



## TINGKAT KESIAPAN MENTAL ATLET RUGBY 7's JAWA TENGAH DALAM PERSIAPAN PORPROV

Alif Khorouman Abidin\*, Nurhidayat Nurhidayat, Muhad Fatoni

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Correspondence: [a810190079@student.ums.ac.id](mailto:a810190079@student.ums.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV dinilai menurut persepsi atlet. Sampel pada penelitian ini adalah Atlet rugby yang ada di daerah-daerah se-Jawa Tengah total sebanyak 150 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan data primer dari kuesioner yang dibagikan kepada Atlet Bola Tangan Kota Surabaya melalui media google form yang kemudian diolah dengan metode deskriptif kualitatif.

Perbedaan Kesiapan Mental atlet Rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV berdasarkan Tiap daerah berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV berdasarkan tiap daerah dimana atlet grobongan memiliki tingkat kesiapan mental yang lebih dari pada daerah lain yang ada di Jawa Tengah. Atlet grobongan diperkirakan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding, bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet rugby untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat memengaruhi performa dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut, Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah berdasarkan tiap daerah. tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah daerah Grobogan dan Pati lebih baik daripada daerah lainnya.

**Kata kunci :** tingkat kesiapan mental, atlet rugby Jawa Tengah.



## **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga di Indonesia yang berkembang pesat yang mana sudah merambah keberbagai kalangan yang dari anak kecil hingga orang dewasa. Salah satu olahraga baru yang ada di Indonesia dan belum lama terdadar di KONI yaitu olahraga rugby, di dalam rugby terdapat berapa berapa nomer yang di pertandingan antara lain rugby 15s, rugby 10s, rugby 7s, rugby x, rugby tag, rugby touch, rugby beach (World rugby, n.d). Sejarah rugby di awali dari seorang anak kecil yang memiliki nama William Web Ellis yang mana pada saat itu bermain sepak bola di kota Rugby, Inggris. Ketika bermainan berlangsung tidak mendapatkan bola sama sekali membua dia geram dan membawa bola di dekapannya membawa lari kedepan sampai gawang tanpa memikirkan peraturan sepak bola. Ternyata permainan saat itu di lihat seorang professor dari Cambridge University yang mana kejadian tersebut dapat berpotensi memunculkan olahraga baru. Setelah terbentuknya cara permainan dan peraturan dalam 2 tahun kemudia olahraga mulai di populerkan di seluruh dunia.

Penyebaran yang sangat luas rugby berevolusi di tanah Britania Raya, Fiji, Afrika Selatan, Selandia Baru dan Australia. Yang mana bertambahnya club yang mana awal 80 club di tahun 1964 berjalannya tahun pada tahun 1980 menjadi 1000 club yang mana 24 tahun perkembangan rugby sangat cepat dan jutaan orang menikmati olahraga rugby ((Beneke, 2015). Di tahun 2014 yang mana olahraga yang berawal dari Inggris mulai berkembang di negara Indonesia agar memiliki naungan terbentuklah organisasi resmi yang bernama Persatuan Rugby Union Indonesia ( PRUI) yang mana sebagai wadah penyaluran bakat warga Indonesia yang memiliki minat bermain di olahraga rugby. Di bulan mei tahun 2004 PRUI di bentuk oleh tujuh sahabat yang memiliki satu tujuan yang sama tentang pengembangan olahraga dan budaya Rugby Union di Indonesia. Dan sebelum terjadinya pembentukan PRUI, yang mana rugby telah dimainkan sebagai olahraga sosial selama kurang lebih 40 tahun termasuk ekspatriot dan negara yang dulu menjajah Indonesia yaitu inggris dan Belanda memulai olahraga rugby di awal-awal abad ke-20.

Sejak berdirinya rugby union sudah masuk penuh dalam keanggotan rugby dunia ( word Rugby) dan juga telah sebagai olahraga nasional Indonesia secara resmi di tahun 2015, dan PRUI mulai menyusun strategi yang di revisi untuk mengarahkan kegiatan persatuan selama empat tahun kedepan hingga di bulan Desember tahun 2018 ketika rugby Indonesia akan menjadi tuan rumah Rugby Seven di Asian Games 2018 di Jakarta unggulan yang di milik PRUI yaitu “Get Into Rugby” sebuah pergerakan pengenalan olahraga rugby ke masyarakat yang mana sasaran pertama kepada anak-anak yang bersekolah yang berjenjang dari SD- SMP- SMA hingga Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia. Melalui kegiatan Get Into Rugby (GIR) yang mana jawa tengah berawal mula di Surakarta (Persatuan Rugby Union Indonesia, 2019).



## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Menurut (Suardi, 2017) menyatakan bahwa pendekatan kualitatif pada umumnya yang dilatar belakangi oleh keyakinan, constructivist, haqqul yakin bahwa realitas atau kebenaran itu tunggal, tetapi tergantung bagaimana individu melihatnya. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi tingkat kesiapan mental pada atlet rugby 7's Jawa Tengah .

