



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 6900-6909

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gembaran Mental Altlet Khenzua Taekwondo Tapung Fighter Kabupaten Kampar

Monalisa L. Gaol^{1✉}, Ardiah Juita², Wedi S³

Program studi Pendidika Kepelatihan Olahraga, Universitas Riau

Email : monagaol.tkd@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Mental Atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar untuk menjadi penelitian lanjutan menemukan program latihan mental yang cocok untuk atlet yang berada di tempat latihan tersebut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Khenzua Taekwondo Fighter kabupaten Kampar yang berjumlah 10 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Instrument yang digunakan yaitu Sport Mental Toughness Quisionaire (SMTQ). Indeks validitas SMTQ sebesar 0,310-0,560. Kuesioner yang digunakan adalah SMTQ (Sport Mental Toughnes Quesionaire) dengan 14 butir pernyataan. Berdasarkan analisis penelitian ini perolehan dari atlet dengan kategori baik yaitu perinciannya sebagai berikut: kepercayaan diri dengan persentase sebesar 35% berada diklasifikasi tidak setuju, keteguhan dengan persentase 47,5% berada diklasifikasi tidak setuju, dan kontrol dengan persentase 45% berada diklasifikasi setuju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran mental atlet khenzua taekwondo fighter kabupaten Kampar berada di kategori baik.

Kata kunci: *Gambaran Mental, Taekwondo, SMTQ*

Abstract

This study aims to determine the mental description of Khenzua Taekwondo Fighter Athletes in Kampar Regency to be a follow-up research to find a mental training program that is suitable for athletes who are at the training ground. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were 10 Khenzua Taekwondo Fighter athletes in Kampar district. The sampling technique uses purposive sampling. The instrument used is the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). The SMTQ validity index is 0.310-0.560. The questionnaire used was the SMTQ (Sport Mental Toughness Questionnaire) with 14 statement items. Based on the analysis of this study, the gains from athletes in the good category are detailed as follows: self-confidence with a percentage of 35% is classified as disagreeing, firmness with a percentage of 47.5% is classified as disagreeing, and control with a percentage of 45% is classified as agreeing. The results showed that the mental picture of the khenzua taekwondo fighter athletes in Kampar district was in the good category.

Key words: *mental picture, Taekwondo, SMTQ*

PENDAHULUAN

Undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1 menyatakan bahwa olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (*KHAIRUDDIN, 2017, n.d.*). Beberapa akademisi dan masyarakat awam memang masih pesimis terhadap eksistensi ilmu olahraga, khususnya di Indonesia, terutama dengan melihat kajian dan wacana akademis yang masih sangat terbatas dan kurang integral. Namun sebagai suatu ilmu baru yang diakui secara luas, ilmu olahraga berkembang seiring kompleksitas permasalahan yang ada dengan ketertarikan-ketertarikan ilmiah yang mulai bergairah menunjukkan eksistensi ilmu baru ini ke arah kemapanan. Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Soniawan, 2018).

Olahraga meningkatkan prestasi atlet perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu meliputi, factor fisik, teknik, dan psikologis, psikologis yang dimaksud adalah mental seorang atlet. Faktor psikologis mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kinerja olahraga, karakter

psikologis juga merupakan aspek yang melekat pada atlet dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Sehingga faktor psikologis perlu diperhatikan, karena bermain dengan otot saja tidak akan mencapai hasil yang maksimal dan sebaliknya, ketika atlet bermain dengan otak saja juga tidak akan maksimal.

