

**PENGARUH MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET LARI 400 M**

**THE EFFECT OF MINDFULNESS MEDITATION ON MENTAL TOUGHNESS IN ATHLETES RUN 400 M**

**Kurniawan Nurhuda**

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

(e-mail: [kurniawannurhuda@unesa.ac.id](mailto:kurniawannurhuda@unesa.ac.id))

**Miftakhul Jannah**

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

(e-mail: [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id))

**Abstrak**

*Mental toughness* adalah aspek penting dalam olahraga untuk membantu atlet mencapai prestasi yang diharapkannya. Dengan menggunakan meditasi *mindfulness* atlet diharapkan dapat mencapai dan meningkatkan *mental toughness* sehingga atlet dapat berprestasi dengan baik pula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* pada atlet lari 400 m. Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka jenis penelitian yang sesuai adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test design dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 atlet lari 400 m. dari PRA PELATNAS B. Data diperoleh dengan melakukan pretest dan posttest pada partisipan dengan menggunakan instrumen penelitian skala likert. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan non parametrik Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian data menunjukkan ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan (nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** meditasi *mindfulness*, *mental toughness*, atlet lari 400 meter.

**Abstract**

*Mental toughness is an important aspect in the sport to help the athlete achieve the achievements he or she hopes. By using mindfulness meditation the athlete is expected to achieve and improve mental toughness so that athletes can perform well too. This study aims to determine the effect of mindfulness meditation on mental toughness in athletes run 400 m. Based on the problems to be studied, then the appropriate type of research is an experimental method with a quantitative approach. The design used in this research is one group pre-test and post-test design by using questionnaire as data gathering tool. The subjects in this study were 8 athletes running 400 m. from PRA PELATNAS B. Data obtained by doing pretest and posttest on participant by using likert scale research instrument. Data analysis used in this research use non parametric Wilcoxon Test. The results showed that there was influence of mindfulness meditation on mental toughness of athletes running 400 meter individual (significance value 0,011 ( $p < 0,05$ ).*

**Keywords:** *mindfulness* meditation, *mental toughness*, athletes run 400 meters.

**PENDAHULUAN**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi ialah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu dari sekian banyak cabang perlombaan dalam olahraga prestasi yakni perlombaan atletik.

Atletik sendiri memiliki banyak cabang perlombaan yaitu lari, lompat, loncat, lempar dan tolak. Salah satu ajang yang sering diperlombakan dalam kejuaraan atletik adalah lari. Lari adalah perlombaan yang mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari sendiri terbagi menjadi tiga yaitu lari jarak jauh, lari jarak menengah dan lari jarak pendek. Menurut Muhajir (2004) *sprint* atau lari cepat yaitu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100M, 200M, dan

400M. Faktor utama bagi *sprinter* adalah kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan catatan waktu yang diraih oleh pelari 400 meter di ajang perlombaan internasional, pelari 400 meter dari Indonesia masih tertinggal dengan catatan waktu yang lama untuk lari jarak pendek dan semakin ironisnya catatan waktu ini sudah lama dicetak dan sampai saat ini pelari-pelari Indonesia belum dapat memecahkannya lagi (<http://indonesia-athletics.org/>). Hal ini menjadikan pekerjaan rumah yang sangat penting untuk atletik Indonesia khususnya lari 400 meter perorangan. Secara umum ada empat faktor yang harus diperhatikan dan ditingkatkan dalam pembinaan atlet lari cepat 400 meter untuk menunjang prestasi saat menghadapi pertandingan yakni faktor fisik, teknik, tahtik, dan mental.

Komponen psikologis yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena kompetisi, salah satunya adalah *mental toughness* (Fauzee et.al 2012). Gucciardi (2008) menjelaskan *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami.

Menurut Norris (dalam Theodros, 2016), *mental toughness* dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara. *Mental toughness* menjadikan atlet percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi pertandingannya serta siap menerima apapun hasilnya. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya.

