

## **MENTAL TOUGHNESS DENGAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET RENANG**

**Ika Herani**

Dosen Psikologi fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Brawijaya  
herani@ub.ac.id

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini dilakukan terhadap 58 atlet renang di Malang. Data diperoleh dari 2 alat ukur yaitu skala *mental toughness* yang dimodifikasi dari penelitian Syahrída (2014) dan *skala peak performance* yang dimodifikasi dari penelitian Hidayat (2016). Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 dan koefisien korelasi *Product Moment Pearson* ( $r$ ) sebesar 0.728. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* atlet renang di Malang, artinya semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin tinggi *peak performance* atlet renang di Malang begitupun sebaliknya, semakin tinggi *peak performance* maka akan semakin tinggi *mental toughness* atlet renang di Malang.

**Kata kunci:** Atlet Renang, *Mental Toughness*, *Peak Performance*

### **ABSTRACT**

This research aims to determine whether there is a relationship between mental toughness with peak performance in swimming athletes in Malang. The method used in this research is quantitative method. This research was conducted on 58 swimming athletes in Malang. Data obtained from 2 measuring tools that is mental toughness scale from Syahrída (2014) and peak performance scale from Hidayat (2016). The result of data analysis shows the significance value ( $p$ ) of 0.000 and Product Moment Pearson ( $r$ ) correlation coefficient of 0.728. Based on the results of the study showed there is a significant positive relationship between mental toughness with peak performance swimming athletes in Malang, its mean the higher mental toughness then the higher peak performance athletes swimming in Malang. And the higher peak performance then the higher mental toughness athletes swimming in Malang.

**Keywords:** *Mental Toughness*, *Peak Performance*, *Swimming Athletes*

## **Pendahuluan**

Salah satu cabang olahraga air yang cukup populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah renang. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga pada umumnya. Setiap orang memiliki motif berbeda dalam melakukan aktivitas air ini. Motif-motif tersebut antara lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebagai sarana hiburan, dan untuk mencari prestasi. Renang sebagai olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat. Renang juga dapat digunakan sebagai media aktualisasi diri untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya.

Atlet renang merupakan atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga renang. Di Indonesia telah berkembang pesat perkumpulan olahraga renang baik di kota maupun di desa. Banyaknya perkumpulan renang yang ada di Indonesia menyebabkan banyaknya atlet yang ingin berlomba-lomba memperoleh prestasi, Dikutip dari tempo.com (2013) diketahui bahwa Indonesia memiliki prestasi renang yang cukup membanggakan di tingkat Asia Tenggara. Tim renang Indonesia mampu memperoleh 5 medali emas, 6 medali perak dan 4 medali perunggu pada Sea Games 2013 di Myanmar. Atlet renang tersebut juga berhasil memecahkan rekor nasional maupun rekor Sea Games, seperti Triady Fauzi Sidiq yang berhasil membawa pulang medali emas pada Sea Games 2013 dan berhasil memecahkan rekor catatan waktu pada nomor perlombaan 100 meter gaya bebas (Sea Games, 2013).

Pada Kejuaraan Renang Terbuka di Hong Kong, 29 sampai 31 Agustus 2014, Indonesia juga berhasil membawa pulang 15 medali, terdiri dari 10 emas, tiga perak dan dua perunggu. Prestasi atlet renang lainnya diperoleh oleh atlet renang kota Malang pada tahun 2015 yaitu, seperti yang dikutip pada *website* surabaya.tribunews.com (2015) yang menyebutkan bahwa prestasi atlet renang Kota dan Kabupaten Malang menunjukkan prestasi terbaik dengan memecahkan rekor Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur. Seperti contohnya, Jordy

Ariesandy atlet renang asal Kabupaten Malang memecahkan rekor 100 meter gaya bebas putra pada lomba yang berlangsung di Kolam Renang GOR Tawangalun, Banyuwangi, hari Sabtu 6 Juni 2015 tersebut dengan memenangkan lomba dengan catatan waktu 55,48 detik. Catatan waktu itu mengungguli rekor yang pernah dibuat perenang Kabupaten Gresik, atas nama Wiranto Adi Wicaksono yang mencatatkan waktu 56.37 detik pada Porprov IV 2013 di Madiun. Atlet asal Kota Malang bernama Sonya Angelica dalam perlombaan yang sama yaitu Porprov Jawa Timur tahun 2015 juga mampu memecahkan rekor pada 100 meter gaya punggung putri.

Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi renang yang bertugas untuk mengurus cabang olahraga renang di masing-masing daerah. PRSI Jawa Timur merupakan induk organisasi renang yang berkantor di Surabaya yang bertugas mengurus atlet-atlet Jawa Timur. PRSI Jawa Timur selalu melakukan pemantauan prestasi untuk mendapatkan atlet-atlet renang yang akan bertanding di pertandingan nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) ataupun pertandingan berskala nasional lainnya. Atlet-atlet Jawa Timur ini akan bertanding untuk mewakili daerahnya, yaitu Jawa Timur.

Setiap enam bulan, atlet-atlet Jawa Timur ini akan menjalani proses promosi degradasi (promdeg). Promdeg ini bertujuan untuk mendegradasi atlet-atlet yang mengalami penurunan kualitas dan sekaligus mempromosikan atlet-atlet yang memiliki kualitas lebih baik. Kualitas atlet renang ini dilihat dari catatan-catatan waktu yang dihasilkannya dalam kejuaraan-kejuaraan, seperti Kejurda (kejuaraan daerah), KRAPDA (kejuaraan renang antar perkumpulan daerah), Kejurnas (kejuaraan nasional), KRAPSI (kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia), PON, dan kejuaraan-kejuaraan yang lain. Jika prestasinya semakin baik di tiap tingkat kejuaraan maka semakin besar pula peluangnya untuk dapat bertanding di tingkat kejuaraan yang lebih tinggi, seperti Sea Games dan bahkan olimpiade.

Konsep promosi degradasi ini membuat atlet harus berusaha untuk meningkatkan prestasinya dengan terus memperbaiki catatan-catatan waktunya. Karena jika prestasinya tidak

meningkat, posisinya akan digantikan oleh atlet renang lain yang memiliki prestasi lebih baik dari dirinya. Oleh karena itu, atlet renang akan selalu dituntut untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Kemampuan mental atlet juga perlu ditingkatkan, selain faktor kemampuan dan fisik, agar ia mampu bertahan dari segala tuntutan kejuaraan yang ada. Atlet-atlet renang terbaik daerah biasanya akan menjalani pemusatan latihan daerah (puslatda) yang diselenggarakan oleh PRSI. Hal ini dilakukan untuk menyiapkan kemampuan atlet agar performanya semakin baik selama pertandingan. Tidak hanya faktor teknis, namun faktor nonteknis, seperti gizi dan mental atlet juga harus dipersiapkan. Puslatda ini diselenggarakan untuk mempersiapkan diri menuju PON (Pekan Olahraga Nasional).

Atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal (Gould, dkk, 2006).

Olimpiade merupakan kompetisi tertinggi yang tentunya diinginkan oleh para atlet di seluruh dunia. Atlet yang mampu bertanding di Olimpiade adalah atlet-atlet terbaik dari negaranya masing-masing. Mereka tidak hanya memiliki kemampuan teknik dan fisik yang terbaik namun juga kemampuan mental yang sangat baik. Atlet yang mampu bertanding di tingkat kompetisi tertinggi berarti ia telah mampu mengatasi tuntutan, tantangan, maupun kesulitan dalam bertanding di kompetisi sebelumnya yang memiliki tingkat lebih rendah. Oleh karena itu, atlet-atlet ini pun memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang sangat baik

ataupun yang terbaik. Jika atlet-atlet ini ikut bertanding di tingkat kompetisi yang lebih rendah maka bisa diprediksikan bahwa mereka akan mampu meraih prestasi yang terbaik.

Setiap individu tentunya memiliki berbagai macam cara dalam meraih kesuksesan tersebut. Misalnya dalam bidang olahraga, dalam meraih kesuksesan setiap individu memerlukan persiapan, usaha dan latihan dengan keras untuk memberikan kinerja atau kemampuan terbaik pada aktivitas olahraga yang ditekuninya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikatakan oleh Gunarsa, dkk. (1996) yang mengatakan bahwa tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet sendiri adalah agar atlet dapat mengeluarkan *peak performance* (kemampuan terbaik) saat bertanding. Pembinaan dan pelatihan terhadap atlet untuk dapat mencapai *peak performance* tentunya juga dilakukan pada atlet dalam bidang olahraga renang.

Satiadarma (2000) mengatakan bahwa *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Senada dengan hal tersebut Suinn (2005) berpendapat bahwa *peak performance* olahraga adalah sekelompok respon kognitif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. *Peak performance* dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi atau turnamen. Dapat dikatakan bahwa *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi individu yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni, fisik atau aktivitas lainnya dimana individu mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya dengan cara tertentu sehingga mampu membawanya menuju pencapaian atau prestasi.

