

EFEKTIVITAS LATIHAN AD – MENSTREN DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL PADA ATLET CRICKET MUARO JAMBI

Sulaiman¹, Grafitte Decheline², Mohd Adrizal³

¹²³Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

sulaiman010104@gmail.com¹, grafiti@unja.ac.id², mohdadrizal@unja.ac.id³

ABSTRACT

Mental toughness is one of the important factors that influences athletes' performance during training and competition. Based on observations, Cricket athletes in Muaro Jambi still experience pre-competition anxiety, characterized by nervousness, trembling, excessive sweating, and fear of facing opponents perceived as stronger. These conditions may negatively affect athletes' performance during competitions. This study aimed to determine the effectiveness of Ad-Menstren training in improving the mental toughness of Cricket athletes in Muaro Jambi. The study employed an experimental method using a One-Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 15 Cricket athletes from Muaro Jambi selected through a total sampling technique. Data were collected using a mental toughness scale. Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the average mental toughness score increased from 49.53 in the pretest to 67.53 in the posttest. The normality test indicated that the data were normally distributed, with significance values of 0.412 for the pretest and 0.304 for the posttest. Furthermore, the hypothesis test revealed a significance value of 0.001 (< 0.05) and a t-value of 4.475, which was greater than the t-table value of 1.7709. These findings indicate that Ad-Menstren training is effective in improving the mental toughness of Cricket athletes in Muaro Jambi.

Keywords: Ad-Menstren Training, Mental Toughness, Cricket Athletes.

ABSTRAK

Ketahanan mental merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi performa atlet saat latihan maupun pertandingan. Berdasarkan hasil observasi, atlet Cricket Muaro Jambi masih mengalami kecemasan sebelum bertanding yang ditandai dengan rasa gugup, gemetar, berkeringat berlebihan, dan takut menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan performa atlet saat kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan Ad-Menstren dalam meningkatkan ketahanan mental pada atlet Cricket Muaro Jambi. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet Cricket Muaro Jambi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa skala ketahanan mental. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor ketahanan mental meningkat dari 49,53 pada pretest menjadi 67,53 pada posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,412 dan posttest sebesar 0,304. Hasil uji hipotesis

menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,475 > t$ tabel $1,7709$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan Ad-Menstren efektif dalam meningkatkan ketahanan mental pada atlet Cricket Muaro Jambi.

Kata Kunci: Ad-Menstren, ketahanan mental, atlet cricket.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Selain bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, olahraga juga menjadi sarana pembinaan prestasi yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis secara terpadu. Melalui olahraga, individu dapat mengembangkan kemampuan diri sekaligus mencapai prestasi pada berbagai tingkat kompetisi (Raynaldi, 2016; Giriwijoyo, 2017).

Dalam olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis. Aspek psikologis berperan dalam membantu atlet mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi, dan menghadapi tekanan selama pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan olahraga modern menempatkan aspek mental sebagai salah satu komponen penting dalam

mencapai performa optimal (Ardini, 2017; Harsono dalam Juniarta, 2020).

Salah satu cabang olahraga yang terus berkembang di Indonesia adalah cricket. Cricket merupakan olahraga beregu yang dimainkan menggunakan pemukul dan bola dengan tujuan memperoleh skor lebih banyak dibandingkan lawan. Perkembangan cricket di Indonesia ditandai dengan semakin banyaknya penyelenggaraan kejuaraan tingkat regional maupun nasional, termasuk Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaraan Nasional, dan berbagai kompetisi lainnya (Aziz, 2016; Ratna, 2021).

Permainan cricket menuntut atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Atlet harus mampu mempertahankan konsentrasi, mengambil keputusan secara cepat, serta mengendalikan emosi ketika berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Oleh karena itu, kondisi psikologis atlet menjadi salah satu faktor yang

menentukan keberhasilan penampilan di lapangan (Jannah, 2022).

Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet adalah ketahanan mental (mental toughness). Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk tetap fokus, percaya diri, dan mampu mengatasi tekanan maupun kesulitan yang muncul selama proses latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung mampu mempertahankan performa secara konsisten meskipun berada dalam kondisi yang menekan (Jones, 2020).