Berdasarkan kondisi dilapangan, hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu atlet 400 meter perorangan PRA PELATANAS B (VN, 17 tahun) pada tanggal 05 November 2017, VN menjelaskan bahwa *mental toughness* merupakan pondasi penting dalam mencapai keberhasilan. VN memahami tentang pentingnya *mental toughness* akan tetapi VN mengakui bahwa untuk mencapainya VN mengalami kesulitan. Salah satu kesulitan yang tampak dari bentuk perilaku *mental toughness* yang dialami VN adalah kemampuannya untuk bangkit dari kesulitan. Jika VN semangatnya sudah *down* dan mengalami tekanan maka akan sulit baginya untuk bangkit kembali. Oleh karena itu salah satu tujuan dari psikologi olahraga adalah untuk membantu atlet dalam mencapai *mental toughness* yang nantinya akan dibutuhkan untuk menghadapi pertandingan.

Pelatihan *mental toughness* harus dianggap penting sebagai bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktik dan kompetisi sebagai latihan fisik. Atlet yang sukses adalah atlet yang sangat

termotivasi, fokus, dan percaya diri. Beberapa pelatihan psikologi yang dapat digunakan untuk melatih *mental toughness* atlet adalah pelatihan ketrampilan psikologis (PST), pelatihan *Imagery*, meditasi *mindfulness*, *goal-setting*, dan *physical relaxation*.

Dalam penelitian ini hanya berfokus pada metode meditasi *mindfulness*, seperti penelitian sebelumnya meditasi *mindfulness* secara signifikan berkorelasi positif terhadap *mental toughness*, keyakinan, keteguhan dan kontrol diri karena peningkatan *mental toughness* disertai wujud lebih percaya diri pada kemampuan pemain untuk mengatasi tantangan, meningkatkan kepatuhan terhadap proses pelatihan dan pengaturan diri yang lebih efisien terhadap perilaku dan emosi yang terkait dengan kesiapan menghadapi kompetisi dan penerapan meditasi *mindfulness* yang ada saat ini juga cukup sederhana sehingga atlet bisa dengan mudah untuk melakukan kapanpun dan dimanapun.

Pelatihan *mindfulness* telah mendapatkan daya tarik sebagai pendekatan alternatif yang layak untuk mempersiapkan atlet dalam kinerja yang optimal. Selain itu, banyaknya manfaat yang didapatkan dari *mindfulness meditation* terhadap kondisi mental seperti ketenangan jiwa sekaligus relaksasi dan mampu mengubah emosi negative menjadi emosi positif sehingga para ahli psikologi dalam beberapa decade terakhir telah meneliti penerapan *mindfulness meditation* untuk diterapkan dalam bidang psikologi khususnya dalam konteks olahraga (Jannah, 2017).

Bishop, dkk. (2004) menjelaskan bahwa ada dua komponen dalam prosedur *mindfulness meditation*, yaitu *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*. *Self-regulation of attention* adalah kemampuan atlet dalam meregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan. Dengan begitu, atlet dapat menenangkan pikiran dan perasaannya ketika emosi negatifnya mulai meningkat dan fokusnya terganggu sehingga dia mampu menjaga emosinya tetap positif dan perhatiannya terfokus pada satu hal dalam satu waktu. *Orientation to experience* adalah komponen kedua dalam prosedur *mindfulness meditation*. Pada komponen ini, atlet dilatih agar mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik terhadapnya sehingga atlet lebih tahan terhadap paparan stresor dan tidak rentan mengalami distress. Dengan komponen dan prosedur tersebut maka meditasi *mindfulness* cenderung efektif dalam membantu atlet untuk menunjukkan performa puncak dalam mengadapi pertandingan.