Penelitian yang dilakukan Issurin (2008) menjelaskan bahwa *peak performance* merupakan faktor yang penting bagi atlet untuk mengikuti olimpiade renang, namun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecenderungan penurunan *peak performance* atlet renang pada seluruh kompetisi di olimpiade renang. Faktor tersebut meliputi, gaya renang, jarak renang, seleksi masuk, durasi persiapan untuk atlet dan lain-lain.

Alderman (dalam Herman, 2011) selanjutnya mengatakan bahwa penampilan atlet dapat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain: (i) faktor kesegaran jasmani yang meliputi; sistem kardiovaskuler-respiratori, daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelentukan dan kelincahan, dan sebagainya. (ii) faktor ketrampilan meliputi; koordinasi gerak, keindahan gerak, waktu reaksi, dan sebagainya. (iii) faktor pembawaan fisik seperti; segi-segi antropometrik antara lain tinggi dan berat badan, panjang lengan, tungkai, lebar bahu, kemampuan gerak, dan lain sebagainya. (iv) faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

Faktor lain yang juga turut menentukan prestasi atlet antara lain; faktor struktur tubuh, postur tubuh, gizi, dan lingkungan meliputi; orang tua, keluarga, dan masyarakat, alam sekitar (cuaca dan iklim), sarana-prasarana dan fasilitas latihan dan bertanding, dana, pelatih yang profesional, organisasi yang baik, penghargaan kepada atlet, pelatih, pembina olahraga, pengalaman bertanding yang banyak, dan faktor keturunan.

Prestasi atlet renang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Ketiga faktor tersebut merupakan modal bagi seorang atlet untuk menjadi atlet unggul dan mampu mencapai prestasi puncak dalam bidang olahraga yang digelutinya. Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, apabila ada salah satu faktor yang tidak optimal maka prestasi yang dicapai juga akan tidak optimal (Adisasmito, 2007). Kemudian Adisasmito (2007) mengatakan bahwa faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis. Hal tersebut senada dengan yang dikatakan oleh James mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis (Herman, 2011).

Gucciardi, dkk. (2008) menjelaskan bahwa dalam mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental.

Gunarsa (1996) mengatakan bahwa aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang jika tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik.

Pendapat Gunarsa (2006) tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gould, dkk. (1987) yang menemukan bahwa 82% pelatih menilai ketangguhan mental sebagai atribut psikologis yang menentukan kesuksesan atlet. Kemudian Fauzee, dkk. (2012) mengatakan bahwa komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan salah satunya adalah ketangguhan mental. Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan performa yang maksimal, seorang atlet juga harus memperhatikan aspek mentalitas.

Jones (2002) melakukan penelitian tentang mentalitas atlet dengan menggunakan istilah *mental toughness* atau ketangguhan mental untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul. *Mental toughness* merupakan istilah yang digunakan atlet, pelatih dan media untuk menggambarkan karakteristik psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan. Gucciardi, dkk. (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental atau *mental toughness* merupakan aspek krusial terhadap pencapaian prestasi atlet meski atlet tersebut memiliki kemampuan fisik yang mumpuni.

Penelitian yang dilakukan Golby dan Sheard (2003) juga menemukan semakin tinggi *mental toughness* atlet akan berpengaruh terhadap performa atlet. Begitu juga dengan semakin tinggi tingkat pertandingan yang dijalani atlet akan berdampak pada meningkatnya ketangguhan mental atlet. Gunarsa (2004) mengatakan bahwa seorang atlet dengan mental yang tangguh akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan.

Penelitian sebelumnya mengenai *mental toughness* dan *peak performance* biasanya menggunakan subyek atlet beregu seperti bola basket atau sepak bola. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholass, dkk. (2009) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa *mental toughness* memiliki hubungan yang signifikan dengan pengalaman olahraga, namun *mental toughness* tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan tingkat prestasi dan jenis olahraga yang diikuti. Itu berarti semakin banyak atlet mengikuti suatu kompetisi maka pengalaman yang didapat semakin banyak sehingga *mental toughness* yang dimiliki akan semakin tinggi. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini menggunakan atlet renang sebagai subjek penelitian karena beberapa riset sebelumnya atlet renang masih jarang digunakan.

Berdasarkan pada penjabaran diatas, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* seorang atlet renang di kota Malang dengan *peak performance* pada saat latihan maupun saat pertandingan.

## **Metode**

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang.

