

PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP PRESTASI ATLET TAEKWONDO PADA KEJUARAAN TAEKWONDO TINGKAT JAWA BARAT

*The effect of Mental Toughness on Achievement of Taekwondo Athletes in
West Java Taekwondo Championship*

Helena Nurfauziyah¹, Harun, Yayan Wardiyanto,

Program studi Ilmu Keolahragaan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Cirebon

[¹*helenanurfauziyah01@gmail.com*](mailto:helenanurfauziyah01@gmail.com)

Abstrak

Mental toughness merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. taekwondo merupakan olahraga individu, aspek mental menjadi salah satu faktor yang menentukan performa atlet dibandingkan olahraga beregu. Karena tekanan mental pada saat bertanding satu lawan satu lebih terasa dibandingkan dengan olahraga beregu yang bertanding dengan kerjasama (*team work*). Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi atlet taekwondo Pengcab Taekwondo Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon pada kejuaraan *taekwondo* tingkat Jawa Barat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 atlet dari 2 pengcab yaitu 13 atlet pengcab taekwondo Kabupaten Majalengka dan 19 atlet Kota Cirebon yang mengikuti kejuaraan ITN Open VI 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner *mental toughness*. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0,867. Data dianalisis menggunakan *descriptive statistics*, uji normalitas, uji homogenitas dan uji *mann-whitney* dengan *SPSS versi 20 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *mental toughness* atlet taekwondo Kota Cirebon dan Kabupaten Majalengka yang mendapatkan medali dan yang tidak mendapatkan medali di kejuaraan ITN Open VI 2023 dengan nilai 0,437 (>0,05).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *mental toughness* atlet taekwondo Kota Cirebon dan Kabupaten Majalengka yang mendapatkan medali dan yang tidak mendapatkan medali di kejuaraan ITN Open VI 2023.

Kata kunci : *Mental Toughness*, Prestasi, Atlet Taekwondo.

Abstract

Mental toughness is a very important factor in determining psychological readiness both during practice and competition. If the athlete's psychological condition is good then the opportunity to show the best performance. Taekwondo is individual sports, the mental aspect is a factor that determines the athlete's performance compared to team sports. Because the mental pressure when competing one on one is more pronounced compared to team sports that compete with team work.

This study aims to determine the effect of mental toughness on the achievement of taekwondo athletes from Majalengka district and Cirebon city in West Java taekwondo championships.

This study uses a quantitative descriptive research design. The sample in this study consisted of 32 athletes consisting 13 taekwondo athletes from Majalengka regency and 19 athletes from

Cirebon city who took part in the ITN Open VI 2023 championship. The sampling technique used total sampling. The research of a mental toughness questionnaire. This questionnaire has been tested for validity and reliability with and reliability with a Cronbach's Alpha coefficient of 0,867. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, homogeneity test and mann-whitney test with SPSS version 20 for windows.

The results showed that there was no effect between the mental toughness of taekwondo athletes in Cirebon city and Majalengka regency who won medals and those who did not get medals in the ITN Open VI Championship 2023.

Based on the results of the study it can be concluded that there is no influence between the mental toughness of taekwondo athletes in Cirebon city and Majalengka regency who get medals and those who do not get medals in the ITN Open VI Championship 2023.

Keyword : *Mental toughness, Taekwondo athletes, Achievements*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015:39-49) menjelaskan ada empat aspek yang diperlukan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, tujuannya untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi bisa dicapai; (2) latihan teknik, tujuannya untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya; (3) latihan taktik, bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet; dan (4) latihan mental, latihan ini menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.

Mental toughness merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. taekwondo merupakan olahraga individu, aspek mental menjadi salah satu faktor yang menentukan performa atlet dibandingkan olahraga beregu. Karena tekanan mental pada saat bertanding satu lawan satu lebih terasa dibandingkan dengan olahraga beregu yang bertanding dengan kerjasama (team work).Mental toughness didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun di bawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusan terkait dengan situasi pertandingan (Nugraha,2020: 123).

