

# ANALISIS KESIAPAN MENTAL PADA ATLET BOLA TANGAN KOTA SURABAYA MENJELANG PORPROV JAWA TIMUR 2022

Masitha Dewi Aulia<sup>1</sup>, Abdul Aziz Hakim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Unesa, Surabaya, 60213, Indonesia

**Korespondensi:** [aulia.masithadewi@gmail.com](mailto:aulia.masithadewi@gmail.com)

(**Dikirim:** 09 Juni 2022 | **Direvisi:** 10 Juni 2022 | **Disetujui:** 14 Juni 2022)

## ABSTRACT

**Background:** This study aims to determine the mental readiness of handball athletes in the city of Surabaya, both male and female, ahead of PORPROV VII East Java 2022 assessed according to the athlete's perception.

**Methods:** The sample in this study were handball athletes in the city of Surabaya, a total of 28 people consisting of 14 male athletes and 14 female athletes. The instrument used in this study was to collect primary data from questionnaires distributed to Handball Athletes in the City of Surabaya via google form media, which were then processed using qualitative descriptive methods.

**Results:** Based on the results of this study, it can be concluded that in the self-confidence category with 5 people (18%), emotional control / behavior 5 people (18%), concentration 4 people (14%), effort / process 5 people (18%), motivation 9 people (32%). In the mental readiness of the handball athletes in the city of Surabaya, it really contributes to efforts to improve in terms of emotional/behavioral control and concentration of the handball athletes in the city of Surabaya in preparation for PORPROV VII East Java 2022.

**Conclusions:** Based on the summary of the research results and the description of the discussion, there is a strong relationship that the mental readiness of handball athletes in the city of Surabaya ahead of PORPROV East Java 2022, which must be improved, namely in concentration and an increase in athlete motivation to improve mental performance..

**Keywords** mental; psychology; handball; athlete.

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Untuk mengetahui kesiapan mental atlet bola tangan kota Surabaya baik putra maupun putri menjelang PORPROV VII Jawa Timur 2022 dinilai menurut persepsi atlet.

**Metode:** Sampel pada penelitian ini adalah Atlet Bola Tangan Kota Surabaya total sebanyak 28 orang terdiri dari 14 orang atlet putra dan 14 orang atlet putri. 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.

**Hasil:** Pada kategori kepercayaan diri dengan sebesar 5 orang (18%), Kontrol emosi / perilaku 5 orang (18%), Konsentrasi 4 orang (14%), Usaha / proses 5 orang (18%), motivasi 9 orang (32%). Dalam kesiapan mental pada atlet bola tangan kota Surabaya sangat berkontribusi dalam upaya peningkatan dari segi kontrol emosi/perilaku dan konsentrasi atlet bola tangan Kota Surabaya persiapan PORPROV VII Jawa Timur 2022.

**Kesimpulan:** Berdasarkan ringkasan hasil penelitian dan uraian pembahasan terdapat hubungan yang kuat bahwasanya kesiapan mental pada atlet bola tangan kota Surabaya menjelang PORPROV Jawa Timur 2022 yang harus ditingkat yaitu pada konsentrasi dan peningkatan dalam motivasi atlet untuk meningkatkan performa mental.

**Kata kunci:** mental; psikologi; bola tangan; atlet.

## 1. Latar belakang

Pesatnya pertumbuhan olahraga di Indonesia saat ini menarik trend masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga dengan berbagai macam tujuan yaitu untuk kebugaran, kesehatan, rekreasi, untuk *adrenaline test* dan prestasi. Satu diantara olahraga baru dikalangan masyarakat yang mulai beregenerasi dan diminati masyarakat yaitu bola tangan. Bola tangan merupakan cabang olahraga beregu dengan pemain berjumlah 7 orang meliputi *Center, Pivot, Left Beck – Right Beck, Left Wing – Right Wing*, dan 1 *Keeper*, umumnya mekanisme peraturan dalam pertandingan mengharuskan 7 pemain lagi sebagai cadangan sesuai spesialisasi yang dikuasai sebagai pengganti apabila pemain lain terjadi cedera. Dalam sistem pertandingan bola tangan sendiri memiliki estimasi waktu permainan putra maupun putri yaitu 2 x 30 menit dengan 3x kesempatan time out kemudian waktu istirahat selama  $\pm 10$  menit. Maka dari itu seorang atlet bola tangan selain dituntut dalam segi performa yang baik, peka, dan tanggap terhadap situasi kondisi di luar ekspektasi ketika periode pertandingan berlangsung, sehingga akan berpengaruh pada aspek psikologis khususnya kondisi kesiapan mentalnya.

