Korelasi *Mental Thoughness* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Tinju di Rumah Cemara Boxing Camp

The Relationship Between Mental Thoughness with Competitve Anxiety in Boxing Athletes Rumah Cemara Boxing Camp

[1]Gilang Sakti Rukmana [2]Fanni Putri Diantina

[1,2]Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: [1]saktigilang9530@gmail.com, [2]fanni.putri@gmail.com

Abstract. Boxing athletes at Cemara Boxing Camp House showing physical abilities, technique, and the mentality of the people so that they get high achievements, but over time, RCBC athletes began to experience a decrease in the quality of discipline as athletes, consistency of diet, and competitive spirit. This raises anxiety effect to the atlet when they competing. This excessive anxiety rises and causes athletes not to show optimal performance when competing. The purpose of this study is to obtain empirical data about the relationship between mental thoughness and competitive anxiety in boxing athletes at Rumah Cemara Boxing Camp. The method used is correlational analysis using rank Spearman's analysis technique. The measuring instrument used was a questionnaire adapted from the Australian Football Mental Thoughness Inventory (AFMTI) compiled by Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A and Competitive State Anxiety Inverntory-2 compiled by Martens, Vealey, and Burton. The results of the study are in accordance with the hypothesis that there is a negative relationship between mental thoughness and competitive anxiety. negative correlation of -0.635 on mental thoughness and competitive anxiety, which means there is a relationship between mental thesis and competitive anxiety.

Keywords: mental thoughness, competitive anxiety, boxing athlete Rumah Cemara Boxing Camp

Abstrak. Atlet tinju di Rumah Cemara Boxing Camp yang menunjukan kemampuan fisik, teknik, dan mental yang mempuni sehingga mereka mendapatkan prestasi yang tinggi, namun seiring berjalannya waktu, para atlet RCBC mulai mengalami penurunan kualitas kedisiplinan sebagai atlet, konsistensi pola makan, dan semangat kompetitif. Hal tersebut memunculkan kecemasan pada para atlet ketika akan bertanding. Kecemasan yang berlebihan ini muncul dan menyebabkan para atlet tidak dapat menunjukan performa optimal saat bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai keeeratan hubungan anatara *mental thoughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju di Rumah Cemara Boxing Camp. Metode yang digunakan adalah analisis korelasional menggunakan teknik analisis *rank Spearman.* Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang diadaptasi dari *Australia Footbal Mental Thoughness Inventory (AFMTI)* yang disusun oleh Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A dan *Competitive State Anxiety Inverntory-2* yang disusun oleh Martens, Vealey, dan Burton. Hasil penelitian sesuai dengan hipotesa yaitu terdapat hubungan negatif antara *mental thoughness* dan kecemasan bertanding. korelasi negatif sebesar -0,635 pada *mental thoughness* dan kecemasan bertanding yang artinya terdapat hubungan antara *mental thougness* dan kecemasan bertanding.

Kata kunci : mental thoughness, kecemasan bertanding, atlet tinju Rumah Cemara Boxing Camp.

A. Pendahuluan

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Salah satunya adalah olahraga tinju yang merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat kompetitif. Tinju adalah olahraga dan seni beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat badan yang tidak jauh berbeda; sesuai dengan kelasnya partisipan bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju atau pukulan mereka dalam rangkaian pertandingan *berinterval* 1x3 menit yang disebut ronde.

Semenjak resmi berdiri di tahun 2013 RCBC berusaha untuk melatih orang-orang yang memiliki potensi

menjadi atlet tinju secara intensif selama satu tahun. Tercatat 43 atlet aktif yang berada di bawah kepengurusan RCBC. Pada tahun 2014 RCBC mulai mengikut sertakan para atletnya untuk mengikuti perlombaan tinju yang diadakan di tingkat nasional maupun tingkat internasional. Dari banyaknya atlet yang berprestasi sebagian besar di dominasi oleh para atlet yang merupakan, prestasi pertama yang diraih oleh atlet RCBC adalah kejurnas versi Komisi Tinju Propesional Indonesia (KTPI), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Daerah Jawa Barat (Porda Jabar), dan memenangi pertandingan Internasional seperti memenangkan pertandingan dengan petinju Timor Leste, Jepang, Australia dan Thailand. Prestasi ini terus meningkat hingga tahun 2016, dimana atlet RCBC dapat mempertahankan gelarnya selama 2 tahun berturut-turut dalam gelaran PON dan Porda Jabar. RCBC setiap tahunnya dapat menerima undangan bertanding dengan atlet luar negri dengan hasil 3 kemenangan dan 1 kekalahan, pada tahun 2015 RCBC berhasil memenangkan semua undangan pertandingan dengan atlet dari luar negri. Namun pada tahun 2017 prestasi RCBC mengalami penurunan yang sangat drastis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, penurunan prestasi di RCBC terjadi karena para atlet sering membolos latihan, tidak mempelajari lawannya sebelum bertanding, dan pelatih menambahkan bahwa ketika bertanding para atlet menunjukan gesture-gesture badan yang tidak menyakinkan ketika bertanding. Sedangkan hasil wawancara dengan para atlet mengatakan bahwa mereka beranggapan tetap akan memenangkan pertandingan tanpa perlu berlatih, merasakan kelelahan dan kebosanan pada latihan dan pola makan yang selalu diatur. Beberapa atlet juga mengatakan bahwa mereka membolos latihan karna ingin bermain bersama teman-temannya, menghabiskan waktu dengan keluarga. Banyak atlet yang gagal menunjukan kemampuan yang dimiliki hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental.

