

Hubungan Antara Mental Toughness dengan Stabilitas Emosional Terhadap Performa Teknik Passing dan Shooting dalam Latihan Futsal

M. Rizki Septiawan

email: rizkiseptiawan789@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Futsal is a soccer game, with a smaller field and goal. By linking psychological factors such as mental toughness and good emotional stability, it will be able to provide a long career. The study entitled "The Relationship Between Mental Toughness With Emotional Stability Toward Performance of Passing and Shooting Techniques in Futsal Training" is a correlational quantitative study with a cross-sectional method. With data collection techniques in the form of questionnaires that aim, to find out how the influence of mental toughness with emotional stability on the performance of passing and shooting techniques in futsal training. The results show that Mental toughness (mental toughness) has a significant role in influencing the technical ability of futsal players, and emotional stability also has a close relationship to player performance this is because with mental toughness and good emotional stability will be able to create Technical (Passing and Shooting the Ball) well.

Keywords: *Futsal, Mental Toughness, Athletes' Emotional Stability*

Abstrak

Futsal merupakan permainan sepak bola, dengan lapangan dan gawang yang lebih kecil. Dengan mengkaitkan faktor psikologis seperti *mental toughness* dan stabilitas emosional yang baik akan dapat memberikan jenjang karier yang panjang. Pada penelitian berjudul "Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan Stabilitas Emonisonal Terhadap Performa Teknik Passing Dan Shooting Dalam Latihan Futsal" merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan metode cross-sectional. Dengan teknik pengumpulan data berupa kuisioner yang bertujuan, untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mental toughness* dengan stabilitas emosional terhadap performa teknik *passing* dan *shooting* dalam latihan futsal. Hasil menunjukan bahwa *Mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kemampuan teknis pemain futsal, dan stabilitas emosional juga emiliki hubungan yang erat terhadap performa pemain hal ini karena dengan *mental toughness* dan stabilitas emosional yang baik akan dapat menciptakan Teknis (Mengoper dan Menembak Bola) dengan baik.

Kata kunci: Olahraga Futsal, Mental Toughness, Stabilitas Emosional Atlet

PENDAHULUAN

Perkembangan futsal di Indonesia mendorong PSSI dan FFI sebagai badan pengelola utama, Bersama para pemangku kepentingan olahraga futsal, berupaya untuk membina talenta muda melalui penyelenggaraan berbagai kompetisi dan turnamen guna mengasah ketrampilan para atlet. Pertumbuhan olahraga futsal tersebut juga berpotensi mendorong minat generasi muda untuk menekuni cabang olahraga ini. (Yulianti, 2023) Tetapi dibalik keunggulan cabang olahraga futsal, olahraga ini termasuk permainan yang beresiko untuk menimbulkan benturan karena intensitasnya yang tinggi. Oleh karena itu, para pemain tidak hanya dituntut memiliki ketrampilan teknis dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga membutuhkan kesiapan mental serta dukungan psikologis yang baik agar dapat tampil prima dalam permainan. (Sunardi, 2022)

Adapun dukungan psikologis yang dimaksud yaitu dukungan baik secara internal maupun eksternal seperti salah satunya yaitu dengan menjaga atau mengendalikan stabilitas emosional. Hal tersebut karena stabilitas emosional merupakan psikologis yang secara langsung memiliki pengaruh yang besar dan cukup berpotensi terhadap performa, khususnya pada teknik *passing* dan *shooting* (Randers et al., 2020). Apabila para pemain kesulitan dalam mengatasi atau menstabilkan emosi mereka pada saat berada dalam permainan atau pertandingan maka akan dapat menyebabkan ketidakmaksimalan performa yang dapat membawa kerugian pada tim maupun diri sendiri. baik kerugian dari segi kekalahan maupun adanya diskualifikasi pada saat permainan. (Setyaningsih et al, 2022) Mengingat mental *toughness* sangat penting untuk ditanamkan dalam setiap diri pemain karena pencapaian performa yang baik di lapangan terutama ketika melakukan *passing* dan *shooting* dibutuhkan ketahanan mental yang kuat. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan teknis dan kondisi fisik yang baik saja tidak selalu mampu menjamin seorang atlet dapat mencapai performa terbaiknya. (Raynadi et.al., 2020)

