



Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap Akurasi *Shooting Free Throw* Atlet Basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru

Ceysha Nabila Putri¹, Fekie Adila², Ardiah Juita³

^{1,2,3}Universitas Riau, Riau, Indonesia

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau

Email: ceysha.nabila2316@student.unri.ac.id

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dari *mental toughness* terhadap akurasi *shooting free throw* yang berada pada atlet tim *heroes ladies league* pekanbaru. Data yang dikumpulkan dari 20 atlet dari Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru. Metode penelitian kuantitatif korelasi, digunakan untuk melakukan penelitian ini. Pada variabel *mental toughness* menggunakan angket/kuesioner dan untuk variabel *shooting free throw* menggunakan *test free throw*, dimana atlet diberikan waktu selama 24 detik untuk menghasilkan sebanyak-banyaknya. Angket, tes, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk teknik analisis data penelitian ini menggunakan *analisis product moment*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru. Dibuktikan dari hasil *analisis product moment* dengan nilai signifikan sebesar 0,014 dan arah hubungan sebesar 0,540. Maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru.

Kata Kunci: Psikologis, *Mental Toughness*, *Shooting Free Throw*, Basket, Olahraga

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan fisik maupun psikis yang secara sadar dan terstruktur serta sistematis yang melibatkan seluruh anggota tubuh, olahraga berperan penting untuk meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kebugaran jasmani maupun rohani serta memberikan perkembangan pada tubuh, bukan hanya menjaga kebugaran jasmani tetapi guna menumbuhkan serta mengembangkan bakat yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1 mengemukakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

(Arifin, 2017) mengatakan perlunya kerja keras dalam mempersiapkan semuanya baik faktor fisik, taktik dan mental. Faktor psikis sering menjadi penentu dalam bertanding, apalagi saat bertanding dengan lawan yang sama-sama kuat disana peran mental diperlukan. Mengenai mental bertanding seorang atlet sering menjadi kajian oleh beberapa ahli. salah satu penelitian tentang mental seorang atlet (Raynadi, 2017) menyebutkan bahwa "*Mental fatigue impairs soccer- specific running, passing, and shooting performance*". Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa atlet yang memiliki mental kurang bagus akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding di lapangan.

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *mental toughness*, atau 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 (Algani, 2018). *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 (Tri Iwandana, 2021).

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 (Algani, 2018). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Awidha Dwi, 2020). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan. Mahasiswa yang sekaligus seorang atlet memiliki peran ganda yang mengharuskan mereka untuk menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraganya. Dalam karir sebagai atlet, motivasi pemain terkadang dapat menurun karena berbagai hal, contohnya kurangnya rasa percaya diri pemain, kejenuhan pada kompetisi yang sedang berlangsung, dan kurangnya rasa mencintai tim yang dibelanya (Putri, 2014).

Bola basket adalah olahraga bola yang dilakukan secara berkelompok yang dimana dalam satu tim terdiri dari 5 orang yang saling bertanding dengan tujuan memasukkan bola kedalam ranjang lawan untuk mendapatkan angka. Olahraga ini

merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, tidak hanya mahasiswa saja yang memainkannya, tetapi sekarang merambah ke anak pelajar dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah atas. Hal ini dapat dilihat dari adanya berbagai pertandingan-pertandingan yang diadakan untuk para pelajar tingkat menengah dan mahasiswa. Dengan adanya pertandingan-pertandingan seperti itu maka akan muncul persaingan yang mengakibatkan munculnya pemain-pemain baru yang berkualitas (Wicaksono, 2013).

Permainan bola basket memiliki teknik dasar yakni: (1) *Passing and catching*; (2) *dribbling*; (3) *shooting*; (4) *pivot*. Teknik dasar untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah *shooting*, di dalam permainan *shooting* sering digunakan untuk mencetak poin (Harun, 2017). *Shooting* merupakan usaha memasukkan ke keranjang diistilahkan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. (Christyah & Priyanto, 2021) mengatakan bahwa Jenis-jenis shooting dalam permainan bola basket meliputi *jump shot*, *lay up*, *under basket*, *hook shot*, *3 point*, *free-throw*. *Shooting free throw* terjadi akibat pelanggaran yang dilakukan oleh pihak lawan. Ketika *foul* terjadi wasit akan memberikan *free throw* kepada pemain lawan.

Free throw adalah sebuah shooting yang didapatkan oleh pemain tanpa dijaga oleh pemain lawan, jika tembakan *free throw* masuk kedalam ring maka tim akan mendapatkan 1 point tambahan. Dalam permainan bola basket yang sama-sama mempertahankan ringnya akan sulit untuk menghindarkan terjadinya pelanggaran. Oleh sebab itu *free throw* kemampuan seseorang dalam melakukan *free throw* dapat menentukan menang kalahnya suatu tim (Gennio, 2020).

Penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkahlaku dan aspek psikis yang mendasarinya. 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 (Nopiyanto, 2022). Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan mental. Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif (Effendi, 2016).

Jadi, untuk memperoleh prestasi atau performa olahraganya, seorang atlet terkhusus atlet basket yang dominan diminati banyak orang harus memiliki

ketangguhan mental, sehingga atlet tersebut dapat mengontrol emosi, stres, kecemasan, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat, tekad, dedikasi dan tanpa masalah non teknis lainnya baik secara internal maupun eksternal. Ada kalanya seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena pertandingan. Hal-hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera di atasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan (Bekti, 2017). Nusufi (2016) juga mengatakan bahwa selain tekanan dari dalam diri sendiri, stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata – kata menyakitkan dari pelatih atau penonton dan perilaku tidak sportif dari lawan, dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet.

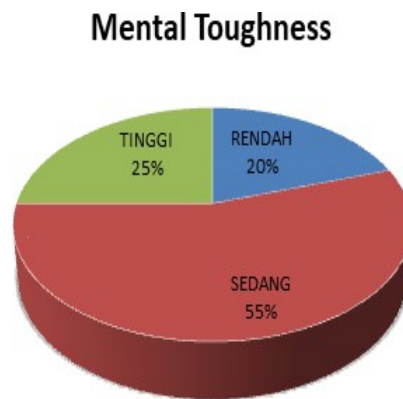
Oleh karena itu di perlukan upaya dalam meningkatkan *skill* tembakan bebas (*shooting free throw*) dengan meningkatkan ketangguhan mental yang ada di diri atlet, maka peneliti tertarik untuk menulis artikel tentang meningkatkan akurasi *shooting free throw* pada Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru, dengan demikian penelitian ini mengambil judul “Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap Akurasi *Shooting Free Throw* Atlet Basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode kuantitatif korelasi menggunakan analisis statistik *product moment* dan uji regresi linier sederhana. Populasi diambil dari seluruh atlet yang berada pada *Ladies League* Pekanbaru (6 Tim) yang berjumlah 120 atlet. Sampel yang digunakan adalah atlet yang berada pada Tim *Heroes* yang berjumlah 20 orang atlet yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi lapangan.

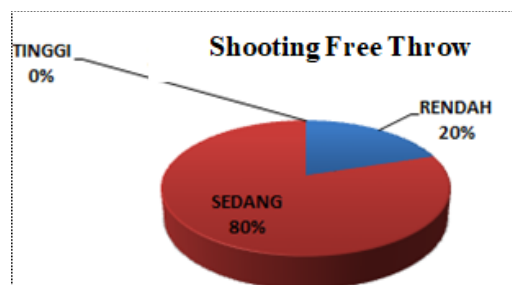
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1. Histogram Data *Mental Toughness*

Berdasarkan histogram data tentang *mental toughness* dapat diambil kesimpulan bahwa atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru memiliki ketangguhan mental (*mentaltoughness*) paling banyak berada pada kategori sedang, terdapat 11 atlet dengan persentase sebesar 55%. Selanjutnya, untuk kategori tinggi terdapat 5 atlet dengan persentase sebesar 25%. Dan yang terakhir terdapat 4 atlet pada kategori rendah dengan persentase 20%.



Gambar 2. Histogram Data *Shooting Free Throw*

Berdasarkan histogram data tentang *shooting free throw* dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan akurasi *shooting free throw* pada atlet basket tim *heroes ladies league* pekanbaru paling banyak berada pada kategori sedang, terdapat 16 atlet dengan persentase 80%. Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 4 orang atlet dengan persentase 20%. Dan yang terakhir, pada kategori tinggi tidak terdapat atlet sama sekali.

Hasil Analisis Data

Setelah syarat-syarat tersebut dipeuhi, selanjutnya dapat dilakukan analisis data untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya diterima atau

ditolak. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

Tabel 1. Perhitungan Uji Hipotesis

Correlations			
		Mental Toughness	Free Throw
Mental Toughness	Pearson Correlation	1	,540'
	Sig. (2-tailed)		,014
	N	20	20
Free Throw	Pearson Correlation	,540'	1
	Sig. (2-tailed)	,014	
	N	20	20
*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).			

