



## **Mental Toughness Atlet Remaja: Sebuah Penguatan Dukungan Implementasi Kebijakan dalam Olahraga Prestasi**

**Miftah Fariz Prima Putra<sup>1</sup>, Untung Muhdiarto<sup>2</sup>, Evi Sinaga<sup>1</sup>, Sutoro<sup>1</sup>, Tri Setyo Guntoro<sup>1</sup>, Oscar Oswald O. Wambrau<sup>3</sup>, Fitriane Christiane Abidjulu<sup>4</sup>, Samuel Piter Irab<sup>5</sup>, Trajanus Laurens Jembise<sup>6</sup>, Tery Wanena<sup>2</sup>, Yos Wandik<sup>1</sup>, Agus Zainuri<sup>5</sup>, Monika Gultom<sup>7</sup>, Wigati Yektiningtyas<sup>7</sup>, Jhoni Jonatan Numberi<sup>8</sup>, Remuz Maurens Bertho Kmurawak<sup>9</sup>, Aleda Mawena<sup>7</sup>, Akhmad Kadir<sup>4</sup>, Rodhi Rusdianto Hidayat<sup>1</sup>, Dewi Nurhidayah<sup>1</sup>, Janviter Manalu<sup>8</sup>, Ishak Samuel Beno<sup>9</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>2</sup>Fakultas Hukum, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>3</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>5</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>6</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>7</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>8</sup>Fakultas Teknik, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia;

<sup>9</sup>Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia.

### *Article history*

Received: 19-10-2023

Revised: 10-11-2023

Accepted: 26-11-2023

### *\*Corresponding Author:*

**Miftah Fariz Prima Putra**,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Cenderawasih,  
Jayapura, Indonesia;

Email:

[mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com)

**Abstrak:** Dalam olahraga prestasi, banyak faktor yang berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Dimensi mental toughness merupakan aspek yang diyakini memberikan andil besar dalam capaian prestasi di lapangan. Namun sayangnya, aspek mental atlet remaja di Papua belum banyak diungkap bagaimana kondisinya. Atas hal tersebut, tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu pemerintah daerah Provinsi Papua, terutama Dinas Olahraga dan Pemuda, dalam menyediakan informasi kondisi mental toughness atlet remaja di PPLP/D Papua. Kegiatan dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Hasil pengabdian menemukan dimensi confidence tampak lebih besar dibanding dimensi lainnya, sedangkan dimensi commitment menjadi dimensi dengan nilai tertendah. Untuk dimensi lainnya seperti positive cognition, constancy, dan control relatif berada di tengah. Secara umum, pola ketangguhan mental atlet remaja Papua tampak kurang proposional. Itu sebabnya, pembinaan atau pelatihan mental perlu diberikan agar kualitas mental atlet menjadi lebih baik.

**Kata kunci:** Mental toughness; young athletes; PPLP/D Papua; competitive

**Abstract:** In competitive sports, various factors influence the outcome of the game. It is believed that the mental toughness dimension is an aspect that contributes greatly to sports achievement in practice. However, unfortunately the condition of mental aspects of teenage athletes in Papua is limited explored. Therefore, the purpose of this community service was to provide assistance for the local government of Papua Province, especially the Sports and Youth Division, in providing information on the mental toughness conditions of adolescent athletes at PPLP/D Papua. The activity was carried out in three stages, namely preparation, implementation, and reporting. The results of the service found that the confidence dimension appeared to be greater than the other dimensions, while the commitment dimension was the dimension with the lowest value. For other dimensions such as positive cognition, constancy, and control were relatively in the middle. In general, the pattern of mental toughness of Papuan youth athletes appears disproportionate. Thus, mental coaching or training should provide to improve the mental quality of athletes.

**Key words:** Mental toughness; young athletes; PPLP/D Papua; competitive sports

## PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan secara eksplisit ditegaskan 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. Tersirat dalam batasan tersebut bahwa olahraga prestasi merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen. Salah satu komponen untuk mewujudkan prestasi itu adalah dukungan ilmu keolahragaan. Haag (1994) menyatakan bahwa ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu Kesehatan Olahraga, Biomekanika Olahraga, Psikologi Olahraga, Pedagogi Olahraga, Sosiologi Olahraga, Sejarah Olahraga, dan Filsafat Olahraga. Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan.

