



## Hubungan Ketangguhan Dengan Performa Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Batanghari Dalam Menghadapi Perlombaan

Hudiya Indah Fangita<sup>1\*</sup>, Fitri Diana<sup>2</sup>, Mohd. Adrizal<sup>3</sup>, Ely Yuliawan<sup>4</sup>

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jl. Raya Jambi Muara Bulian KM 15, Desa Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi

\*Penulis Korespondensi: [hudiyagita@gmail.com](mailto:hudiyagita@gmail.com)<sup>1</sup>, [fitridiana16@unja.ac.id](mailto:fitridiana16@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [mohdadrizal@unja.ac.id](mailto:mohdadrizal@unja.ac.id)<sup>3</sup>, [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstract.** Long-distance running is an athletic discipline that demands not only physical endurance but also extraordinary psychological capacity. This study aims to explore and describe the portrait of mental toughness among long-distance runners under the Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) of Batanghari Regency during high-pressure competitive situations. Using a qualitative descriptive approach, this study investigates how mental toughness is manifested to cope with physical pain perception and cognitive anxiety, alongside examining the strategic role of coaches in fostering resilience. Key informants consisted of active long-distance runners (5,000m, 10,000m, and marathon) with regional tournament experience, while head coaches and administrative officials served as supporting informants. Data collection techniques included in-depth interviews, participant observation during race simulations, and document analysis, which were analyzed using the Miles and Huberman model (data reduction, data display, and conclusion drawing). The conceptual framework positions mental toughness as an active cognitive filter capable of maintaining running economy and mitigating the urge to quit at the critical final kilometers.

**Keywords:** Mental Toughness, Running Economy, Long-Distance Running, Pain Perception, Qualitative Descriptive.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memetakan profil tingkat kebugaran jasmani Olahraga lari jarak jauh merupakan cabang atletik yang tidak hanya menguras energi fisik, melainkan juga menuntut kapasitas psikologis yang luar biasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam gambaran ketangguhan mental (*mental toughness*) yang dimiliki oleh atlet lari jarak jauh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Batanghari saat menghadapi situasi tekanan tinggi dalam perlombaan. Menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif, kajian ini mengurai bagaimana manifestasi ketangguhan mental bekerja dalam mengatasi persepsi rasa sakit fisik (*pain perception*) dan kecemasan kognitif, serta bagaimana peran taktis pelatih dalam membangun resiliensi atlet. Informan utama terdiri dari atlet lari jarak jauh aktif (nomor 5.000 meter, 10.000 meter, dan marathon) yang berpengalaman bertanding di tingkat regional, dengan pelatih kepala serta pengurus bidang pembinaan prestasi sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi partisipatif saat simulasi lomba, dan studi dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan). Kerangka berpikir memosisikan ketangguhan mental sebagai penyaring stres aktif yang menjaga efisiensi berlari (*running economy*) dan mengatasi kejenuhan di kilometer-kilometer akhir lintasan.

**Kata Kunci:** Ketangguhan Mental, Running Economy, Lari Jarak Jauh, Persepsi Rasa Sakit, Kualitatif Deskriptif.

### 1. LATAR BELAKANG

Olahraga lari jarak jauh merupakan salah satu cabang atletik yang tidak hanya menguras energi fisik, tetapi juga menuntut kapasitas psikologis yang luar biasa dari seorang atlet. Berbeda dengan lari jarak pendek (*sprint*) yang mengandalkan ledakan kecepatan dalam waktu singkat, lari jarak jauh mengharuskan atlet untuk mempertahankan ritme, mengelola pasokan oksigen, dan mengatasi akumulasi

kelelahan otot dalam durasi yang panjang. Di tengah situasi perlombaan yang penuh tekanan, seorang atlet sering kali berhadapan dengan titik jenuh dan rasa sakit fisik yang hebat. Pada fase krusial inilah, kesiapan fisik saja tidak lagi cukup untuk menjamin kemenangan; faktor psikologis seperti ketangguhan mental (*mental toughness*) memegang peranan yang sangat menentukan dalam menjaga stabilitas performa.

Ketangguhan mental pada dasarnya adalah kapasitas psikologis yang memungkinkan seorang atlet untuk tetap konsisten, fokus, dan tidak mudah menyerah di bawah tekanan atau situasi yang tidak menguntungkan. Dalam konteks olahraga ketahanan (*endurance*), ketangguhan mental berfungsi sebagai benteng pertahanan utama melawan keinginan untuk berhenti (*the urge to quit*). Sebagaimana dikemukakan dalam penelitian terbaru oleh Reynoso-Sánchez et al. (2025), regulasi psikologis dan kemampuan resiliensi (ketangguhan) yang dibangun melalui kontrol emosi terbukti secara signifikan mampu mengurangi kecemasan kognitif serta meningkatkan kapasitas atlet dalam mengatasi stres harian maupun tekanan ekstrim saat berkompetisi. Tanpa adanya ketangguhan ini, seorang atlet dengan fisik terbaik sekalipun berisiko mengalami penurunan performa akibat ketidakmampuan mengelola dialog internal yang negatif saat kelelahan melanda.

