

## **MENTAL JUARA ATLET BERPRESTASI (STUDI KASUS PROFIL MENTAL JUARA MARDI LESTARI SEBAGAI PELARI TERCEPAT ASIA DEKADE 1986-1996)**

**Rima Mediyana Sari\***

*Abstrak: Mardi Lestari adalah salah satu atlet kebanggaan di Indonesia yang merupakan pelari tercepat di Asia dekade 1986-1996. Dari lintasan atletik bertaraf lokal, akhirnya Mardi Lestari berhasil melanglang buana di tingkat Internasional berpacu dengan pelari-pelari papan atas dunia. Berdasarkan pengamatan secara antropometrik, Mardi Lestari memiliki postur tubuh yang tidak memenuhi kriteria ideal sebagai sprinter. Dengan tinggi badan 165 cm Mardi Lestari mampu mencapai prestasi yang sangat gemilang dan mampu bersaing dengan atlet-atlet ternama tingkat Internasional. Seorang sprinter harus memiliki mental juara yang tangguh untuk menghadapi lawan, serta situasi dalam perlombaan. dilakukan kepada Mardi Lestari dengan menggunakan paradigma dan metode kualitatif, untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Secara khusus kualitatif ini menggunakan rancangan Studi Kasus-Life History. Empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability). Derajat kepercayaan dengan menggunakan Triangulasi data kepada informan yang dianggap dekat dengan Mardi Lestari. Analisis dalam ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu; (1) tahap pengumpulan data, (2) tahap reduksi data, (3) tahap penyajian data, (4) tahap penarikan kesimpulan/verifikasi. Hasil menunjukkan bahwa profil mental juara Mardi Lestari sebagai pelari tercepat Asia dekade 1986-1996 mencakup beberapa aspek diantaranya: impian, bakat, kemauan tinggi, keyakinan diri dan kepercayaan diri, motivasi (intrinsik dan ekstrinsik), dan komunikasi dengan pelatih.*

Kata Kunci: Mardi Lestari, profil mental juara.

### **PENDAHULUAN**

Prestasi olahraga merupakan parameter bagi kemajuan dan perkembangan olahraga di suatu Negara. Prestasi olahraga adalah salah satu hal penting yang saat ini selalu menjadi persoalan yang menjadi tanggung jawab Pemerintah daerah, pembina olahraga, para pelatih dan tentunya para atlet itu sendiri. Hal ini tentunya tidak terlepas dari kondisi atlet yang akan menghadapi kejuaraan. Terkait pada kondisi atlet, banyak pula hal penting yang harus dipersiapkan sebelum menghadapi suatu kejuaraan.

Prestasi dalam olahraga tidak terlepas dari tiga pilar yang saling berkaitan. Pilar prestasi tersebut adalah fisik, teknik dan mental. Fisik adalah faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang diaktualisasikan dalam prestasi, teknik adalah faktor yang berhubungan erat dengan keterampilan khusus yang dimiliki atlet dan bisa ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi maksimal, sedangkan mental adalah faktor psikologis yang berfungsi sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet.

Menurut Sudarwati (2007) faktor fisik berhubungan dengan struktur morfologis berkaitan erat dengan bentuk tubuh atlet yang ideal, misalnya tinggi badan dan berat badan atlet. Sementara itu, struktur antropometrik berhubungan dengan pengukuran kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang berkaitan dengan cabang olahraga yang digelutinya.

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

Faktor teknik merupakan faktor yang berhubungan dengan latihan yang teratur dan intensif dengan baik dan benar dapat mengembangkan keterampilan khusus dan mengoptimalkan keterampilan atlet tersebut. Keterampilan atlet yang baik mempengaruhi penguasaan teknik seorang atlet. Bila atlet memiliki suatu keterampilan khusus, penguasaan tekniknya akan semakin baik. . Sedangkan faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri. Faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, baik karakterologis (misalnya emosi, motivasi, *self efficacy* dan sebagainya) maupun kognitif (intelektual) yang bisa menunjang atau menghambat aktualisasi sesuai potensi yang ada dan dilihat pada prestasi yang dicapai. Faktor psikologis memegang peranan penting hingga 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Sudarwati, 2007). Selain dibutuhkan untuk atlet kelas dunia, faktor psikologis pun sangat penting untuk membantu membina dan mencetak atlet. Faktor mental telah menjadi karakteristik yang sangat penting bagi keberhasilan atlet hingga saat ini (Nicholls, 2008).

Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada tingkat Nasional maupun Internasional, salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan cabang olahraga paling tua dan merupakan induk dari setiap cabang olahraga. Perkembangan atletik semakin lama semakin berkembang. Nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik adalah lari cepat 100 meter. Lari cepat 100 meter merupakan salah satu nomor atletik yang memerlukan intensitas tinggi. Pembinaan untuk nomor ini pun terus digalakkan untuk tercapainya prestasi para atletnya. Upaya pembinaan mulai dari Daerah hingga tingkat Nasional terus dilaksanakan melalui diklat-diklat tertentu.