Secara psikologis, mental *toughness* berperan sebagai penopang utama bagi atlet ketika dihadapkan pada tekanan yang mampu membuat para pemain melewati masa sulit karena secara tidak langsung pemain yang memiliki mental *toughness* umumnya menunjukkan motivasi diri yang

kokoh dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Contoh nyata dari sisi positifnya adalah kemampuan mereka menjaga ketenangan meski menghadapi situasi penuh tekanan. Tidak hanya itu, ketangguhan mental juga dianggap mampu mendorong peningkatan prestasi atlet serta menjaga konsistensi pencapaiannya. (Asyari, 2023). Hal tersebut juga dapat dikatakan penting adanya karena pada saat bertanding umumnya para pemain akan cenderung hanya fokus terhadap performa luar saja tanpa memperhatikan performa dari dalam diri mereka seperti menanamkan cara mengontrol dan menstabilkan emosi melalui mental toughness. Yang dapat memberikan dampak kurang baik terhadap permainan terutama pada performa mengoper dan menembak, karena pada dasarnya Ketika pemain berada di dalam lapangan dan dipertemukan dengan lawan yang berpotensi menarik emosional maka secara tidak langsung konsentrasi para pemain ikut terpengaruhi. (Putra, 2020) Sehingga dalam hal ini peran pelatih merupakan peran yang penting dalam menumbuhkan dan mengasah mental toughness dan stabilitas emosional pada saat Latihan. Keberhasilan prestasi tim futsal MA Tajul Ulum sangat dipengaruhi oleh kekuatan mental dan kestabilan emosi para atlet ketika bertanding. Proses pembentukan mental tersebut dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, latihan yang konsisten, serta frekuensi mengikuti pertandingan yang mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol emosi dan tampil lebih baik di lapangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah pengaruh mental toughness serta stabilitas emosional dalam kaitannya dengan keterampilan teknik passing dan shooting pada latihan futsal. Dari hasil pra-survei yang dilakukan pada beberapa atlet futsal MA Tajul Ulum, ditemukan adanya atlet yang masih memiliki tingkat mental toughness serta stabilitas emosi yang kurang memadai saat latihan dengan beragam alasan. Berdasarkan hasil temuan tersebut, peneliti kemudian melaksanakan penelitian yang diberi judul ***“Hubungan antara mental toughness dengan stabilitas emosional terhadap performa teknik mengoper dan menembak bola dalam latihan futsal”***

METODE PENELITIAN

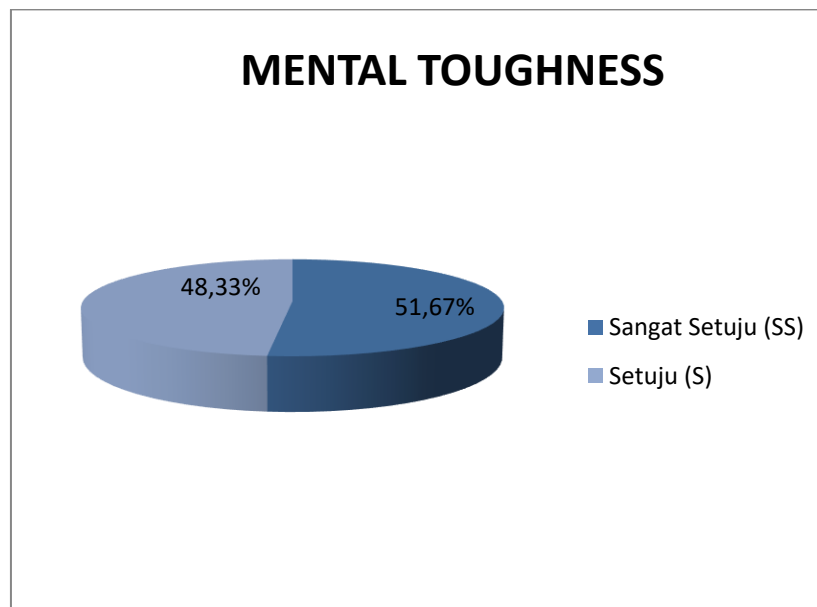
Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, dengan data yang diperoleh dari dua sumber. Data primer berasal dari hasil pengisian kuisioner oleh responden, sedangkan data sekunder diperoleh melalui berbagai literatur, jurnal, serta penelitian terdahulu yang relevan sebagai penunjang hasil penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai metodenya, melalui google form yang disebar pada sampel penelitian, serta menggunakan lembar observasi yang berisi kategori pengamatan untuk pengukuran performa passing dan shooting pada sampel. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk mengukur Tingkat valid data yang didapatkan. Selanjutnya data yang sudah dikumpulkan dianalisis dengan uji normalitas, uji korelasi dan regresi linier berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Mental Toughness