Teori mengungkapkan tentang faktor psikologis juga butuh untuk dilatih sendiri, dengan program tersendiri (Purnamasari et al., 2020), sehingga jika merujuk pada bagaimana kemampuan fisik pada atlet dilatih dengan program yang terukur psikis juga memerlukan hal yang sama. Hal ini disampaikan juga oleh (Kamnuron et al., 2020) merujuk pada mental yang terlatih untuk suatu olahraga dapat mengarahkan atlet pada peningkatan performanya. Maka, hendaknya faktor psikis juga wajib dilatih untuk mendapatkan hasil yang baik. Namun, untuk dapat memberikan program latihan akan butuh banyak pengkajian yang sesuai dengan kebutuhan dari kondisi psikis atlet yang ditangani. Selain itu menjadi sangat penting untuk mengetahui posisi kondisi psikis dari atlet. Setiap atlet dapat mengalami berbagai gangguan-gangguan yang berbeda sesuai dengan waktu dan gangguan psikis yang datang.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks. Psikologi olahraga adalah merupakan salah satu cabang ilmu yang relatif baru, yaitu merupakan salah satu hasil perkembangan dari psikologi. Psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi factor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan factor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut (Kusumajati, 2012). Psikologi juga merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan jiwa dalam kaitannya dengan perilaku manusia. Membicarakan ilmu berarti membicarakan sejumlah teori yang menjadi landasannya (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Setiap atlet harus diberikan pengertian dan pemahaman bahwa 60%-90% keberhasilan dalam olahraga prestasi dipengaruhi oleh factor mental dan penguasaan mental (Lilik Sudarwati Adisasmito, 2007).

Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Maka untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga taekwondo tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali (Theory et al., 2002).

Menurut Horn dan Butt pada tahun 2014 (dalam Guerra & Catherine, 2008) Ilmu psikologi olahraga dalam pembentukan mental atlet dapat dibedakan mengenai usia membagi remaja menjadi 3 kelompok usia tahap perkembangan, *early adolescence* (remaja awal) dengan rentang usia 12 sampai 15 tahun, *middle adolescence* (remaja pertengahan), dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun dan *late adolescence* (remaja akhir) berkisar pada usia 18 sampai 21 tahun. Atlet muda remaja awal diklasifikasikan sebagai usia muda awal dalam rentang usia 12 sampai 15 tahun. Dengan memudarnya pengaruh pubertas pada atlet rentang usia ini, ledakan emosi yang dialami selama awal masa muda menurun dan mereka lebih mampu untuk memahami dan mengekspresikan perasaannya. Dengan demikian, atlet usia remaja pertengahan ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dan terlibat dalam hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya (Guerra & Catherine, 2008). Pelatih yang menangani usia remaja pertengahan akan mengenali atlet yang sedang berkembang terkadang tampak serupa dengan orang dewasa. Perlu diingat bahwa atlet usia remaja pertengahan merupakan atlet muda yang sedang berkembang secara fisik, sosial, dan mental. Pelatih perlu mempertimbangkan untuk membantu mereka memahami dan mengatur pikiran serta perasaannya yang semakin kompleks dalam olahraga (Dimiyati, 2020). Latihan mental juga sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beladiri seperti taekwondo pada dojang Khenzua Taekwondo Fighter kabupaten Kampar. Latihan mental tertuju pada kemampuan mental yang dilihat dari sabuk yang dianggap sudah senior yaitu mulai dari sabuk hijau, biru, merah dan hitam dan usia 15 – 21 tahun. Hal ini dikarenakan bahwa atlet yang sudah sabuk atas atau senior sudah melakukan beberapa kali *try out* sparing bahkan melakukan turnamen, sehingga lebih dapat dilihat gambaran mentalnya bahkan setelah melakukan banyak pertandingan dan bila dilihat dari usia yaitu 15 – 21 Tahun bahwa dengan memudarnya pengaruh pubertas pada atlet rentang usia ini, ledakan emosi yang dialami selama awal masa muda menurun dan mereka lebih mampu untuk memahami dan mengekspresikan perasaannya.