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey, menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 14 butir pernyataan. Kuesioner disebarkan langsung kepada atlet yang ada di kabupaten/kota yang ada di Jawa Tengah dengan google form sebagai media pengisian kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas keseluruhan dengan mengambil 150 atlet . Instrumen pada penelitian menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Nurmansyah, 2014) dengan judul "Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental Atlet". Kuesioner sebanyak 14 butir dengan menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang pilihan jawabannya sudah tersedia. Sehingga responden dapat memilih alternatif jawaban lain, tetapi dalam pemberian pilihan jawaban dalam setiap pernyataan menggunakan metode skala likert. Menurut Bahrun, Alifah, & Mulyono, 2018; Saputra & Nugroho, 2017 dalam (Pranatawijaya et al., 2019) mengatakan bahwa skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial.

Konsep bentuk skala penelitian ini adalah menggunakan konsep pilihan ganda dengan 5 alternatif jawaban yang dapat reponden pilih berdasarkan pengalaman dan pandangan pribadi. Butir – butir pernyataan Pemberian pilihan jawaban pada tiap butir pernyataan berdasarkan skala likert dengan kategori pilihan jawaban sebagai berikut: SS (sangat setuju); S (setuju); n (netral); TS (tidak setuju); STS (sangat tidak setuju). Seperti yang dikatakan oleh (Nasution, 2017) bahwa analisis deskriptif adalah bentuk analisis data penelitian untuk menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan atas satu sampel. Kisi – kisi dalm penelitian ini terdapat 5 indikator yang terdiri dari kepercayaan diri, kontrol emosi atau kontrol perilaku, konsentrasi, usaha atau proses, dan terakhir yaitu motivasi. Indikator tersebut digunakan sebagai fokus penilaian dari jawaban responden juga untuk dijadikan tolak ukur persepsi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang ada pada bab sebelumnya. Instrumen yang digunakan yaitu skala Mental Toughness Quisionaire (MTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Skala terdiri dari 14 item dengan 5 komponen. Deskriptif Tingkat Kesiapan mental atlet Rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan Porprov selengkapnya disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Data Variabel**

c	N	Mean	SD	Min	Mix	Keterangan
Boyolali	17	46,38	2,34	42,00	54,00	Tinggi
Cilacap	12	52,9	2,06	51,00	58,00	Sangat Tinggi
Grobogan	22	53,9	2,49	51,00	58,00	Sangat Tinggi
Kabupaten Semarang	3	41,67	4,04	38,00	46,00	Tinggi
Karanganyar	15	43,04	2,02	40,00	53,00	Tinggi
kebumen	8	41,25	5,60	31,00	49,00	Tinggi
Klaten	6	53,00	2,45	50,00	56,00	Sangat Tinggi
Kudus	1	44,01	2,84	42,00	46,00	Tinggi
Magelang	1	49,02	1,42	48,00	52,00	Sangat Tinggi
Pati	19	53,67	4,17	48,00	58,00	Sangat Tinggi
Rembang	2	43,50	4,95	42,00	57,00	Tinggi
Salatiga	14	54,78	2,42	48,00	58,00	Sangat Tinggi
Kota Semarang	12	42,00	6,42	34,00	52,00	Tinggi
Sragen	5	48,20	6,42	40,00	55,00	Sangat Tinggi
Surakarta	8	41,25	5,60	33,00	50,00	tinggi
Wonosobo	5	46,8	4,17	42,00	50,00	tinggi

Dan dari hasil penelitian yang di lakukan yang menggunakan kusioner yang terdiri dari 14 butir pertanyaan untuk 150 atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai tingkat kesipan atlet Rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV. Hasil dari deskriptif statistik tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data**

Deskriptif data atlet Rugby	
Frekuensi	150
Mean	47
Median	46
Mode	48



Std.devotion	5.78
Minimum	35
Maximum	70

Dari table 2 dapat diketahui bahwa total keseluruhan dengan jumlah 150 atlet, maka memiliki rata-rata skor (mean) = 47, skor tengah ( median) = 46, skor serig muncul ( mode) = 48, standar deviasi= 5.78, skore minimum = 35, dan skore maximum = 70. Deskripsi hasil distribusi dan kirteria tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah dlam persiapan PORPROV adalah sebgai berikut:

**Tabel 3. Hasil Distribusi dan Kirteria**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat rendah	14-24	0	0%
2	Rendah	25-35	0	0%
3	Tinggi	36-46	71	47,3%
4	Sangat tinggi	47-57	79	52,6%

**Gambar 1. Hasil Distribusi dan Kirteria**



Dari table di atas dan gambar di atas dapat diketahui bahwa mana tingkat kesiapan atlet rugby 7's Jawa Tengah dalam kategori sangat rendah 0% , kategori rendah 0%, kategori tinggi dengan persentase sebesar 47,3% , dan untuk kategori sangat tinggi memiliki persentase sebesar 53,6%.



## Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

Perbedaan Kesiapan Mental atlet Rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV berdasarkan Tiap daerah berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV berdasarkan tiap daerah dimana atlet grobongan meliki tingkat kesipan mental yang lebih dari pada daerah lain yang ada di jawa tengah Atlet grobongan diperkirakan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding. Menurut Sukadiyanto (2006: 2), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak.

Sesuai dengan penjelasan, bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet rugby untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat memengaruhi performa dalam pertandingan. Newland, Newton, Finch, Harbke, & Podlog (2014) menyatakan bahwa ketangguhan mental menunjukkan bahwa 82 % pelatih gulat mengidentifikasi ketangguhan mental sebagai prasyarat terpenting untuk sukses bersaing.

Cox dan Liu (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145) menemukan bahwa atlet elit memiliki kepercayaan diri dan dapat mengontrol kecemasan. Adapun beberapa aspek psikologis yang perlu dan berpengaruh pada penampilan cabang olahraga bela diri (pencak silat, tae kwo do, dan lain-lain) adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri dan daya juang (Dosil, 2006 dalam Dimiyati, Clough, et al. (dalam Retnoningsasy dan Jannah, 2020: 10) menjelaskan bahwa jika mental toughness seorang atlet tergolong dalam taraf rendah, maka ketika menghadapi situasi yang cenderung menekan maka atlet akan memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup saat bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal atlet. Anggapan lain, jika mental toughness atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni seperti tenang walaupun mendapat tekanan dari supporter, mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat (Yanti & Jannah, 2017 dalam Retnoningsasy dan Jannah, 2020: 10). Secara garis besar, dapat dikatakan bahwa atlet yang memiliki taraf tinggi pada mental toughness akan dapat meredam kecemasan olahraga serta memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan.

Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya keterampilan seorang atlet akan dibarengi dengan peningkatan taraf mental toughness yang dimiliki (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007: 144). Hasil penelitian dari Raynadi, Rachmah, dan Akbar (2016: 150) mengungkapkan bahwa antara mental toughness dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat memiliki hubungan yang bertolak belakang. Semakin tinggi mental toughness



menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah, begitupun sebaliknya. Semakin rendah taraf mental toughness berdampak pada semakin tinggi taraf kecemasan bertanding.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut, Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah berdasarkan tiap daerah . tingkat kesiapan mental atlet rugby 7's Jawa Tengah daerah Grobogan dan Pati lebih baik daripada daerah lainnya. bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesiapan mental atlet Rugby 7's Jawa Tengah dalam persiapan PORPROV berdasarkan masing daerah maupun masing-masing individu.

## **PERNYATAAN PENULIS**

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/aksi/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Cooper, K. B., Wilson, M., & Jones, M. I. (2019). An exploratory case study of mental toughness variability and potential influencers over 30 days. *Sports*, 7(7), 156.
- Cowden, R. G. (2018). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40, 2, 143 – 158.
- Kartini Kartono. (1981). *Gangguan-gangguan Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Singgih D. Gunarso. (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Taylor, S. E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw-Hill. Inc.
- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Sugiharto, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Dimiyati. (2006). PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM. *PSIKOLOGIKA*, 5-6.
- Kiswanto, A. (2016). PEMBINAAN MENTAL BAGI ATLET PEMULA UNTUK MEMBANTU PENGENDALIAN. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3-4. Di unduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/107154-ID-none.pdf>
- Nugroho, S. (2004). PERAN EMOSI DALAM PENGAJARAN. *Cakrawala Pendidikan*, 16-18.



- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION*, 1-2. Di unduh dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/861>
- Anwar Syarifudin, MA. 2010. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar
- Antosa, H.D. 2004. Hubungan Antara Dukungan Suporter Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Pemain Sepak Bola. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology : Biopsychology interaction*, Second Edition. New York. John Willey And Sons, Inc.
- Setiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- International Rugby Board. *Panduan Pemula Rugby Union*, Ireland: International Rugby Board, 2010.
- Hanazono. (2022). *The Origins of Rugby*. The Origins of Rugby.
- Nasiruddin, M. N., Fauzee, M. S. O., Sin, I., & Omar, M. N. (2020). The Motivation of Football Players: The Impact of Coach Leadership Style in Malaysian Sports Schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(4), 124–133. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2020.080404>.
- World Rugby Year in Review 2015. (n.d.). Retrieved January 3, 2022, from <http://publications.worldrugby.org/yearinreview2015/en/66-1>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (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.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000747.
- Steffen, W., Woolsey, C., Quinn, R., & Spradley, B. (2020). Mental toughness in coaching: a functional definition determined by elite coaches. *The Sport Journal*, 23(12).
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50-62