Ketahanan mental memiliki beberapa komponen penting yang dikenal dengan konsep 4C, yaitu control, commitment, challenge, dan confidence. Keempat komponen tersebut membantu atlet dalam mengontrol situasi, mempertahankan komitmen terhadap tujuan, menghadapi tantangan sebagai peluang, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Semakin tinggi ketahanan mental yang dimiliki atlet, semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi kompetisi (Clough, Earle, & Sewell, 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet Cricket Muaro Jambi, masih ditemukan berbagai permasalahan psikologis menjelang pertandingan. Beberapa atlet mengaku merasa gugup, gemetar, berkeringat berlebihan, dan takut menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kecemasan yang dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding. Selain itu, hasil yang diperoleh tim Cricket Muaro Jambi pada beberapa kompetisi juga belum menunjukkan pencapaian yang optimal meskipun latihan teknik dan taktik telah diberikan secara rutin.

Menurut Gunarsa (2018), faktor mental memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap penampilan atlet dalam olahraga. Aspek mental bahkan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan aspek lainnya dalam menentukan keberhasilan atlet saat bertanding. Atlet dengan kondisi mental yang kurang baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kepercayaan diri, serta motivasi sehingga performa yang ditampilkan tidak maksimal.

Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan mental atlet adalah model

Ad-Menstren (Adrizaral Mental Toughness Strength Model). Model ini dikembangkan oleh Adrizal (2025) dengan menekankan pengaturan pola pikir (mind setting) melalui pengenalan dan penguatan kelebihan yang dimiliki individu. Model Ad-Menstren didasarkan pada teori self-efficacy, self-esteem, dan self-confidence yang diyakini mampu meningkatkan keyakinan diri serta memperkuat ketahanan mental atlet dalam menghadapi berbagai tekanan kompetisi (Bandura & Wessels, 1997; Coopersmith, 1990; Adrizal, 2025).

Meskipun penelitian mengenai ketahanan mental telah banyak dilakukan, penelitian yang mengkaji efektivitas latihan Ad-Menstren pada cabang olahraga cricket masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas latihan Ad-Menstren dalam meningkatkan ketahanan mental pada atlet Cricket Muaro Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif model latihan psikologis yang dapat digunakan pelatih untuk mendukung peningkatan performa atlet secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan ketahanan mental atlet sebelum dan sesudah diberikan latihan Ad-Menstren (Sugiyono, 2016).

Penelitian dilaksanakan pada atlet Cricket Muaro Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Cricket Muaro Jambi yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 atlet.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketahanan mental adalah skala ketahanan mental berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen disusun

berdasarkan aspek ketahanan mental yang meliputi *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *self-confidence* (Adrizal, 2025). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpul data.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan Ad-Menstren (Adrizal Mental Toughness Strength Model) yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan. Pelaksanaan latihan terdiri atas tiga tahapan, yaitu Questioning Stage, Action Stage, dan Internalization Stage. Pada tahap *Questioning Stage*, atlet diminta mengidentifikasi dan menuliskan berbagai kelebihan atau kekuatan diri yang dimiliki. Pada tahap *Action Stage*, atlet mengimplementasikan dan mengembangkan kekuatan yang telah diidentifikasi dalam aktivitas latihan. Selanjutnya, pada tahap *Internalization Stage*, atlet diberikan penguatan melalui motivasi dan pemikiran positif agar terbentuk keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga mampu meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi kompetisi (Adrizal, 2025).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian tes awal (*pretest*)

untuk mengukur tingkat ketahanan mental atlet sebelum perlakuan. Selanjutnya, sampel diberikan latihan Ad-Menstren selama 12 kali pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat ketahanan mental atlet setelah mengikuti program latihan.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui efektivitas latihan Ad-Menstren dalam meningkatkan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi.

Tabel 1 Desain Penelitian

Pretest	treatment	Posttest
O ₁	x	O ₂

Keterangan:

O₁ = Tes awal (*Pretest*) ketahanan mental

X = Latihan Ad-Menstren

O₂ = Tes akhir (*Posttest*) ketahanan mental (Sugiyono, 2016).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan Ad-Menstren dalam meningkatkan ketahanan mental pada atlet Cricket Muaro Jambi. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terhadap 15 atlet yang menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh data bahwa skor ketahanan mental pada tes awal memiliki nilai rata-rata sebesar 49,53 dengan standar deviasi 13,17. Skor tertinggi yang diperoleh atlet sebesar 76 dan skor terendah sebesar 32. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan Ad-Menstren sebanyak 12 kali pertemuan, rata-rata skor ketahanan mental meningkat menjadi 67,53 dengan standar deviasi 18,30. Skor tertinggi pada tes akhir sebesar 86 dan skor terendah sebesar 30. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata ketahanan mental atlet setelah diberikan latihan Ad-Menstren.

