



Volume 2, Nomor 1, Desember 2021

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

### **Sosialisasi *Mental Toughness* pada Atlet Panahan Kabupaten Bantul dalam Upaya Peningkatan Prestasi**

**Dody Tri Iwandana<sup>1</sup>, Ardhika Falaahudin<sup>2</sup>, Zaki Mubarok<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id)

#### **ABSTRAK INDONESIA**

Latar belakang kegiatan ini adalah atlet panahan Kabupaten Bantul belum mendapatkan pembinaan untuk peningkatan prestasi secara signifikan dalam proses persiapannya untuk menghadapi Porda DIY. Selain itu, diketahui bahwa kekuatan fisik dan penguasaan teknik dipengaruhi dengan adanya peran *mental toughness* seorang atlet. Tujuan kegiatan ini untuk mendapatkan data empirik *mental toughness* pada atlet berprestasi panahan, serta tujuannya untuk memperoleh gambaran data empirik *mental toughness* pada atlet panahan berprestasi dalam upaya peningkatan prestasi. Metode dalam program ini adalah menganalisis gambaran data empirik *mental toughness* pada atlet panahan dengan metode survei. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah adanya data empirik *mental toughness* pada atlet panahan dengan motivasi yang dilakukan melalui sosialisasi webinar. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa atlet panahan Kab. Bantul sering mengalami penurunan *mental toughness* sebelum bertanding. Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental) pada atlet panahan di Kab. Bantul yaitu: Faktor berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, Faktor berkaitan dengan latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik. Faktor berkaitan dengan performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan. Faktor yang berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni. Faktor yang berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan lain sebagainya.

**Kata Kunci:** *Mental Toughness, Atlet Panahan, Prestasi*

#### **ABSTRACT ENGLISH**

*The background of this activity is that archery athletes in Bantul Regency have not received guidance to significantly increase their achievements in their preparation process to face Porda DIY. In addition, it is known that physical strength and technical mastery are influenced by the role of mental toughness of an athlete. The purpose of this activity is to obtain empirical data on mental toughness in archery achieving athletes, and the aim is to obtain an overview of mental toughness empirical data for high achieving archery athletes in an effort to improve achievement. The method in this program is to analyze the description of empirical data on mental toughness in archery athletes using a survey method. While the indicator of success in the implementation of this service program is the presence of empirical data on mental toughness on motivated archery athletes conducted through webinar socialization. From this activity it can be concluded that the archery athletes of Kab. Bantul often experienced a decline in mental toughness before competing. The factors that affect mental toughness (mental toughness) in archery athletes in Kab. Bantul,*

*namely: Factors related to injuries experienced and the rehabilitation process that causes changes in routines and making adjustments needed by athletes, Factors related to training and competition to perform activities better than the average person with the best ability. Factors related to individual and team performance, both when the situation is superior or in bad condition or left behind by the opponent. Factors related to friends and social environment that allow athletes to lose control over themselves and the sport they are involved in. Factors related to environmental conditions and conditions during the match, for example playing as a guest team, weather, referee decisions, and so on.*

**Keywords: Mental Toughness, Archery Athlete, Achievement**

---

## **PENDAHULUAN**

*Mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al, 2008). Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012). *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Selain itu, *mental toughness* merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Gucciardi et al, 2009). Sesuai dengan penjelasan (Fahmi, 2013) bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Disamping kekuatan fisik dan teknik yang dimiliki seorang atlet, faktor mental juga berperan dalam mendukung penampilan secara maksimal.

Dalam penelitiannya (Gucciardi et al. 2008) menghasilkan tiga kategori utama dalam memahami ketangguhan mental. Kategori pertama adalah *characteristic*, kategori ini terdiri atas sebelas karakteristik yang dianggap sebagai kunci ketangguhan mental (*self-belief*, etos kerja, nilai personal, *self-motivated*, *though attitude*, konsentrasi, *resiliensi*, *handling pressure*, kecerdasan emosional, *sport intelligence*, dan ketangguhan fisik). Dua kategori lain yaitu situasi dan perilaku. Ketiga kategori tersebut mampu

memberikan pemahaman hubungan antara karakteristik utama dengan proses (situasi dan perilaku). Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan ketangguhan mental seperti ketika dalam keadaan cedera, sedang menjalani masa rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan di dalam dan di luar lapangan, tekanan sosial, serta tekanan internal (kelelahan dan kurang percaya diri), dan tekanan eksternal (situasi ketika bertanding, suporter, dan resiko fisik). Situasi ini merupakan faktor yang mempengaruhi atau keadaan yang membutuhkan ketangguhan mental didalam diri atlet. Atlet sendiri juga jarang menyadari bahwa kegagalan untuk mencapai targetnya lebih karena persiapan strategi mental yang minim atau bahkan dapat dibilang tidak memadai. Baru setelah kompetisi, persentase terbesar dari alasan biasanya dikaitkan dengan aspek mental dan emosional dalam permainan.

*Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Algani et al., 2018). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Jamshidi et al.,2011). Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016).

