

Ketangguhan mental siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah : *narrative literature review****Students' mental toughness in physical education in schools : narrative literature review*****Dea Meisya Nurfauziyah¹, Burhan Hambali², Alit Rahmat³**

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl Setiabudi No.229 Isola, Sukasari, Bandung, Jawa Barat, 40154 , Indonesia*

²*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl Setiabudi No.229 Isola, Sukasari, Bandung, Jawa Barat, 40154 , Indonesia*

³*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl Setiabudi No.229 Isola, Sukasari, Bandung, Jawa Barat, 40154 , Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil kajian teoritis dan praktis untuk menentukan ketangguhan mental siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan Google Scholar, selanjutnya artikel tersebut akan dianalisis lebih lanjut menggunakan metode PRISMA kemudian diidentifikasi dengan menggunakan metode Narrative Literature Review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, adapun peran kepemimpinan guru PJOK terhadap kondisi ketangguhan mental siswa dalam mengikuti kompetisi olahraga kelas menengah dengan prosentase 72%.. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi mental seseorang maka tingkat kecemasan yang dimiliki cenderung rendah.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, Pendidikan Jasmani.

Abstract

This study aims to determine the results of theoretical and practical studies to determine students' mental toughness in physical education at school. A literature search was carried out using Google Scholar, then the article would be further analyzed using the PRISMA method and then identified using the Narrative Literature Review method. The results showed that the mental toughness of men was higher than that of women, while the leadership role of the PJOK teacher had on the mental toughness of students in participating in middle-class sports competitions with a percentage of 72%. It can be concluded that the higher a person's mental resilience, the level of anxiety they tend to have low.

Keywords: Mental Toughness, Physical Education.

<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v20i2.74568>

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental adalah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk terus mengatasi segala hambatan, kesulitan, dan tekanan yang dihadapinya serta mempertahankan kemampuan, fokus, dan motivasinya untuk secara konsisten mencapai tujuannya. (Gucciardi et al, 2008). Ketangguhan mental bisa mengembangkan dua keterampilan yang membuat seseorang rileks, tenang, dan bersemangat. Ini tentang menyalurkan energi positif seperti persepsi, menghilangkan kesulitan dan pikiran, bertindak atau mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan dan

persaingan dalam permainan. (Jones, 2010). (Gucciardi et al. 2008) mengidentifikasi kategori utama untuk memahami ketangguhan mental. Kategori pertama bersifat khas dan mencakup 11 sifat yang dianggap sebagai kunci kekuatan mental: kepercayaan diri, etos kerja, nilai-nilai pribadi, sikap positif motivasi diri, konsentrasi, ketahanan, mengatasi tekanan. , kecerdasan emosional, kecerdasan olahraga, dan kebugaran fisik) . Ketangguhan mental membantu atlet bertahan dan mengatasi berbagai rintangan, kesulitan dan tekanan yang mereka hadapi, terutama mengurangi ketakutan mereka akan persaingan. (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016). Ketangguhan mental, yakni kemampuan psikologis, dianggap penting untuk sukses sebagai seorang atlet. (Arezah.E., Haryanta, 2022). Wilson dkk. (2019) mengemukakan bahwa ketangguhan mental adalah proses yang konsisten dan jika digunakan pada keseimbangan yang efektif bisa menghasilkan pola yang optimal bagi keberhasilan siswa-atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurust dan Azadi (2010), yang menyatakan bahwa student-athlete dengan ketangguhan mental yang lebih besar akan tampil lebih baik dalam kondisi yang mengharuskan student-athlete itu tetap rileks dan fokus. Menurut Sheard, Golby, dan Wersch (2009), faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental seorang atlet adalah: keyakinan bahwa atlet dapat dengan percaya diri mencapai tujuannya dan bersaing dengan lawannya. Keteguhan mewakili tekad atlet dan tanggung jawab pribadi. Jangan mudah menyerah dan kerjakan latihan dan permainan dengan konsentrasi tinggi. Kontrol adalah kemampuan atlet untuk mengontrol dirinya sendiri. Kontrol ini juga mencakup emosi dalam situasi yang tidak menyenangkan. Nieuwerburgh and Clough (2017) Hambatan ketangguhan mental juga tentunya pasti ada, yaitu kecemasan terhadap apa yang dilakukan. Menurut Thomas & Over (1994), Ketangguhan mental merupakan konstruk psikologis yang membedakan penampilan sukses dan tidak sukses dalam berbagai cabang olahraga. Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul, (dalam Nizam, Fauzee, & Samah, 2009) menyatakan bahwa Ketangguhan mental dipercaya dapat mengurangi kecemasan serta menambah kepercayaan diri atlet. . Menurut Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah bentuk kepercayaan diri yang bisa diperoleh, diubah, ditambah atau dihilangkan, termasuk persuasi verbal dari orang lain. (dalam Alwisol, 2008 hal.288).