Ketangguhan mental memfasilitasi keunggulan psikologis bagi pemain olahraga. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses atau berprestasi di bawah tekanan (Ruparel, 2020: 1). Berdasarkan uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa mental toughness merupakan unsur penting untuk keberhasilan atlet saat bertanding dan untuk mencapai prestasi.

Kegiatan penelitian yang terkait dengan *mental toughnes* dalam hubungannya dengan prestasi seorang atlet taekwondo sangat penting dilakukan. Hal ini sebagai upaya

menggalinya seberapa besar pengaruh *mental toughness* terhadap raihan prestasi seorang atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan. Sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman begitu pentingnya seorang atlet taekwondo memiliki *mental toughness* dalam hubungannya dengan raihan prestasi.

Sejumlah penelitian tentang *mental toughness* lebih banyak mengkaitkan ketangguhan mental dengan motivasi dan *peak performance* namun belum ada yang mengkaitkan *mental toughness* terhadap raihan prestasi atlet secara langsung. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui dan membahas judul penelitian yaitu Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Pada Kejuaraan Taekwondo ITN Open VI Tingkat Jawa Barat tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 atlet dari 2 pengcab yaitu 13 atlet pengcab taekwondo Kabupaten Majalengka dan 19 atlet Kota Cirebon yang mengikuti kejuaraan ITN Open VI 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil yang diperoleh dari data proporsi subjek berdasarkan usia, dari jumlah total subjek penelitian yaitu 32 atlet taekwondo, atlet fase remaja tengah berusia 13-19 tahun berjumlah 30 atlet, sedangkan atlet fase remaja akhir berusia 20-21 tahun berjumlah 2 atlet. Kemudian didapatkan persentase pada atlet fase remaja tengah berusia 13-19 tahun yaitu 94%, sedangkan persentase pada atlet fase remaja akhir berusia 20-21 tahun yaitu 6%. Hasil yang diperoleh dari data proporsi subjek penelitian berdasarkan pengalaman bertanding atlet, dari jumlah total responden yaitu 32 atlet taekwondo, terdapat 11 atlet yang mengikuti kejuaraan taekwondo kurang dari 10 kali dan 21 atlet yang mengikuti kejuaraan taekwondo lebih dari 10 kali. Kemudian didapatkan persentase 34% atlet yang mengikuti kejuaraan taekwondo kurang dari 10 kali dan 66% atlet yang mengikuti kejuaraan taekwondo lebih dari 10 kali.

Pengukuran *Mental Toughness*

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner *mental toughness*. Instrumen penelitian *mental toughness* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sugiyono,

(2009). Tujuan pembuatan instrumen ini yaitu untuk mengukur *mental toughness* yang dimiliki atlet, khususnya pada atlet Taekwondo. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0,867.

Pengukuran Prestasi Atlet

Capaian prestasi adalah hasil capaian prestasi atlet taekwondo Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon (juara 1,2 dan 3) dalam kejuaraan ITN Open VI Jawa Barat tahun 2023.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Juli 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 subjek dengan menggunakan instrumen kuesioner sehingga dapat diperoleh hasil terkait pengaruh mental toughness terhadap prestasi atlet taekwondo pada kejuaraan taekwondo tingkat Jawa Barat.

Tabel 1. Jumlah Sampel dari Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon

No.	Asal Pengcab / Club	Jenis Kelamin	Jumlah Atlet	Total
1.	Taekwondo Kabupaten Majalengka	Laki-laki	8 atlet	13
		Perempuan	5 atlet	
2.	Taekwondo Kota Cirebon	Laki-laki	7 atlet	19
		Perempuan	12 atlet	
Jumlah Total Atlet				32

Pada bagian ini akan dijelaskan bagaimana analisis data yang digunakan dan bagaimana hasil analisis data yang ada dalam penelitian ini yang terdiri atas statistik data deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *Independent Sampel Test* dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows*.