Pengertian *mental toughness* menurut para ahli adalah sebagai berikut: *Mental toughness* adalah tetap tekun dan memiliki pendirian terhadap pencapaian tujuan

walaupun terjadi tekanan dan kesengsaraan (Nicholls et al, 2009). Menurut Clough et al. (2002) mengemukakan bahwa sifat tahan banting bisa menjadi konstruksi yang kuat dari pemahaman *mental toughness* yang berakar dalam olahraga. Konsep kunci dalam bidang psikologi kesehatan, sifat tahan banting dikonseptualisasikan sebagai ciri kepribadian yang bertindak sebagai penyangga untuk mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan.

Loehr (dalam Visram; 2002) mengatakan bahwa *mental toughness* adalah kemampuan untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan yang dimiliki tanpa memperhatikan bagaimanapun keadaanya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* atau *mental toughness* adalah aspek penting dalam olahraga untuk membantu pelaku olahraga mencapai prestasi yang diharapkannya. *Mental toughness* memiliki 4 dimensi yakni: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success*.

Menurut Gunaratama, (dalam Jannah, 2017) meditasi *mindfulness* merupakan salah satu dari sekian banyak meditasi yang telah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Menurut Huston, Garland dan Farb (2011). Dikatakan bahwa meditasi *mindfulness* untuk membantu orang-orang agar hidup lebih bahagia, produktif dan memuaskan dengan mengenali diri, dari pengalaman berbicara dengan diri sendiri. Meditasi *mindfulness* adalah suatu latihan agar biasa memfokuskan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman sekarang (sedang dialami) dengan tidak memberikan suatu kritikan (Salmon dkk, 2004).

Meditasi *mindfulness* fokus pada pengalaman pribadi individu, seperti nafas, sensasi tubuh, perasaan dan pikiran (Germer, 2009). Teknik *mindfulness* berfungsi menghadirkan permasalahan ke peristiwa saat ini (present moment) selain itu *mindfulness* meditation memiliki manfaat terhadap kondisi mental, yakni berupa ketenangan jiwa sekaligus relaksasi dan mengubah energi negatif menjadi energi positif.

Menurut Guciardi, et. al. (2008) *mental toughness* merupakan suatu kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan untuk mengatasi setiap rintangan atau tekanan yang akan dialami, tetapi juga untuk memperbaiki konsentrasi dan motivasi untuk mencapai sebuah tujuan secara konsisten.

Atlet tidak hanya mementingkan kebugaran fisik saja namun juga kebugaran pikiran. Kebugaran pikiran dapat diperkuat melalui praktik meditasi *mindfulness* yang secara harfiah mengubah otak secara struktural dan fungsional, sebuah proses yang disebut neuroplastisitas contohnya bila atlet membangun kekuatan otot untuk mencegah cedera atau kelemahan, kebugaran pikiran membangun ketahanan yang mengarah pada pemulihan

yang lebih cepat terhadap tekanan psikologis. Meditasi *midfulness* dapat meredam emosi, tekanan, dan stress yang sedang dialami atlet dengan menstabilitaskan perasaan-perasaan tersebut menjadi lebih tenang sehingga aspek-aspek *mental toughness* pada atlet dapat terpenuhi salah satu contohnya ialah aspek *bounce back* yang tergabung dalam dimensi *thrive through challenge* yaitu kemampuan untuk bangkit dari kesulitan. Jadi dengan cara meditasi *mindfulness* dapat membangun *mental toughness* pada atlet dengan melawan tekanan di masa mendatang dengan memperkuat ketahanan jiwa atlet. Pada penjelasan di atas, meditasi *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *mental toughness* seorang atlet.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet lari 400 M. Menurut Basuki Wibowo (2002), atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Seseorang yang disebut atlet yaitu seseorang yang mengikuti olahraga yang dapat berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Menurut KBBI (2008) lari adalah berjalan kencang. Lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (Bahagia, 2000). Lari termasuk salah satu cabang olahraga atletik yang bisa dilakukan perorangan maupun kelompok. Lari jarak pendek yaitu menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Lari sprint 400 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 400 meter, karena jaraknya yang tidak jauh maka faktor utama yang menentukan adalah kecepatan. Berdasarkan uraian teoritik di atas, maka didapatkan hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh meditasi *Mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul penelitian ini yakni "Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap *Mental toughness* Atlet Lari 400 Meter", maka rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi (Riyanto,et. al, 2007).