Prestasi yang diperoleh atlet dalam mengikuti kejuaraan merupakan parameter dari suatu pembinaan yang dilakukan oleh Pemerintah. Prestasi gemilang untuk cabang olahraga atletik pernah diraih oleh Mardi Lestari yang mengukir sejarah di tingkat Internasional untuk nomor lari 100 meter dengan mencatat waktu 10,20 detik. Catatan waktu ini lebih cepat 0,08 detik dari rekor Asia sebelumnya yang dipegang oleh Li Tao dari Cina. Khusus untuk Daerah Sumatera Utara, Mardi Lestari adalah salah satu atlet kebanggaan. Atlet kelahiran 19 Januari 1967 ini pernah mengukir prestasi menjadi pelari tercepat di Asia dekade 80-an. Dari lintasan atletik bertaraf lokal, akhirnya Mardi Lestari berhasil melanglang buana di tingkat Internasional berpacu dengan pelari-pelari papan atas dunia. Terbukti dari berbagai Kejuaraan Nasional maupun Internasional Mardi Lestari selalu mengukir prestasi yang maksimal hingga mampu mencatat waktu tercepat untuk nomor lari cepat 100 meter. Berdasarkan pengamatan secara antropometrik, Mardi Lestari memiliki postur tubuh yang tidak memenuhi kriteria ideal sebagai sprinter. Dengan tinggi badan 165 cm Mardi Lestari mampu mencapai prestasi yang sangat gemilang dan mampu bersaing dengan atlet-atlet ternama tingkat Internasional seperti Carl Lewis dari Amerika Serikat, Ben Johnson dari Canada dan Linford Christie dari Inggris di Olimpiade Seoul 1988. Mardi Lestari menambahkan bahwa mental juaralah yang telah membawanya menjadi sprinter legendaris yang mampu memegang rekor juara hingga 15 tahun. Melihat prestasi yang telah berhasil dicapai oleh Mardi Lestari dan melihat perkembangan atlet di Sumatera Utara saat ini, setelah dekade Mardi Lestari, khususnya untuk nomor lari cepat 100 meter prestasi atlet Sumatera Utara mengalami pasang surut. Dari catatan prestasi atlet Sumut

dalam PON II 1951 s/d PON XV 2000 (TWH, 2003) belum ada atlet Sumut yang mengukir prestasi se-gemilang Mardi Lestari khusus nomor lari cepat 100 meter.

Hal ini mendorong pentingnya dilakukan terhadap Mardi Lestari yang merupakan pelari tercepat se-Asia untuk nomor lari cepat 100 meter sehingga menjadi juara di tingkat Nasional dan Internasional. Penulis ingin mengkaji secara mendalam mental Mardi Lestari pada saat proses latihan, perlombaan dan kehidupan Mardi Lestari selama masa pencapaian prestasi puncaknya dalam nomor lari cepat 100 meter melalui studi kasus. Penulis mengharapkan pemahaman yang diperoleh nantinya akan menambah informasi dalam proses pembinaan atlet di masa yang akan datang dalam upaya peningkatan prestasi atlet di Daerah Sumatera Utara dan Indonesia.

## **PEMBAHASAN**

### **Mental**

James Drever (dalam Setyobroto, 1989) menyatakan bahwa mental adalah **keseluruhan** struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet. Ditinjau dari segi kognitif, menurut James Drever (dalam Setyobroto, 1989) yaitu berhubungan dengan akal atlet, seperti pemahaman peraturan, akal yang cerdas untuk menentukan taktik dan strategi dalam pertandingan, dan sebagainya jelas akan berpengaruh terhadap prestasi atlet. Akal yang cerdas diperlukan atlet untuk dapat memahami situasi dan mengambil keputusan yang tepat, serta harus dapat bertindak dengan cepat. Mental adalah mental psikologis. Secara luas pengertian mental mencakup pikiran, pandangan, image dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh (Nasution, 2009). Mental didefinisikan sebagai suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual terhadap lingkungannya (Sudarwati, 2007). Berdasarkan beberapa definisi tersebut penulis menyimpulkan bahwa mental adalah proses kejiwaan yang terorganisasi dengan baik, berhubungan dengan kognitif dimana pemberdayaan fungsi berpikir berfungsi sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh. Kondisi ini terbentuk dari individu itu sendiri terhadap lingkungannya.

### **Mental Juara**

Istilah mental tidak dapat dipisahkan dari olahraga prestasi, bahkan **masyarakat** telah mengenal istilah “mental juara” yang diasosiasikan sebagai karakteristik mental yang harus dimiliki oleh seorang untuk menjadi juara. Mental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri si atlet (Nasution, 2009). Secara umum dapat digambarkan bahwa atlet yang memiliki mental juara itu berarti memiliki mental yang tangguh, selalu pantang menyerah, disiplin dalam latihan, tampil prima saat bertanding, dan berjiwa sportif termasuk dalam kehidupannya sehari-hari.