### *Partisipan Penelitian*

Populasi penelitian ini adalah atlet renang di Malang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 58 atlet renang. Teknik Sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*

### *Instrumen Penelitian*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah



1. Skala *mental toughness* yang digunakan peneliti dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi yang dikembangkan oleh Guciardi, Gordon dan Dimmock (2009) dalam penelitian yang disusun oleh Syahrul (2014).
2. Skala *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala modifikasi dari penelitian yang disusun oleh Hidayat (2016) yang mengacu pada skala yang dikembangkan oleh McCaffrey dan Orlick (1989).

### *Teknik Analisis Data*

Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* yang diolah menggunakan program IBM SPSS *version 21.0 for windows*.

## **Hasil**

### *Uji Normalitas*

Berdasarkan pada pengujian dengan *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 1 didapatkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,802, yang berarti lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi uji normalitas terpenuhi karena menyatakan data pada variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 1.

Hasil Uji Normalitas			
Variabel	Nilai signifikansi	Nilai normalitas	Bentuk
<b>Mental toughness &amp; Peak Performance</b>	0.802	0.644	Normal

*Uji Hipotesis*

Besarnya korelasi antara variabel *mental toughness* dan *peak performance* adalah 0,728 dengan signifikansi 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini adalah kuat. Sedangkan arah korelasi dinyatakan dalam bentuk hubungan positif atau negatif pada angka korelasinya. Angka korelasi dalam penelitian ini bernilai +0,728 sehingga dapat dikatakan arah hubungan antar variabel dalam penelitian adalah positif (Sugiyono, 2011).

Tabel 2.

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai Pearson	Sig	Bentuk
<b>Mental toughness &amp; Peak Performance</b>	0,728	0,000	kuat

**Diskusi**

Berdasarkan hasil yang didapat pada penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang yang berarti  $H_a$  dari peneliti diterima dan  $H_0$  ditolak.

Hubungan *mental toughness* dengan *peak performance* atlet renang di Malang berkorelasi positif yang artinya semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet renang maka akan memunculkan *peak performance* pada atlet renang tersebut. Hasil hipotesis diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Golby dan Sheard (2003) yang menemukan bahwa semakin tinggi *mental toughness* atlet akan berpengaruh terhadap performa atlet. Begitu juga dengan semakin tinggi tingkat pertandingan yang dijalani atlet akan berdampak pada meningkatnya ketangguhan mental (*mental toughness*) atlet. Hasil ini juga sesuai dengan pendapat Gunarsa (2004) yang mengatakan bahwa seorang atlet dengan mental yang tangguh

akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan. Aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet renang di Malang tergolong tinggi. Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa secara umum ketangguhan mental yang dimiliki atlet renang termasuk dalam kategori tinggi, dengan presentase sebesar 78%. Gucciardi dkk, (2008) menemukan terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi *mental toughness* yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Salah satu dari faktor yang mempengaruhi *mental toughness* dalam situasi umum adalah faktor persiapan, faktor ini berkaitan dengan semua persiapan terhadap latihan dan kompetisi yang bertujuan untuk dapat melakukan kegiatan lebih baik dan diatas rata-rata orang lain sehingga mampu bermain dengan kemampuan terbaik (*peak performance*).

Gucciardi dkk (2008) menyebutkan faktor lain adalah situasi kompetitif. Faktor ini terdiri atas tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal adalah tekanan yang bersal dari atlet seperti kelelahan ketika *self-belief* atlet berkurang. Sedangkan tekanan eksternal adalah tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri atas kondisi lingkungan ketika bermain, faktor ini berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat suatu pertandingan berlangsung. Misalnya, bermain sebagai tim tamu, penonton, cuaca dan keputusan wasit. Faktor lain dari tekanan eksternal adalah variabel pertandingan, faktor ini merupakan beberapa variabel pertandingan seperti, mendapat tantangan secara individual oleh lawan, resiko fisik seperti cedera, ketika sedang unggul dan bermain baik.

Ditinjau dari segi dimensi dari *mental toughness* itu sendiri yang pertama Thrive through challenge yaitu perilaku dan sikap untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal. Atlet memiliki *self-belief* atas kemampuan fisik dan mental untuk mampu bangkit saat dalam tekanan, mampu menunjukkan skill dalam keadaan

tertekan, menerima sikap tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik, atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai serta atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

Kemudian dalam mental toughness juga terdapat *sport awareness*, yaitu perilaku, sikap dan nilai yang relevan dengan performa individual atau tim. Atlet memiliki kesadaran dan menerima tanggung jawab individual dalam tim, atlet mampu memahami setiap tekanan yang diterima didalam dan diluar pertandingan, atlet menerima dan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim dan mendahului kepentingan tim diatas kepentingan pribadi, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi unggul, atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal. Serta atlet mampu bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.

