



Hubungan Motivasi Latihan dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan *Mental Toughness* pada Club Bola Voli Saudara Jaya Grub (SJG)

Muhammad Sarbani^{1*}, Daryono², Hengki Kumbara³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jln A. Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: msarbani67@gmail.com*

Abstract: *This research explores the relationship between training motivation and parental social support on the mental toughness of athletes at the Brother Jaya Group (SJG) Volleyball Club. Mental toughness is considered an important factor that influences athletes' performance and resilience in facing challenges. Using quantitative methods, data was collected through questionnaires that measured training motivation, parental social support, and level of mental toughness. The sample consisted of 50 active young athletes at SJG. Data analysis using the Pearson correlation technique shows that there is a significant positive relationship between exercise motivation and mental toughness, as well as between parental social support and mental toughness. These findings imply that increasing training motivation and social support from parents can increase mental toughness, which has a positive impact on athlete performance. It is hoped that this research will provide insight for coaches and parents in their efforts to support the development of the mental character of young athletes.*

Keywords: *Training Motivation, Social Support, Mental Toughness, Athlete, Volleyball.*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara motivasi latihan dan dukungan sosial orang tua terhadap mental toughness atlet di Club Bola Voli Saudara Jaya Grup (SJG). Mental toughness dianggap sebagai faktor penting yang memengaruhi kinerja dan ketahanan atlet dalam menghadapi tantangan. Dengan menggunakan metode kuantitatif, data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur motivasi latihan, dukungan sosial orang tua, dan tingkat mental toughness. Sampel terdiri dari 50 atlet muda aktif di SJG. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi latihan dan mental toughness, serta antara dukungan sosial orang tua dan mental toughness. Temuan ini menyiratkan bahwa peningkatan motivasi latihan dan dukungan sosial dari orang tua dapat meningkatkan mental toughness, yang berdampak positif pada kinerja atlet. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan orang tua dalam upaya mendukung perkembangan karakter mental atlet muda.

Kata Kunci: Motivasi Latihan, Dukungan Sosial, Mental Toughness, Atlet, Bola Voli.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang harus dipenuhi dan merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia sejak dulu. Sejarah perkembangan olahraga pertama kali ditemukan pada zaman prasejarah sekitar 30.000 tahun yang lalu. Hal ini dibuktikan dengan adanya lukisan/gambar yang menampilkan beberapa aktivitas seperti renang dan memanah. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan kebutuhan manusia, maka kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengekspresikan diri dan pemeliharaan diri melainkan untuk kegiatan olahraga yang menghibur dan dipertandingkan.

Salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia yaitu bola voli. Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau divoli. Untuk

dapat bermain voli dengan baik harus menguasai teknik-teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai yaitu servis, passing, smash, dan blocking.

Salah satu club yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap dalam permainan bola voli yaitu club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG). Club SJG berlokasi di Jl. A. Rahmat RT. 10 RW.06 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako. SJG dibentuk pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan kemampuan Atlet di bawah bimbingan pelatih. Pada kegiatan pelatihan bola voli, pada akhir pekan biasanya diadakan pertandingan persahabatan antar club. Pada saat pertandingan, penulis melihat dan menemukan beberapa temuan permasalahan. Mulanya pemain kurang berpikir positif dan jernih untuk mencapai tujuan kemenangan, mengambil keputusan tidak benar untuk poin-poin kritis, pemain belum mampu keluar dari tekanan lawan. Hal ini kemungkinan ada permasalahan dalam mental *toughness* sehingga kejadian ini menyebabkan beberapa temuan terjadinya penurunan prestasi pertandingan atlet SJG.

Menurut Effendi *et al* (2019), dukungan sosial merupakan tingkat dimana seseorang percaya dan merasakan bahwa ada dukungan dari hubungan sosial yang dijalaninya, dukungan ini dapat berupa segala bentuk termasuk dukungan emosional, informasi, atau nyata yang dapat diberikan oleh anggota keluarga, orang tua, saudara, teman sebaya dan sebagainya.