Menurut Sudarwati (2007) mental juara adalah individu yang memiliki keyakinan diri, punya motivasi berprestasi yang tinggi, konsisten terhadap tujuan, berpikir positif, open minded, dapat mengontrol diri dengan baik, menegakkan disiplin, bertanggung jawab, mampu menetapkan sasaran, mempunyai daya adaptasi yang tinggi terhadap lingkungannya, gigih, tekun, inovatif, menjunjung tinggi sportivitas dan bijaksana.

### **Faktor-faktor Pembentuk Mental Juara**

Menurut Sudarwati (2007) bahwa faktor-faktor yang membentuk mental juara adalah: 1) keyakinan diri (self efficacy); merupakan suatu proses kognitif dimana seseorang melakukan penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu. 2) motivasi berprestasi; merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari suatu perbuatan, perilaku atau penampilan. 3) punya tujuan jelas

(*Clear Vision*); setiap individu dalam melakukan aktivitas pasti mempunyai tujuan, yang dimaksud dengan tujuan yang jelas disini adalah tujuan utama yang tidak tergantikan dengan tujuan-tujuan yang lain. 4) berpikir positif; merupakan cara pandang atau berpikir kearah positif, atau melihat segi baiknya, dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh pada peningkatan keyakinan diri, motivasi berprestasi, dan kerja sama dengan orang lain. 5) berpikir terbuka (*open minded*); Yang dimaksud dengan berpikir terbuka adalah mempunyai pandangan atau wawasan yang luas dan reseptif dalam menerima informasi dan perkembangan pengetahuan yang baru, mengakui kelemahan dan melakukan koreksi diri, terbuka akan kritik dan saran dari orang lain. 6) punya kontrol diri (*self control*); merupakan usaha untuk mengatur perasaan dan emosi individu untuk tetap berpikir rasional dalam situasi apapun sehingga tetap pada kondisi emosi yang stabil dan terkontrol. 7) disiplin; merupakan perilaku taat, patuh, dan tertib dalam menjalankan suatu aturan. 8) tanggung jawab; rasa tanggung jawab yang besar akan menghasilkan disiplin tinggi secara pribadi pada hasil kinerja, karena hanya dengan begitu mereka dapat merasa puas saat dapat menyelesaikan suatu tugas dengan baik. 9) penetapan sasaran (*goal setting*); merupakan proses pemilihan target atau tujuan yang diinginkan, yang secara umum didefinisikan sebagai sesuatu yang akan coba diraih seseorang, yang merupakan tujuan dari suatu aksi. 10) adaptif terhadap lingkungan; merupakan daya adaptasi dan kepekaan individu untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya membantu perkembangan kepribadian dan kepercayaan diri atlet. 11) gigih; merupakan kepercayaan yang terus menerus akan suatu keyakinan, teguh pada pendirian, dan berusaha untuk mewujudkannya. 12) konsisten; berhubungan dengan tingkat kualitas perilaku yang ditampilkan seseorang, misalnya atlet yang konsisten akan mempunyai kualitas latihan yang baik dibanding dengan atlet yang tingkat konsistensinya rendah. 13) tekun; merupakan modal atlet untuk meningkatkan kemauan mempelajari hal-hal yang sulit yang memerlukan kejelian dan kesabaran. 14) inovatif; merupakan daya inovatif yang dimiliki, seorang atlet akan mempunyai rasa keingintahuan yang besar untuk mencari informasi dan menemukan cara-cara yang lebih baik dalam melakukan suatu hal. 15) sportif; Jiwa sportivitas dalam olahraga sangat penting, karena dengan sportivitas yang tinggi seorang atlet mampu menerima kekalahan dengan besar hati, menghargai pendapat orang lain, dan mampu menerima dan menanggapi kritik dengan positif. 16) bijaksana (*wisdom*); dalam menghadapi persoalan dan masalah diperlukan pemikiran dan sikap yang bijak, agar segala keputusan yang diambil merupakan keputusan yang tepat, pemikiran yang bijaksana juga merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress dan dapat mengarahkan atlet pada pemikiran yang positif.

#### **Karakteristik Mental Juara**

Charles Garfield (dalam Nasution, 2009) mengidentifikasi delapan kondisi mental dan fisik yang dirasakan oleh para atlet saat mereka tampil sangat baik yaitu: 1) *mentally relaxed*; perasaan tenang yang mendalam; waktu seakan menjadi lebih lambat; konsentrasi penuh. 2) *physically relaxed*; otot-otot terasa tidak tegang; gerakan mulus. 3) *confident/optimistic*; yakin dan optimis tetap merasa kuat dan penuh control walau dalam situasi penuh tantangan. 4) *focused on the present*; pikiran dan tubuh bekerja sebagai satu kesatuan yang harmonis dan fokus pikiran adalah hanya terhadap apa yang sedang dilakukan pada saat itu. Tidak ada pikiran ke masa lalu atau masa depan. Gerakan tubuh berjalan otomatis, tidak dipaksa. 5) *highly energized*; perasaan gembira, riang, semangat, seperti baterai yang baru di charge. 6) *Extraordinary awareness*; kesiagaan terhadap diri sendiri maupun situasi sekitarnya. Atlet mampu mengantisipasi apa yang akan dilakukan atlet lain dan dapat memberikan respons yang tepat. 7) *in control*; tubuh dan pikiran tahu dan dapat mengantisipasi

akan apa yang harus dilakukan. 8) *In the cocoon*; perasaan seperti berada dalam kepompong atau amplop, terpisah dari lingkungan sekitar maupun dari hal-hal yang mungkin mengganggu. Juga perasaan dapat mengeluarkan keterampilan apapun yang dimilikinya, serta dapat menghindari ketegangan otot, kehilangan konsentrasi, dan lepas kontrol.