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa Meditasi *Mindfulness* untuk mengetahui efek yang ditimbulkan terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter. Penelitian ini menggunakan tipe *pre-test* dan *post-test* kelompok tunggal, pengukuran ini akan dilakukan sebanyak dua kali terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter. Pengukuran yang pertama (*pre-test*) akan menguji

*mental toughness* atlet lari 400 meter sebelum diberikan perlakuan meditasi *mindfulness* dan yang kedua (*post-test*) untuk menguji *mental toughness* atlet lari 400 meter sesudah diberikan perlakuan meditasi *mindfulness*

O1 X O2

Gambar 1. Notasi Desain Eksperimen *one group pre test-post test design*

O1 : *Pre-test*, untuk mengukur *mental toughness* pada atlet lari 400 meter sebelum dilakukan meditasi *mindfulness*

X : *Treatment*, pelaksanaan meditasi *mindfulness*

O2 : *Post-test*, untuk mengukur *mental toughness* pada atlet lari 400 meter setelah dilakukan meditasi *mindfulness*

Penelitian ini dilakukan di tempat karantina atlet lari 400 meter yang tergabung dalam masa pembinaan PRA PELATNAS B di Wisma Hasanah Kelurahan Lidah Wetan, Kecamatan Menganti, Kota Surabaya.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dikarenakan jumlah populasi hanya sebanyak delapan orang. Kemudian instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuisioner atau angket yang disusun sendiri oleh peneliti yang dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat dengan menggunakan skala *likert*.

Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama, sebelum eksperimen atlet diberi *pre-test* dengan menggunakan angket yang berkaitan dengan *mental toughness*. Kemudian pemberian perlakuan (*treatment*) meditasi *mindfulness* sesuai dengan tahapan. Setelah pemberian perlakuan, dilakukan pengukuran kedua dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *treatment* yang diberikan kepada subjek yang diteliti.

Setelah memperoleh data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data diperlukan agar peneliti dapat mengetahui hasil keseluruhan dari data yang telah dihimpun. Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah meditasi *mindfulness* berpengaruh terhadap *mental toughness* atlet lari 400 M.

Pada penelitian ini untuk membuktikan hipotesis digunakan uji perangkat *wilcoxon* (*Wilcoxon Signed Rank Test*) dengan metode statistik non parametrik. Perhitungan dalam penelitian ini akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 24.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

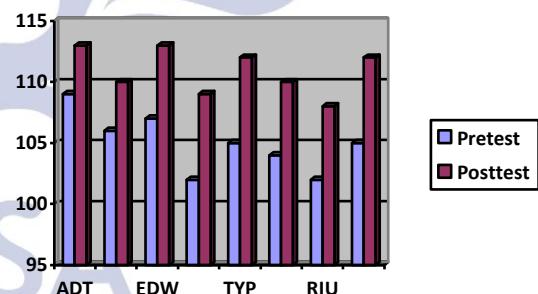
Penelitian ini menggunakan uji coba validitas yang diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 for windows dengan melihat kolom *corrected item-total correlation coefficient*. Azwar (2015) aitem dikatakan valid jika mencapai skor  $\geq 0,30$ . Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh sebanyak 36 aitem yang valid dengan skor  $\geq 0,3$  dan 14 aitem gugur dengan skor  $\leq 0,3$ .