Priyambodo (2019) mendapatkan perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Studi tentang Perbedaan Ketangguhan Mental Antara Atlet laki-laki dan perempuan Menunjukkan Hasil yang begitu Beragam. Penelitian Pratiwi dan Lutfi (2014) menunjukkan tidak ada perbedaan ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan. Hasil yang berkesinambungan juga didukung oleh penelitian Sidhu (2018) yang mengungkapkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan. Sebaliknya, Sheard, Golby, dan Wersch (2009), terkait Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), menunjukkan hasil yang berbeda antara atlet laki-laki dan perempuan. Hal

ini berarti bahwa atlet laki-laki memiliki skor ketangguhan mental yang lebih tinggi daripada atlet perempuan. Newland et al. (2013) juga menunjukkan bahwa laki-laki lebih kuat secara mental dibandingkan perempuan. Perbedaan ketangguhan mental ini muncul dari perbedaan aspek fisiologis yang mempengaruhi kedua sifat psikologis tersebut (Findlay dan Bowker, 2009). Patil dan Pasodi (2012) menemukan dalam sebuah penelitian bahwa pemain bola basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah daripada rekan laki-laki mereka.

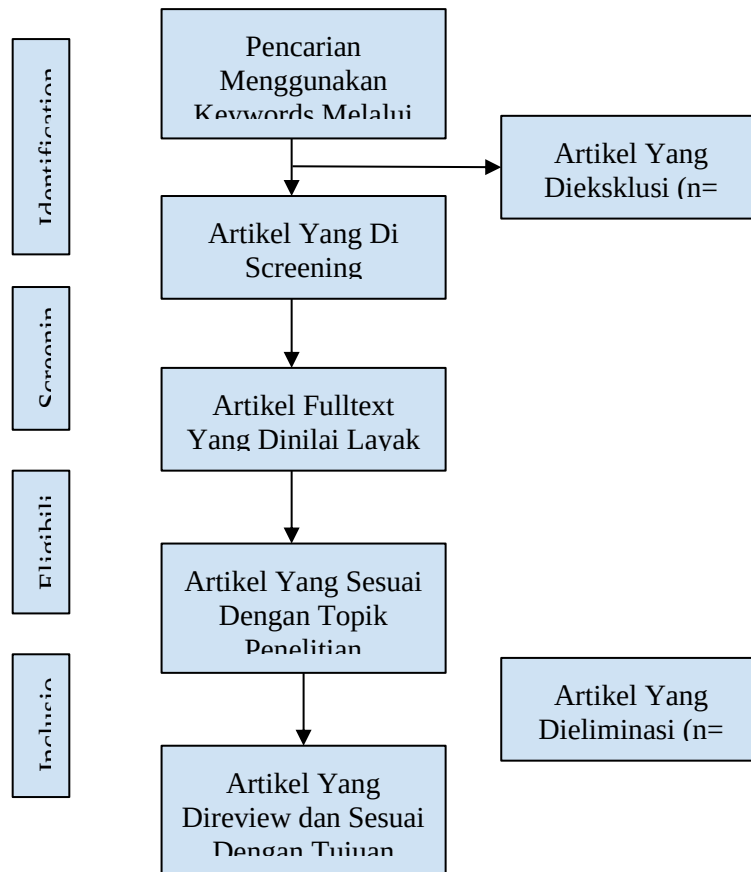
Pendidikan merupakan bagian penting dari proses pembangunan nasional dan turut meningkatkan angka keberhasilan ekonomi suatu negara (Muslem, 2019). Oemar Hamalik (2011:79) “Pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk menyesuaikan peserta didik semaksimal mungkin dan membawa perubahan yang memungkinkan mereka berkontribusi dengan baik dalam kehidupan sosial. Rusli Lutan (1997:2.37), menciptakan lingkungan belajar sangat penting bagi pengajaran yang efektif dan efisien. Pendidikan Jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dan tujuannya untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran, keterampilan, berpikir kritis, stabilitas, emosional, mengevaluasi perilaku moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga, serta mengembangkan aspek keterampilan sosial. (Haneswara.D. dan Pratama.H.G., 2020). Mengutip dari buku ini, Ega Trisna Rahayu (Jessie Failing Williams 1999: Freeman, 2001) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan seperangkat kegiatan jasmani manusia yang dipilih dan dipraktikkan untuk mencapai hasil yang tujuan. Menurut Sukintaka (2000:2), pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan pendidikan dan berusaha mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial dan emosional bagi masyarakat melalui kegiatan jasmani. Depdiknas (2003: 6) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk secara sistematis meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani dan ketangguhan mental untuk student-athlete merupakan bentuk berkesinambungan (Murod.A.M dan Jannah.M, 2021). Arianto dan Larasati (2020) menjelaskan bahwa wawasan adalah bahan pembangun kekuatan mental. Seorang atlet, termasuk student-athlete, pasti pernah mengalami situasi sulit sebelum bertanding. (Trine,2021). Berdasarkan