### **Beberapa Aspek Mental yang Berpengaruh Terhadap Penampilan Atlet**

#### 1) Aspek Emosi

Masalah ketegangan sering mengganggu penampilan atlet dengan mengganggu kefaalan atlet seperti: meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan peregangan otot-otot. Ketegangan juga mengakibatkan pernapasan lebih cepat, tidak bisa tidur, mual-mual, penglihatan terganggu dan buang air kecil berkali-kali. Dari sudut psikis terlihat panik, kacau (kabur), pusing, depresi, gangguan koordinasi dan cepat merasa lelah.

#### 2) Aspek Motivasi

Merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari sesuatu perbuatan, perilaku atau dalam hal atlet ialah penampilan. Ini juga berkaitan dengan tujuan atau keinginan yang ingin dicapai atau diraih atlet dalam penampilannya.

#### 3) Aspek Kognisi

Aspek yang dalam keadaan tertentu bisa menjadi faktor penentu suatu kemenangan atau kekalahan. Dalam persaingan pembinaan yang semakin ketat, dengan penggunaan alat-alat yang semakin canggih, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah bagaimana memfungsikan aspek kognitif pada saat-saat pertandingan, apalagi pada olahraga-olahraga kelompok (bereguk) yang menyertakan sekian banyak atlet dengan cara berpikir dan cara mencapai tujuan, meraih kemenangan yang bisa berbeda-beda.

### **Pembinaan Mental Juara**

Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau tegasnya siap menghadapi berbagai beban mental.

Menurut Robert Sonstroem (dalam Setyobroto, 1989) kesiapan mental untuk bertanding pada akhirnya juga tergantung pada diri individu atlet yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk siap bertanding. Adalah sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur diri sendiri selama pertandingan yang mungkin menuntut konsentrasi selama beberapa jam.

Ketahanan mental perlu dimiliki atlet untuk dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai diri, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang, dan sebagainya, khususnya pada saat menghadapi permainan yang seimbang atau menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berprestasi dengan sebaik-baiknya.

### **Strategi Pembinaan Mental Juara**

Individu memiliki kekuatan, kemampuan dan potensi-potensi tertentu. Yang terpenting adalah bagaimana cara mengembangkan kekuatan-kekuatan tersebut.

Menurut Sudarwati (2007) pembentukan mental juara dibagi atas tiga tahap yaitu:

#### 1) Pembentukan Usia Dini (Lingkungan Keluarga)

Pembentukan mental pada usia dini sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dalam memberikan landasan dasar bagi perkembangan kepribadian anak terhadap lingkungan sosialnya yaitu sekolah dan masyarakat. Pemberian bimbingan yang positif dan peluang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial sangat membantu perkembangan emosi dan motivasi anak. Orang tua memegang peranan utama dalam membangun kemampuan mental anak.

#### 2) Pembentukan Usia Remaja (Lingkungan Klub)

Menurut Santrock (dalam Sudarwati, 2007) masa remaja merupakan masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan penguasaan suasana hati. Masa ini merupakan masa yang sangat pada tahap perkembangan karena anak sedang berada pada masa peralihan dari anak-anak yang sangat tergantung pada orang tua beranjak ke masa remaja dimana ia mencoba untuk menemukan jati diri dan kemandiriannya. Pada masa remaja pengaruh teman sebaya dan significant other memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadian anak selanjutnya.

#### 3) Pembentukan di Pemusatan Latihan (Pelatnas)

Pemusatan latihan Nasional merupakan tempat mempersiapkan atlet untuk tampil pada kejuaraan yang berskala Internasional. Dalam pemusatan latihan Nasional ini para atlet benar-benar difokuskan dan dituntut untuk berprestasi. Kemampuan fisik, teknik, dan mental benar-benar diuji, karena lawan-lawan mereka juga telah mempersiapkan diri dengan baik. Atlet yang berada di Pelatnas usianya berkisar antara 17 tahun keatas. Pada usia tersebut atlet berada pada usia dewasa awal, dimana secara emosi dan kognisi sudah berada pada tingkat yang stabil.

Dengan uraian singkat ini, perlu kiranya dikemukakan bahwa dengan memahami strategi pembinaan mental saja belum menjamin kesuksesan dalam membina atlet, karena pembinaan mental atlet merupakan penunjang kemampuan fisik, keterampilan, taktik, strategi, dan sebagainya. Apa yang dianggap perlu dilakukan sebagai langkah strategis dalam pembinaan mental atlet, juga harus dilakukan dengan teknik-teknik yang sebaik-baiknya dan setepat-tepatnya untuk tiap-tiap atlet, mengingat sifat-sifat kepribadian atlet yang berbeda-beda.