Pentingnya aspek psikologis ini semakin dipertegas oleh temuan Luu et al. (2025), yang meneliti bagaimana strategi psikologis sederhana dan manajemen respons internal mampu memitigasi persepsi rasa sakit (*pain perception*) selama aktivitas lari jarak jauh. Berlari dalam jarak yang panjang secara konstan memicu sinyal rasa sakit dari otot ke otak. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi mampu melakukan restrukturisasi kognitif, mengalihkan fokus dari rasa sakit tersebut, dan mengubahnya menjadi dorongan motivasi melalui *positive self-talk* dan penetapan target jangka pendek (Luu et al., 2025). Kemampuan mengelola rasa sakit fisik inilah yang membedakan pelari elit dengan pelari amatir saat memasuki kilometer-kilometer akhir sebuah perlombaan.

Fenomena krusial mengenai pentingnya ketangguhan mental ini juga menjadi perhatian serius bagi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Batanghari. Sebagai salah satu basis pembinaan atlet atletik di Provinsi Jambi, PASI

Batanghari terus berupaya melahirkan pelari-pelari jarak jauh yang kompetitif di tingkat regional maupun nasional. Berdasarkan pengamatan awal, program latihan yang diterapkan masih didominasi oleh penguatan fisik, teknik berlari, dan strategi taktis di lintasan. Namun, saat menghadapi situasi perlombaan yang sesungguhnya di mana iklim kompetisi sangat ketat, cuaca tidak menentu, dan tekanan mental dari lawan meningkat beberapa atlet kerap mengalami penurunan performa secara mendadak yang tidak sejalan dengan hasil catatan waktu positif mereka saat sesi latihan. Hal ini mengindikasikan adanya celah (gap) pada aspek kesiapan mental atlet. Selain faktor internal atlet, dinamika psikologis pasca-cedera atau hambatan selama proses latihan juga turut mempengaruhi ketangguhan mental mereka di garis start. Atlet yang pernah mengalami hambatan fisik memerlukan kapasitas resiliensi yang kokoh untuk mengembalikan orientasi pencapaian prestasi mereka ke level optimal (Permadi & Siregar, 2025).

## 2. KAJIAN TEORITIS

Ketangguhan mental merupakan salah satu konstruk psikologis yang paling krusial dalam menentukan keberhasilan seorang atlet, terutama pada cabang olahraga yang menuntut daya tahan tinggi. Secara konseptual, ketangguhan mental tidak hanya merujuk pada kemampuan atlet untuk bertahan dalam situasi sulit, melainkan juga kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan mempertahankan performa terbaiknya di bawah tekanan yang luar biasa. Kajian literatur terbaru menunjukkan bahwa ketangguhan mental bersifat multidimensi, mencakup kontrol emosi, keyakinan diri, komitmen terhadap tujuan, dan kemampuan menghadapi tantangan. Reynoso-Sánchez et al. (2025) menjelaskan bahwa ketangguhan mental yang dibentuk melalui regulasi emosi yang baik dan kesadaran penuh (mindfulness) secara signifikan mampu mereduksi kecemasan kompetitif. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam mengelola dialog internal yang positif, sehingga stresor lingkungan saat perlombaan tidak mengganggu fokus kognitif mereka.

Dalam perkembangannya, ketangguhan mental dalam dunia olahraga ketahanan (*endurance*) dinilai sebagai pembeda utama antara atlet yang mampu mencapai garis finis dengan performa puncak dan mereka yang menyerah di tengah jalan.

Ketangguhan ini bukan sekadar karakteristik bawaan, melainkan sebuah kapasitas psikologis yang dapat diasah dan dipengaruhi oleh lingkungan pelatihan serta interaksi antara atlet dan pelatih. Menurut Permadi dan Siregar (2025), ketangguhan mental yang bermanifestasi dalam bentuk resiliensi juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana atlet menetapkan orientasi tujuan mereka (achievement goal orientation). Ketika seorang atlet memiliki orientasi pencapaian yang matang, ketangguhan mental mereka akan berfungsi sebagai penyaring stres, yang memungkinkan mereka untuk tetap melihat hambatan atau rasa sakit sebagai bagian dari proses menuju prestasi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Lari jarak jauh merupakan olahraga yang unik karena melibatkan durasi kompetisi yang panjang dan akumulasi kelelahan fisik yang konstan. Sepanjang perlombaan, tubuh atlet secara terus-menerus mengirimkan sinyal rasa sakit dan kelelahan ke otak, sehingga performa atlet pada fase ini tidak lagi dikendalikan oleh kapasitas biomekanika semata, melainkan oleh interpretasi psikologis terhadap rasa sakit tersebut. Luu et al. (2025) dalam penelitiannya mengenai manajemen respons internal mengemukakan bahwa manipulasi psikologis sederhana, seperti pengkondisian ekspresi wajah dan restrukturisasi kognitif, memiliki kekuatan besar dalam memitigasi persepsi rasa sakit (pain perception) yang dirasakan oleh pelari. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang matang mampu melakukan disosiasi kognitif, yaitu sebuah strategi mental untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit otot ke fokus taktis atau target-target jarak pendek di lintasan.