Faktor mental yang dimaksud adalah kecemasan bertanding, menurut para atlet kecemasan akan semakin meningkat menjelang semakin dekatnya saat mereka akan bertanding. Para atlet mengatakan bahwa saat menjelang pertandingan beberapa atlet ada mengalami gemetar di kedua tangannya, berjalan bolak-balik, sering ke toilet, bahkan ada yang mengatakan merasa tubuhnya lemas dan tidak bertenaga. Semakin mendekati detik-detik ketika para atlet akan bertanding mereka mengatakan semakin merasa gelisah, detak jantung berdegup semakin kencang, mengalami keringat dingin, dan yang awalnya tubuh merasa lemas dan tidak bertenaga menjelang pertandingan beberapa bagian tubuh seperti tangan, pundak, bahu, dan kaki terasa kaku dan berat. Hal-hal tersebut dapat berpengaruh pada *performance* atlet saat sedang bertanding diatas ring. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut "*Hubungan antara Mental thougness dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Tinju di Rumah Cemara Boxing camp"*

Tujuan dari penelitian ini adalah

untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *Mental Thoughness* dengan Kecemasan Bertanding pada atlet tinju di Rumah Cemara Boxing Camp. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya korelasi antara dua variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mental thoughness* dan kecemasan bertanding. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju RCBC dengan sampel sebanyak 16 orang atlet yang melakukan pertandingan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner yang mengacu pada skala Likert. Menurut Sugiyono (2017), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mental thoughness* yaitu oleh *Australia Footbal Mental Thoughness Inventory (AFMTI)* yang disusun oleh Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A dan *Competitive State Anxiety Inverntory-2* yang disusun oleh Martens, Vealey, dan Burton. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Rank Spearman untuk mengukur korelasi atau kaitan antara dua variabel ordinal

B. Landasan Teori

Gucciardi (2008) mendifisikan *mental thoughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami yang meliputi 4 aspek, yaitu (1) *thrive through challenge* yaitu perilaku dan sikap untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, (2) *sport awereness,* sikap dan nilai yang relevan dengan performa individual dan tim, (3) *tough attitude* perilaku dan sikap yang mendasar untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang bersifat positif maupun negative, (4) *desire successs* perilaku, sikap, dan nilai dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan

Martens (1990) mendifinisikan kecemasan bertanding adalah kekhawatiran atau pikiran negatif individu atau kekhawatiran tentang kinerja, serta gangguan perhatian dan kurang konsentrasi yang meliputi 3 aspek, yaitu (1) *cognitive anxiety* kekhawatiran atau pikiran negatif individu atau kekhawatiran tetang kinerja, serta gangguan perhatian dan konsentrasi, (2) *somatic axiety* gejala reaksi fisik yang mungkin terjadi pada individu yang meliputi keringat berlebihan, peningkatan, (3) *self confidence* kepercayaan diri atlet sebelum dan saat bertanding.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan antara *Mental Thougness* dengan Kecemasan Bertanding

Berikut adalah hasil penelitian mengenai hubungan antara *mental thoughness* dengan kecemasan bertanding, yang iuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1 Hubungan Antara *Mental Thoughness* dengan Kecemasan Bertanding

		R
Spearman's rho	*Mental Thoughness*	-.635
	Kecemasan Bertanding	

Sumber : Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2018.

Pada Tabel 1 diketahui

perolehan nilai koefisien korelasi adalah sebesar -0,635 hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang agak kuat antara *mental thoughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet. Tanda negatif pada hasil korelasi artinya semakin tinggi *mental thoughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet tinju di RCBC.

Berdasarkan tabel derajat kekuatan hubungan antar variabel dari Ulber Silalahi, sifat korelasi antara kedua variabel penelitian ini termasuk pada derajat agak kuat. Derajat hubungan yang agak kuat tersebut menunjukan bahwa *mental thoughness* merupakan salah satu faktor yang akan berkontribusi pada penuruanan kecemasan bertanding yang muncul pada atlet saat akan bertanding namun tidak selalu *mental thoughness* yang tinggi akan menurunkan kecemasan bertanding pada atlet saat akan bertanding.