#### **Hubungan Mental Juara dengan Prestasi Atlet**

Menurut Sudarwati (2007) hubungan mental juara dengan prestasi atlet adalah:

1) Atlet yang mempunyai mental juara mempunyai kepercayaan diri, daya juang, semangat, motivasi berprestasi yang tinggi serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan di lapangan.

2) Atlet yang mempunyai mental juara akan terlihat lebih relaks dalam menghadapi pertandingan karena ia mempunyai pikiran yang positif dan control diri yang baik. Sehingga akan mudah baginya dalam menghadapi ketegangan dan tekanan yang dialami dalam pertandingan.

3) Atlet yang mempunyai mental juara selalu ingin menampilkan yang terbaik dari dirinya.

#### **Pelatihan Mental Untuk Performa Puncak Dalam Hidup**

Menurut Porter dan Foster (1987) kesuksesan masa depan kita pastilah tercermin dari sikap mental dan konsep diri kita saat ini. Bila kita menerima bahwa gambaran yang ada dalam

pikiran kita, bagaimana kita melihat diri kita, konsep diri kita, memiliki kekuatan yang benar-benar nyata, anda dapat memahami pentingnya gambaran tersebut. Bila anda dapat melihat diri anda diterima di lingkungan pergaulan (teman sebaya) anda atau di tempat kerja anda, pada akhirnya anda akan memperlihatkannya dalam kehidupan nyata.

Latihan mental adalah latihan kognitif dari kemampuan fisik tanpa menunjukkan latihan fisik secara jelas (Magill, 1993). Hal ini melibatkan imajinasi mental dengan melihat seseorang melakukan gerakan yang sesungguhnya.

Bawalah tujuan anda yang paling penting bersama anda dan temukanlah tempat yang cukup tenang. Perlahan-lahan bawalah diri anda melalui latihan relaksasi progresif dan mulailah memvisualisasi diri anda mencapai tujuan penting ini. Ingatlah untuk menggunakan semua indera anda. Lihatlah diri anda sukses, dengarlah dukungan dan entusiasme dari diri anda dan orang lain, rasakan kepuasan hati anda dan bagaimana rasanya memenuhi hasrat/keinginan ini. Lihat semua itu dari awal sampai akhir.

### **Ketangguhan Mental**

Banyak peristiwa dalam dunia olahraga, khususnya dalam pertandingan besar, baik nomor perseorangan maupun beregu, yang memperlihatkan hasil tidak memuaskan atau sebaliknya sangat memuaskan. Perbedaan hasil tersebut, pada kenyataannya dikemukakan oleh faktor mental atau lebih khusus lagi ketangguhan mental (*mental toughness*). Seorang atlet dapat memperlihatkan kekuatan mental demikian besar, yang diperlihatkan dengan ciri-ciri tidak mau menyerah dan terus berupaya untuk keluar dari keadaan yang sulit dengan tujuan utama memenangkan pertandingan (Gunarsa, 2004).

Seorang atlet dengan mental yang tangguh akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meskipun secara objektif atau secara alami sudah tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan lagi. Dalam keadaan seperti ini, justru sering kali muncul semacam kekuatan baru yang didasari olehnya adanya ketangguhan mental untuk terus berupaya bermain sebaiknya-baiknya.

Temuan ini akan mendeskripsikan profil mental juara Mardi Lestari sebagai pelari tercepat di Asia dekade 1986-1996. Temuan ini juga akan mengelompokkan bagian dari profil mental juara Mardi Lestari, yang terdiri beberapa komponen dan kemudian terbentuk dalam profil mental juara.

Mardi Lestari sebagai pelari tercepat Asia dekade 1986-1996 memiliki profil mental juara yang baik. Hal ini dapat dideskripsikan dalam temuan yang telah dilakukan penulis melalui proses wawancara mendalam (*deep interview*) dengan Mardi Lestari dan semua orang yang dianggap dekat dengan Mardi Lestari pada masa itu.

Berdasarkan hasil awal rintisan prestasi Mardi Lestari, melihat kehidupan Mardi yang susah cukup membangun kepribadian yang tangguh. Mardi yang dididik secara disiplin dan dituntut untuk bekerja keras membuatnya mampu menjadi anak yang memiliki impian tinggi. Hal ini pula yang menjadi awal Mardi untuk bertekad meningkatkan derajat keluarganya. Kehidupan susah ini pula yang membuat Mardi ingin merubah nasibnya. Atletik bukanlah awal dari impian Mardi yang tidak pernah terbayang sebelumnya, bahkan tidak ada angan-angan sama sekali untuk menjadi seorang atlet terkenal.