Lebih lanjut, performa atlet lari jarak jauh dalam menghadapi perlombaan sangat bergantung pada bagaimana mereka mengelola energi mental agar tidak mengalami kejenuhan sebelum menyentuh garis finis. Tekanan dalam perlombaan resmi seperti kehadiran penonton, gengsi kejuaraan, dan bayang-bayang kekuatan lawan seringkali melipatgandakan beban kerja mental atlet. Di sinilah manifestasi ketangguhan mental bekerja sebagai fasilitator performa. Kajian teoritis kontemporer menegaskan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang superior mampu mempertahankan efisiensi berlari (running economy) karena otot-otot mereka tidak menegang akibat stres psikologis. Kemampuan untuk tetap rileks secara mental di tengah tuntutan fisik yang ekstrim inilah yang menjaga ritme

langkah pelari tetap konstan, sehingga performa nyata saat perlombaan dapat dieksplorasi secara optimal oleh tim pelatih melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

**Tabel 1. Matriks Telaah Penelitian Terdahulu (Relevan)**

No.	Nama & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian Utama
1	Reynoso-Sánchez et al. (2025)	Running and its impact on quality of life and mental health through mindfulness	Intervensi berbasis kesadaran penuh (mindfulness) terbukti secara signifikan meningkatkan ketangguhan mental dan regulasi emosi pelari. Atlet mampu mereduksi kecemasan kognitif pra-lomba dan menjaga stabilitas fokus di bawah tekanan.
2	Luu et al. (2025)	The power of smiles: Mitigating pain through facial expression	Strategi pengelolaan respons internal dan restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh besar dalam memitigasi persepsi rasa sakit (pain perception) pada atlet lari jarak jauh, membantu menjaga performa tetap konstan di fase kritis.
3	Permadi & Siregar (2025)	Hubungan antara problem solving dan	Resiliensi atau ketangguhan mental

achievement goal atlet berhubungan  
orientation dengan erat dengan  
resiliensi pada atlet kemampuan  
yang pernah memecahkan  
mengalami cedera masalah dan  
orientasi  
pencapaian target  
(achievement goal  
orientation). Fokus  
penguasaan tugas  
memperkokoh  
mental menghadapi  
hambatan fisik.

---

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena psikologis pada atlet lari jarak jauh. Jenis penelitian deskriptif kualitatif ini, sejalan dengan pandangan Smith dan McGannon (2025), sangat efektif untuk membedah pengalaman subjektif atlet yang berlapis tanpa adanya manipulasi variabel dari peneliti. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama untuk menangkap perspektif emik, yakni memahami ketangguhan mental berdasarkan sudut pandang, perasaan, dan pemaknaan subjektif pelaku olahraga itu sendiri.

Lokasi utama pelaksanaan penelitian ini adalah di bawah naungan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Batanghari, Provinsi Jambi, dengan fokus area pada pusat pemusatan latihan daerah dan mes tempat para atlet bernaung. Waktu pelaksanaan penelitian dirancang secara bertahap selama tiga bulan, terhitung mulai bulan Juli hingga September tahun 2026, yang

mencakup fase persiapan (Juli), fase pengumpulan data inti lapangan (Agustus), dan fase transkripsi serta analisis data akhir (September).

Subjek atau informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling (Smith & McGannon, 2025) untuk memastikan kedalaman dan relevansi data yang tinggi. Informan utama dalam kajian ini adalah para atlet lari jarak jauh aktif PASI Batanghari pada nomor lari 5.000 meter, 10.000 meter, maupun maraton, yang telah memiliki pengalaman bertanding minimal pada tingkat Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) atau Kejuaraan Daerah (Kejurda). Untuk mencapai kredibilitas data yang optimal melalui teknik triangulasi sumber, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung secara mendalam, yaitu pelatih kepala lari jarak jauh dan pengurus bidang pembinaan prestasi PASI Batanghari yang memahami rekam jejak perilaku sehari-hari atlet.