Dojang Khenzua Taekwondo Fighter kabupaten Kampar belum diketahui bagaimana gambaran metode yang digunakan pada program latihan mental bisa jadi pelatih dapat memberika stimulasi berupa *try in dan try out sparing* agar atlet terbiasa, maka dari dugaan tersebut diperlukan observasi tingkat mental para atletnya terlebih dahulu dan sebagai bahan informasi terbaru bagi pelatih yang akan melakukan program latihan di dojang Khenzua Taekwondo Fighter kabupaten Kampar tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet khenzua taekwondo fighter kabupaten Kampar dengan jumlah 40 atlet dan sampel yang dipilih *purposive proportional random sampling* dengan jumlah menjadi 10 atlet. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Bentuk angket yang digunakan adalah angket tertutup. Instrumen yang digunakan untuk menguku mental adalah *Sport Mental Toughness Quisionaire* (SMTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Instrumen dikembangkan oleh pakar Psikologi Olahraga yaitu Sheard dari York St John University Inggris (LeUnes, 2011). Skala terdiri dari 14 item dengan 3 komponen ketangguhan mental, yaitu: Keyakinan, Keteguhan, dan Kontrol. Indeks validitas SMTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862 (Salma, 2021).

Adapun kisi-kisi instrument *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ).

1.	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan saya jika saya kehilangan kepercayaan diri untuk sementara waktu.
2.	Saya khawatir akan melakukan permainan dengan buruk.
3.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus saya lakukan.
4.	Saya dikalahkan oleh keraguan diri sendiri.
5.	Saya memiliki rasa percaya diri yang tidak tergoyahkan.
6.	Saya memiliki apa yang saya butuhkan untuk melakukan performa dengan baik dalam keadaan penuh tekanan.
7.	Saya marah dan frustrasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya.
8.	Saya menyerah dalam situasi sulit
9.	Saya menjadi cemas dengan peristiwa yang tidak saya harapkan atau tidak bisa dikendalikan.
10.	Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi.
11.	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari pesaing lainnya.
12.	Saya bertanggung jawab untuk menetapkan target yang menantang diri saya.
13.	Saya menganggap potensi ancaman sebagai peluang yang positif.
14.	Di bawah tekanan, saya dapat membuat keputusan dengan percaya diri dan komitmen.

Instrumen ini terdiri dari 14 butir pertanyaan dan atlet harus memilih diantara 4 jawaban yaitu tidak tangguh mendapatkan skor 1, kurang tangguh mendapatkan skor 2, tangguh mendapatkan skor 3, dan sangat tangguh mendapatkan skor 4 dalam pertanyaan tersebut telah menggandung aspek kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*). Menurut Sugiyono (2018:93) yaitu skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomenal social.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa statistik memperhitungkan persentase menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Rumus yang digunakan adalah $P = f/N \times 100$.

Tebel 2. Instrumen Skala <i>Likert</i>			
Pernyataan positif		Pernyataan negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat tidak Setuju	1	Sangat tidak Setuju	4

Adapun tolak untuk penelitian ini adalah apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 75,01% 100% = "sangat baik", apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 50,01% - 75% = "Baik", apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 25,01% - 50% = "Cukup baik", Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 25,01% - 50% = "Cukup Baik", Apabila responden menjawab sangat setuju + setuju berada pada rentang 0,00% - 25% = "Tidak Baik".

Uji Validitas

Teknik pengambilan contoh acak yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan contoh acak gerombol bertahap. Kemudian untuk mendapatkan hasil penelitian, untuk uji validitas digunakan korelasi product moment.(Amanda et al., 2019). validitas di hitung dengan menggunakan bantuan program SPSS validitas butir diketahui dengan mengkorelasikan skor-skor yang ada pada butir yang maksud dengan skor total. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid jika harga R hitung sama dengan atau lebih besar dari harga r table pada taraf signifikasih 5%. Jika harga r hitung lebih kecil dari harga r table pada taraf signifikasih 5%, maka butir instrumen yang di maksud tidak valid.