Ketika seseorang mengalami kehidupan susah, maka orang tersebut akan berusaha bangkit untuk merubah hidupnya. Kerasnya kehidupan membuat semua orang mempunyai impian yang ingin diwujudkan. Impian mampu membangkitkan kobaran api semangat seseorang untuk meraih sesuatu dalam hidup (Babtista, 2011). Tanpa impian, mungkin Mardi tidak akan bisa merubah kehidupannya serta meningkatkan derajat orang tuanya. Impianlah yang membawa Mardi menjadi manusia yang tetap

optimis akan prestasi yang harus diraihinya. Hal ini sejalan dengan prestasi awal dari Mardi Lestari yang mempunyai impian untuk merubah kehidupannya, sehingga Mardi terus berpacu dengan kobaran semangat impian yang kemudian didorong oleh beberapa aspek lain.

Berawal dari kehidupan yang sulit dan mempunyai impian, kemudian penulis melihat bahwa Mardi Lestari adalah sosok yang memang memiliki bakat. Dari bakat inilah kemudian terus dilatih dan dibina sehingga menjadi luar biasa. Tidak bisa dipungkiri bahwa ketika seseorang berprestasi akan terlihat bakat yang sebelumnya muncul pada diri orang tersebut. Bakat yang tidak dilatih dan dibina tentu tidak akan menjadi apa-apa. Jadi, suatu bakat yang telah dimiliki dapat dikembangkan menjadi suatu prestasi apabila mampu mengolahnya melalui berbagai cara, perlakuan, dan penanganan (Gunarsa, 2004). Bakat merupakan sebuah keterampilan yang diulang-ulang yang tidak bergantung pada ukuran fisik (Coyle, 2009).

Mardi adalah sosok yang memiliki kemauan tinggi untuk menjadi yang terbaik. Berawal dari kehidupan yang sulit kemudian impian untuk mengangkat derajat orang tua, serta diikuti dengan bakat yang ia miliki, Mardi adalah sang wonder boy yang selalu punya kemauan untuk berlatih, dan menampilkan sesuatu yang maksimal dalam tiap perlombaan. Dari kemauan yang hanya bermodal jogging dan tidak pernah mengenal atletik, Mardi mampu mengalahkan lawannya untuk dan akhirnya bisa mewujudkan impian ingin naik pesawat gratis seperti abangnya. Impian yang mungkin terdengar sederhana namun drastis dapat mengubah dan membuat semangat dengan membangkitkan kemauan tinggi yang ada dalam dirinya. Kemauan tinggi namun bernilai positif ini dikelola dengan baik oleh Mardi dengan tetap mengikuti latihan keras tanpa rasa gengsi.

Kemauan untuk menang merupakan mesin penggerak pikiran serta hati untuk selalu berusaha menjadi pemenang, kemauan untuk menang menjadi mesin penggerak yang hadir dalam semangat serta tindakan sebagai upaya mewujudkan keinginan (Fauziyah, 2012). Melalui kemauan tinggi ini pula, Mardi terdorong untuk berpikir positif dan optimal dalam tiap perlombaannya. Dari kemauan tinggi, Mardi mampu mengatasi kesulitannya sendiri dengan melawan rasa ego yang ada dalam dirinya untuk menjadi yang terbaik dalam waktu dan menjadi juara.

Ketika kemauan tinggi telah membuktikan sosok luar biasa dari seorang Mardi, penulis melihat bahwa Mardi adalah seorang yang juga memiliki keyakinan diri dan kepercayaan diri yang tangguh. Dengan apa adanya Mardi mengawali kariernya sebagai sosok atlet yang sangat sederhana namun yakin dengan apa yang ia punya. Artinya Mardi tidak segan-segan memakai sepatu atau pun tidak peduli dengan baju yang ia pakai ketika akan mengikuti perlombaan. Mardi menekankan ketika kita melihat lawan dengan performa perlengkapan yang sangat bagus, itu cukup mengganggu dan menjatuhkan mental seorang atlet di lapangan, namun Mardi tidak pernah memperdulikan hal tersebut.

Keyakinan diri merupakan suatu proses kognitif dimana seseorang melakukan penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu (Sudarwati, 2007). Keyakinan didefinisikan sebagai kepercayaan diri dalam kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan, mengembangkan diri, keyakinan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan kinerja secara keseluruhan (Holland, 2010).

Dengan jalannya proses untuk menjadi yang terbaik serta pencapaian target yang berulang maka semakin tinggi pula tingkatan yang ingin dicapai seseorang, semakin banyak ia melampaui target-target yang dimilikinya semakin tinggi kepercayaan diri dari si individu terbentuk dalam dirinya, dengan demikian semakin banyak hal yang ia tahu dan kuasai (Djatiutomo, 2012). Kepercayaan diri merupakan konsep penting dalam psikologi kepribadian yang mengacu pada penilaian diri terhadap kemampuan dan keterampilan atau kompetensi yang dianggap mampu menangani tuntutan situasi dalam bentuk

apapun (McCormick, 2001). Dalam hal ini Mardi dianggap mampu untuk menilai kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya sehingga dengan penuh percaya diri ia menampilkan yang terbaik pada tiap perlombaan.