wawancara dengan salah satu student-atlet, suasana persaingan, persaingan yang ketat, cedera, penurunan performa fisik, dan keinginan untuk memenangkan kompetisi dapat memberikan tekanan pada psikisnya (Arezah E. dan Haryanta, 2022). Situasi sulit ini tidak dapat dihindari dan atlet pelajar yang terkena dampak harus menghadapinya. Jika seorang atlet tidak kuat secara mental, akan cenderung sulit bagi mereka untuk tampil maksimal, terutama dalam kompetisi. (Trine, 2021). Orang dengan resiliensi mental yang rendah dapat menyebabkan burnout (Gerber, et al., 2015). Menurunnya prestasi sekolah dan partisipasi siswa di kelas karena berkurangnya ketangguhan mental (Lin, et al., 2017), Ketangguhan mental yang rendah menyebabkan prestasi akademik yang rendah (Bauer dan

Liang, 2003; dan O'Connor dan Paunonen, 2007; Poropat, 2009). Namun, jika tingkat ketangguhan mental yang tinggi dapat diterapkan dalam kehidupan, jadi semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin baik kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, stressor, dan tantangan sehari-hari (Moxon, et al., 2019). Berdasarkan dampak-dampak yang ditimbulkan, penting untuk bisa meminimalisir hingga menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan ketangguhan mental. Dari sini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi mental maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil kajian teoritis dan praktis untuk menentukan ketangguhan mental siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah.

METODE

Penelusuran awal literatur dilakukan dengan mengakses Google Scholar dan database lainnya. Dengan kata kunci “ketangguhan mental” (*mental toughness*) dan “pendidikan jasmani” (penjas) yang digunakan untuk mencari artikel dan kajian literatur yang relevan dan telah dipublikasikan di jurnal peer-review nasional serta dapat diakses secara terbuka (*open access*). Informasi yang dikumpulkan berkaitan dengan artikel yang membahas tentang ketangguhan mental dalam pendidikan jasmani dalam kurun waktu 7 tahun yakni berkisar dari 2016 hingga 2023. Adapun kriteria dari penelitian ini meliputi : (1) Berdasarkan variabel penelitian (2) Berdasarkan ruang lingkup pembahasan (3) Desain studi kasus di sekolah SMA . Dari pencarian tersebut terdapat 3 artikel yang saling berkaitan. Dari 3 artikel yang diperoleh, semuanya dipilih karena memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan metode *Narrative Literature Review* (NLR). Ramdhani dkk. (2014) setuju dengan pernyataan Cronin et al. (2008) dan Sally (2013) menyatakan bahwa salah satu teknik yang digunakan dalam sintesis adalah penggunaan matriks sintesis, yang berpedoman pada penelitian dasar pada topik tertentu. Selanjutnya artikel tersebut akan dianalisis lebih lanjut menggunakan metode PRISMA dimana terdapat beberapa proses tinjauan sistematis yaitu (1) pencarian data (*identification*), (2) skrining data (*screening*), (3) penilaian kelayakan data (*eligibility*), (4) hasil penilaian data (*included*).