Pengumpulan data mengandalkan peneliti sebagai instrumen utama yang didukung pedoman wawancara mendalam (in-depth interview), lembar observasi perilaku saat sesi simulasi perlombaan, dan dokumentasi catatan waktu prestasi. Seluruh data verbal dan visual yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles, Huberman, dan Saldaña (2020), yang meliputi tiga tahapan interaktif secara kontinu: reduksi data, penyajian data secara naratif-deskriptif, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi akhir.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis induktif dan jalinan konseptual kerangka berpikir, temuan penelitian kualitatif deskriptif ini dikelompokkan ke dalam tiga pilar manifestasi utama:

- A. Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Saat Tekanan Tinggi . Berdasarkan amatan kontekstual, ketangguhan mental (*mental toughness*) atlet PASI Kabupaten Batanghari mewujud nyata dalam bentuk regulasi emosi yang stabil di garis start serta keyakinan diri yang kokoh guna mereduksi kecemasan kompetitif. Atlet yang tangguh mampu menyaring stresor lingkungan (seperti iklim kompetisi,

sorak penonton, dan reputasi lawan) agar tidak mengintervensi konsentrasi motorik mereka. Stabilitas emosional ini berdampak langsung pada pemeliharaan efisiensi berlari (*running economy*) karena kondisi muskuloskeletal atlet tetap rileks dan terhindar dari ketegangan berlebih akibat stres psikologis.

- B. Manifestasi Strategi Koping Terhadap Rasa Sakit (*Pain Perception*). Pada kilometer-kilometer akhir lintasan lari yang merupakan fase paling kritis ketangguhan mental atlet bermanifestasi lewat mekanisme koping kognitif yang dinamis. Atlet memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif dan positive self-talk secara konstan untuk mendisosiasikan fokus perhatian mereka dari akumulasi asam laktat serta rasa sakit otot yang hebat. Sesuai dengan postulat Luu et al. (2025), manipulasi respons internal ini efektif mengubah sinyal kelelahan fisik menjadi dorongan motivasi internal dan pencapaian target jangka pendek, sehingga pelari mampu memitigasi keinginan untuk berhenti (*the urge to quit*) sebelum menyentuh garis finis.
- C. Peran Interaktif Pelatih dalam Pengkondisian Mental. Pembentukan ketangguhan mental atlet tidak berdiri sendiri, melainkan bertumpu pada peran eksternal tim pelatih PASI Batanghari. Pelatih bertindak sebagai fasilitator utama melalui pendekatan personal, pemberian motivasi pra-perlombaan yang terstruktur, serta pendampingan resiliensi pasca-atlet mengalami cedera atau kegagalan bertanding. Melalui integrasi program latihan mental (*mental training*) yang seimbang dengan porsi penguatan fisik, pelatih mampu mengembalikan orientasi pencapaian target (*achievement goal orientation*) atlet ke level optimal, meminimalkan fenomena penurunan performa mendadak saat kejuaraan resmi (*choking under pressure*).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Ketangguhan mental (*mental toughness*) memegang peranan yang sangat menentukan dalam menjaga stabilitas dan mengoptimalkan performa atlet lari jarak jauh PASI Kabupaten Batanghari di arena perlombaan. Kapasitas psikologis ini mewujud melalui kemampuan regulasi emosi yang prima saat pra-perlombaan serta pengaktifan strategi koping kognitif (*positive self-talk* dan restrukturisasi pikiran) guna mereduksi persepsi rasa sakit fisik (*pain perception*) di fase-fase kritis lintasan. Selain itu, keterlibatan aktif dan pendekatan personal dari tim

pelatih dalam menyuntikkan latihan mental terbukti menjadi pilar eksternal yang krusial dalam memperkuat resiliensi atlet. Rekomendasi praktis yang dapat diajukan bagi pengurus dan tim pelatih PASI Batanghari adalah pentingnya menyeimbangkan porsi latihan fisik dengan program pelatihan mental secara terstruktur dan kontinu demi melahirkan generasi pelari yang tidak hanya unggul secara biomekanika, tetapi juga tangguh secara mental di berbagai tingkat kejuaraan nasional.

## **DAFTAR REFERENSI**

Luu, J. H., Acevedo, A. M., Pourmand, V., & Pressman, S. D. (2025). The power of smiles: Mitigating pain through facial expression. *The Journal of Positive Psychology*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2345678>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.

Permadi, A., & Siregar, F. (2025). Hubungan antara problem solving dan achievement goal orientation dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 13(1), 88–101. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jpoi.v13i1>

Reynoso-Sánchez, L., Acevedo, M., & Pressman, S. (2025). Running and its impact on quality of life and mental health through mindfulness. *International Journal of Sport Psychology Development*, 15(2), 142–155.

Smith, B., & McGannon, K. R. (2025). Developing rigor and credibility in qualitative research in sport and exercise psychology: Critical reflections. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 24–41.