Arena perlombaan yang mungkin dinilai sebagai bentuk ancaman bombardir penuh beban, sama sekali dianggap enjoy oleh Mardi. Mardi bahkan tidak pernah takut dengan situasi yang penuh dengan ketegangan ataupun bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya di hadapan seluruh penonton dan lawannya.

Keyakinan dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh Mardi Lestari tidak lepas dari motivasi. Hal ini sangat berhubungan erat dengan prestasi yang diraih oleh Mardi. Motivasi yang terjadi terbagi dalam 2 yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu (Setyobroto, 1989).

Mardi merupakan sosok atlet yang memiliki motivasi tinggi ketika ia melihat keadaan keluarga dan dirinya sendiri. Hal ini mendorongnya untuk fokus di atletik, karena ia ingat pesan orang tua bahwa pekerjaan apapun kalau tekun bisa sukses. Sejak itu Mardi menganggap bahwa atletik adalah masa depannya sehingga harus fokus. Motivasi yang muncul dari dalam diri Mardi inilah yang disebut dengan motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang, semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan (Gunarsa, 2004).

Motivasi Mardi yang ingin maju dan ingin jadi orang hebat membuat ia memperlihatkan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan agar merasa berharga. Dorongan itu kemudian diikuti dengan adanya dukungan dari tempat Mardi bekerja, baik dari pimpinan maupun dari keluarga dan pengurus. Bank Sumut tempat Mardi bekerja merupakan sarana pendorong yang membawa Mardi menjadi atlet kebanggaan Sumatera Utara. Dukungan dari pimpinan Bank Sumut dengan memberikan penghargaan Mardi turut menjadi dorongan yang sangat luar biasa bagi prestasi yang diperoleh Mardi. Motivasi ini disebut dengan motivasi ekstrinsik yang merupakan segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain (Gunarsa, 2004). Dalam hal ini Mardi menunjukkan motivasi ekstrinsik yang positif dengan menunjukkan segala kemampuannya dalam berbagai event Nasional maupun Internasional. Mardi tidak ada memperlihatkan sikap ingin dipuji untuk prestasinya, melainkan murni untuk berprestasi menampilkan yang terbaik.

Komunikasi adalah hal yang sangat penting bagi seorang atlet dengan pelatih. Atlet yang mampu berkomunikasi dengan baik kepada pelatihnya baik pada saat latihan ataupun perlombaan, dapat mempengaruhi prestasinya. Komunikasi adalah sarana ataupun alat penting dalam menyampaikan maksud dan tujuan kita kepada seseorang. Mardi selalu menjadikan pelatih adalah pengganti orang tua. Mardi berpikir bahwa tidak akan ada pelatih yang menjerumuskan atletnya. Latihan dengan nyaman dan saling mengerti adalah hal yang dibina Mardi selama menjadi atlet dengan pelatihnya. Komunikasi terus dijalin dengan pelatih sehingga pelatih juga bertindak sebagai sahabat. Pelatih dituntut bisa mengenali sifat, karakter, kemampuan, kelebihan, serta kekurangan anak latihan sehingga bisa membuat kombinasi terbaik (Lengkong, 2012). Hal ini tentu dapat menghasilkan sinergi yang positif bagi atlet dan pelatih untuk mencapai tujuan bersama.

Komunikasi antara pelatih dengan atlet adalah proses yang ideal dalam olahraga, komunikasi yang baik dengan pelatih akan memberikan dukungan psikologis dengan atletnya (Culver and Trudel, 2000). Komunikasi dengan evaluasi antara atlet dengan pelatih dapat mengoptimalkan kemampuan atlet dengan baik. Mardi dengan karakter latihan yang sedikit berbeda dan memiliki psikologi unik, sangat dipahami oleh pelatihnya. Hal ini yang akhirnya bersinergi dengan baik, sehingga menjadi alat pacu prestasi bagi keduanya. Hubungan yang baik antara pelatih dengan atlet konstruksituasional

multidimensi yang mengandung 3 faktor yaitu; kedekatan, komitmen dan saling melengkapi (Jowett, 2009). Komunikasi yang baik dengan pelatih akan menghasilkan dampak yang positif bagi atlet. Komunikasi yang baik juga dapat meredam emosi atlet dalam perlombaan. Hal ini diwujudkan dalam sikap dan empati pelatih yang baik pada saat perlombaan dapat meredam emosi atlet (Sudarwati, 2007).

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut.

Profil mental juara Mardi Lestari sebagai pelari tercepat Asia dekade 1986-1996 mencakup beberapa aspek di antaranya:

1. Impian; Mardi mempunyai impian untuk merubah kehidupannya serta meningkatkan derajat orang tuanya. Impianlah yang membawa Mardi menjadi manusia yang tetap optimis akan prestasi yang harus diraihinya. Ketika seseorang mengalami kehidupan susah, maka orang tersebut akan berusaha bangkit untuk merubah hidupnya. Kerasnya kehidupan membuat semua orang mempunyai impian yang ingin diwujudkan. Manusia termotivasi karena adanya suatu impian yang ingin dicapai.

