

# ***A PICTURE OF THE MENTAL TOUGHNESS OF WRESTLING ATHLETES IN RIAU PPLP***

**Cristina Indri Lavelina Situmorang<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Hirja Hidayat<sup>3</sup>**

*Email : cristina.indri1690@student.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id,*

*hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id*

*Phone Number: +62 822-8600-0508*

*Health and Recreation Physical Education Study Program  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

***Abstract:*** *the purpose of this study was to determine how the mental toughness of PPLP Riau wrestling athletes was described. The population in this study were PPLP Riau wrestling athletes, totaling 6 athletes. The data collection technique used in this research is to use an instrument in the form of a questionnaire which is distributed directly to the respondents. The analysis technique used is to pour the frequency in the form of a percentage. This study indicates that the description of the mental toughness of PPLP Riau wrestling athletes is in the Good category. With considerations based on the research and discussion that have been described, it can be concluded that the description of the mental toughness of PPLP Riau wrestling athletes is said to be good for men with a percentage of (63%). While for girls it is said to be good with a percentage of (58%).*

***Key Words:*** *Mental Toughness, Wrestling Athlete.*

# GAMBARAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET GULAT PPLP RIAU

**Cristina Indri Lavelina Situmorang<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Hirja Hidayat<sup>3</sup>**

Email : cristina.indri1690@student.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id,

hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: 082286000508

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran ketangguhan mental atlet gulat PPLP Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat PPLP Riau yang berjumlah 6 orang atlet. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) yang disebarakan secara langsung kepada responden. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran ketangguhan mental atlet gulat PPLP Riau berada dalam kategori Baik. Dengan pertimbangan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran ketangguhan mental atlet gulat PPLP Riau dikatakan Baik untuk Putra dengan persentase sebesar 63%. Sedangkan untuk Putri dikatakan baik dengan persentase sebesar 58%.

**Kata Kunci:** Ketangguhan Mental, Atlet Gulat.

## PENDAHULUAN

Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Demi mendapatkan tubuh yang sehat, individu sering kali menempuh banyak cara, seperti mengomsumsi makanan bergizi dan olahraga secara teratur. Kesehatan adalah kebutuhan terpenting bagi individu, salah satu olahraga individu adalah olahraga gulat. Individu demi mencapai prestasi dalam bidang olahraga akan bergabung dalam sebuah kelompok cabang olahraga yang disebut atlet, salah satunya atlet gulat. Sementara itu, olahraga juga dapat di jadikan sebagai pencapaian prestasi. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian atlet yaitu faktor fisik, psikologis dan teknik. Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental Menurut Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008 dalam (Shalih, 2019).

Mental mencakup pikiran, pandangan, persepsi dan sebagainya mengarah pada pemberdayaan fungsi pikiran sebagai mengendalikan tindakan dan respon tubuh (Maksum, 2011), mental juga mempengaruhi motivasi dan performa secara positif (Shackell & Standing, 2007) dalam serta dapat digunakan untuk mengatasi situasi penuh emosi (Latimer, *et al.*, 2007) dalam (Blegur, 2016).

Atlet atau pelatih mana yang tidak menginginkan prestasi? Pilihan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga adalah menginginkan prestasi. Salah satunya prestasi yang diraih atlet gulat ppls riau ini sangat baik. Selama ini pernah mengikuti kejuaraan nasional antar ppls pada tahun 2017-2018 di sumatra utara dan mendapat kan mendali emas 3 (juara 1), mendali perak 1 (juara 2) dan mendali perunggu 1 (juara 3). Namun seiring berjalannya waktu prestasi atlet gulat ppls riau ini pada tahun (2019-2020) sangat menurun sehingga hanya mendapatkan mendali emas 1 (juara 1) dan mendali perunggu 2 (juara 3) ditahun (2019-2020). Penyebab atlet tersebut mengalami penurunan prestasi iyalah faktor yang mempengaruhi mental atlet (Pelatih gulat, 08 april 2021).

Performa dan kesuksesan atlet pada saat berkompetisi sering kali terjadi permasalahan-permasalahan internal pada mental atlet yang berasal dari dalam diri atlet pada faktor psikologis seperti kurangnya rasa percaya diri dilihat dari waktu mereka melaksanakan try out, pertandingan dan latihan, atlet tersebut merasakan bahwa dirinya sangat grogi dan jantung berdetak lebih cepat dan kurang yakin akan kemampuan yang telah dimiliki selama berlatih, kemudian motivasi yang rendah di lihat dari jam terbang atlet yang sangat kurang dan tingkat kecemasan yang tinggi seperti perasaan gelisah, tidak tenang dan khawatir (Pelatih gulat, 10 April 2021). Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau**”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumbai Sport Center di jln. Yos Sudarso no. 5 Rumbai Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau. Menurut (Arikunto, 2010). Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengambilan data menggunakan angket, skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau suatu sifat-sifat suatu populasi, (Notoatmodjo 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet gulat PPLP Riau yang berjumlah 6 orang atlet. instrumen dalam penelitian ini adalah angket yang diberikan secara langsung kepada responden.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Terlampir diperoleh persentase gambaran ketangguhan mental atlet gulat PPLP Riau putra dan putri. Untuk putra sebesar 63% dan untuk putri sebesar 58% yang termasuk dalam kategori Baik. Menurut suharsimi Arikunto adapun tolak ukur untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 75,01% - 100% = "Sangat Baik"
2. Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 50,01% - 75% = "Baik"
3. Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 25,01% - 50% = "Cukup Baik"
4. Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 0,00% - 25% = "Tidak Baik"

(Suharsimi Arikunto, 2010)

Tabel 1. Indikator Kepercayaan Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	16	29.62 %
Setuju	10	18.51 %
Tidak Setuju	17	31.48 %
Sangat Tidak Setuju	11	20.37%
Jumlah	54	100%

*Sumber: Data Olahan Tahun 2022*

Berdasarkan tabel indikator kepercayaan diri dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi variabel atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet gulat pplp riau memiliki kepercayaan diri adalah "tidak setuju" dengan persentase

31.48% ini berarti atlet gulat PPLP Riau memiliki kepercayaan diri pada kategori “cukup baik”.