(Nopiyanto et al., 2021) berpendapat bahwa setiap dalam mempersiapkan kematangan psikologis di awali pelatih memberikan motivasi kepada atlet, agar atlet dapat memberikan performa terbaik dalam setiap pertandingan atau kejuaraan. Latihan ialah sebuah aktivitas olahraga bisa dilakukan dalam waktu jangka panjang atau pendek. Dalam Latihan yang secara sistematis dapat meningkatkan baik dalam progresif dan individual, serta ke hal yang mengarah dalam fungsi psikologis dan fisiologis (Hornstrup et al., 2018). Sehingga ketika periode latihan maupun periode pertandingan berlangsung seorang pemain akan merasa percaya diri dan tidak ragu untuk menjalankan taktik atau strategi yang sudah diberikan dari pelatihnya untuk mencapai target bersama.

Pada tahun 2022 ini KONI Jawa Timur akan menggelar pesta olahraga akbar yang diselenggarakan 2 tahun sekali setelah tertunda agenda pelaksanaannya. Pelaksanaan PORPROV VI digelar pada Tahun 2019 di 4 kota berbeda yaitu Gresik, Lamongan, Tuban, Bojonegoro. Sama seperti tahun sebelumnya pada PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022 ini diselenggarakan pada 4 kota berbeda yaitu Jember, Lumajang, Bondowoso, dan Situbondo. Cabang olahraga bola tangan pada PORPROV VI Jawa Timur 2019 baru masuk dan berkontribusi melalui kompetisi eksebisi sebagai pacuan atau tolak ukur di agenda kegiatan tahun selanjutnya. Maka, bola tangan kota Surabaya saat ini sudah mengantongi tiket prestasi di tahun – tahun sebelumnya untuk persiapan salah satu pagelaran olahraga terbesar di Jawa Timur walaupun dengan kondisi adaptasi setelah pandemi dan regenerasi atlet baru.

Provinsi Jawa Timur merupakan satu diantara Provinsi di Indonesia yang sangat mendukung perkembangan cabang olahraga bola tangan. Dengan dibuktikannya klub yang sudah tersebar di kota maupun daerah – daerah lingkup Jawa Timur, juga masuknya ekstrakurikuler bola tangan di sekolah – sekolah. Salah satu kota yang juga merasakan proses perkembangan cabang olahraga bola tangan yaitu kota Surabaya, yang berawal saat pembentukan Asosiasi Bola Tangan (ABTI) Kota Surabaya sudah mulai merintis dan berprogres dalam pencarian bibit atlet dengan tujuan untuk dibina hingga beregenerasi untuk dipersiapkan dalam berbagai kejuaraan baik di Jawa Timur, Nasional, maupun Internasional. Sejauh ini prestasi yang pernah diraih ketika Eksebisi PORPROV VI Jawa Timur 2019 tim cabang olahraga bola tangan kota Surabaya membuahkan hasil hingga dapat meraih posisi 5 besar baik tim putra dan putri yang mana digunakan sebagai tiket untuk dapat melanjutkan perjalanan dalam meraih prestasi dalam PORPROV VII Jawa Timur 2022.

Berdasarkan evaluasi pertandingan – pertandingan yang pernah diikuti tim atlet bola tangan kota Surabaya sendiri masih banyak target yang harus diraih dan pertahankan. Sehingga tidaklah mudah dalam memenuhi target tersebut bagi seorang atlet yang notabennya tidak hanya fokus pada bidang keatletannya, maka berkaitan dengan hal tersebut tim atlet bola tangan kota Surabaya harus mengikuti prosedur program latihan yang sudah terjadwal yaitu seminggu 3 kali dalam 2 sesi latihan yaitu pagi dan sore. Pada saat seperti inilah pelatih memiliki andil besar dalam meningkatkan motivasi latihan maupun saat period pertandingan.

Maka dari itu mengapa peneliti sangat ingin meneliti topik permasalahan ini, sebab kondisi kesiapan mental atlet merupakan suatu pondasi yang berdampak pada kondisi atlet baik pada saat latihan maupun melewati fase – fase pertandingan. Apabila semangat atlet menurun hingga jarang hadir dalam latihan maka kondisi mental atlet tersebut mengalami gangguan, sehingga akan sulit untuk memulai lagi dalam aktivitas latihan maupun saat akan memasuki periode pertandingan.

Harapan dalam penelitian ini, agar melalui analisis kesiapan mental menurut persepsi atlet bola tangan kota Surabaya mampu memberikan solusi juga pandangan guna untuk membangun motivasi atlet yang akan atau sedang mengalami fase – fase terpuruk dalam dirinya sehingga kehilangan motivasi berlatih.