Tabel 2 Tabulasi Silang *Mental Thoughness* dengan Kecemasan Bertanding

Mental Thoughness	**Kecemasan Bertanding**				**Jumlah**	
	Tinggi		**Rendah**			
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
Tinggi	3	18,75 %	13	81.25 %	16	100 %
Rendah	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Jumlah	3	18,75 %	13	81,25 %	16	100

Hasil dari Tabel 2 diatas menunjukan bahwa sebanyak 3 orang atlet (18,75%) memiliki karakteristik mental thoughness tinggi dan memiliki kecemasan bertanding yang tinggi. Sebanyak 13 atlet (81,25%) memiliki karakteristik mental thoughness yang tinggi dan kecemasan bertanding yang rendah.

Kecemasan bertanding pada atlet tinju dalam penelitian ini sebagian besar termasuk kategori rendah. Data tersebut menunjukan bahwa hasil penelitian sesuasi dengan hipotesis penelitian yaitu semakin tinggi *mental thoughness* makan semakin rendah kecemasan bertanding. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah *mental thoughness* makan semakin tinggi kecemasan bertanding.

Hasil penelitian tersebut juga membuktikan bahwa atlet tinju dalam penelitian ini adalah atlet yang berprestasi dan berada pada tingkatan minimal sudah berpengalaman/ memiliki prestasi. Menurut penelitian De Pero (2013) mengatakan bahwa atlet elit memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi terhadap kemampuan teknik dan pengalamannya, serta tidak takut terhadap cedera akan menunjukan kecemasan rendah. Selanjutnya Nayek dan Chatterjee (2013) dengan tingkat kejuaraan tinggi lebih berpengalaman dan memiliki kemampuan penyesuain terhadap lingkungan dan situasi kompetisi. Atlet lebih mampu mengendalikan emsoi dan kecemasannya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat keeratan hubungan yang agak kuat antara *mental thoughness* dengan *kecemasan bertanding* pada atlet tinju di Rumah Cemara Boxing. Hal ini menunjukkan bahwa *mental thoughness* memberikan kontribusi pada penurunan kecemasan bertanding. Meskipun demikian, masih ada faktor individual yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan

bertanding pada siswa.

2. Hasil korelasi negatif menunjukkan bahwa,jika semakin tinggi *mental thoughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding. Ketika atlet memiliki karakteristik-karakteristik *mental thoughness* maka saat atlet menghadapi tantangan, hambatan, kecemasan saat akan bertanding maka atlet akan mampu menghadapinya.
3. Hasil data deskriptif menunjukan bahwa, sebagian besar atlet Rumah Cemara Boxing Camp memiliki *mental thoughness* yang tinggi dan kecemasan bertanding yang rendah. Artinya para atlet RCBC dapat menangani situasi-situasi yang menekan para atlet saat bertanding sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaik saat bertanding

E. Saran

1. Bagi atlet, diharapkan memliki kebutuhan dalam diri untuk mengembangkan dan membentuk karakteristik-karakteristik *mental thoughness* pada aspek *thrive through challange, sport awarnnes, desire success, tough attitude* dengan sungguh-sungguh mengikuti program
2. Bagi pihak pelatih dan pengurus Rumah Cemara Boxing Camp khususnya yang merancang program pelatihan bagi para atlet disarankan untuk membuat dan menjalankan program pelatihan mentaluntuk memaksimalkan perkembangan atlet

Daftar Pustaka

Algani, Panji.Wahyu. (2018). *Mental Thoughness* dan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bola Voli. Universitas Muhammadiyah Malang

Crust, L. Swam. (2011*). Comparing two measure pf mental thoughness Personality and Individual Differences*.University of Wollongong Australia

Daniel F.Gucciardi. (2005). *Mental Thoughness in Australia Football*. University of Western Australia

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/1527e8ad 5a1ed847 diakses Juni 2018

Gucciardi.F Daniel., & Sandy Gordon. (2011). Mental Thoughness in Sport. New York: Routledge

Nayek, B., & Chatterjee, K. (2013). *Comparative study on pre-competitive anxiety between national and state level women athletes. Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE). Vol.1 Issue 2 (Nov-Dec 2013), PP 33-36 Dari http://www.iosrjournals.org/iosrjspe/papers/vol1-issue2/E0123336.pdf diakses 11* September *2018*

Pero, R.D., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M.F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite teamgym athletes. Kinesiology 45 (2013) 1:63-72. Dari http://hrcak.srce.hr/file/153732

diakses Oktober 2018

Ronald E. Smith, Frank L. Smoll, Sean P, Cumming, And Joel R. Grossbard. (2006) *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adult: The Spoert Anxiety Scale-2*. University of Washington

Richard H. Cox, Matthew P. Marten, and William D. Russell. (2003). *Measuring Anxiety in Athlectic : Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*. University of Missouri-Columbia

Sheard. Micheal. (2010). Mental Thoughness : The Mindset Behind Sporting Achievenment. Londong: Routledge