Kumbara *et al*, (2024). Mengungkapkan bahwa seorang atlet yang mempunyai mental yang baik ketangguhan tentunya akan mampu mengendalikan emosi negatif dalam diri dan mampu melakukan kontrol meskipun atlet berada dalam tekanan. Atlet siapa memiliki mental tangguh yang ditandai dengan rasa percaya diri, tekad dan pengendalian kerja yang baik.

Mental *toughness* adalah kumpulan dari adanya nilai, suatu sikap, perilaku serta adanya emosi yang menyebabkan atlet dapat bertahan serta melalui segala hambatan, kesulitan hingga tekanan-tekanan yang telah dialami. (Noviasnyah *et al*, 2021).

Menurut Malwa (2017), dukungan orangtua sangatlah dibutuhkan dalam mendapatkan prestasi. Karena dengan dukungan orangtua tersebut anak akan merasa dihargai dan diperhatikan oleh orangtua mereka sehingga akan meningkatkan motivasi dalam berlatih dan akan tercapai suatu mental *toughness* untuk mencapai prestasi. Kemudian penelitian yang juga dilakukan Mufidah (2017), berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara hubungan dukungan sosial dengan mental *toughness*. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang

diberikan dan efikasi diri individu yang tinggi maka mental toughness seseorang akan semakin tinggi atau kuat.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Permainan Bola Voli

Sejak diciptakan pertama kali pada tahun 1895, olahraga bola voli memiliki cukup banyak penggemar di seluruh dunia cabang olahraga ini termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga favorit di Tengah Masyarakat Bersama beberapa cabang olahraga lain seperti sepak bola. Salah satu indikator dari banyaknya peminat olahraga ini adalah proses penyebarannya yang cukup luas dalam waktu singkat. Terbukti, sejak diciptakan pertama kali di negara inggris, dalam waktu tidak terlalu lama, olahraga ini mulai disukai oleh Masyarakat di negara lain. Indikator lain yang bisa menunjukkan bahwa bola voli merupakan olahraga yang cukup banyak penggemar adalah dengan tingginya animo penonton pada saat digelarnya pertandingan bola voli memiliki penggemar dari berbagai macam lapisan Masyarakat (Hidayat, 2017: 14). Bola voli menjadi olahraga yang sangat populer di dunia tidak terkecuali di Indonesia, Masyarakat Indonesia sangat menyukai bola voli karena peraturan yang mudah di pahami dan di lakukan, permainan bola voli juga bisa dimainkan oleh semua kalangan usia dan berlatih bola voli cukup mudah dan tidak terlalu sulit untuk dilakukan, termasuk oleh mereka yang belum pernah belajar bermain voli sekalipun.

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit Dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang *eksplosif* (Rohendi & Suwandar, 2018:13). Artinya untuk bermain bola voli di butuhkan ketekunan dalam membangun serangan sekaligus merancang strategi yang matang guna meraih poin di samping melakukan Tindakan *defensif* untuk menghalau serangan dari lawan.

Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli

a. Teknik Passing

Dalam bola voli. Untuk mengendalikan bola dan mengoperkan bola ke pemain di lakukan dengan menggunakan passing bawah atau passing atas. Suatu serangan

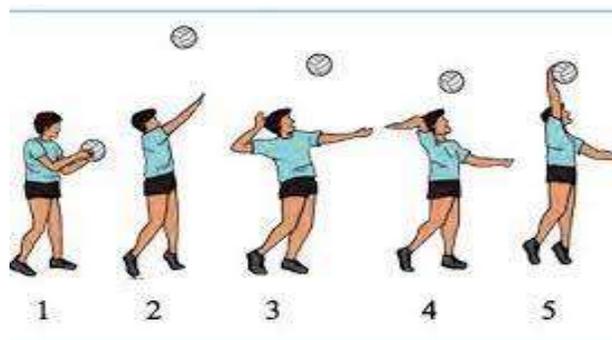
terdiri dari tiga kontak bola. Suatu passing yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpan menempatkan bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang dalam menyelesaikan serangan, (Indah, 2023)



