

MENTAL ATLET MUDA PAPUA

KURDI¹ DAN MIFTA F.P. PUTRA²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Cenderawasih Jayapura
Email: kurdimr18@gmail.com

ABSTRAK

Capaian individu (Atlet) sejatinya merupakan produk dari model mental yang dimilikinya. Sejumlah hasil penelitian mengenai individu yang berhasil di level dunia sampai pada kesimpulan bahwa individu yang berprestasi tinggi adalah mereka yang memiliki mental yang konstruktif seperti tidak gampang menyerah, *achievement oriented*, selalu berusaha memperbaiki diri, memiliki *self-regulation* yang baik, kokoh dalam komitmen dan tanggung jawab. Artinya, mental menjadi faktor yang penting bagi atlet untuk mengapai prestasi puncak. Malangnya, kajian ilmiah tentang mental yang dimiliki oleh atlet Papua sampai dengan detik ini hasilnya belum membanggakan karena belum adanya data empirik tentang itu. Dengan dasar itu maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui kualitas mental atlet muda yang tergabung di PPLP Papua. Untuk tujuan tersebut jenis penelitian deskriptif akan digunakan dalam studi ini. Subjek penelitian dalam riset tersebut adalah 10 atlet muda Papua yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Papua. Terdapat dua alat pengumpul data yang digunakan, yaitu Inventori Kepribadian Atlet (IKA) dan skala kecemasan atlet. Hasil penelitian menemukan pada aspek kerja keras (35.8) dan swakendali (35.4) cukup tinggi. Sementara pada aspek ambisi prestatif (22.1), komitmen (25.1) dan cerdas (24.8) masih tergolong rendah. Untuk aspek gigih (30.6) dan mandiri (34.1) termasuk cukup. Untuk tingkat kecemasan atlet memiliki kategori agak rendah (38,6).

Kata kunci: Mental, Atlet, PPLP

PENDAHULUAN

Seiring dengan petualangan akademik, proses pengamatan, dan perenungan mendalam berkaitan dengan perilaku individu, muncul pertanyaan mendasar di benak penulis: mengapa individu yang satu lebih berhasil dibanding individu yang lain? Atlet yang satu lebih berprestasi dibanding atlet yang lain? Pelatih yang satu lebih sukses dibanding pelatih yang lain? Pemimpin yang satu lebih hebat dibanding pemimpin yang lain? Bahkan dalam konteks yang lebih makroskopik, mengapa satu bangsa lebih maju dibanding bangsa yang lain?

Permasalahan tersebut menarik untuk diungkap meski juga tidak mudah untuk menjawabnya, mengingat variabelnya tidak beralur tunggal ditambah ada perbedaan individual dan kultural dalam memaknai keberhasilan.

Berbagai pandangan dan pendapat muncul untuk menjawab persoalan tersebut. Pendapat pertama mengatakan bahwa bakat, termasuk di dalamnya intelegensi dan potensi fisik, berpengaruh besar terhadap keberhasilan individu. Pendapat ini sejatinya sudah lama diragukan setelah Benjamin Bloom meneliti 120 individu berbeda profesi yang berhasil, seperti seniman, pengusaha,



ilmuwan, dan atlet (Bloom, 1985; Dweck, 2012). Bloom menemukan fakta bahwa masa kecil orang-orang hebat tersebut biasa-biasa saja, tidak menunjukkan bakat yang menonjol, bahkan pada kasus tertentu justru mengalami hambatan perkembangan. Demikian juga kajian yang dilakukan oleh Goleman (1995) bahwa faktor nonintelektual seperti kontrol diri, kerjasama, dan persisten lebih menentukan keberhasilan dibanding faktor intelegensi. Belakangan, Robert Kiyosaki (2013), penulis buku *bestseller*, juga menemukan fakta bahwa siswa berkualitas “A” justru bekerja pada siswa berkualitas “C”. Artinya, bakat meski tidak bisa diabaikan, bukan determinan utama dalam menentukan keberhasilan seseorang.