Uji Rehabilitas

Uji reliabilitasnya, yaitu untuk mengukur nilai tingkat ketepatan, stabilitas dan akurasi sebuah instrumen. Pengukuran yang mempunyai nilai yang tinggi diartikan sebagai sebuah pengukuran yang akan menghasilkan data yang reliabel. Pentingnya untuk menguji reabilitas suatu instrumen dianggap sangat penting karena dijadikan sebagai alat ukur untuk mengambil data dan informasi terkait dengan masalah yang akan diteliti. Kualitas suatu instrumen jika telah terbukti uji validitas reabilitas. Sehingga nilai reliabilitas selalu harus diuji sebelum instrumen tersebut digunakan (Ayu & Rosli, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran mental atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar. Data diperoleh menggunakan kusioner yang berisi beberapa pernyataan untuk mengetahui bagaimana gambaran mental pada atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar. Dalam penelitian ini terdapat 10 atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar sebagai sampel dengan angket yaitu *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ) yang terdiri dari 14 butir pernyataan dengan 3 komponen ketangguhan mental, yaitu keyakinan, keteguhan dan kontrol. Indeks validasi MTQ sebesar 1,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862.

Deskripsi Data

Tabel 3. Indikator Kepercayaan Diri

		Frekuensi	Persentase (%)
Valid	STS	6	10%
	TS	21	35%
	S	19	31.7%
	SS	14	23.3%
	Total	60	100%

Berdasarkan table indikator kepercayaan diri dapat di jelaskan bahwa distribusi frekuensi variable atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki kepercayaan diri "tidak setuju" dengan persentase 35% ini berarti atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki kepercayaan diri pada kategori "cukup baik".

Tabel 4. Indikator ketangguhan

		Frekuensi	Persentase (%)
Valid	STS	9	22.5%
	TS	19	47.5%
	S	10	25%
	SS	2	5%
	Total	40	100%

Berdasarkan indikator keteguhan dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi variable atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki keteguhan dalam diri atlet adalah "tidak setuju" dengan persentase 47.5%, ini berarti atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki ketangguhan mental yang "cukup baik".

		Frekuensi	Persentase (%)
Valid	STS	5	12.5%
	TS	6	15%
	S	18	45%
	SS	11	27.5%
	Total	40	100%

Table 5. Indikator Kontrol

Berdasarkan indikator kontrol dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi variable atlet pada umumnya, pilihan jawaban terbanyak pada pernyataan atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki keteguhan dalam diri atlet adalah "setuju" dengan persentase 45%, ini berarti atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar memiliki kontrol dalam diri atlet pada kategori "cukup baik".

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti, maka hasil rekapitulasi jawaban responden mengenai Gambaran Mental Atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar, data yang didapat ialah responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebanyak 19,3%, Setuju (S) sebanyak 33,6%, Tidak Setuju (TS) sebanyak 32,9%, dan Sangat Tidal Setuju (STS) sebanyak 14,2%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan hasil penelitiannya 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". Hasil keseluruhan penelitian yang berjudul "Gambaran Mental Atlet Khenzua Taekwondo Fighter Kabupaten Kampar" berada pada kategori "baik". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental atlet khenzua taekwondo fighter kabupaten Kampar tergolong Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Ayu, S., & Rosli, M. S. Bin. (2020). Uji reliabilitas instrumen penggunaan SPADA (Sistem Pembelajaran dalam Jaringan). *Biomatika*, 8(1), 145–155.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). 済無No Title No Title No Title. 4, 27–46.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Guerra, N. G., & Catherine, P. (2008). Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. In N. G. Guerra & C. P. Bradshaw (Eds.), *Online*, 122, 1–17. <https://doi.org/10.1002/cd>
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- KHAIRUDDIN, 2017. (n.d.).
- Kusumajati, D. A. (2012). Psikologi Olahraga dan Filsafat. *Humaniora*, 3(1), 246. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i1.3307>
- Lilik Sudarwati Adisasmitho. (2007). Mental Juara Modal Atlet Berprestasi, buku 116
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar, K. (2020). Kecemasan Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri (Nomor Tarung). *Physical Activity Journal*, 2(1), 56. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3082>
- Salma. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 6.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Theory, T. H. E., Open, O. F., & Systems, Q. (2002). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Oxford University Press*, 649.