Ketangguhan mental (*mental toughness*) dapat dipahami sebagai keadaan psikologis yang menunjukkan kesanggupan seseorang, terutama atlet untuk mengatasi serta menyesuaikan diri dengan berbagai bentuk tekanan, gangguan, baik ancaman yang berasal dari faktor internal dirinya maupun dari faktor eksternal lingkungan sekitar. (Erlangga dalam Algipari, 2023) Seorang atlet dapat dikatakan memiliki ketangguhan mental yang baik apabila mampu menunjukkan sikap *thrive through challenge*, kesadaran berolahraga, sikap tangguh, serta dorongan kuat untuk meraih keberhasilan. Kondisi tersebut sangat bermanfaat karena membantu atlet mengatasi kecemasan maupun kesulitan di lapangan. Kondisi ini juga memiliki peran penting dalam memberikan pengaruh positif, baik sebelum maupun saat pertandingan. Pada dasarnya, ketangguhan mental merupakan kombinasi antara aspek emosional dan sikap yang melahirkan perilaku positif serta menjaga motivasi untuk mencapai performa optimal dan meraih kemenangan, (Noviansyah & Jannah, 2021). Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas untuk mengukur mental toughness peneliti telah melakukan penyebaran kuisioner berdasarkan indikator penelitian yaitu kepercayaan, kontrol diri, komitmen, dan Ketangguhan. Dimana hasil penyebaran kuisioner menunjukkan hasil sebagai berikut :

Gambar 1.1 Hasil Penyebaran Kuisioner *Mental Toughness*



Sumber : Hasil kuisioner 2025

Berdasarkan data di atas maka hasil regresi diperoleh bahwa nilai R-squared sebesar 0.45 (atau 45%) menunjukkan bahwa 45% variasi dalam performa atlet dapat dijelaskan oleh variasi dalam mental toughness. ini berarti mental toughness adalah faktor yang cukup relevan dalam memprediksi performa atlet, meskipun ada 55% variasi lain. Temuan tersebut mengindikasikan adanya faktor-faktor lain diluar model yang berpengaruh, namun hasil uji F memperlihatkan P-value sebesar 0.0001 ($P < 0.05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik. Artinya, Mental Toughness secara keseluruhan memiliki kemampuan yang signifikan untuk memprediksi Performa Atlet.

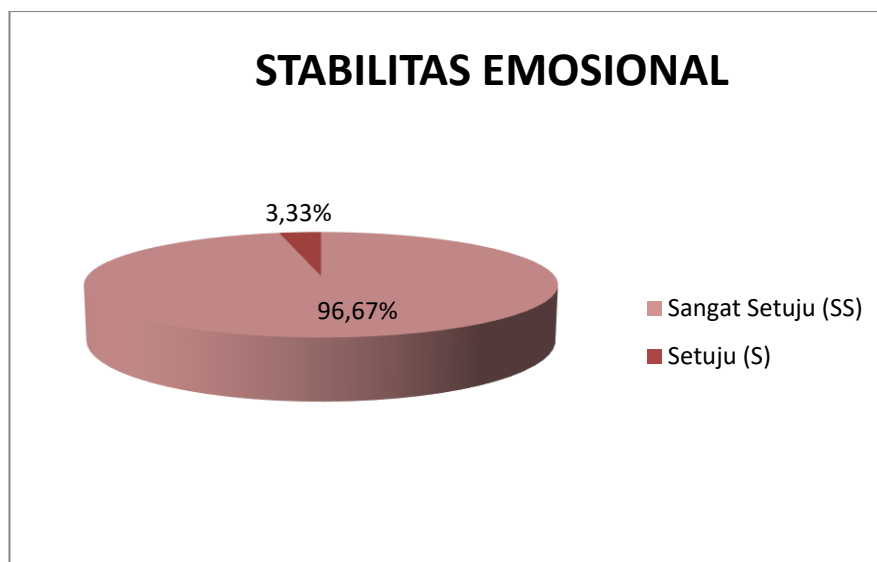
Dimana pengaruh Individu Mental Toughness: Koefisien Regresi (b_1): Nilai koefisien untuk Mental Toughness adalah 0.80. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit dalam Mental Toughness (misalnya, dari 'S' ke 'SS' setelah dikonversi menjadi angka 1 ke 2), diprediksi akan meningkatkan Performa Atlet sebesar 0.80 unit. Signifikansi (P-value untuk b_1): Karena nilai P-

