



EFEKTIVITAS HUBUNGAN PELATIH DAN ATLET DALAM PEMBENTUKAN KETANGGUHAN MENTAL UKM FUTSAL UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Try Utama Pasca Nugraha¹, Nurlan Kusmaedi¹, Ahmad Hamidi¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: pascanugraha18@upi.edu¹, nurlankusmaedi@upi.edu², ahmadhamidi@upi.edu³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3510>

ABSTRAK

Ketangguhan mental menjadi suatu komponen yang sangat penting untuk perkembangan atlet selain kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki. Pelatih pun menjadi faktor yang sangat penting terhadap peran pembentukan ketangguhan mental atlet. Pelatih mempunyai tanggung jawab membimbing dalam membangun ketangguhan mental atlet di lapangan maupun di luar lapangan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan seberapa besar kontribusi hubungan pelatih dan atlet terhadap pengembangan ketangguhan mental. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 35 orang atlet. Teknik sampling yaitu *total sampling*. Kriteria sampling: (1) Atlet Futsal UKM Universitas Pendidikan Indonesia, (2) Mengisi instrumen yang diberikan peneliti secara penuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Mental Toughness Questionnaire (MTQ)* dan *Coach-Atlet Relationship (CART-Q)*. Teknik Analisa data yang digunakan yaitu *Uji Korelasi Pearson*. (1) Hasil penelitian menunjukkan, ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia berada pada klasifikasi tangguh yaitu pada angka 30,66, Kategori nilai 28,01-42,00. (2) Tidak terdapat kontribusi yang signifikan hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap ketangguhan mental, faktor sosial seperti rekanan atlet dan keluarga, tidak hanya itu faktor mindset yang diterapkan pun juga berpengaruh sangat terhadap pembentukan ketangguhan mental. Kesimpulannya adalah hasil penelitian menunjukkan ketangguhan mental berada pada tingkat tangguh yaitu sebesar 30,66, serta hubungan pelatih dan atlet memiliki kontribusi yang lemah terhadap pengembangan ketangguhan mental.

Kata Kunci: *Perkembangan; Pendidikan Jasmani; Blended Learning*

Correspondence author: Try Utama Pasca Nugraha, Universitas Pendidikan Indonesia, pascanugraha18@upi.edu



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Hubungan pelatih dan atlet merupakan suatu hubungan interaksi sosial dimana kedekatan atlet dengan pelatih dapat menimbulkan rasa komitmen, saling melengkapi dan kedekatan dari dua belah pihak dan menimbulkan hubungan yang lebih dekat (Kassim, Wan, Japilus, & Azanuar, 2020). Pelatih adalah seseorang yang sangat berperan dalam membimbing dan memberi motivasi serta dukungan terhadap atletnya (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Pelatih merupakan sosok sentral terhadap pembentukan ketangguhan mental, serta

memberikan bimbingan, latihan dan aktivitas yang dapat disesuaikan terhadap kondisi atlet (Weinberg & Bealer, 2001).

Menurut Felton, Jowett, Begg, & Zhong (2021), hubungan pelatih dan atlet didefinisikan sebagai keadaan dimana pelatih serta atlet memiliki komitmen, perasaan kedekatan dan perilaku yang saling melengkapi satu sama lain. Seorang pelatih harus memahami dan menyadari bahwa kepemimpinan dalam mengarahkan atlet untuk mencapai tujuan sangat penting, karena pelatih bertanggung jawab memberi intruksi kepada atlet dalam usaha mencapai tujuan



yang diinginkan. Faktor hubungan antara atlet dan pelatih juga sangat penting dalam pengembangan ketangguhan mental, hal ini berdasar pada tugas pelatih yang mengharuskan membangun komunikasi yang baik dengan atlet, Komunikasi bisa menjadi jembatan untuk menjalin suatu hubungan dimana bahasa menjadi alat penyambung (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kassim, Wan, Japilus, & Azanuar (2020) ada tiga faktor yang mengacu pada hubungan pelatih dengan atlet yaitu, Komitmen, kedekatan dan saling melengkapi guna membenuk hubungan yang efektif. Dengan mengacu pada komitmen, kedekatan pelatih dengan atlet serta saling melengkapi, diharapkan pelatih dapat memahami perbedaan kebutuhan masing-masing atlet.

Pelatih adalah orang yang mempunyai keahlian serta memiliki tugas untuk menjadi pembimbing, pembina serta pengarah bagi atlet untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Maka dari itu peran pelatih sangat diperlukan terhadap pengembangan bakat serta ketangguhan mental atlet karena baik dan tidaknya hasil yang dicapai itu tergantung peran dari pelatih (Purbaningrum & Wulandari, 2021).