## 2. 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 kesiapan mental pada atlet bola tangan kota Surabaya menjelang PORPROV Jawa Timur 2022. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *survey*, menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 25 butir pernyataan.

Kuesioner disebarakan langsung kepada atlet yang tergabung dalam Pemusatan Latihan Cabang (PUSLATCAB) dengan *google form* sebagai media pengisian kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas keseluruhan dengan mengambil 28 atlet sebagai sampel yang terdiri dari 14 atlet putra dan 14 atlet putri.

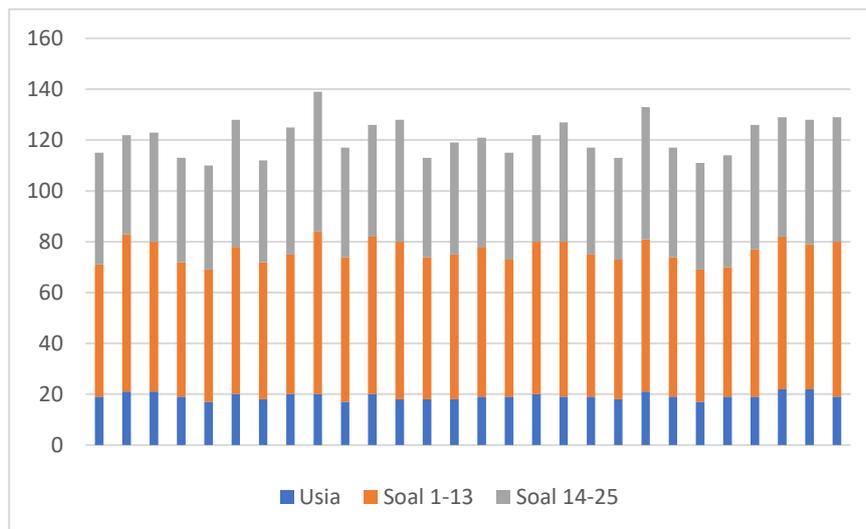
Instrumen pada penelitian menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Nurmansyah, 2014) dengan judul “Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental Atlet”. Kuesioner sebanyak 25 butir dengan menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang pilihan jawabannya sudah tersedia. Sehingga 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); R (ragu – ragu); 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 dalam 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.

## 3. Hasil

Pada hal ini dapat dipaparkan serta dijelaskan pada seluruh data yang telah diperoleh dengan penelitian yang telah dilakukan. Data pada penelitian ini dari pengisian angket dalam bentuk *Google Form*. Data yang diperoleh dari penelitian tersebut berupa hasil *Google Form* yang berkaitan dengan mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial.



Gambar 1. Data Hasil Penelitian

Tabel 1. Jumlah reseptor dalam setiap wadah

No	Indikator	n = 28	
		n	%
1	Kepercayaan diri	5	18
2	Kontrol emosi / perilaku	5	18
3	Konsentrasi	4	14
4	Usaha / Proses	5	18
5	Motivasi	9	32

Berdasarkan dalam penelitian ini dengan kesiapan analisis kesiapan metnal atlet pada bola tangan kota Surabaya, mencari dengan hasil rata rata pada kuisisioner yang berkaitan tentang kepercayaan diri, kontrol emosi/perilaku, konsentrasi, usaha/proses, dan motivasi. Pada dalam masing masing kategori menunjukkan hasil yang sesuai pada pengisian tiap responden masing-masing. Pada kategori kepercayaan diri dengan sebesar 5 orang (18%), Kontrol emosi / perilaku 5 orang (18%), Konsentrasi 4 orang (14%), Usaha / proses 5 orang (18%), motivasi 9 orang (32%).

Dalam variabel tersebut pada kategori terkecil pada konsentrasi berjumlah 4 orang (14%), dan terbesar pada motivasi 9 orang (32%). Maka dengan hal ini pada persiapan mental pada atlet bola tangan kota Surabaya yang harus dipersiapkan dan harus ditingkatkan pada konsentrasi dan meningkatkan motivasi pada atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya hubungan yang sangat kuat bagi atlet untuk mengatasi permasalahan baik adanya dalam variabel mental.

#### 4. Diskusi

Mental ialah kondisi seseorang baik secara individu atau berkelompok baik dari respons emosional dan intelektual. Dalam pembentukan mental ada beberapa faktor yang diperlukan dalam peningkatan mental secara optimal. Pembentukan mental yang ideal adalah mulai sejak usia dini dapat dilakukan kepada atlet yang dalam club sejak usia dini (Sin, 2016).