value sebesar 0.002 ($P < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut signifikan secara statistik serta positif terhadap Performa Atlet. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi atlet dengan Mental Toughness tinggi, maka semakin baik pula performa yang ditunjukkan.

b. Stabilitas Emosional

Stabilitas emosional merujuk pada keterampilan individu mengelola, mengendalikan, serta mempertahankan keseimbangan emosinya ketika menghadapi tekanan maupun perubahan situasi, sehingga tidak menunjukkan reaksi emosi yang berlebihan atau fluktuasi emosi yang drastis ketika dihadapkan pada suatu situasi. Ini adalah sifat yang mencerminkan sejauh mana seseorang tenang, terkendali, dan konsisten secara emosional (Rahmawati, 2020). Dengan ini stabilitas emosional dianggap sebagai kontrol dalam diri seseorang terutama pada diri seorang atlet yang mana apabila stabilitas emosional seorang atlet tidak dapat terkendali maka akan mempengaruhi performa pemain baik dalam penyerangan ataupun pertahanan. Dengan mampu menjaga stabilitas emosional diri para pemain bisa mewujudkan performa maksimal sekaligus meraih kemenangan dalam kompetisi. (Noviansyah & Jannah, 2021). Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas untuk mengukur mental toughness peneliti telah melakukan penyebaran kuisioner berdasarkan indikator penelitian yaitu Ketenangan, Keseimbangan, Ketahanan terhadap tekanan dan Optimisme. Dimana hasil penyebaran kuisioner menunjukkan hasil sebagai berikut :

Gambar 4.2 Hasil Penyebaran Kuisioner *Stabilitas Emosional*



Sumber : Hasil Kuisioner 2025

Berdasarkan data di atas maka hasil regresi diperoleh bahwa Nilai R-squared sebesar 0.58 (atau 58%) menunjukkan bahwa 58% variasi dalam Performa Atlet dapat dijelaskan oleh variasi dalam Stabilitas Emosional. Dimana hal ini menunjukkan persentase yang cukup tinggi, mengindikasikan bahwa stabilitas emosional adalah prediktor yang kuat untuk performa atlet. Sebanyak 42% variasi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam model ini. Adapun hasil Uji F menunjukkan nilai P-value sebesar 0.0001 ($P < 0.05$), yang menandakan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik. Artinya, Stabilitas Emosional (secara keseluruhan dalam model) memiliki kemampuan yang signifikan untuk memprediksi Performa Atlet. Yang mana pengaruh Individu Stabilitas Emosional: Koefisien Regresi (b_1) : Nilai koefisien untuk Stabilitas Emosional adalah 0.65. ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit dalam Skor Stabilitas Emosional, diprediksi akan meningkatkan Performa Atlet sebesar 0.65 unit. ini menunjukkan hubungan positif yang substansial. Dimana signifikansi (P-value untuk b_1): Hasil uji menunjukkan P-value 0.0005 ($P < 0.05$), yang menandakan bahwa stabilitas emosional memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap performa atlet. Dengan demikian, atlet yang memiliki stabilitas emosional lebih tinggi umumnya mampu mempertahankan performa optimal secara berkesinambungan.

Sejalan dengan hasil analisis, stabilitas emosional terbukti memiliki pengaruh positif yang signifikan secara statistik terhadap performa atlet. Dimana atlet yang lebih stabil secara emosional, ditandai dengan ketenangan, keseimbangan emosi, ketahanan terhadap tekanan, dan optimisme yang baik, cenderung menunjukkan performa yang lebih tinggi.