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam program ini adalah menganalisis gambaran data empirik *mental toughness* pada atlet panahan dengan metode survei. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah adanya data empirik *mental toughness* pada atlet panahan dengan motivasi yang dilakukan melalui sosialisasi webinar.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. Pra kegiatan**

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan KONI Bantul menjadi sasaran programnya.

### **b. Saat kegiatan**

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu menganalisis gambaran data empirik *mental toughness* pada atlet panahan yang menjadi sasaran programnya adalah Atlet panahan yang berpotensi meraih medali emas Tim Kabupaten Bantul dalam Porda DIY.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk diseminarkan dalam seminar hasil kegiatan PKM

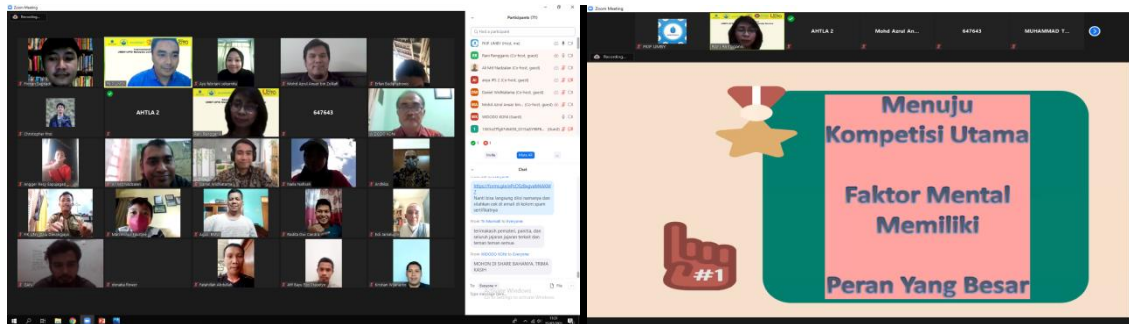
Analisis survei ini untuk mengetahui deskripsi data variabel seperti mean, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Survei ini digunakan untuk mengetahui penilaian jawaban rata-rata responden tiap variabel. Berikut ini disajikan statistik deskriptif secara keseluruhan tentang rata-rata jawaban responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Statistics Motivasi Atlet Panahan

		<b>Motivasi</b>
<b>N</b>	<b>Valid</b>	133
	<b>Missing</b>	0
Mean		2.9020
Std. Error of Mean		.02965
Median		2.9400
Mode		2.75
Std. Deviation		.34196
Variance		.117
Skewness		-.258
Std. Error of Skewness		.210
Kurtosis		-.648
Std. Error of Kurtosis		.417
Range		1.43
Minimum		2.13
Maximum		3.56
Sum		385.97
Percentiles	25	2.6600
	50	2.9400
	75	3.1900

Dari data diatas diperoleh hasil bahwa variabel motivasi rata-rata jawaban responden menyatakan sering, karena nilai rata-rata berada direntang 2,52 - 3,27. Maka dapat disimpulkan bahwa atlit panahan Kab. Bantul sering mengalami penurunan *mental*

*toughness* sebelum bertanding. Padahal secara operasional *mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi. Sedangkan motivasi merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan.



Gambar 1. Sosialisasi *mental toughness* atlit Kab. Bantul

Seorang atlet dalam mengembangkan prestasinya, tidak lepas dari peran serta pengurus dan organisasi dalam pembinaan olahraga, yang dipersiapkan baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental pada program latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Para atlet yang berprestasi akan diberikan pembinaan olahraga yang berbeda sesuai dengan tingkatan dan kebutuhan prestasinya.

Dari pemaparan dalam webinar di atas, diketahui bahwa dalam meraih prestasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Namun pada kenyataannya atlet panahan Kabupaten Bantul belum mendapatkan pembinaan untuk peningkatan prestasi secara signifikan dalam proses persiapannya untuk menghadapi Porda DIY. Kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu dapat memperoleh prestasi yang gemilang pada tingkat yang lebih tinggi yaitu tingkat Internasional, jika atlet tersebut tidak didukung oleh kondisi mental yang kuat serta psikis yang baik. Selain itu kepercayaan diri, dan disiplin dalam mengontrol pola hidup sangat dibutuhkan seorang atlet untuk meraih prestasi di tingkat yang lebih tinggi. Adapun hasil dari kegiatan ini diperoleh analisis faktor yang mempengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental) pada atlit panahan di Kab. Bantul Faktor berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, Faktor berkaitan dengan latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik. Faktor berkaitan dengan

performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan. Faktor yang berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni. Faktor

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa atlit panahan Kab. Bantul sering mengalami penurunan *mental toughness* sebelum bertanding. Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental) pada atlit panahan di Kab. Bantul yaitu: Faktor berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, Faktor berkaitan dengan latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik. Faktor berkaitan dengan performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan. Faktor yang berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni. Faktor yang berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit, dan lain sebagainya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi: 10.22219/jipt.v6i1.5433.
- Fahmi, M.H. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013). Dari <http://ejournal.unesa.ac.id/article/3493/17/article.pdf>
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 - 658 Dari <https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847>

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Jones, G. (2010). Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness? *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurna Ecopsy*, 3(3), 149–154.