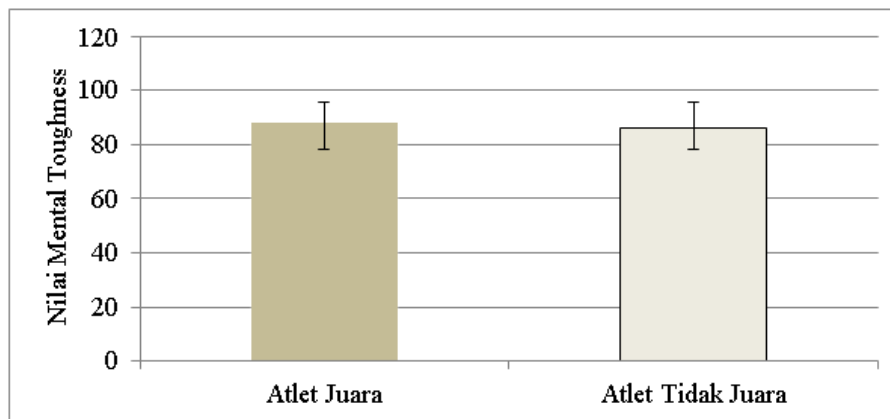
Uji Normalitas dan Homogenitas

Dilihat dari hasil uji normalitas *shapiro-wilk* dapat disimpulkan bahwa data skor *mental toughness* atlet yang memperoleh medali tersebut normal karena nilai uji normalitas *saphiro-wilk* signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Sedangkan data skor *mental toughness* atlet yang tidak memperoleh medali tersebut normal karena sama dengan 0,05.

Berdasarkan dari hasil uji homogenitas skor *mental toughness* data tersebut adalah berdistribusi homogen 0,808 karena nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

Perbandingan Nilai Mental Toughness Atlet yang Menjuarai ITN Open IV 2023

Atlet yang mendapatkan juara yaitu sebanyak 16 atlet dengan nilai rata-rata 88 dan standar deviasi 6. Atlet yang tidak mendapatkan juara yaitu sebanyak 16 atlet dengan nilai rata-rata 86 dan standar deviasi 6 pada kejuaraan ITN Open VI tingkat Jawa Barat tahun 2023.



Gambar 1. Grafik Nilai *Mental Toughness*

Perhitungan Statistik Nilai Mental Toughness Atlet Juara dan Tidak Juara

Data Nilai Mental Toughness Atlet yang menjuarai ITN Open IV 2023 Jawa Barat dilakukan uji homogenitas dan normalitas data kemudian diuji menggunakan Independent Sampel Test

Tabel 2. *Independent Sampel Test Mental Toughness* Atlet Juara dan Tidak Juara

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	P
Hasil	1,00	16	87,50	5,94	0,589
	2,00	16	86,37	5,69	

Berdasarkan hasil dari uji *Independent Sampel Test* skor *mental toughness* dapat disimpulkan bahwa nilai *asympt signifikansi (Sig) Independent Sampel Test* lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara nilai *mental toughness* atlet yang mendapat medali dan atlet yang tidak mendapat medali di Kejuaraan Taewondo ITN Open Jawa Barat VII 2023.

***Mental Toughness* dan Pengalaman Bertanding**

Peneliti juga menguji secara statistik nilai *mental toughness* pemain berdasarkan pengalaman bertanding antara atlet dengan pengalaman bertanding kurang dari 10 kali dan atlet dengan pengalaman bertanding 10 kali atau lebih.

Tabel 3. *Independent Sampel Test* berdasarkan pengalaman bertanding

Group Statistics				
Pengalaman bertanding	N	Mean	Std. Deviation	P
<10 kali	21	86,38	4,90	0,407
≥10 kali	11	88,18	7,17	

Berdasarkan hasil dari uji *Independent Sampel Test* skor *mental toughness* dapat disimpulkan bahwa nilai asymp signifikansi (Sig) *Independent Sampel Test* nilai *mental toughness* berdasarkan pengalaman bertanding lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara atlet yang memiliki pengalaman bertanding kurang dari 10 kali dengan atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih dari 10 kali, sehingga tidak terdapat pengaruh antara pengalaman bertanding dengan *mental toughness*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari uji *independent samples test* skor *mental toughness* dapat disimpulkan bahwa nilai asymp signifikansi (Sig) *independent samples test* sebesar 0,808. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara nilai *mental toughness* atlet yang mendapat medali dan atlet yang tidak mendapat medali atlet taekwondo Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon di kejuaraan ITN Open VI tahun 2023 sehingga tidak terdapat pengaruh antara capaian prestasi dengan *mental toughness*.