Pendapat kedua mengatakan bahwa ketersediaan infrastruktur dan fasilitas, termasuk pendanaan yang besar, menjadi kata kunci menuju keberhasilan. Pemikiran ini telah kehilangan relevansinya ketika kita mengkaji kesuksesan olahraga Indonesia pada 1962, yang bisa bertengger di posisi 2 *Asian Games*¹. Apakah ketika itu Indonesia lebih kaya dibanding sekarang? Apakah gizi atlet ketika itu lebih baik? Apakah bonus atlet ketika itu melimpah? Jawabannya adalah tidak. Demikian juga kalau kita telaah kehebatan atlet-atlet bulutangkis di era 1970-1980an, tidak ada kemewahan apapun ketika itu. Dengan fasilitas seadanya dan sederhana (Lutan, 2013), mereka bisa merajai perbulutangkisan dunia, baik beregu maupun perorangan. Bahkan ada pengakuan dari Rudy Hartono, sang maestro, bahwa kita lebih sulit mengalahkan pemain Indonesia sendiri dibanding mengalahkan pemain negara

lain. Sementara sekarang, meski ketersediaan fasilitas dan dana tidak berlebihan, tetapi sudah lebih dari cukup, bonus atlet pun besar-besaran, namun prestasi juga tak kunjung meningkat. Artinya, ketersediaan fasilitas dan dana bukan faktor utama menuju pencapaian prestasi tinggi.

Pendapat ketiga mengatakan bahwa waktu menjadi ukuran penting meraih keberhasilan. Individu yang berusia lebih tua, yang memiliki lebih banyak kesempatan berkarya, akan lebih berhasil. Negara yang lebih dulu merdeka, akan lebih berhasil dibanding yang merdeka belakangan. Pendapat tersebut juga sudah terbantahkan, banyak individu yang secara usia lebih muda, tetapi tingkat capaian keberhasilannya lebih tinggi dibanding mereka yang berusia lebih tua. Sejumlah negara yang usia kemerdekaannya lebih muda dibanding Indonesia (seperti India merdeka 1947, Malaysia 1957, Singapura 1965), tetapi kemajuannya telah mengungguli Indonesia. Korea Selatan yang hari kemerdekaannya hanya selisih dua hari dengan Indonesia, prestasinya melesat jauh ke depan meninggalkan Indonesia. Demikian pula beberapa negara yang telah merdeka ratusan tahun yang lalu, prestasinya ternyata jauh dari menggembirakan, seperti Yunani merdeka 1821, Kuba 1902, dan Dominika 1844. Artinya, lamanya waktu tidak berbanding lurus dengan capaian keberhasilan yang diperoleh.

Jika pendapat dan pemikiran sebagaimana dikemukakan di atas kurang memiliki argumen yang kuat dan bahkan telah kehilangan relevansinya, pertanyaan mendasar yang perlu diajukan adalah, apa

¹ Asian games adalah event olahraga tingkat Asia yang diselenggarakan 4 tahun sekali, sekarang posisi Indonesia ada diperingkat 15.

sesungguhnya yang menjadi akar persoalan bertalian dengan kesuksesan dan kegagalan individu (atlet), kemajuan dan ketertinggalan suatu bangsa dalam konteks olahraga?

Tesis utama yang ingin penulis ketengahkan guna menjawab masalah tersebut adalah berhubungan dengan mental yang bersemayam di dalam pikiran atlet. Dalam tulisan ini, mental didefinisikan sebagai seperangkat keyakinan, sikap, persepsi, dan nilai yang mempengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang. Mental juga dapat dipahami sebagai asumsi, generalisasi, gambar atau bahkan kesan yang berurat akar yang mempengaruhi bagaimana individu memahami dunia dan bagaimana ia mengambil tindakan (Senge, 2006; Groesser, 2012).

Ada tiga alasan mengapa mental menjadi akar persoalan dan begitu signifikan mempengaruhi sukses tidaknya seseorang (atlet). *Pertama*, mental menjadi predisposisi dalam berpikir dan berbuat. Setiap stimulus yang masuk dari lingkungan diinterpretasi oleh model mental untuk selanjutnya diberikan respons (Peters, 2012; Brockman, 2013). Kualitas respons yang muncul akan sangat tergantung dari mental yang dimiliki individu. Dengan demikian, perilaku yang ditampilkan individu pada dasarnya merupakan cermin dari model mental yang bersangkutan. *Kedua*, pencapaian seseorang, apakah itu keberhasilan atau kegagalan, kemajuan atau keterbelakangan, sejatinya merupakan agregat dan akumulasi dari pengalaman yang dihasilkan oleh model mental individu tersebut. Capaian individu sejatinya merupakan produk dari model mental yang dimiliki (Brockman, 2013; de Bono, 2004; Tracy, 2003). *Ketiga*, sejumlah hasil penelitian mengenai

individu yang berhasil di level dunia sampai pada kesimpulan bahwa individu yang berprestasi tinggi adalah mereka yang memiliki mental yang konstruktif seperti tidak gampang menyerah, *achievement oriented*, selalu berusaha memperbaiki diri, memiliki *self-regulation* yang baik, kokoh dalam komitmen dan tanggung jawab (Maksum, 2006; 2007; 2013; Markum, 1998; Pink, 2009; Dweck, 2012; Zolli & Healy, 2012). Artinya, mental menjadi faktor yang penting bagi atlet untuk mengapai prestasi puncak. Malangnya, kajian ilmiah tentang mental yang dimiliki oleh atlet Papua sampai dengan detik ini hasilnya belum membanggakan karena belum adanya data empirik tentang itu (Putra, 2015).