HASIL

Dari hasil pencarian Google Scholar dengan kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya, hanya terdapat 3 artikel yang memenuhi kriteria untuk disajikan dalam tabel dan diambil dari kajian literatur yang relevan serta telah dipublikasikan di jurnal peer-review nasional.

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No	Judul	Author, Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Siswa SMA “X”	Achmad Ma'mun Murod, Miftakhul Jannah (2021)	Penelitian menggunakan metode kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan nilai t sebesar $3,316 > 2,001$. Karena terdapat perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental student-athlete laki-laki dan perempuan.
2	Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA	Yadi Hardiansyah , Alifah Nabilah Masturah, (2019)	Penelitian menggunakan metode kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan preferensi ketangguhan mental merupakan komponen motivasional

	Yang Mengikuti Detection Basketball League		deskriptif.	(M = 19,48). Dalam komponen motivasi ketangguhan mental adalah subjek paling dominan dibandingkan keempat komponen lainnya. Selain itu, perempuan (M = 80,33) memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (M = 79,06). Terakhir, Kelas X (M = 80,36) memiliki ketangguhan mental paling tinggi dibandingkan Kelas XI (M = 79,00) dan Kelas XII (M = 78,25).
3	Pengaruh Kepemimpinan Guru PJOK terhadap Kondisi Mental Atlet dalam Mengikuti Kompetisi Olahraga (Penelitian pada SMA Negeri 2 Delima)".	Muhammad, Amirzan, Fakrurrazi, (2023)	Penelitian menggunakan metode kuantitatif.	Berdasarkan teknik analisis data statistik deskriptif, Kepemimpinan guru PJOK di SMA Negeri 2 Delima tergolong sedang dan motivasi belajar di SMA Negeri 2 Delima juga termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan teknik analisis data statistik untuk penarikan kesimpulan, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Artinya kepemimpinan guru PJOK berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 2 Delima.

PEMBAHASAN

Hasil review berdasarkan artikel pertama tahun 2021 oleh Achmad Ma'mun Murod dan Miftakhul Jannah, "*Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA "X"*", yang menggunakan metode kuantitatif dengan undersaturation dengan sampel yang digunakan yakni 60 siswa , diantaranya terdapat 38 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Ada berbagai cabang olahraga yang dipilih sebagai sampel penelitian, diantaranya ada bola basket, futsal, bola voli, karate, judo, taekwondo, silat, badminton, sepak bola dan atletik, dengan kelompok usia 16-18 tahun. *Research* ini menggunakan teknik *independent sample t-test* dan teknik *SPSS 20 for*

windows maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0,002 atau $< 0,05$ sehingga terdapat perbedaan jenis kelamin dalam ketangguhan mental atlet perempuan SMA. Namun pernyataan tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian Sidhu (2018) yang ternyata menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap ketangguhan mental laki-laki dan perempuan. Penelitian ini memperhatikan 3 aspek yang mempengaruhi ketangguhan mental setiap pada siswa, yaitu kepercayaan diri, daya tahan dan kontrol, yang masing-masing mempunyai karakteristik tertentu. Selain ketiga aspek tersebut, setiap orang pasti memiliki perbedaan baik fisik maupun mental serta lingkungan, faktor ini juga dapat mempengaruhi perbandingan ketangguhan mental antara siswa laki-laki dan perempuan, dari hasil beberapa penelitian ada yang menyatakan bahwa ketangguhan mental laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, begitupun sebaliknya dan ada juga yang menyatakan bahwa ketangguhan mental perempuan hampir sama atau tidak ada perbedaan yang signifikan dengan ketangguhan mental laki-laki. Masih banyak faktor yang berhubungan dengan ketangguhan mental yang dikorelasikan dalam penelitian ini. Jika mencari ketangguhan mental berdasarkan melalui perbedaan jenis kelamin, tidak semua hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang sama atau signifikan, tetapi ketangguhan mental yang dikaitkan dengan perbedaan jenis kelamin melalui variabel psikologis hanya terkait dengan karakteristik demografi untuk memfasilitasi proses penelitian. Namun dengan alasan yang sama, artikel ini lebih fokus untuk mencari tahu apakah ada perbedaan ketangguhan mental antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di suatu sekolah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa perempuan.