Gambar 1. Passing

b. Servis

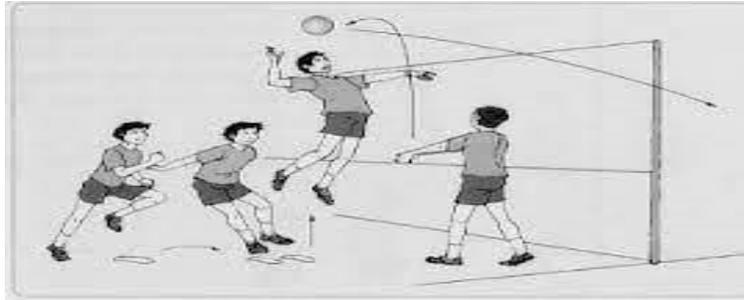
Merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Servis yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan keuntungan poin pada tim yang melakukan servis tersebut.



Gambar 2. Servis

c. Teknik Smash

Smash merupakan pukulan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Tanpa melakukan Smash, mustahil sebuah tim mampu memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang berposisi untuk melakukan smash di sebut dengan spiker. Pemain pada posisi ini harus memiliki kemampuan melompat dan juga kekuatan pukulan sekeras mungkin (Hidayat, 2017 : 46).



Gambar 3. Smash

d. Teknik Blocking

Teknik blocking merupakan Teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain voli. Karena dengan Teknik blocking ini, serangan lawan melalui smash bisa dihambat atau digagalkan. Blocking adalah Teknik menutup laju bola pada saat bola berada di atas net, dengan tujuan untuk mengembalikan bola secara langsung ke arah permainan lawan.



Gambar 4. Teknik Blocking

Mental Toughness

Psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet pelajar dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi. Atlet pelajar yang menekuni olahraga prestasi permainan, akurasi maupun beladiri diharuskan memahami dan mengelola aspek psikologis selain aspek fisik. Atlet pelajar untuk dapat meraih prestasi tertinggi baik skala regional, nasional dan internasional dituntut untuk berlatih dan memiliki disiplin diri yang baik. Seorang atlet agar mendapatkan prestasi tertinggi diharapkan mengikuti latihan dan memiliki disiplin yang baik karena seorang atlet yang menjalani program latihan dengan baik yang diberikan oleh pelatih akan lebih siap menghadapi pertandingan. Atlet pelajar berlatih untuk mendapatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan keseimbangan, kelenturan dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan (Noviansyah *et al*, 2020).

Kumbara *et al.*, (2024). Mengemukakan bahwa mental *toughness* merupakan Kumpulan sikap, nilai-nilai perilaku dan emosional yang memungkinkan seorang atlet untuk terus melestarikan dan mengatasi hambatan, kesulitan atau tekanan yang dialami, namun tetap mempertahankannya konsentrasi dan motivasi agar atlet tetap konsisten dalam mencapai tujuan. Dalam olahraga atlet diharapkan dapat berbuat dan bertindak sebaik-baiknya yang berarti kemampuan pribadinya dapat berfungsi dengan baik dalam suatu tingkat integritas tertentu menunjukkan kematangan emosional serta dapat menguasai diri (Syukri *et al.*, 2020). Emosional dapat di konsepkan merupakan kemampuan untuk berpikir jernih dan tenang saat berada di lapangan.

3. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif merupakan penelitian yang memberi gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial. Penelitian deskriptif (*descriptive research*), yang biasa disebut juga penelitian taksonomik (*taxonomic research*), dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai sesuatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variable yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Usia

Berdasarkan survei yang telah dilakukan didapatkan hasil rata-rata usia atlet club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG). Pembagian usia atlet tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Usia Atlet

No.	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
1	< 20	26	81.25
2	> 19	6	18.75
Total		32	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas atlet club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG) adalah atlet dengan usia kurang dari 20 tahun sebanyak 26 orang dengan persentase 81.25 %.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan survei yang telah dilakukan didapatkan hasil jenis kelamin club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG). Pembagian jenis kelamin club tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	12	37.5
2	Perempuan	20	62.5
Total		32	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG) adalah atlet dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 20 orang dengan persentase 62.5 %.

c. Pendidikan Terakhir

Berdasarkan survei yang telah dilakukan didapatkan hasil pendidikan terakhir club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG). Pembagian pendidikan terakhir atlet tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Pendidikan Terakhir Atlet

No.	Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase
1	SD	0	0
2	SMP	14	43.75
3	SMA	18	56.25
4	Diploma	0	0
5	Sarjana	0	0
Total		32	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG) adalah atlet dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 18 orang dengan persentase 56.25%.

Pembahasan

a. Tingkat Motivasi Latihan

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat motivasi latihan atlet di Club (SJG) berbeda-beda, namun mayoritas atlet memiliki tingkat motivasi latihan sedang yaitu 87.5% (28 atlet). Sisanya sebanyak 12.5 % (4 atlet) berada pada tingkat mental toughness yang tinggi. Berdasarkan persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa motivasi latihan sebagian besar atlet di club (JSG) sudah baik.

b. Intrinsic Motivation

Motivasi Intrinsic sangat mempengaruhi performa seorang atlet. Motivasi Intrinsic adalah faktor internal yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, seperti kesenangan atau kewajiban moral. Motivasi intrinsic dapat membantu seseorang tetap bersemangat walaupun tidak mendapatkan imbalan/hadiah. Selain itu Motivasi Intrinsic juga memiliki peran penting untuk meningkatkan keberhasilan karena dapat mendorong komitmen jangka Panjang terhadap peningkatan mutu.

c. Umpan Balik

Umpan balik memegang peran utama meningkatkan motivasi latihan seorang atlet. Umpan balik dapat meningkatkan motivasi latihan karena dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk memperbaiki kinerja dan perilaku. Umpan Balik yang diberikan dapat berupa pujian atau kritik membangun yang dapat membantu meningkatkan motivasi seseorang.

d. Tanggung Jawab

Tanggung jawab sangat berperan membentuk karakter yang baik bagi seorang atlet. Tanggung jawab dapat memotivasi seseorang untuk terus belajar, berkembang, dan meningkatkan keterampilannya. Dengan adanya dorongan tanggung jawab belajar atlet dapat mencapai target dalam meraih prestasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini beberapa kesimpulan dapat diambil antara lain sebagai berikut:

- a. Tingkat Mental *Toughness* di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG)
- b. Tingkat Motivasi Latihan di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG)
- c. Tingkat Dukungan Sosial Orang Tua di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG)

- d. Hubungan antara Mental *Toughness* dengan Motivasi Latihan di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG).
- e. Hubungan Antara Mental *Toughness* dengan Dukungan Sosial Orang Tua di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG).
- f. Hubungan Antara Motivasi Latihan dengan Dukungan Sosial OrangTua atlet di club bola voli Saudara Jaya Grup (SJG).

Ditemukan hubungan yang positif antara Motivasi Latihan dengan Dukungan Sosial OrangTua atlet. Hal ini terlihat dari nilai korelasi sebesar 0.128 dan pengaruh Motivasi Latihan terhadap Dukungan Sosial OrangTua sebesar 0.029%.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil penelitian. Adapun saran-penelitian ini adalah:

1) Bagi atlet

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan adanya latihan mental yang lebih baik lagi untuk menunjang penampilan puncak yang optimal dikarenakan tingkat ketangguhan mental terhadap penampilan puncak masih dalam taraf korelasi yang lemah. Selain itu, atlet disarankan lebih mengenali Mental *Toughness* karena Mental *Toughness* ini sangat berguna untuk dorongan awal bagi atlet di masa mendatang. Berdasarkan hasil dan juga diimbangi dengan latihan dan usaha yang keras dengan begitu bakat akan terasah.