Tabel 2. Indikator Keteguhan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	9	21.42 %
Setuju	18	42.85 %
Tidak Setuju	12	28.57 %
Sangat Tidak Setuju	3	02.04%
Jumlah	42	100%

*Sumber: Data Olahsan Tahun 2022*

Berdasarkan tabel indikator keteguhan dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi variabel atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet gulat ppls riau memiliki keteguhan dalam diri atlet adalah “setuju” dengan persentase 42.85% ini berarti atlet gulat PPLP Riau memiliki keteguhan dalam diri atlet pada kategori “baik”.

Tabel 3. Indikator Kontrol

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	4	07.40 %
Setuju	26	48.14 %
Tidak Setuju	21	38.88 %
Sangat Tidak Setuju	3	05.55%
Jumlah	54	100%

*Sumber: Data Olahsan Tahun 2022*

Berdasarkan tabel indikator kontrol dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi variabel atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet gulat ppls riau memiliki kontrol dalam diri atlet adalah “setuju” dengan persentase 48.14% ini berarti atlet gulat PPLP Riau memiliki kontrol dalam diri atlet pada kategori “baik”.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau (Putra) yang dilakukan dengan instrumen kuesioner terhadap 4 atlet (responden) menunjukkan berada dalam kategori “Baik”. Hal ini dikarenakan hasil dari perhitungan responden yang menjawab sangat setuju berjumlah 13% ditambah dengan hasil hitungan responden yang menjawab setuju berjumlah 50% maka hasil perjumlahannya 63%, dimana rentang Baik berada pada 50,01% - 75%, Sedangkan 37% berkategori cukup baik. Untuk hasil penelitian Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau (Putri) yang dilakukan dengan instrumen kuesioner terhadap 2 atlet (responden) menunjukkan berada dalam kategori “Baik”. Hal ini dikarenakan hasil dari perhitungan responden yang menjawab sangat setuju 30% ditambah dengan hasil hitungan responden yang menjawab setuju berjumlah 28% maka hasil perjumlahannya 58%,

dimana rentang baik berada pada 50,01% - 75%, Sedangkan 42% berkategori cukup baik. Dapat disimpulkan bahwa Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau Putra dan Putri berada ditingkat **Baik** karena menurut Suharsimi Arikunto jika berada pada rentang 50,01% - 75% artinya baik.

Faktor yang mendukung dari hasil penelitian saya adalah: berdasarkan indikator yang telah saya teliti yaitu: Kepercayaan Diri dari hasil penelitian mendapatkan hasil persentase sebesar 31.48% kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya (Rahmadani, N. T. 2014). Yang kedua keteguhan dari hasil penelitian mendapatkan hasil persentase sebesar 64.27% ketangguhan mental dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga (Richard G. Cowden, 2017). Dan kontrol dari hasil penelitian mendapatkan hasil persentase 55.54% kontrol diri adalah bagaimana individu mengendalikan diri, emosi dan perilaku dari dalam dirinya sendiri (Gluek dan Gluek). Maka itulah faktor baiknya dari hasil penelitian saya.

Hasil ini sebagai rujukan dasar bagi atlet dan pelatih untuk memperhatikan pola latihan yang tidak hanya mengarah pada area fisik, teknik dan strategi namun dilihat pula latihan mental secara eksplisif untuk mempertahankan dan meningkatkan ketangguhan mental atlet. Ketangguhan mental adalah salah satu ciri psikologis yang dapat mengantarkan atlet pada *peak performance* mental atlet yang sangat bagus 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).

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah sebagai berikut : pertama, indikator kepercayaan diri berada pada kategori “cukup baik”. Kedua, indikator keteguhan berada pada kategori “baik”. Ketiga, indikator kontrol berada pada kategori “baik”. Untuk hasil keseluruhan penelitian Putra dan Putri yang berjudul “Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau” menunjukkan berada dalam kategori “baik”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental atlet gulat PPLP Riau tergolong **Baik**.

### **Rekomendasi**

1. Bagi pelatih hendaknya pelatih lebih melatih psikologis atlet untuk kedepannya.
2. Bagi atlet untuk memotivasi atlet agar dapat menguatkan Ketangguhan Mental Atlet Gulat PPLP Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Blegur, J. (2016a). *Mental Toughness: Studi Deskriptif Pada Atlet Nomor Lari PPLP Provinsi Nusa Tenggara Timur*. *Jurnal Iptek Olahraga*, Vol. 18 No. 1, Januari-April 2016: 84-104.
- Komarudi, M. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmadani, N. T. (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir*. *Jurnal SPIRITS*, Vol. 4 No. 2.
- Shalih, R. R. (2019). *Hubungan mental toughness dengan pengambilan keputusan tendangan pinalti pada pemain sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15687>.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. (2017). *Statistik Penelitian Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.