Tabel 1. Hasil Analisis Validitas

Aitem	Nomor Aitem
Valid	1,2,5,7,10,11,12,13,17,19,20,21,23,25,26, 28,30,31,32,33,34,35,36,38,41,42,43,44,4 5,46,47,48,49,50
Gugur	3,4,6,8,9,14,18,22,24,27,29,37,39,40

Selain validitas, pada penelitian ini dilakukan uji reliabilitas pada kuesioner *mental toughness* menggunakan *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas dibantu dengan menggunakan program SPSS 24.0 for windows. Berdasarkan uji reliabilitas, didapatkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,935. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Ghufron (dalam Sugiyono, 2010) bahwa syarat suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel jika koefisien reliabilitas minimal 0,7.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, didapatkan data sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 2. Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest  
b. Posttest > Pretest  
c. Posttest = Pretest

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Wilcoxon Signed rank Test*, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negatif ranks*, *positive ranks* dan *ties*. *Negatif ranks* adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) nilainya lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*). *Positive ranks* adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Sedangkan *ties* adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (*pretest*). Simbol N menunjukkan jumlahnya, Mean Rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
Z	Posttest - Pretest -2.549 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai *Z* yang didapat sebesar -2.549<sup>b</sup> dengan *p* value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,011 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan. Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan skor *mental toughness* antara sebelum dan sesudah mendapat perlakuan (*Sig.=0.011, p<0.05*). Maknanya adalah hipotesis diterima. Dengan demikian ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan.

Pada awal penelitian dilakukan *pretest* terhadap variabel terikat subjek, setelah diberi perlakuan dilakukan *posttest* terhadap variabel terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama. hasil *pretest* dan *posttest* pada seluruh subjek penelitian dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0.11, *p<0.05*. Maknanya, ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Walker (2016) bahwa meditasi *mindfulness* yang diberikan kepada atlet remaja yang menjadi partisipannya menunjukkan hasil yang positif signifikan terhadap *mental toughness*, keyakinan diri dan control diri. Rouser (2012) muntuk melakukan observasi dan menyadari adanya pikiran, perasaan, persepsi, dan sensasi, mendeskripsikan dengan kata-kata, bertindak dengan penuh kesadaran, bersikap non-reaktif terhadap

pengalaman pribadi, bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi.

Pentingnya dilakukan penelitian mengenai *mental toughness* adalah karena mental yang tangguh dapat menjadikan atlet lebih percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi berbagai situasi pertandingan dengan semua hasilnya baik menang atau kalah. Bila seorang atlet telah memiliki *mental toughness* yang baik maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat bahkan dapat mempertahankan prestasinya. Menurut Gucciardi et al. (2008) *mental toughness* bukan tentang hasil, tapi lebih pada proses mental yang membimbing dan menentukan perilaku manusia.

Peningkatan nilai *mental toughness* saat sesudah diberi perlakuan yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain.

- Kesiapan dan keaktifan peserta. Peserta selalu menepati waktu yang telah disepakati dan antusias mengikuti pelatihan.
- Materi pelatihan. Pada pertemuan pertama, sebelum pelatihan dilaksanakan, diadakan dialog antara *trainer* dan atlet mengenai tujuan pelatihan, manfaat dari pelatihan yang dilakukan.
- Metode pelatihan meditasi *mindfulness*. Pelatihan meditasi *mindfulness* telah mendapatkan daya tarik sebagai pendekatan alternatif yang layak untuk mempersiapkan atlet untuk menunjukkan kinerja yang optimal. Selain itu, banyaknya manfaat yang didapatkan dari meditasi *mindfulness* terhadap kondisi mental seperti ketenangan jiwa sekaligus relaksasi dan mampu mengubah emosi negative menjadi emosi positif.

Selain itu, adapun hasil *feedback* setiap pertemuan setelah proses pemberian perlakuan, atlet menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih sadar pentingnya aspek psikologis dalam meningkatkan performa dalam menjalani proses latihan dan menghadapi perlombaan. Atlet juga memahami pentingnya dan manfaat dari melakukan latihan mental dalam menghadapi program latihan dan persiapan diri dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan hasil pembahasan, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih besar sehingga dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu penelitian lebih lanjut juga dapat menggunakan variabel lain karena berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* juga efektif dalam meningkatkan beberapa aspek psikologis atlet seperti kontrol diri pada atlet (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011), prestasi olahraga, peningkatan kepercayaan diri (Walker, 2016).