2) Bagi Club Bola Voli Saudara Jaya Grup (SJG)

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara Mental *Toughness* dengan Dukungan Sosial OrangTuaatlet masih rendah. Disarankan kepada club untuk terus mengajak para atlet untuk terus meningkatkan kompetensi diri masing-masing. Selain itu, disarankan untuk terus memicu dorongan dari dalam diri setiap individu dengan terus mengajak berlatih bersama agar mental para atlet tetap terjaga.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan kelemahan dalam penelitian ini yaitu perlu menambahkan jumlah sampel agar penelitian lebih valid.

DAFTAR REFERENSI

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Alfan, Z. H. (2019). Hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Alhafid, A. F., & Nora, D. (2020). Kontribusi dukungan sosial orang tua dan peran teman sebaya terhadap hasil belajar sosiologi siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(4), 284–300.
- Allam, N., & Setyawati, H. (2022). Dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis PB Satria Mandiri Boja. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 657–664.
- Almeida, C. S. de, Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., Oliveira, L. C. de, Artigo, C. E., & Santa, U. F. De. (2016). [Details missing for proper citation].
- Andri, U. W. (2020). [Title missing].
- Armadi, A. O. (2023). Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya: Bagaimana peranan mental toughness dan kohesivitas? *Jurnal* (2).
- Azwar, S. (2015). *Sikap manusia: Teori dan penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dianti, Y. (2017). Dokumentasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Retrieved from <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf>
- Effendi, M. F., Akbar, S. N., & Nurrachmah, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesadaran diri pada siswa SMPN 8 Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 61–65.
- Finamore, P. da S., Kós, R. S., Corrêa, J. C. F., Collange Grecco, L. A., De Freitas, T. B., & Dodson, J. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February).
- Haile, G. A. M., & E. A. (2023). Teknik pengumpulan data kuantitatif. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 4(1), 88–100.
- Hidayat, W. (2017). *Buku pintar bola voli*. Jakarta: Anugrah.
- I Pasek Putu Bagus, D. P., Ni Wayan, S., & Ida Bagus, S. M. (2020). Determinasi motivasi belajar dan dukungan orang tua terhadap minat baca. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 26–34.
- Idin, D. P., Prayoga, A. S., & Septianingrum, K. (2023). Minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMK Khozinatul Ulum Todanan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 248–259. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7788>

- Indah, R. P. (2023). Hubungan dukungan orang tua dengan motivasi latihan atlet bola voli.
- Mulyadi, M. (2013). Riset desain dalam metodologi penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Noviasnyah Andrian Ilham, J. M. (2021). Mental toughness dan kecemasan. *Mental Toughness dan Kecemasan*, 8.
- Palembang, Kumbara. (2024). Investigation of disorder factors in relation to mental toughness of South Sumatera karate athletes. 7(I), 201–214.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31937>
- Pradana, F. A. P., & Mawardi, M. (2021). Pengembangan instrumen penilaian sikap disiplin menggunakan skala Likert dalam pembelajaran tematik kelas IV SD. *Fondatia*, 5(1), 13–29. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v5i1.1090>
- Qomari, R. (1970). Teknik penelusuran analisis data kuantitatif dalam penelitian kependidikan. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(3), 527–539. <https://doi.org/10.24090/insania.v14i3.372>
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Bandung: Alfabeta.
- Syukri, R., Hermanzoni, S., Sin, T. H., & Yogi, S. (2020). Hubungan motivasi berprestasi dan emosional terhadap keterampilan bermain atlet bola voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157–1171.