Aryanto & Larasati (2019) mengungkapkan bahwa jika atlet memiliki ketangguhan mental kuat maka atlet tersebut mampu mengendalikan potensi emosi negatif yang berpeluang membuat lemah pada saat menghadapi tekanan. Ketangguhan mental ini memiliki keunggulan dari sisi psikologis para atlet, hal ini sangat membantu atlet bisa menampilkan performa dengan baik serta berusaha untuk keluar dari tekanan (Ruparel, 2020). sementara itu, emosi berfungsi sebagai penuntun atas tindakan kita agar mampu lebih baik lagi dalam menghadapi suatu masalah atau tantangan (Hamidi et al., 2023). Karakteristik atlet futsal harus memiliki kontrol tingkat gugahan (gairah), kepercayaan diri serta harus memiliki kapasitas dalam menumbuhkan semangat tinggi, dalam psikologi tentu memiliki kontributor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Para ahli berpendapat dalam olahraga 80% dipengaruhi oleh mental dan

psikologi serta 20% adalah faktor lain di luar psikologi (Wibowo & Gupita, 2020)

Perlu untuk melakukan penelitian di masa depan yang dapat berfokus pada hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental, Gu & Xue (2022) Oleh karena itu, tujuan dari artikel penelitian ini adalah untuk menetahui apakah ada kontribusi yang signifikan dari hubungan pelatih dengan atlet terhadap pembentukan ketangguhan mental, sehingga dapat menjadi rujukan di masa mendatang serta upaya untuk membentuk ketangguhan mental atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Sesuai dengan pernyataan (Arikunto, 2006) Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu metode yang tujuan utamanya adalah membuat gambaran atau mendeskripsikan serta menjelaskan mengenai suatu masalah secara objektif, untuk mengetahui mulai dari pengumpulan data, penafsiran serta hasilnya untuk dapat diamati dengan angka - angka. Penelitian ini bertempat di Gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung pada bulan Desember 2023.

Menurut Handayani (2020) populasi merupakan totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, dengan kata lain yaitu populasi adalah sekumpulan individu dengan ciri-ciri dan karakteristik yang sama. Populasi penelitian ini menggunakan atlet futsal UKM Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 35 atlet dengan sampel yang dipilih yaitu total sampling, melibatkan atlet UKM futsal Universitas Pendidikan Indonesia yang berada di tempat. Data dikumpulkan melalui *google form* yang di dalamnya terdiri dari 14 pernyataan ketangguhan mental dan 11 pernyataan hubungan pelatih dan atlet.

Instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner bersifat tertutup. Kuisisioner yang digunakan yaitu kuisisioner *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) dan *Coach-Atlet Relationship* (CART-Q). Kuisisioner untuk variabel ketangguhan mental dikembangkan pada tahun 2009, oleh Golby & Wood (2016)



untuk mengetahui ketangguhan mental. Instrumen tersebut terdiri dari 14 butir pernyataan yang telah mengandung aspek kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol (Nissa & Soenyoto, 2021).

Pernyataan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) sebagai berikut:

1. Jika kepercayaan diri saya hilang dalam sementara waktu, maka saya bisa mendapatkan kembali ketenangan diri saya.
2. Saya takut jika melakukan permainan dengan tidak baik.
3. Saya bertekad untuk menyelesaikan kewajiban yang harus saya lakukan.
4. Saya dikalahkan oleh keraguan saya sendiri.
5. Saya memiliki rasa percaya diri yang sangat kuat.
6. Dalam keadaan penuh tekanan, saya mempunyai segala hal yang saya perlukan untuk penampilan terbaik.
7. Jika suatu hal tidak selaras dengan keinginan saya, maka saya akan frustrasi.
8. Saya menyerah dalam keadaan sesulit apapun.
9. Saya menjadi cemas terhadap hal yang tidak saya inginkan atau tidak bisa saya kendalikan.
10. Saya mudah terganggu serta selalu kehilangan konsentrasi.
11. Saya mempunyai kualitas yang membedakan diri saya dengan pesaing lainnya.
12. Saya mempunyai tanggung jawab untuk menentukan target yang menantang diri saya.
13. Saya berpendapat bahwa potensi ancaman sebagai suatu hal yang positif.
14. Dalam keadaan penuh tekanan, saya dapat membuat keputusan dengan percaya diri dan tepat.

Tabel 1. Norma Penilaian *Mental Toughness Questionnaire*

No	Interval	Kategori
1	00,00-14,00	Tidak Tangguh
2	14,01- 28,00	Kurang Tangguh
3	28,01-42,00	Tangguh
4	42,01- 56,00	Sangat tangguh

Selanjutnya untuk mengukur hubungan pelatih dengan atlet yaitu memakai kuisisioner hubungan pelatih dan atlet yang dikembangkan oleh Jowett & Ntoumanis (2004), kuisisioner ini terdiri dari 11 butir pernyataan yang didalamnya sudah mengandung aspek komitmen, kedekatan dan komplementaritas (saling melengkapi).