Latihan mental merupakan mental training yang berkonseptualisasi dalam Latihan yang gerakannya dapat dilihat secara langsung. Latihan mental pada practice sering digunakan dengan kaitannya sebuah konseptualisasi pada intropeksi gerakan pada latihan. Istilah mental tidak dapat dipisahkan dari olahraga prestasi, dalam peningkatan mental juara pada atlet bukan didapat dari lahir namun dengan adanya pembentukan dari seseorang pelatih (Adi, 2016).

Tujuan dengan latihan mental sendiri agar atlet bisa mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya yang lebih baik dalam menampilkan performa olahraga dengan baik. Latihan mental dapat membuat strategi dan orientasi yang lebih terarah serta mampu memberikan dampak pada Kesehatan mental yang baik dalam menghadapi kejuaraan. Maka dari itu atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan atau kejuaraan agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya (JURIANA, 2012).

Dengan adanya kesiapan kondisi mental juga akan sangat berpengaruh dalam kesiapan berprestasi. Faktor mental adalah hal utama bagi pelatih melatih mental pada atlet agar disaat pertandingan seorang atlet tidak mengalami lagi yang namanya faktor dari psikologi yang mengganggu atlet untuk berprestasi (Rohmat, 2022). Faktor yang terpenting sangat diperlukan adalah mental yang stabil dan siap akan meraih prestasi. Karena dengan adanya kondisi mental yang baik kemungkinan atlet akan siap terjun langsung menghadapi sebuah pertandingan.

Seseorang atlet disaat tertentu juga mengalami dalam emosional seperti rasa takut, cemas, marah dan khawatir. Dalam mencapai prestasi pada olahraga namun juga termasuk pada perkembangan motoric kurangnya kesiapan dalam mental. Mental atlet ini harus diperhatikan sebelum atlet memasuki dalam pertandingan atau kejuaraan, karena atlet membutuhkan peranan penting dari pelatih agar bisa memberikan motivasi saat menjelang pertandingan atau perlombaan.

Keadaan kondisi fisik atlet hebat dan kuat, namun belum bisa meraih hasil yang tampak dalam prestasi. Semakin pelatih menyadari bahwasanya faktor terpenting dari pelatih sangat besar dalam prestasi yang berkelanjutan. Atlet yang dari segi jasmani unggul belum dapat untuk unggul lawan yang kurang bakat, namun saat lawan dari secara psikologis dan emosional siap untuk bertanding.

Ada beberapa aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi, stres, emosi, dan goal setting. Tiga pilar prestasi atlet adalah fisik, teknik, dan mental. Di Indonesia faktor psikologis adalah pilar utama prestasi. Dengan mental yang unggul, seorang atlet dapat mengolah kemampuan fisik dan tekniknya dalam bertanding untuk berprestasi. Namun fisik yang prima juga merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet (Anissah, 2021).

Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, *agility*, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasar pada hasil penelitian dan pembahasan pada uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan yang kuat bahwasanya kesiapan mental pada atlet bola tangan kota Surabaya menjelang POPROV Jawa Timur 2022 yang harus ditingkat yaitu pada konsentrasi dan peningkatan dalam motivasi atlet untuk meningkatkan performa mental.

Untuk para penulis atau peneliti yang akan *base on research* mengenai penggunaan variabel bebas yang telah digunakan bahan untuk pembahasan ini, telah diketahui variabel mental dalam bentuk uji univariat dengan mencari mean, mean, std deviation, minimum dan maximum. Namun jumlah sampel bisa yang lebih banyak

dalam analisis data agar mengetahui hasil lebih besar untuk mengetahui dalam rata rata mean dalam kesiapan mental atlet.

## 6. Daftar Pustaka

- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. 143–153.
- Anissah. (2021). *Kondisi psikologis atlet pencak silat terlat sakti di bengkulu*.
- Hornstrup, T., Wikman, J. M., Fristrup, B., Póvoas, S., Helge, E. W., Nielsen, S. H., Helge, J. W., Andersen, J. L., Nybo, L., & Krstrup, P. (2018). Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women—A cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.007>
- JURIANA. (2012). ( The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of. *Tesis*.
- Nasution, L. M. (2017). *Jurnal Hikmah: STATISTIK DESKRIPTIF. Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Serdang Lubuk Pakam*, 14. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, G. U. (2021). *Journal Sport Area Psychological characteristics of athletes at Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar ( PPLP ) in Bengkulu*. 6(1), 37–43.
- Nurmansyah, E. (2014). *SIKAP PELATIH SOTBALL DKI JAKARTA TENTANG ASPEK MENTAL ATLET*. Universitas Negeri Jakarta.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Rohmat. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 85–92.
- Sin, T. H. (2016). *PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN*. 61–73.
- Suardi, W. (2017). *Jurnal Ekubis: Catatan kecil mengenai desain riset deskriptif kualitatif*. 2, 11.