Pate et al., (1993) lebih khusus menegaskan bahwa sampai saat ini ada tiga ilmu dasar yang telah berkembang menjadi sub disiplin ilmu yang mendukung praktik kepelatihan olahragawan yang sempurna, yaitu Biomekanika, Psikologi Latihan, dan Psikologi Olahraga. Di lingkungan Komite Olimpiade Amerika, pembinaan olahraga prestasi telah menerapkan seperangkat ilmu dan salah satunya adalah Psikologi Olahraga (Lutan, 1997). Harsono menyebutkan dari beberapa ilmu tersebut, Psikologi Olahraga, khususnya yang menyangkut proses-proses mental emosional atlet, menjadi kontributor yang semakin menentukan dalam pembinaan serta peningkatan prestasi atlet (Singgih et al., 1996). Hal senada dikatakan ahli lain, Junge (2000) menegaskan bahwa "However, successful performance in sports does not only require the athlete to be healthy and physically fit but also mentally prepared to play."

Dalam konteks olahraga di Papua, sebagaimana yang diungkapkan oleh Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK), Muhadjir Effendy, bahwa Presiden Joko Widodo telah merestui Provinsi Papua sebagai Provinsi Olahraga (Guntoro et al., 2022). Berdirinya venues olahraga yang berstandar nasional hingga internasional seakan memperkuat status sebagai Provinsi Olahraga. Namun sisi lain, data menunjukkan terjadi tren penurunan prestasi pada atlet remaja yang tergabung di PPLP/D Papua (Guntoro et al., 2020). Hal ini tentu sangat ironis di tengah semangat untuk mengembangkan dan membangun olahraga Papua agar lebih maju.

Dalam Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga (Permenpora) nomor 21 tahun 2017 tentang Pembinaan dan pengembangan cabang olahraga unggulan daerah tertulis jelas pada pasal 16 ayat 1 bahwa: Dalam Pembinaan dan pengembangan OPUD melalui Pelatihan dapat berbentuk: a. perluasan kegiatan OPUD pada berbagai perkumpulan; b. sentra pembinaan dan pengembangan OPUD; dan c. sentra pelatihan terpusat OPUD. Kemudian pada ayat 2 dinyatakan: Pembinaan dan pengembangan OPUD melalui Pelatihan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b dan huruf c dapat dikoordinasikan oleh perkumpulan, Induk Organisasi Cabang Olahraga dan/atau Pemerintah Daerah. Kami melihat, PPLP/D adalah bagian dari sentra pembinaan dan pengembangan OPUD.

Seperti diketahui bahwa pola pembinaan dan pelatihan pada atlet PPLP/D berusaha mengintegrasikan antara pembelajaran akademik dan pelatihan olahraga. Dengan tuntutan yang demikian tinggi, dibutuhkan siswa dengan kualitas kepribadian dan mental yang optimal untuk dapat mencapai kesuksesan sebagaimana yang diharapkan. Namun sayangnya, belum banyak data terkait dengan bagaimana kualitas mental toughness atlet PPLP/D Papua. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini akan dilakukan dengan tujuan untuk membantu pemerintah daerah Provinsi Papua, terutama Dinas Olahraga dan Pemuda, dalam menyediakan informasi terkait mental toughness atlet remaja yang dibina dalam wadah PPLP/D Papua.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Hal ini sesuai dengan pola kegiatan PkM pada umumnya (Sutoro et al., 2022; Putra, 2022a). Berikut akan dijelaskan setiap tahapan yang dilakukan:

### Persiapan

- Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Dinas terkait untuk pelaksanaan kegiatan yang dimaksud;
- Memberikan pembekalan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir untuk membantu dalam proses kegiatan;
- Menyiapkan bahan atau instrumen dalam monitoring mental toughness atlet. Dalam kegiatan PkM tersebut, kami menggunakan instrumen tes ketangguhan mental yang memiliki enam dimensi atau trait (sifat) seperti: confidence, constancy, control, positive cognition, commitment, dan challenge. Keenam dimensi ini merupakan indikator kualitas mental atlet yang diduga akan berpengaruh dalam perjalanan hidup atlet mengikuti olahraga kompetitif.

### Pelaksanaan

- Tim Pengabdian bertandang ke asrama tempat atlet tinggal;
- Penanggung jawab di asrama atlet memberikan arahan terkait kegiatan yang dilakukan;
- Tim Pengabdian melakukan tes mental toughness pada atlet yang dibina oleh pemerintah Provinsi Papua;
- Melakukan pengawasan pengisian tes yang dilakukan atlet;
- Mengumpulkan hasil pengisian tes ketangguhan mental atlet.

### Pelaporan

- Tim menganalisis hasil tes yang dilakukan dengan melibatkan mahasiswa olahraga untuk membantu menginput data hasil tes. Analisis data PkM dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (Putra, 2021);
- Membuat laporan hasil tes yang telah dilakukan;
- Menyerahkan laporan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah berhasil dilakukan dan dokumentasi PkM tersaji pada gambar 1. Terdapat sembilan puluh tujuh atlet yang mengikuti jalannya kegiatan tersebut. Usia rata-rata atlet adalah 15.22 tahun dengan standar deviasi 1,34. Sebanyak 25 atlet masuk dalam kategori olahraga beregu sedangkan 72 atlet dalam olahraga individual. Berdasarkan gender, atlet perempuan berjumlah 36 orang sedangkan atlet laki-laki 61 orang. Para atlet tersebut berstatus sebagai pelajar di tingkat SMP (n=41) dan SMA (n=56).