Dapat kita simpulkan berdasarkan tabel di atas, bahwasanya nilai signifikansi $p = 0,014 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi antara variabel *mental toughness* dengan variabel *shooting free throw*. Selain itu didalam tabel *pearson correlation* diketahui skor korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,540 > r_{tabel} = 0,423$, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw*, dimana ketentuannya adanya korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Pembahasan

Berdasarkan permasalahan yang dikatakan oleh *head coach* maka didapatkan hasil penelitian dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru. Dibuktikan dari hasil analisis *product moment* terdapat pengaruh antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw*, pada tabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 dan arah pengaruh sebesar 0,540. Dimana nilai 0,540 terdapat dalam range 0,40-0,599 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* memiliki pengaruh yang cukup kuat. Oleh karena itu semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki seorang atlet maka atlet dapat mengatur dan mengontrol emosi pada saat melakukan tembakan bebas/*shooting free throw* pada saat pertandingan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang

berhubungan dengan ketepatan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru adalah *mental toughness*.

Begitu juga dengan hasil deskripsi kategorisasi data, diperoleh kesimpulan bahwa *mental toughness* berada dalam kategori sedang yang dalam artian cukup penting dilakukan oleh pelatih terhadap atletnya. Terdapat sebanyak 4 orang dengan *persentase* 20% pada kategori rendah, terdapat 11 orang dengan *persentase* 55% pada kategori sedang, dan terdapat sebanyak 5 orang dengan *persentase* 25% pada kategori tinggi. Artinya atlet harus memiliki *mental toughness* (ketangguhan mental) yang baik agar ketepatan saat melakukan *shooting free throw* memiliki akurasi yang baik. Sedangkan untuk *shooting free throw*, hasilnya menunjukkan bahwa akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru berada pada kategori rendah yaitu terdapat 4 orang dengan *persentase* 40%, 16 orang dengan *persentase* 60% pada kategori sedang, dan pada kategori tinggi tidak terdapat atlet. Artinya, atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru ini memiliki tingkat akurasi *shooting* yang baik.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ika Herani, 2016) berjudul “*iMental toughness dengan peak performance* pada atlet renang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang termasuk dalam kategori tinggi, dengan *presentase* sebesar 78%. Aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang diteliti oleh (Lalu & Hasbi, 2021) berjudul “Pengaruh *Mental Training* dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket” Hasil penelitian ini menunjukkan Pengaruh *Mental Training* dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket yaitu adanya Ada perbedaan pengaruh *mental training self hypnosis* dan *hypnotherapy* terhadap kemampuan *shooting (free throw)* dengan keterangan nilai $F_{\text{Hitung}} > F_{\text{Tabel}} = 11.086 > 4.098$.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dijelaskan oleh (Fahmi & Santi Budiani, 2013) dimana penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik. Namun, kebanyakan pelatih dalam proses latihan hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan

mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pemain dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan dengan analisis uji korelasi *product moment*, peneliti dapat menyimpulkan secara umum yakni terdapat pengaruh negatif dari *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru. Dibuktikan dari hasil analisis *product moment* dengan nilai signifikan sebesar 0,014 dan arah hubungan sebesar 0,540. Maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *mental toughness* dengan akurasi *shooting free throw* atlet basket Tim *Heroes Ladies League* Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O., & Arifin, S. (2017). Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(2), 20–29.
- 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. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Awidha Dwi. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Bekti. (2017). *Artikel Ketepatan Jump Serve Peserta Ekstrakurikuler Di Smpn 6 Ngawi Oleh : Didik Purwanto Dibimbing Oleh : Universitas Nusantara Pgri Kediri Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2017*. 01(10).
- Christyah & Priyanto. (2021). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Univeristas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 2016–2018. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/view/423/408>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. In *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*) (Vol. 1).
- Fahmi, M. H., & Santi Budiani, M. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan Floating Overhand Serve Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di Ma Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Gennio. (2020). *Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan kemampuan free Throw Bola Basket*. 2, 1061–1075.
- Harun. (2017). Perbedaan Hasil Free Throw Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Pada Atlet Basket Putri Klub Ratu Pateax Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 240–252. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.22611>
- Ika Herani. (2016). Mental toughness dengan peak performance atlet renang. , עלון הגוטע

- Lalu, I. Y. M., & Hasbi. (2021). Pengaruh Mental training dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting (Free Trhow) dalam Permainan Bola Basket. *Indonesian Journal of Education Research and Technology (IJERT)*, 1(1), 10–17.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., & ... (2022). Karakteristik Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan ...*, 8(1), 101–108.
- Nusufi. (2016). *Mental Latihan Dalam Olahraga*. 1–60.
- Putri, E. P. (2014). Hubungan dukungan sosial orang tua, pelatih, dan teman dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket) pada mahasiswa atlet basket universitas surabaya. *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Tri Iwandana, D., Ardhika Falaahudin, & Zaki Mubarak. (2021). Sosialisasi Mental Toughness pada Atlet Panahan Kabupaten Bantul dalam Upaya Peningkatan Prestasi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.483>
- Wicaksono, P. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting under Basket*, 43–50.