Mendasarkan pada uraian di atas maka penulis berargumen bahwa melakukan kajian tentang mental yang dimiliki oleh atlet muda Papua, khususnya yang tergabung dalam Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP), menjadi kebutuhan yang mendesak dilakukan agar dapat diketahui bagaimana kualitas mental yang dimiliki para atlet. Dengan diketahuinya model mental atlet muda Papua maka akan dapat dipetakan kualitas mental atlet yang selanjutnya dapat diberikan intervensi untuk membentuk atlet yang mempunyai mental juara. Dengan dasar itu maka rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian tersebut adalah bagaimanakah mental atlet Pencak silat dan Judo PPLP Papua?

METODE

Sesuai dengan rumusan masalah yang diangkat dan tujuan penelitian maka jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif. Menurut Ary, Jacobs & Razavieh, (1990: 381) “*descriptive research is not generally*

directed toward hypothesis testing. The aim to describe “what exists” with respect to variables or conditions in situation”. Dengan mengacu pada pendapat di atas maka penelitian tersebut tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis namun diarahkan untuk mengetahui gambaran model mental yang dimiliki oleh atlet muda Papua yang tergabung dalam PPLP Papua.

Variabel penelitian yang dikaji dalam penelitian ini adalah mental atlet yang dilihat dari delapan trait, yaitu: (a) ambisi prestatif, (b) kerja keras, (c) gigih, (d) mandiri, (e) komitmen, (f) cerdas, (g) swakendali, dan (h) kecemasan. Mengingat pada saat penelitian atlet PPLP Papua sedang menjalani Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas) di Semarang maka subyek penelitian hanya mengambil dua cabang olahraga, yaitu cabang olahraga pencak silat dan Judo. Setiap cabang olahraga diambil 5 atlet secara random sehingga total subjek penelitian adalah 10 atlet muda.

Mengingat subjek penelitiannya adalah atlet PPLP Papua maka lokasi penelitian adalah Home base PPLP Papua yaitu yang berada di SMA Negeri Khusus Olahraga (SMANKOR) PAPUA di Bumi Perkemahan Waena, Komplek Asrama atlet PPLP Papua. Untuk mengetahui bagaimana mental atlet PPLP Papua maka akan digunakan dua instrumen yang sudah teruji dan acapkali dipakai untuk mengungkap model mental atlet, yaitu (1) Inventori Kepribadian Atlet (IKA) yang dikembangkan oleh Maksim (2006; 2007) dan (2) Skala Kecemasan Olahraga yang dikembangkan oleh Amir (2012). IKA terdiri dari 48 pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban 5 yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kadang sesuai kadang tidak (KK), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk skala kecemasan

olahraga terdiri dari 22 pernyataan dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), dan tidak sesuai (TS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kapasitas mental

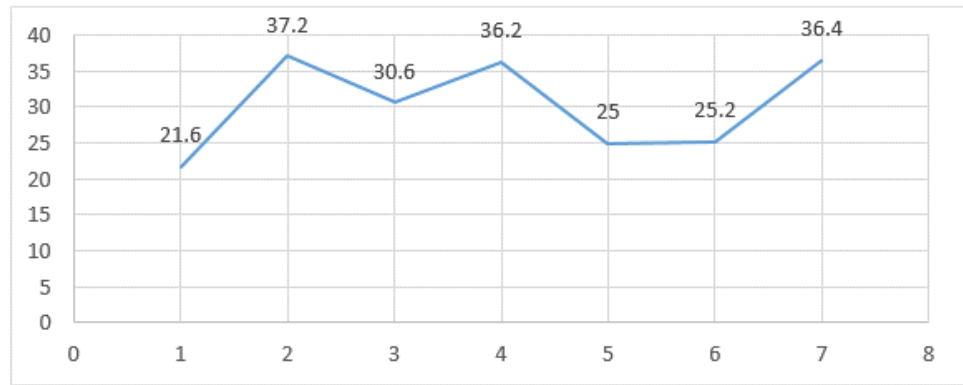
Analisis pertama akan dilakukan pada data yang dihasilkan dari Inventori Kepribadian Atlet (IKA). Melalui instrument tersebut kita akan mengetahui bagaimana kapasitas atlet yang dilihat dari 7 indikator. Kapasitas mental atlet judo ditunjukkan pada gambar 1.