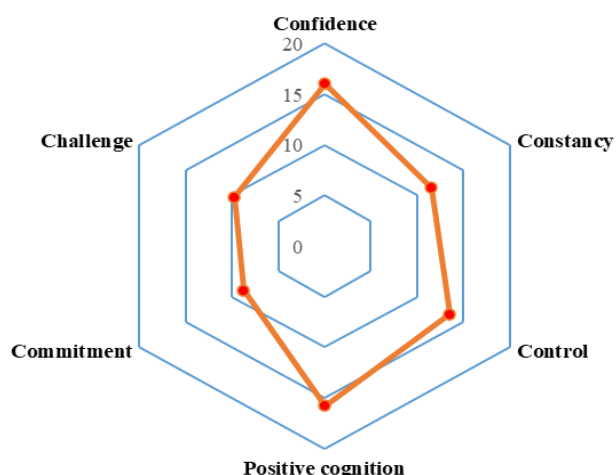
Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PkM. (a) pemberian informasi awal pada atlet, (b) penjelasan pada atlet laki-laki, (c) penjelasan pada atlet perempuan, (d) monitoring pengisian.

Hasil monitoring tes ketangguhan mental yang dilakukan, secara deskriptif, tersaji pada tabel 1. Dari hasil tersebut tampak bagaimana nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum setiap dimensi yang diukur. Dimensi confidence tampak lebih besar dibanding dimensi lainnya, sedangkan dimensi commitment menjadi dimensi dengan nilai tertendah. Untuk dimensi lainnya, positive cognition, constancy, dan control relatif berada di tengah.

Tabel 1 Hasil deskriptif tes mental

	Confidence	Constancy	Control	Positive cognition	Commitment
Mean	16.03	11.53	13.49	15.75	8.73
Standar Deviasi	2.70	2.10	1.89	2.72	1.88
Minimum	9	7	8	8	4
Maximum	23	16	16	20	14

Selain itu, bila hasil monitoring disajikan dalam grafik maka tampak seperti gambar 2. Berdasarkan tes yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa karakter mental atlet, secara umum, belum membentuk pola yang proposional. Dimensi komitmen tampak masih jauh dari nilai proposional dibanding dengan dimensi lainnya. Untuk dimensi tantangan dan keteguhan menunjukkan relatif belum tinggi dibanding dengan skor dimensi lainnya. Oleh karena itu, aspek atau dimensi-dimensi tersebut perlu mendapat perhatian agar dalam diri atlet terbangun mental yang tangguh.



Gambar 2 Hasil Tes Mental

Komitmen merupakan dimensi penting yang perlu ada dalam diri atlet. Dalam diri atlet harus terbangun komitmen yang kuat sebagai seorang atlet sehingga mental yang tangguh akan terbentuk. Tantangan merupakan kondisi yang tidak bisa dihindari dalam olahraga kompetitif, sedangkan kepercayaan diri dan keteguhan merupakan modal berharga dalam membangun mental juara atlet. Keteguhan erat kaitanya dengan tekad yang kuat dan kesanggupan untuk memenuhi tuntutan latihan sebagai seorang atlet. Oleh karena itu, dimensi ini perlu ditingkatkan agar bangunan mental atlet menjadi lebih baik. Oleh karena itu, ketiga dimensi tersebut perlu ditingkatkan kualitasnya agar mental atlet terbangun lebih baik. Untuk dimensi berpikir positif dan kontrol diri relatif berada pada kondisi tengah dalam konstruk ketangguhan mental atlet tersebut.

Dalam pandangan disiplin ilmu psikologi olahraga, faktor yang berkontribusi dalam menentukan hasil pertandingan atau prestasi atlet di lapangan adalah mental atlet (Gould et al., 2002). Hal ini selaras dengan pandangan para pelatih pada umumnya yang mengakui bahwa aspek mental memberikan pengaruh terhadap kesuksesan atlet (Freitas et al., 2013), namun sisi lain, mereka tidak mempersiapkan program latihan mental secara khusus dan cenderung fokus pada aspek fisik serta

teknik (Nasution, 2009; Sutoro et al., 2020). Hasil penelitian menemukan bahwa penyebab hal tersebut adalah karena kurangnya pengetahuan pelatih tentang program pelatihan mental atlet yang terstruktur dan terintegrasi (Weinberg & Gould, 2015). Itu sebabnya program latihan mental tidak diberikan pada atletnya. Fakta yang terjadi dalam pembinaan olahraga nasional ini berbeda dengan pembinaan dan pelatihan di luar negeri yang sudah mengintegrasikan antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam periodisasi latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019; Lesyk, 1998; Gould et al., 2002).

