Educational and Management Studies*, Volume 3, Number 3, pp. 215-220.
- Feltz, D.L. 2007. Self-Confidence and Sports Performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Ed.). *Essential Reading in Sport Psychology* (pp. 278-294). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ghosh, B. 2014. Assessment of Mental Toughness among High and Low Achievers of State Level Yoga Competitors: A Comparative Study. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, Volume 4, Issue 4, pp. 278-283.

- Golby, J. & Sheard, M. 2003. Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, Volume 37, pp. 933-942.
- Grgurinovic, T. & Sindik, J. 2015. Application of the mental Toughness/ Hardiness Scale on the Sample of Athletes Engaged in Different Types of Sports. *Physical Culture*, Volume 69, Number 2, pp. 77-87.
- Gunarsa, S.D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Cetakan 2. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gupta, S. 2013. A Critical Analysis of Mental Toughness and Will to Win between Throwers and Jumpers: A Psychological Probe. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, Volume 2, Issue 2, pp. 162-168.
- Gyambrah, M., Amponsah, M.O., & Sackey, N.A. 2013. Psychological Profile Assessment of Mental Toughness among Senior High School Football Players in Ghana. *European Journal of Educational Sciences*, Volume 1, Issue 2, pp. 136-151.
- Hayes, J. 2013. Mental Toughness and Coping Strategies in Collegiate Skiers. *Skyline-The Big Sky Undergraduate Journal*, Volume 3, Issue 1, pp. 1-20.
- 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.
- Jones, M.I. & Parker, J.K. 2012. What is the Size of the Relationship between Global Mental Toughness and Youth Experiences? *Personality and Individual Differences*, Volume 54, pp. 519-523.
- Juan, M.V.T. & Lopez, A.V. 2015. Mental Toughness of Scholar Athletes. *International Refereed Research Journal*, Volume 6, Issue 3, pp. 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*, Volume 5, pp. 28-33.
- Latimer, A.E., Rench, T.A., & Brackett, M.A. 2007. Emotional Intelligence: A Framework for Examining Emotions in Sport and Exercise Groups. In Beauchamp, M.R. & Eys, M.A. (Ed.). *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology: Contemporary Themes* (pp. 3-24). 1st Edition. New York: Routledge.
- Maksum, A. 2007. Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasil Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Volume 22, Nomor 2, hal. 108-115.
- Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Cetakan 2. Surabaya: Unesa University Press.

- Marchant, D.C., *et al.* 2009. Mental Toughness: Managerial and Age Differences. *Journal of Managerial Psychology*, Volume 24, Issue 5, pp. 428-437.
- Masrur, F.F., *et al.* 2014. Comparison of Sport Commitment in Successful and Unsuccessful Teams in the Fencing Premier League of Iran. *International Journal of Sport Studies*, Volume 4, Number 3, pp. 258-263.
- McEwan, D., *et al.* 2013. The Effect of Depleted Self-Control Strength on Skill-Based Task Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Volume 35, pp. 239-249.
- Middleton, S.C. 2007. Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement. *Dissertation, School of Psychology, University of Western, unpublished, Australia.*
- Moradi, J., Mousavi, M.V., & Amirtash, A.M. 2013. The Role of Mental Toughness in Acquisition and Retention of a Sports Skill. *European Journal of Experimental Biology*, Volume 3, Number 6, pp. 438-442.
- Nezhad, H.B. & Keshi, A.K. 2013. The Relationship between Possitive Perfectionism, Hope, and Mental Skills with Athletic Succes Motivation in Male Athletes. *International Journal of Psychology and Behavior Research*, Volume 2, Number 4, pp. 188-191.
- Nezhad, M.A.L. & 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 Sciences*, Volume 3, Number 6, pp. 1173-1177.
- Omar-Fauzee, M.S., *et al.* 2013. The Mental Toughness Concept for South East Asia Athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, Volume 3, Number 2, pp. 270-278.
- Pineda-Espejel, A., *et al.* 2013. Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence ain PAN American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, Volume 5, Issue 1, pp. 39-48.
- Shackell, E.M. & Standing, L.G. 2007. Mind Over: Mental Training Increase Physical Strength. *North American Journal of Phychology*, Volumer 9, Number 1, pp. 189-200.
- Sheard, M. 2010. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. 1st Edition. London, England: Routledge.
- Sheard, M. 2009. A Cross-National Analysis of Mental Toughness and Hardiness in Elite University Rugby League Teams. *Perceptual Motor Skills*, Volume 109, pp. 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*, Volume 25, Issue 3, pp. 186-193.

- Singh, J. 2014. Mental Toughness: Exploring Applications for High Performance in Football. *An International Peer Reviewed: Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, Volume 2, Number 13, pp. 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 Biomotricity*, Volume 6, Number 4, pp. 285-296.
- Singh, M.K. & Solanki, A.S. 2015. Analysis of Mental Toughness and Mental Health of Tae-Kwon-Do and Judo Players. *International Journal of Applied Research*, Volume 1, Number 9, pp. 507-510.
- Teoring, T. & Jordet, G. 2015. Self-Control in Profesional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume 26, pp. 335-350.
- Toit, H.D. 2014. Core Beliefs as Predictors of Mental Toughness amongst Competitive Adolescent Tennis Players. *Thesis Magister Artium, Department of Psychology Faculty of Humanities, University of the Free State, unpublished*, South Africa.
- Tomar, R., et al. 2012. Mental Toughness: A Comparative Study on KFUPM University Teams. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health*, Volume 12, Issue 2, pp. 193-198.
- Truelove, A.A. 2014. Mental Toughness Training Intervention for Collegiate Track and Field Athletes. *Thesis Master of Art, The School of Graduated and Post Doctoral Studies, The University of Western Ontario, unpublished*, Canada.
- Verma, I.D. & Singh, P.K. 2014. Relationship between Self Confidence & Sports Achievment of Sport Graduate Students of Knipss, Sultanpur (U.P). *International Journal of Human Movements Sports & Allied Sciences*, Volume 1, Issue 2, pp. 80-85.
- Visram, A. 2012. Impact of Mental Toughness Training on Psychological and Physical Predictors of Illness and Injury. *Thesis Master of Science, Department of Kinesiology, University of Messachusetts, unpublished*, United States of America.
- Wahyudi, A. & Firmansyah, H. 2013. Penerapan Latihan Mental Imagery dalam Pelatihan Softball di Jawa Barat. *Jurnal Iptek Olahraga*, Volume 15, Nomor 1, hal. 62-77.
- Williams, J.M. & Krane, V. 2001. Psychological Characteristics of Peak Performance. In William, J.N. (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 162-178). 4th Edition. California: Mayfield Publishing Company.