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi 0,011 yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,011 < 0,05$ ) yang artinya hipotesis diterima. Dengan demikian, ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* atlet lari 400 meter perorangan. Pengaruh ini berupa peningkatan yang dapat dilihat dari peningkatan nilai *mean* antara *pretest* dan *posttest*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan :

#### 1. Untuk pelatih

Sebaiknya pelatih dapat memberikan kesempatan kepada atlet untuk dapat melakukan latihan mental secara rutin menggunakan baik menggunakan metode meditasi *mindfulness* ataupun metode lainnya saat sebelum atau sesudah latihan fisik dan juga momen lain.

#### 2. Untuk atlet

Lebih baik atlet dapat melakukan pelatihan *mental toughness* sendiri untuk meningkatkan kondisi psikisnya agar mampu menunjukkan performa yang maksimal, kemudian atlet harus memahami pentingnya faktor psikologis yang berpengaruh pada performa saat latihan dan pertandingan sehingga sebaiknya atlet dapat belajar untuk mengoptimalkan dan mempertahankan stabilitas kondisi psikologisnya.

#### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Sebaiknya bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih besar karena subyek pada penelitian ini terbatas pada atlet yang tergabung dalam PRA PELATNAS B sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas; Perlunya penelitian lebih lanjut dengan variabel lainnya karena penelitian ini terbatas pada variabel *mental toughness*; Dan juga dapat menggunakan partisipan dengan cabang atau nomor perlombaan lainnya karena subjek dalam penelitian ini terbatas pada atlet lari 400 meter perorangan.

## DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2009). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Aherne C, Moran AP, Lonsdale C. (2011). The Effect Of Mindfulness Training On Athletes Flow: An Initial Investigation. *Sport Psychologist*. 25, 177-189.

Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.

Basuki W. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. 2004. *Mindfulness : A proposed operational definition*. *Clinical Psychology : Science & Practice*, Vol. 11, No. 3, 230-241.

Clough, P. J., Earle, K., dan Sewell, D. (2002). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson.

Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., dan Johar, M. (2012). Mental Toughness Among Footbaers: A Case Study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*. 2, 639 – 658.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion*. United State of America: The Guilford Press.

Gucciardi, D., Gordon, S., dan Dimmock, J. (2008). Towards And Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 20, 261-281

Huston, C.D., Garland dan Farb.A.S.N (2011). *Mechanism of mindfulness in communication tranning*. Page 406-421. DOI: 10.1080/00909882.2011.608696

Jannah, M. (2017). *Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi*. Surabaya: Unesa Press.

KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. (online) (diakses dari: <http://kbbi.web.id/>pusat, diakses pada 19 Desember 2017).

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. PT Erlangga. Jakarta.

Nicholls, A. R., dan Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*. 47, 73-75.

Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.(2017). *Nasional Records*. (online), (diakses dari <http://www.indonesiaathletics.org/index.php/records> diakses pada 02 Januari 2018)

Republik Indonesia. (2005). *Undang-undang: UU No. 3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Sekretariat Negara. Jakarta

Riyanto, Y. dan Oktariyanda, T.A. (2016). *Metode Peneitian: Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: UNESA Pers

Rouser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Patricia, A. J., (2012). Mindfulness Training and Teacher's Professional Development : An Emerging Area of

Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167-173

Salmon. (2004). *Mindfulness Meditation In Clinical Practice. Cognitive And Behavioral Practice* 11,434-446, 2004. Association For Advancement Of Behavior Therapy.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Theodros ,B. Reddy, RC. (2016). Mental Toughness in Sport: In Case of Mekelle University Sport Teams. *International Journal of Applied Research*. 2 (3), 01-03.

Walker, Sp. (2016). *Mindfulness And Mental Toughness Among Provincial Adolescent Female Hockey Players*. SAJSM. 28 (2), 45-50