Peneliti juga mengidentifikasi *mental toughness* berdasarkan pengalaman bertanding atlet mengikuti kejuaraan. Berdasarkan hasil dari uji *independent sampel test* skor *mental toughness* atlet yang memiliki pengalaman bertanding kurang dari 10 kali dengan atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih dari 10 kali memperoleh nilai signifikansi 0,407 lebih besar dari 0,05 dan atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih dari 10 kali memperoleh nilai signifikansi 0,407 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pengalaman bertanding dengan *mental toughness*.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat *mental toughness* tidak menjadi penentu capaian prestasi atlet taekwondo pada kejuaraan ITN Open VI tingkat Jawa Barat tahun 2023. *Mental toughness* juga tidak dipengaruhi oleh pengalaman bertanding. Faktor mental bukan satu-satunya penentu atlet menjadi juara namun ada banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Dari hasil temuan di lapangan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini tidak signifikan seperti: (a) Level kejuaraan yang masih lokal (tingkat provinsi); (b) Kategori atlet yang masih amatir; dan (c) Pengalaman bertanding yang masih kurang. Keberhasilan prestasi atlet tidak lepas dari dukungan berbagai faktor. Menurut Harsuki dalam skripsi faktor-faktor pendukung prestasi klub bola voli yuso Yogyakarta (2018) ada beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *mental toughness* terhadap capaian prestasi diantaranya yaitu: (a) Pelatih berkualitas yang mampu memegang peranan penting terhadap peningkatan prestasi; (b) Program latihan yang sesuai bagi atlet; (c) Sarana dan prasarana yang memadai; (d) Fisik, teknik, taktik dan mental; (e) Pengalaman bertanding; (f) Dukungan (*support*) pihak pengcab dan penda; (g) Dukungan orang tua, keluarga, teman dan penonton (*supporter*).

Mental toughness tidak berpengaruh langsung terhadap prestasi atlet, namun *mental toughness* penting dimiliki oleh seorang atlet saat bertanding karena berdasarkan definisi menurut Gerber (2018) bahwa *mental toughness* merupakan suatu sikap penilaian diri khususnya atlet terhadap reaksi emosi positif untuk meningkatkan kinerja baik secara subjektif ataupun objektif dibawah tekanan, tantangan dalam situasi pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* tidak berpengaruh terhadap prestasi atlet taekwondo Pengcab Taekwondo Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon pada kejuaraan *taekwondo* tingkat Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *mental toughness* atlet taekwondo Kota Cirebon dan Kabupaten Majalengka yang mendapatkan medali dan yang

tidak mendapatkan medali di kejuaraan ITN Open VI 2023 dengan nilai 0,437 ($>0,05$). Peneliti ini juga menemukan bahwa pengalaman bertanding tidak mempengaruhi *mental toughness* atlet taekwondo pencab Kabupaten Majalengka dan Kota Cirebon.

REFERENSI

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Araujo, G. De, Gobatto, F. M., Papoti, M., Camargo, B., & Gobatto, C. (2014). Anaerobic and Aerobic Performances in Elite Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 42, 137–147. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0068>
- Dofi, B. A. (2010). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, PJ, Perry, JL, Pühse, U., ... Brand, S. (2013). Apakah remaja dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi lebih tahan terhadap stres? *Stres dan Kesehatan*, 29 (2), 164–171.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., Pratama, B., Al Fayed, M. G., Ikhran, A., Bahrun, M. INurlifiana, S. (2020). *The mediating effect of motivation and competitive experience variables on the effect of mental toughness and competitive anxiety on athletes*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122-130.
- Nugraha, D. Y. (2020). Emotional Intelligence, Mental toughness, Self- Confidence, and Competitive Anxiety in Predicting Athlete Peak Performance. *International Journal of Psychology Rehabilitation*. 24(8). 12474-12499
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Dofi, B. A. (2010). *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Tae Kwon Do (Poomse Taegeuk)*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Puspodari & Muharram, N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO₂Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, (2622–0156), 11–15.