Kedua, review artikel dari Yadi Hardiansyah dan Alifah Nabilah Masturah pada tahun 2019 "*Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang mengikuti Detection Basketball League*" , menggunakan metode *purposive sampling* untuk mengukur ketangguhan mental menggunakan *Mental Toughness Questionnaire (MTQ)* dengan reliabilitas 0,862 dan validitas 0,310 - 0,560. Pada salah satu tabel demografi pada artikel ini, perempuan ($M=80,33$) terbukti memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi daripada laki-laki ($M=79,06$), meskipun skor tidak memiliki rentang nilai yang tidak terlalu signifikan. Sedangkan ketangguhan mental kelas XII ($M=78,25$), disusul oleh kelas XI ($M=79,00$) dan kelas X ($M=80,36$) memiliki ketangguhan mental paling tinggi. Perbedaan ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan umumnya terkait dengan kemampuan fisik, pengaturan emosi, konsentrasi dan orientasi bersaing (Findlay dan Bowker 2009). Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan literatur yang menyatakan bahwa kekuatan mental laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Penelitian Patil dan Pasodi (2012) menunjukkan bahwa atlet bola basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah daripada laki-laki. Ketangguhan mental memiliki beberapa komponen yaitu resiliensi, kemampuan menangani tekanan, fokus, percaya diri dan motivasi. Pada penelitian ini komponen motivasional resiliensi ketangguhan mental

merupakan salah satu subjek paling tinggi dibandingkan 4 komponen lainnya. Selain itu, ketangguhan mental laki-laki ($M=79,06$) lebih rendah ketangguhan mental perempuan ($M=80,33$). Penelitian dalam artikel ini menunjukkan bahwa skor rata-rata ketangguhan mental laki-laki lebih rendah dibandingkan skor ketangguhan mental perempuan.

Dalam evaluasi ketiga, oleh Muhammad dkk, 2023 "*Pengaruh Kepemimpinan Guru PJOK terhadap Kondisi Mental Atlet Dalam Mengikuti Kompetisi Olahraga (Penelitian pada SMA Negeri 2 Delima)*", Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *random sampling* pada 280 siswa SMA Negeri 2 Delima. Penelitian ini juga menggunakan program *Statistical Packages For Social Science (SPSS)*. Pertama, penelitian dilakukan kepada guru PJOK terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kepemimpinan nya di sekolah. Dengan 50/70 responden, guru PJOK mendapat hasil 72% pada tingkat rata-rata atau sedang. Selain itu juga dilakukan penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Delima yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kondisi ketangguhan mental siswa yang mengikuti kompetisi olahraga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 40/70 responden mendapat nilai tertinggi. Namun berbeda jika penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi klasifikasi kondisi ketangguhan mental atlet peserta pertandingan olahraga siswa SMA Negeri 2 Delima yang berada di posisi kelas menengah dengan prosentase 80%.Selanjutnya dilakukan penelitian yang berkelanjutan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kepemimpinan guru PJOK terhadap ketangguhan mental siswa dalam mengikuti lomba olahraga SMA Negeri 2 Delima. Hal ini ditunjukkan dengan hasil statistik kesimpulan uji hipotesis bahwa nilai ($t\text{-hitung}$) = 2,935 diperoleh dari hasil perhitungan lebih besar dari nilai ($t\text{-tabel}$) = 1,666 yang diperoleh dari tabel distribusi ($t\text{-tabel}$) pada arti taraf 5% ($t\text{ hitung} > t\text{ tabel}$) = (2,935 > 1,666) menunjukkan bahwa pengaruh kepemimpinan guru PJOK terhadap motivasi belajar siswa sebesar 11,2%. Kondisi ketangguhan mental sangat mempengaruhi perilaku serta antusiasme dalam pembelajaran siswa. Kondisi ketangguhan mental dapat menjadikan acuan untuk meningkatkan antusiasme dan ketekunan siswa saat belajar. Keadaan ketangguhan mental siswa berperan penting dalam menciptakan gairah, semangat dan kegembiraan saat belajar, sehingga siswa dengan ketangguhan mental yang tinggi mempunyai energi yang banyak untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang pada akhirnya dapat menimbulkan prestasi yang lebih baik. Artikel ini tidak lagi membahas ketangguhan mental laki-laki atau perempuan yang lebih tinggi, namun lebih terfokus pada seberapa besar pengaruh kepemimpinan guru PJOK terhadap keadaan ketangguhan mental siswa untuk ikut berpartisipasi dalam kompetisi olahraga di sekolah. Bahkan peran guru pun tak luput dari motivasi yang dapat membuat siswanya tertarik untuk ikut berpartisipasi dalam kompetisi olahraga di SMA Negeri 2 Delima. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa peran kepemimpinan guru PJOK berpengaruh terhadap kondisi ketangguhan mental siswa SMA Negeri 2 Delima yang mengikuti kompetisi olahraga tergolong sedang yaitu sebesar 72%.