2. Bakat; Mardi Lestari adalah sosok yang memang memiliki bakat. Berpacunya Mardi dengan bakat kemudian dikompensasikan dengan pertahanan prestasi yang ia raih selama 10 tahun. Mardi terus menggali bakat yang dimilikinya melalui latihan yang kemudian dibangun dengan sebuah perjuangan dengan cara-cara menentukan target tertentu, meskipun dengan harus melampaui batas kemampuannya yang terlihat dari fisik yang tidak cocok dengan idealnya seorang sprinter.

3. Kemauan tinggi; Berawal dari kehidupan yang sulit kemudian impian untuk mengangkat derajat orang tua, serta diikuti dengan bakat yang ia miliki, Mardi adalah sang wonder boy yang selalu punya kemauan untuk berlatih, dan menampilkan sesuatu yang maksimal dalam tiap perlombaan.

4. Keyakinan diri dan kepercayaan diri; Dari keyakinan diri ini Mardi memunculkan rasa optimisnya untuk mencapai satu tujuan yaitu menjadi yang terbaik. Rasa keyakinan diri yang tinggi ini pula Mardi mempunyai daya tahan untuk menghadapi situasi perlombaan dalam bentuk apapun dan memiliki kekuatan dalam menghadapi tantangan. Mardi dianggap mampu untuk menilai kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya sehingga dengan penuh percaya diri ia menampilkan yang terbaik pada tiap perlombaan. Arena perlombaan yang mungkin dinilai sebagai bentuk ancaman bombardir penuh beban, sama sekali dianggap enjoy oleh Mardi.

5. Motivasi (intrinsik dan ekstrinsik); Mardi merupakan sosok atlet yang memiliki motivasi tinggi ketika ia melihat keadaan keluarga dan dirinya sendiri. Hal ini mendorongnya untuk fokus di atletik, karena ia ingat pesan orang tua bahwa pekerjaan apapun kalau tekun bisa sukses. Motivasi Mardi yang ingin maju dan ingin jadi orang hebat membuat ia memperlihatkan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan agar merasa berharga. Dorongan itu kemudian diikuti dengan adanya dukungan dari tempat Mardi bekerja, baik dari pimpinan maupun dari keluarga dan pengurus. Bank Sumut tempat Mardi bekerja merupakan sarana pendorong yang membawa Mardi menjadi atlet kebanggaan Sumatera Utara.

6. Komunikasi dengan pelatih; Mardi selalu menjadikan pelatih adalah pengganti orang tua. Latihan dengan nyaman dan saling mengerti adalah hal yang dibina Mardi selama menjadi atlet dengan pelatihnya. Komunikasi terus dijalin dengan pelatih sehingga pelatih juga bertindak sebagai sahabat. Mardi dengan karakter latihan yang sedikit berbeda dan memiliki psikologi unik, sangat dipahami oleh pelatihnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Babtista, Yohanes. 2011. *Berani Bangkit Berani Menang*. Jakarta: PT.Bhuana Ilmu Populer.

- Bungin, Burhan. 2010. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Culver, Diane M.,Trudel Pierre. 2000. Coach-Athlete Communications Within an Elite Alpin Ski Team. *Journal of Excellence*. No.1. pp.28-54.
- Coyle, Daniel. 2009. *The Talent Code*. New York: Bantam Dell.
- Djatiutomo, Poempida Hidayatulloh. 2012. *The Da Vinci Factor Seni Menggali Berbagai Keahlian*. Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu.
- Fauziyah, Ainy. 2012. *Dahsyatnya Kemauan Cara Mulia Mengubah Penghalang Jadi Peluang*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Gunarsa, Singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- , 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- Holland, Mark J.G. 2010. Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athlete. *Journal of Clinical Sport Psychology*. Vol 4.pp.19-38.
- Jowett, Sophia. 2009. Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. *Journal Measurement in Physical Education and Exercise Sciences*. Vol 13.pp.34-51.
- Lengkong, Putera. 2012. *9 Prinsip Kesuksesan Sang Juara*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Magill, Richard A. 1993. *Motor Learning Concepts and Applications*. USA: Wm.C.Brown Communications.
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- McCormick, Michael J. 2001. Self Efficacy and Leadership Effectiveness Applying Social Cognitive Theory to Leadership. *The Journal of Leadership Studies*. Vol 8.no.1.pp.22-33.
- Nasution, Yuanita. 2009. *Latihan Mental Bagi Atlet Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jenderal, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nicholls, A.R. 2008. Mental Toughness, Optimism, Pessimism, and Coping Among Athlete. *Journal Personality and Individual Differences*. Vol 44.pp.1182-1192.
- Poerwandari, Kristi. 2005. *Pendekatan Kualitatif untuk Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Porter, Kay.,Foster, Judy. 1986. *The Mental Athlete*. New York: Ballantine Books.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Setyobroto, Sudiby. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- , 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
- TWH, Muhammad. 2003. *Prestasi Atlet Sumut dalam PON II s/d PON XV*. Medan: Dispora Sumatera Utara.
- Yin, Robert K. 2011. *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.