Dari gambar 1 tampak bahwa pada aspek kerja keras (37,2), mandiri (36,2) dan swakendali (36,4) kapasitas atlet menunjukkan cukup tinggi. Sementara pada aspek ambisi prestatif (21,6), komitmen (25) dan cerdas (25,2) masih tergolong rendah. Untuk aspek gigih (30,6) termasuk cukup. Lalu bagaimana dengan kapasitas atlet pencak silat? Kapasitas mental atlet pencak silat ditunjukkan pada gambar 2.

Dari gambar 2 tampak bahwa pada aspek kerja keras (34,4) dan swakendali (34,4) kapasitas atlet menunjukkan cukup tinggi. Sementara pada aspek ambisi prestatif (22,6), komitmen (25,2) dan cerdas (24,4) masih tergolong rendah. Untuk aspek gigih (30,6) dan mandiri (32) termasuk cukup. Hasil penggabungan secara keseluruhan kapasitas mental atlet ditunjukkan pada gambar 3.

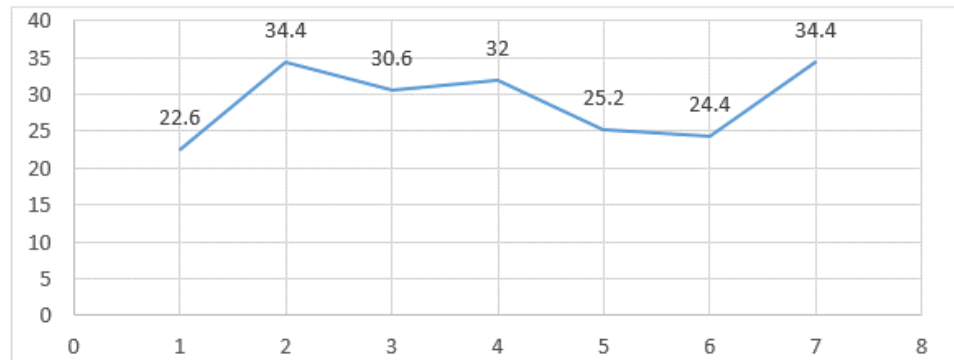
Pada gambar 3 tampak bahwa pada aspek kerja keras (35,8) dan swakendali (35,4) cukup tinggi. Sementara pada aspek ambisi prestatif (22,1), komitmen (25,1) dan cerdas (24,8) masih tergolong rendah. Untuk aspek gigih (30,6) dan mandiri (34,1) termasuk cukup.

1. Ambisi prestatif
2. Kerja keras
3. Gigih
4. Mandiri
5. Komitmen
6. Cerdas
7. Swakendali



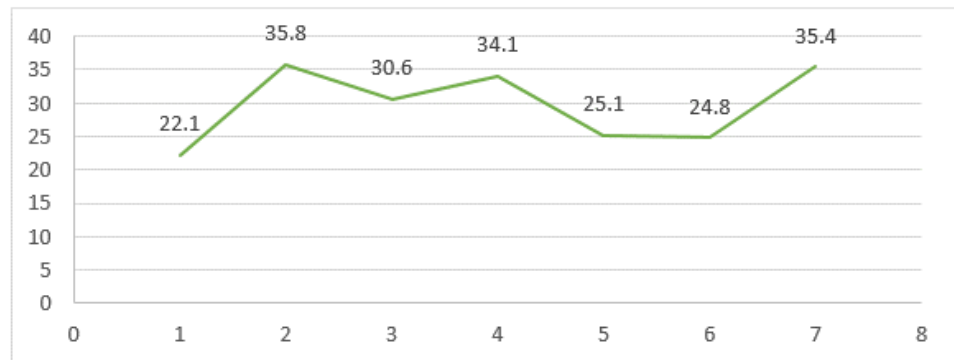
Gambar 1. Kapasitas mental atlet judo

1. Ambisi prestatif
2. Kerja keras
3. Gigih
4. Mandiri
5. Komitmen
6. Cerdas
7. Swakendali



Gambar 2. Kapasitas mental atlet pencak silat

1. Ambisi prestatif
2. Kerja keras
3. Gigih
4. Mandiri
5. Komitmen
6. Cerdas
7. Swakendali



Gambar 3. Kapasitas mental keseluruhan atlet

Kecemasan Atlet

Amir (2012) menyebutkan instrument kecemasan atlet dibagi menjadi 5 klasifikasi kecemasan, yaitu rendah (skor 1-22), agak rendah (23-44), agak tinggi (45-66), dan tinggi (67-88). Berikut ini adalah hasil tingkat kecemasan atlet judo Papua:

Tabel 1. Deskripsi tingkat kecemasan atlet Judo

	Kategori	
Min	31	Agak Rendah
Max	74	Tinggi
Mean	46,4	Agak tinggi

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa skor terendah untuk atlet judo adalah 31 dengan kategori agak rendah, sedangkan skor terbesar sebesar 74 dengan kategori tinggi. Nilai rata-rata tingkat

kecemasan atlet judo sebesar 46,4 yang berarti masuk dalam kategori agak tinggi. Bagaimana dengan atlet pencak silat? Berikut adalah hasilnya:

Tabel 2. Deskripsi tingkat kecemasan atlet Pencak Silat

		Kategori
Min	29	Agak Rendah
Max	33	Tinggi
Mean	30,8	Agak tinggi

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa skor terendah untuk atlet pencak silat adalah 31 dengan kategori agak rendah, sedangkan skor terbesar sebesar 33 dengan kategori agak rendah. Nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet pencak silat sebesar 30,8 yang berarti masuk dalam kategori agak rendah. Bagaimana gambaran keseluruhan tingkat kecemasan atlet pencak silat? Berikut adalah hasilnya:

Tabel 3. Deskripsi tingkat kecemasan atlet Muda Papua

		Kategori
Min	29	Rendah
Max	74	Tinggi
Mean	38,6	Agak rendah

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa skor terendah atlet Muda Papua adalah 29 dengan kategori rendah, sedangkan skor terbesar sebesar 74 dengan kategori tinggi. Nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet sebesar 38,6 yang berarti masuk dalam kategori agak rendah.

KESIMPULAN

Pada aspek kerja keras (35.8) dan swakendali (35.4) cukup tinggi. Sementara pada aspek ambisi prestatif (22.1), komitmen (25.1) dan cerdas (24.8) masih

tergolong rendah. Untuk aspek gigih (30.6) dan mandiri (34.1) termasuk cukup. Untuk tingkat kecemasan atlet memiliki kategori agak rendah (38,6).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih pada LPPM Uncen yang sudah membiayai studi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 16 (1): 116-137
- Ary. D., Jacobs. L.C., & Razavieh. A. (1990). *Introduction to research in education* 4th. New York: Harcourt Brace College Publisher.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Brockman, J. (2013). *Thinking: The science of decision making, problem solving, and prediction*. New York: HarperCollins Publisher.
- Connauhton, D., & Hanton, S. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193
- de Bono, E. (2004). *How to have a beautiful mind*. London: A Random House
- Dweck, C. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. London, UK: Constable and Robinson Ltd
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Grosser, S.N. (2012). *Mental model of dynamic systems*. In N.M. Seel

- (Ed.). The encyclopedia of the sciences of learning (Vol. 5, pp. 2195-2200). New York: Springer.
- Jones, G., Hanton, S., & Conaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218
- Kiyosaki, R.T. (2013). *Why "A" students work for "C" students and "B" students work for government*. Scottsdale, US: Plata Publishing
- Lutan, R. (2013). *Tahir Djide: Hidup dan karyanya dalam bulutangkis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. (2006). *Ciri Kepribadian atlet berprestasi tinggi*. Disertasi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta
- Maksum, Ali. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22 (2): 108-115
- Maksum, Ali. 2013. *Model Mental dan Daya Saing Bangsa: Transformasi Menuju Perilaku Prestatif dan Progresif*. Naskah Pidato Pengukuhan Guru Besar di Unesa: Surabaya
- Markum, M.E. (1998). *Sifat sumberdaya manusia penunjang pembangunan*. Disertasi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130
- Peters, S. (2012). *The chimp paradox: The mind management*. London: Ebury Publishing.
- Pink, D.H. (2009). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. New York: Riverhead Books.
- Putra, M.F.P. (2015). *Hari olahraga nasional: momen melejitnya olahraga*. Cenderawasih pos, 02 Setember 2015 Hal. 6: Jayapura
- Senge, M.P. (2006). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*, Doubleday Currency
- Tracy, B. (2003). *Change your thinking, change your life: How to unlock your full potential*
- Zolli, A. & Healy, A.M. (2012). *Resilience: Why do some people, communities, companies, and system recover, persist, and thrive, while others fall apart?* London: Headline Publishing Group.