Pernyataan *Coach Athlete Relationship Questionnaire* (CART-Q) sebagai berikut:

1. Saya merasa dekat dengan pelatih saya
2. Saya merasa berkomitmen dengan pelatih saya
3. Saya merasa karir olahraga saya menjanjikan dengan pelatih saya
4. Saya menyukai pelatih saya
5. Saya mempercayai pelatih saya
6. Saya sangat menghormati pelatih saya
7. Saya menghargai usaha yang dilakukan pelatih saya untuk meningkatkan kemampuan
8. Saat saya dilatih oleh pelatih saya, saya merasa nyaman
9. Saat saya dilatih oleh pelatih saya, saya merasa responsif terhadap usahanya
10. Saat saya dilatih oleh pelatih saya, saya siap melakukan yang terbaik
11. Saat saya dilatih oleh pelatih saya, saya bersikap ramah

Memiliki 7 penilaian diantaranya yaitu: sangat tidak sesuai mendapat point 1 – sangat sesuai mendapat point 7. pengukuran data menggunakan teknik korelasi pearson untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang dihasilkan dari hubungan pelatih dengan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Teknik pengumpulan data yaitu berupa kuisisioner yang di dalamnya mempunyai pernyataan yang harus dijawab secara mandiri dan menjawab pernyataan tersebut secara jujur. Kuisisioner akan diberikan pada responden yang sudah dipilih oleh peneliti sebagai sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat seberapa besar kontribusi hubungan pelatih dengan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Data dikumpulkan



melalui *google form*. Uji hipotesis dengan menggunakan analisis uji korelasi pearson untuk menguji hubungan antara 2 variabel dengan skala pengukuran numerik variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat

(*dependent*). Korelasi dinyatakan jika, nilai signifikansi < dari 0,05, dan tidak adanya korelasi dinyatakan jika, nilai signifikansi > dari 0,05. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis *Correlations pearson*

Correlations		Pelatih & Atlet	Ketangguhan Mental
Pelatih & Atlet	Pearson Correlation	1	.198
	Sig. (2-tailed)		.254
	N	35	35
Ketangguhan Mental	Pearson Correlation	.198	1
	Sig. (2-tailed)	.254	
	N	35	35

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi pearson serta nilai signifikansi yang didapat pada Tabel 2 di atas, nilai signifikansi menunjukkan angka 0,254. Berdasarkan nilai pengambilan keputusan dimana angka 0,254 melebihi dari nilai signifikansi 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak berkorelasi. Nilai *person Correlation* berada pada angka 0,198 dan bentuk hubungan antara kedua variabel ini adalah positif.

Hasil Pengujian hipotesis apakah terdapat kontribusi hubungan pelatih dengan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental atlet UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental maka dapat disimpulkan bahwa kontribusinya sangat lemah yaitu 0,198. Dalam pembentukan ketangguhan mental, tidak hanya mengacu pada hubungan dengan pelatih saja tetapi faktor eksternal lain dalam sosial juga menjadi pengaruh terhadap pengembangan ketangguhan mental. Disebutkan dalam penelitian Adelina, Analya, & Anggelia (2023) berjudul "*peran mindset terhadap ketangguhan mental mahasiswa*". Ketangguhan mental merupakan sebuah hasil dari proses panjang yang dialami oleh atlet dan merupakan bagian dari sinergi berbagai pihak serta bersifat motivasional dengan sejumlah individu seperti, rekanan atlet, dan keluarga, jadi dapat disimpulkan pelatih hanya dapat mendorong atau memotivasi atletnya, karena ketangguhan mental bukan hanya berpengaruh dari

hubungan pelatih dengan atletnya saja, tetapi faktor lingkungan pun menjadi pengaruh dalam pengembangan ketangguhan mental atlet. Menurut artikel yang ditulis Purbaningrum & Wulandari (2021) menyatakan bahwa peran orang tua sangat besar dalam memotivasi anaknya yang menjadi atlet untuk mencapai prestasi, dari faktor orang tua yang mendukung dan selalu memberikan semangat kepada anaknya maka akan terbentuk kebiasaan yang berpengaruh terhadap motivasi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Rahmattia, 2023) tentang "*Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi diri atlet muay thai naga ulung Semarang*", dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dilakukan oleh teman sebaya ini didapat dari rekan sesama atlet yang saling memberi dukungan emosi seperti rasa empati dan peduli terhadap teman sebaya, dukungan penghargaan dan memberikan pujian agar teman lebih semangat sehingga atlet akan termotivasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agusman (2022) tentang "*gambaran ketangguhan mental atlet tarung derajat*" menjelaskan bahwa motivasi diri ikut andil dalam pembentukan ketangguhan mental, hal ini sangat berpengaruh terhadap ketangguhan mental karena motivasi diri jauh lebih penting dibandingkan motivasi dari lingkungan atlet, karena motivasi dari luar akan cepat hilang dibanding motivasi dari diri sendiri. Motivasi bisa dilihat dengan adanya keyakinan atau