Atas pentingnya aspek mental pada atlet, para ahli dalam bidang psikologi olahraga berusaha menciptakan program latihan mental yang ditujukan untuk memberikan latihan psikologis pada atlet agar kualitas mental atlet meningkat (Putra, Sutoro, et al., 2023) dan salah satu program latihan mental terbaru yang ada di dunia adalah Mental Toughness Training Circle (MTTC)(Sutoro et al., 2023)(Putra, Sinaga, et al., 2023). Meskipun aspek mental sudah dimonitoring dalam PkM tersebut, namun kami melihat dimensi psikis lainnya seperti kecemasan (Putra, 2022b), kebahagiaan (Wandik et al., 2021), dan aspek psikis lainnya perlu mendapat perhatian dalam monitoring yang akan datang. Di samping itu, pengetahuan terkait asupan makan dan minum (Sinaga et al., 2022) juga kami nilai perlu dilakukan edukasi pada atlet agar mereka makan dan minum yang baik dan menunjang status mereka sebagai atlet.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan kegiatan PkM ini maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: Dimensi confidence tampak lebih besar dibanding dimensi lainnya, sedangkan dimensi commitment menjadi dimensi dengan nilai tertendah. Untuk dimensi lainnya, positive cognition, constancy, dan control relatif berada di tengah. Secara umum, pola ketangguhan mental atlet remaja Papua tampak kurang proposional. Dari hasil tersebut maka dapat diberikan saran sebagai berikut: pertama, monitoring ketangguhan mental atlet, hendaknya dilakukan secara periodek, misal, setiap tiga bulan atau enam bulan sekali. Hal ini urgen dilakukan agar dapat diketahui bagaimana perkembangan ketangguhan mental atlet remaja Papua. Kedua, data monitoring ketangguhan mental hendaknya ditindaklanjuti dengan memberikan pelatihan dan pembinaan pada aspek mental, misal, dengan memberikan pelatihan mental pada atlet. Dengan memberikan pelatihan mental pada atlet maka semoga kualitas mental atlet menjadi lebih baik.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi Papua yang telah membantu dan memfasilitasi jalanya kegiatan tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization : theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Freitas, S. de, Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2013). What do Coaches Think about Psychological Skills Training in Soccer? A Study with Coaches of Elite Portuguese Teams. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 81–91. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130303.04>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13638](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638)
- Guntoro, T. S., Sutoro, & Putra, M. F. P. (2022). *Merajut mental juara: Model latihan mental terintegrasi*. CV. Wineka Media.

- Haag, H. (1994). Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline: Contribution to a philisophy (meta-theory) of sport science. Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sports injuries: Review of the literature. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5 SUPPL.), 10–15. [https://doi.org/10.1177/28.suppl\\_5.s-10](https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-10)
- Lesyk, J. J. (1998). The Nine Mental Skills of Successful Athletes. <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- Lutan, R. (1997). *Manusia dan Olahraga*. ITB Press.
- Nasution, Y. (2009). *Laithan mental bagi atlet pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas.
- Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Scientific Foundations of Coaching*. Saunders College Publishing.
- Putra, M. F. P. (2021). *Analisis statistika: Aplikasi dalam penelitian olahraga*. CV Wineka Media.
- Putra, M. F. P. (2022a). Belajar Mengenal Huruf, Membaca, dan Menulis Bersama Melalui 3P: Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Asli Papua. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 6(1), 77–82. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3558>
- Putra, M. F. P. (2022b). Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga Papua. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236>
- Putra, M. F. P., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Kardi, I. S., & Larung, E. Y. P. (2023). *Mental Toughness Training Circle (MTTC): Teori dan Praktik*. PT Media Publikasi Kita.
- Putra, M. F. P., Sutoro, & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 63–79. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785>
- Sinaga, E., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Hidayat, R. R., & Sinaga, E. (2022). Fluid Intake and Hydration Status Among Sport Science Students at Cenderawasih University. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 11(1), 47–52. <https://doi.org/10.15294/active.v11i1.54834>
- Singgih, D. G., Monthly, P. S., & Myrna, H. R. S. (1996). *Psikologi olahraga: Teori dan Praktis*. PT BPK Gunung Mulya.
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and validation mental training model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). *F1000Reserach*, 12(169), 1–36. <https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1>
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Lokollo, W., Sinaga, E., Wandik, Y., Womsiwor, D., Kmurawak, R. B. M., Muhammad, J., & Putra, M. F. P. (2022). Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 133–142. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13921>
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. . (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes ' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(10), 103–109.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics Publisher, Inc.