Dari ketiga artikel diatas 2 artikel menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif (Achmad Ma'mun Murod dan Miftakhul Jannah, 2021 dan Muhammad dkk, 2023) artikel pertama dan kedua membahas perihal lebih tinggi mana ketangguhan mental antara siswa laki-laki atau siswa perempuan dan kedua artikel memiliki hasil yang berkesinambungan, yakni siswa laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan dengan beberapa argumen pro dan kontra yang terdapat didalamnya. Adapun artikel ketiga (Muhammad dkk, 2023) lebih membahas terkait seberapa besar pengaruh kepemimpinan guru terhadap kondisi ketangguhan mental siswa dalam mengikuti kompetisi olahraga di sekolah dan mendapatkan hasil sedang, namun ada kesamaan dengan artikel kedua (Yadi Hardiansyah dan Alifah Nabilah Masturah, 2019 yakni motivasi memiliki peranan yang sangat penting pada ketangguhan mental siswa.

KESIMPULAN

Ketangguhan mental dapat diklasifikasikan dari perspektif yang berbeda. Salah satunya adalah menggunakan perbandingan jenis kelamin untuk membandingkan ketangguhan mental laki-laki dan perempuan. Selain dirinya sendiri, guru juga berperan penting dalam peningkatan ketangguhan mental pendidikan jasmani di sekolah. Salah satunya dengan memotivasi siswa dapat mempengaruhi ketangguhan mentalnya. Ketangguhan mental harus dikembangkan tidak hanya dalam kompetisi olahraga saja, tetapi juga dalam penjas di sekolah. Bukan hanya melalui pembelajaran penjas saja tapi melalui ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan ketangguhan mental.

Terlepas dari perbedaan ketangguhan mental laki-laki dan perempuan, aspek psikologis ini perlu menjadi perhatian khusus bagi setiap guru maupun pelaku olahraga karena dengan kondisi ketangguhan mental yang baik dapat dipastikan individu tersebut relatif akan mengontrol dirinya untuk tetap fokus dan mencari jalan keluar tersendiri untuk setiap permasalahan yang dialami seperti kekalahan, rasa cemas ketika pertandingan, tekanan dari penonton, dan lain sebagainya. Aspek psikologis tidak kalah penting dari aspek fisik dan teknik, sehingga perlu diseimbangkan dan dibina agar seluruh siswa bisa memaksimalkan dirinya dalam mengikuti proses pembelajaran penjas bahkan sampai pada pencapaian prestasi.