*Tough attitude* yaitu perilaku dan sikap yang mendasar untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang bersifat positif maupun negatif. Atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang tidak menentu, sporadis dan tidak terkendali, memiliki disiplin dalam berperilaku, mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan, mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun pertandingan meski mengalami kelelahan dan atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cedera.

Dimensi terakhir dari mental toughness lainnya adalah *Desire Succes*, yaitu perilaku, sikap, dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan. atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh, memahami pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan, atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim, memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan serta menikmati situasi yang memiliki peluang sama kuat.

*Peak performance* merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari diri individu ketika sedang mengikuti sebuah kompetisi atau turnamen karena setiap individu akan selalu dituntut untuk menampilkan *peak performance* di dalam lapangan pertandingan. Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* merupakan penampilan optimal atau penampilan yang sedang memuncak yang dicapai oleh individu di dalam konteks olahraga. *Peak performance* yang tinggi akan mempengaruhi diri atlet ketika sedang mengikuti turnamen atau kompetisi. Atlet akan merasakan respon yang positif yang dapat membuat atlet tersebut untuk mencapai target pencapaian dengan baik. Hal tersebut dibenarkan dengan teori Suinn (2005) bahwa seseorang yang telah melakukan *peak performance* akan memunculkan sekelompok respon kognitif, emosi, dan motorik kompleks yang telah terbentuk selama latihan atau mengikuti turnamen. Cashmore (2002) juga mengungkapkan bahwa *peak performance* adalah penerapan hasil belajar pada kondisi yang menguji. Kondisi yang menguji adalah kondisi kompetisi atau turnamen di dalam konteks olahraga.

Menurut Ramzaninezhad (2009) performa dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor situasi. Beberapa faktor individu yang mempengaruhi performa atlet, diantaranya adalah *mood*, kepercayaan diri dan *coping*, serta kecemasan kompetitif. Sedangkan beberapa faktor situasi yang mempengaruhi performa atlet adalah kepaduan tim, *social facilitation* dan *social loafing*, serta *collective efficacy*.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa ada hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan *peak performance* yang berkorelasi positif yaitu semakin tinggi *mental toughness* maka semakin tinggi *peak performance* pada atlet renang di Malang, begitu juga sebaliknya semakin tinggi *peak performance* maka semakin tinggi *mental toughness* pada atlet renang di Malang. Dari penelitian ini diharapkan atlet renang mampu menyadari bahwa aspek

mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan pertandingan, khususnya *mental toughness* sehingga atlet renang mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam meningkatkan *peak performance*

### Saran

Untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama diharapkan menambah jumlah sample lebih banyak dan lebih luas jangkauannya, atau dengan karakteristik atlet dari olah raga yang berbeda.

### Daftar Pustaka

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, S. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas (Jilid 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badruzaman. (2007). *Modul Teori Tenang 1*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Cashmore, E. (2008). *Sport Psychology: The Key Concept*. London: Routledge
- Dimopoulou, Evelina. (2014). *Self Efficacy and Collective Efficacy Beliefs in Relations to Position, Quality of Teaching and Years of Experience*. London, UK : Brunel University
- Fauzee, M.S.O.,dkk. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga : Teori dan Aplikasi*. Semarang: FIK UNDIP Press
- Gucciardi, D., Gordon, S., Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. (1996) *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlitchkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Golby, J., Sheard, M. (2003). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality And Individual Differences*, 37, 933-942
- Hadi, Sutrisno Herman, (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal ILARA*, Vol I I, Nomor 2, hlm. 1– 7.
- James, K. (2011). *Behavioral sport psychology*. New York: Springer.
- Jones, G. ( 2002). What is the thing called mental toughness? An Investigation of elite sport performaces. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhous, S. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Journal Personality And Individual Differences*, 47, 73-75.
- Ramzaninezhad, R. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Journal of Biomotricity*, 31-39.
- Saputra, dkk. (2016). *Peranan Social Loafing Terhadap Perilaku Prosocial Buruh Perusahaan Air Mineral X*. Banjarbaru, Kalimantan Selatan : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Suinn. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *Journal of Stress Management*, 343-362.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: UNY.
- Supriyanto, Agus (2005). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.