keinginan untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan permasalahan yang ada. Faktor lain yang dapat memengaruhi ketangguhan mental atlet, yaitu mindset. Menurut Clough, (2002) bahwa ketangguhan mental seseorang akan terkait dengan pola pikir serta perilaku yang positif yang akan didapat individu, pola pikir positif ini memberikan timbal balik pada ketangguhan mental seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Adelina, Analya, & Anggelia (2023) juga didapat, bahwa mindset memberikan pengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental dengan angka sebesar 10.2%. Artinya jika mindset atlet dapat diarahkan pada *growth mindset*, maka ketangguhan mental atlet pun semakin tinggi. *Growth mindset* ini adalah keyakinan, serta dapat dikembangkan dan ditingkatkan dengan dedikasi dan kerja keras. Terdapat pembaharuan dalam hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Gu & Xue (2022) yang merekomendasikan penelitian terhadap hubungan pelatih dan atlet dalam pengembangan ketangguhan mental, dimana hubungan pelatih dan atlet tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ketangguhan mental. Hal ini terjadi karena faktor pengembangan ketangguhan mental tidak hanya dari hubungan pelatih dan atlet saja, akan tetapi banyak faktor lain seperti dukungan sosial dari rekanan atlet, dukungan orang tua serta *faktor Grow Mindset* yang memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap pengembangan ketangguhan mental.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental. Hal tersebut terjadi karena ketangguhan mental bisa terbentuk dari proses panjang yang dialami oleh atlet dan merupakan bagian dari sinergi berbagai pihak serta bersifat motivasional dengan sejumlah individu seperti, rekanan atlet, keluarga dan faktor seperti psikologis, serta mindset juga sangat berpengaruh karena jika mindset atlet dapat diarahkan pada *growth mindset*, maka ketangguhan mental atlet pun semakin tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tiada hingga kepada pihak-pihak yang telah membantu agar penelitian ini terealisasi. Dalam hal ini kepada lembaga pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menimba ilmu dari mahasiswa baru sampai dengan sekarang. Dan terima kasih kepada para dosen pembimbing yang senantiasa bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti sehingga penelitian yang dilakukan berjalan dengan lancar dan selesai tepat waktu. Seluruh dosen pengajar S1 Ilmu Keolahragaan beserta jajarannya serta civitas akademik yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan kesempatan untuk penulis menimba ilmu serta mendapatkan pengalaman berharga selama duduk di bangku perkuliahan Universitas Pendidikan Indonesia. Kepada seluruh atlet UKM futsal Universitas Pendidikan Indonesia yang sudah bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini. Semoga semua pihak yang memberi kesempatan dan waktunya kepada peneliti mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2215–2220.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2019). Factors influencing mental toughness. *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities*, 2(1), 307–309.
- Felton, L., Jowett, S., Begg, C., & Zhong, X. (2021). A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach–athlete relationship. *Sport*,



- Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 27–42. <https://doi.org/10.1037/spy0000209>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 7(6), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Hamidi, A., As'a, A., & Taufiqurrahman. (2023). UPAYA SEKOLAH DALAM MENGHADAPI TANTANGAN GLOBALISASI. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(2), 170–176.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and Initial Validation*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Kassim, A. F., Wan, A. W. F. I., Japilus, S. J., & Azanuar, Y. A. S. (2020). Coach-Athlete Relationship and Coaching Effectiveness in Team Sports Athletes. *Lecture Notes in Bioengineering*, 2(1), 451–462. https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270-2_46
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Psysical Education and Sport*, 2(1), 267–277.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 4(2), 151–157.
- Rahmattia, R. (2023). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi diri atlet muay thai naga ulung S emarang*. UNIVERSITAS SEMARANG SEMARANG.
- Ruparel, N. (2020). Mental toughness: Promising new paradigms for the workplace. *Cogent Psychology*, 7(1), 3–8. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1722354>
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95–104.
- Weinberg, B. A., & Bealer, B. K. (2001). *The world of caffeine*. Britania Raya : Routledge.
- Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Karakteristik Psikologis Pemain Futsal Kabupaten Sleman dalam Ajang PORDA Yogyakarta Tahun 2019. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 8(2), 62–68.