Tabel 2. Deskripsi data ketahanan mental atlet

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	15	32	76	49,53	13,18
Posttest	15	30	86	67,53	18,30

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Selain itu, diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,475 yang lebih besar daripada t-tabel sebesar 1,7709. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Ad-Menstren terhadap peningkatan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Ad-Menstren efektif dalam meningkatkan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata skor ketahanan mental dari 49,53 pada saat pretest menjadi 67,53 pada saat posttest. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan mampu

membantu atlet mengembangkan kemampuan psikologis yang dibutuhkan dalam menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan.

Peningkatan ketahanan mental yang terjadi tidak terlepas dari karakteristik model Ad-Menstren yang berfokus pada penguatan aspek psikologis melalui pengenalan dan pengembangan kelebihan diri (*strength-based approach*). Menurut Adrizal (2025), model Ad-Menstren menekankan pengaturan pola pikir (*mind setting*) dengan cara mengarahkan individu untuk lebih fokus pada kekuatan yang dimiliki dibandingkan kelemahan yang ada. Pendekatan tersebut mampu membangun keyakinan diri, meningkatkan harga diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan.

Pada tahap *Questioning Stage*, atlet diarahkan untuk mengenali dan mengidentifikasi berbagai kelebihan yang dimiliki. Proses ini membantu atlet meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Selanjutnya, melalui *Action Stage*, atlet diberikan kesempatan untuk menerapkan dan

mengoptimalkan kekuatan yang dimiliki dalam aktivitas latihan. Pada tahap ini, atlet mulai membangun pengalaman keberhasilan yang berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri. Tahap terakhir yaitu *Internalization Stage* berfungsi untuk memperkuat pola pikir positif sehingga terbentuk keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi kompetisi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Jones (2020) yang menyatakan bahwa atlet dengan ketahanan mental yang baik akan lebih mampu mengatasi tekanan, mempertahankan fokus, serta tetap termotivasi dalam situasi kompetitif. Ketahanan mental juga memungkinkan atlet untuk tetap tenang, percaya diri, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan selama pertandingan.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Masturah (2021) yang menyimpulkan bahwa ketangguhan mental yang tinggi dapat menurunkan kecemasan bertanding pada atlet. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi negatif seperti rasa takut, gugup, dan cemas sehingga dapat

menampilkan performa yang lebih optimal saat bertanding.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat dinyatakan bahwa latihan Ad-Menstren merupakan salah satu metode latihan psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi. Oleh karena itu, model latihan ini dapat dijadikan alternatif program pembinaan mental bagi atlet guna mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan Ad-Menstren efektif dalam meningkatkan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor ketahanan mental dari 49,53 pada saat *pretest* menjadi 67,53 pada saat *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa latihan Ad-Menstren selama 12 kali pertemuan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada penguatan kelebihan diri dan pembentukan pola pikir positif mampu membantu atlet

meningkatkan kemampuan psikologisnya.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) dan nilai *t*-hitung sebesar 4,475 yang lebih besar daripada *t*-tabel sebesar 1,7709. Temuan ini membuktikan bahwa latihan Ad-Menstren memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketahanan mental atlet Cricket Muaro Jambi. Oleh karena itu, model latihan Ad-Menstren dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif program latihan mental yang dapat diterapkan dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri, fokus, serta kemampuan menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrizal, M. (2025). *Psikososial olahraga: Aspek psikologi sosial dan olahraga*. Universitas Jambi.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aziz, S. (2016). *Pengantar olahraga cricket*. Indonesian Cricket Foundation.
- Dewi, K. S. (2012). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Febi, A., & Yani, A. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2014). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2018). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik untuk atlet dan kesehatan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Jones, G. (2020). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Juniarta. (2020). *Hubungan antara mental toughness dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding atlet taekwondo di Jawa Timur* (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya.
- Kresnayadi, I. P. (2022). Efek pelatihan power berbasis power band terhadap hasil pukulan pull shot pada atlet cricket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1).
- Ratna, K. (2021). Sosialisasi cabang olahraga cricket se-Kabupaten Sragen tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Rohiyat. (2014). *Cricket: Steps to success*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Tangkudung, J. (2014). *Semua tentang cricket*. Tetra Pak Indonesia.
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh metode pembelajaran global dan elementer terhadap keterampilan teknik batting (memukul bola) atlet cricket Universitas Padang. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 2–3.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Rajagrafindo Persada.