REFERENSI

- Abdoli, B., Abedanzadeh, R., & Ramazanzadeh, H. (2013). *Relation between mental stability and psychological strategies in athletic students*. Sports psychology studies magazine, 3, 39-50.
- Arezah.E., & Haryanta. (2022). *Determinasi Diri Berperan dalam Ketangguhan Mental pada Atlet Mahasiswa*. Sang Pencerah : Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, Volume 8, No 2. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2075>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental Toughness*. 395(Acpch 2019),

- Bauer, K. W., & Liang, Q. (2003). *The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance*. Journal of College Student Development, 44, 277–290. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0023>
- Bisri.M, Saputri.M.A, Chusniyah.T, (2022). *Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough*. Sains Psikologi: Volume 11, Nomor 2, Hal 172-180. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p%25p>
- Cowden, R. G. (2017). *Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect*. The OpenSports Sciences Journal, 10(1). <http://dx.doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). *Mental toughness and athletes' use of psychological strategies*. European Journal of Sport Science, 10 (1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Gerber, M, Feldmeth, K, Lang, C, Brand, S, Elliot, C, Holsboer-Trachsler, E and Puhse, U (2015) *The relationship between mental toughness, stress and burnout among adolescents: A longitudinal study with Swiss vocational students*, Psychological Reports: Employment Psychology and Marketing, 117 (3), pp 703–23. <https://doi.org/10.2466/14.02.PR0.117c29z6>
- Giandra.S.N & Setyawan.I. (2014). *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Ketangguhan Mental Atlet*. Jurnal Empati, 3 (4) <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7617>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football*. Psychology of Sport and Exercise, 10 (1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. Journal Of Applied Sport Psychology, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hamalik, Oemar. 2005 *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haneswara.D. & Pratama.H.G,(2020). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler SMKN 1 Suruh Tahun Ajaran 2018/2019*. SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Volume 1 (2) (2020)
- Hardiansyah, Y., Masturah, A.N. (2019). *Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League*. INTUSI: Jurnal Psikologi Ilmiah, Vol. 11 (3). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Jones, G. (2010). *Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ?* Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Lin, Y, Clough, PJ, Welch, J and Papageorgiou, KA (2017) *Individual differences in mental toughness*

associated with academic performance and income, Personality and Individual Differences, 113, pp 178–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>

- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology, 8*, 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Magfiroh.M.N & Jannah.M., (2022). Hubungan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot Volume 4 Nomor 2. Halaman 123-138. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>*
- Middleton, S.C., Marsh, H.M., Martin, A.J., Richards, G.E., & Perry, C., (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Berlin : Self Research Centre Biannual Conference.*
- Moxon, P., Clough, P., Dagnall, N., Clough, E., & Elstone, D. (2019). The potential benefits and costs of participation in school sports. *Physical Education Matters, (Autumn 2019), 26-28.*
- Muhammad, Fakrurrazi, A. (2023). Pengaruh Kepemimpinan Guru PJOK Terhadap Kondisi Mental Atlet Dalam Mengikuti Kompetisi Olahraga (Penelitian Pada SMA Negeri 2 Delima) *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan, Vol. 3 (4). <https://doi.org/10.47647/ee.v3i4.1266>*
- Murod, A.M., Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA “X”. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8 (9).*
- Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, B.A. (2009). The effect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies, 12, 67-78.*
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin, 135, 322–338. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0014996>*
- Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Alfabeta, cv*
- Ramdhani, A., Amin, A.S. & Ramdhani, M.A. (2014). *Writing a Literature Review Research paper: A Step-by-step Approach.*
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru *Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. Jurnal Ecopsy, 3(3), 149–154. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>*
- Rusli Lutan. 2013. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.* Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>*
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 40, 61–70.*

- Patil A, & Pasodi M S.(2012). *Performance of male and female athletes at all India Inter University Athletic meets. International journal of sports sciences*, 2(4), 42-44.
- Priyambodo, B. (2018). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Sukintaka, 2000. Administrasi Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY*
- Thomas, P. R., & Over, R. (1994). *Psychological and Psychomotor Skills Associated With Performance in Golf. The Sport Psychologist*, 8, 73–86.<https://doi.org/10.1123/tsp.8.1.73>
- Trine. (2021). *Mental Toughness: The Key to Athletic Success*. Trine University.
- Wiradihardja, R., & Syarifudin (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.