c. Performa Mengoper dan Menembak

Mengingat mental *toughness* dan *stabilitas emosional* sangat penting untuk ditanamkan dalam setiap diri pemain karena pencapaian performa yang baik di lapangan terutama terhadap performa mengoper dan menembak atlet memerlukan ketangguhan mental dan kestabilan emosi, karena pada praktiknya di lapangan, penguasaan teknik serta kondisi fisik yang prima tidak serta merta menghasilkan performa terbaiknya. (Raynadi et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian secara lapangan melalui observasi dengan fokus pada indikator

performa shooting, akurasi, kecepatan, jarak, kekutan, tembakan dan teknik dengan memperhatikan mental toughness dan stabilitas emosional diperoleh hasil bahwa performa shooting, akurasi, kecepatan, jarak, kekutan, tembakan dan teknik sangat dipengaruhi oleh mental toughness dan stabilitas emosional.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah didapatkan mengenai hubungan antara *Mental Toughness* dan Stabilitas Emosional dengan Performa Teknik Mengoper dan Menembak Bola dalam latihan futsal, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kemampuan teknis pemain futsal, khususnya dalam mengoper dan menembak bola. Dimana selain mental toughness, stabilitas emosional juga dapat mempengaruhi dan memiliki hubungan yang erat terhadap performa pemain hal ini karena dengan mental toughness dan stabilitas emosional yang baik akan dapat menciptakan Teknis (Mengoper dan Menembak Bola) dengan baik. terutama dalam situasi latihan yang menuntut dan kompetitif. Namun dalam hal ini peran seorang pelatih futsal memiliki kontribusi yang vital dalam mengembangkan *mental toughness* dan stabilitas emosional pemain terhadap performa baik saat latihan maupun kompetisi. Hal ini berarti peran pelatih dengan faktor psikologis pemain, khususnya *mental toughness* dan stabilitas emosional, merupakan komponen integral yang tidak terpisahkan dari performa teknik pemain futsal. Pembinaan kedua aspek ini penting untuk mencapai potensi maksimal pemain di lapangan.

Sejalan dengan kesimpulan yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Kajian Mendalam pada Dimensi Spesifik: sebaiknya penelitian selanjutnya mengkaji secara lebih spesifik dimensi lain dari mental toughness atau aspek lain dari stabilitas emosional yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap performa teknik mengoper atau menembak bola.
- b. Evaluasi Efektivitas Program Intervensi : penelitian selanjutnya dapat berfokus pada pengembangan dan evaluasi efektivitas program intervensi psikologis yang dirancang untuk

meningkatkan mental toughness dan stabilitas emosional pemain futsal

- c. Penelitian selanjutnya dapat memperluas lingkup variabel dependen dengan menyertakan aspek performa futsal lainnya (misalnya, *dribbling*, *positioning*, pengambilan keputusan di bawah tekanan) atau performa dalam konteks pertandingan resmi, tidak hanya latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Algipari, M. (2023). *Kontribusi Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Atlet Sepakbola U-15 SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Asyari, B. A. Peran Mental Toughness Dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola Pada Atlet Sepakbola DIY.
- Irawan, D., & Pranata, D. Y. (2022). Manajemen Pengelolaan Atlet Olahraga Futsal Opanindo Fs Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara mental toughness dengan competitive anxiety pada atlet futsal. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 82.
- Kuswanto, C. W., Hadiati, E., & Marningsih, R. (2023). Challenge Board: Sebuah Permainan Untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 210-217.pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Rachman, A. (2020). Olahraga Rekreasi di Perguruan Tinggi.
- Randers, M. B., Nielsen, J. J., Bangsbo, J., & Krstrup, P. (2021). Physiological response and activity profile inrecreational small-sided football: No effect of the number of players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science*
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2020). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding
- Rosady, M. F. (2021). *Perbedaan mental toughness pada atlet sepakbola senior dan junior U-18*(Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165
- Setyaningsih, W., & Widhiastuti, K. E. (2022). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. *Medical Journal of Nusantara*, 1(1), 11-19.
- Siregar, S., Silaban, Y., & Siregar, L. I. (2024). Tantangan Guru Pjok Dalam Pembelajaran Abad Ke-21 Challenges for Physics Teachers in 21st Century Learning. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(11), 285-289.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d
- Sunardi, M. (2022). *Pengaruh Latihan Arrow Head Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SMPN 24 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Turang, G. J., Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *GOVERNANCE*, 1(2).
- Yuridyanvel, M. T., Pd, S., Pd, S., & Munar, H. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Passing Futsal Tim SMA Negeri 5 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, FKIP).