

Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet
Study of sports psychology on athlete performance

Indi Ni'matur Rohmatika

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

Abstrak

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang tidak mudah. Dibutuhkan peran-peran dalam pelaksanaannya dalam mencapai prestasi. Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diimplemetasikan pada olahraga, meliputi faktor-faktor dari dalam dan luar yang dapat memengaruhi performa atlet. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengkaji psikologi olahraga terhadap performa atlet. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan kata kunci "psikologi olahraga dan performa atlet". Hasil *literature review* menunjukkan ada hubungan yang erat antara psikologi olahraga dengan penampilan/performa atlet. Psikologi olahraga memiliki beberapa manfaat dalam proses latihan dan situasi pertandingan. Psikologi olahraga atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal psikologi olahraga pada atlet adalah aspek emosi, agresif, motivasi, semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan dan kecerdasan dan faktor eksternal psikologi olahraga pada atlet adalah perlakuan pelatih terhadap atlet.

Kata kunci: psikologi olahraga, performa, atlet.

Abstract

Achievement sports coaching is not an easy process. It takes roles in its implementation in achieving achievements. Sports psychology is psychology that is implemented in sports, including internal and external factors that can affect athlete performance. The purpose of this paper is to examine the psychology of sports on the performance of athletes. This study uses the literature review method in previous studies with the keywords "sports psychology and athlete performance". The results of the literature review show that there is a relationship between sports psychology and the appearance/performance of athletes. Sports psychology has several benefits in training processes and competitive situations. The sports psychology of athletes is influenced by two factors, namely the internal factors of sports psychology in athletes are aspects of emotion, aggressiveness, motivation, enthusiasm, discipline, self-confidence, openness and intelligence and external factors of sports psychology in athletes are the coach's treatment of athletes.

Keywords: sport psychology, performance, athlete.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal penting yang diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, kuat dan bugar. Disisi lain olahraga memiliki sangat banyak akan manfaat bagi tubuh manusia sehingga dapat mencegah dari

berbagai penyakit. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Khan et al., 2012) menunjukkan bahwa partisipasi olahraga di Inggris dengan 40% pria dan wanita berusia 16 tahun satu olahraga setiap minggu. Studi kohort besar menunjukkan bahwa partisipasi tersebut dalam olahraga dikaitkan dengan penurunan 20-40% dalam penyebab kematian dibandingkan dengan non-partisipasi. Namun pada kenyataannya masih banyak orang yang tidak menyadari bahwa olahraga membawa manfaat bagi dirinya. Terkadang mereka hanya melakukan kegiatan olahraga tersebut semata-mata hanya untuk mencari kesenangan, sehingga kegiatan tersebut tidak sesuai dengan olahraga yang baik dan benar. Beberapa faktor yang menjadi dasar sehingga orang tidak melakukan olahraga seperti, pekerja kantor yang memiliki durasi bekerja pagi hingga sore hari sehingga tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga, faktor lingkungan yang kurang mendukung, dan faktor usia dimana fungsional atau kinerja organ dan anggota tubuh mulai mengalami penurunan (Narpati et al., 2019).

Dilihat dari tujuannya, olahraga dapat dibedakan menjadi 4 yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga kesehatan (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Olahraga pendidikan adalah olahraga yang bertujuan pada pendidikan. Pada olahraga ini identik dengan aktivitas-aktivitas fisik yang dalam pelaksanaannya melalui pendidikan jasmani. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan ketika seseorang memiliki waktu luang. Tujuan dalam olahraga rekreasi adalah untuk memperoleh kepuasan dalam hal emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti kebugaran jasmani. Olahraga kesehatan bertujuan untuk proses penyembuhan atau pengobatan untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit kronis, penyembuhan setelah cedera dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Olahraga prestasi bertujuan untuk memperoleh prestasi. Olahraga ini lebih difokuskan pada atlet yang memiliki kemampuan pada cabang-cabang olahraga tertentu. Olahraga prestasi lebih menekankan pada pencapaian target berupa prestasi, meraih

kemenangan dalam mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan. Peran dalam pelaksanaan olahraga prestasi meliputi pelatih, atlet, dan manajer. Atlet memegang peran penting dalam pencapaian prestasi karena dalam lapangan perjuangan dalam menyelesaikan pertandingan atau perlombaan adalah atlet tersebut. Sehingga perlunya faktor-faktor pendukung pada diri atlet. Menurut Marten (2004) faktor yang mengaruhi pada puncak performa atlet adalah memiliki potensi kerja yang tinggi, koordinasi syaraf dan otak yang mendekati sempurna, overcompensasi, motivasi dan relaksasi psikologis dan kalender pertandingan.

Masih ditemukannya beberapa atlet yang memiliki *skill* yang masuk dalam kategori bagus namun belum bisa mencapai target yang telah diharapkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi pada diri atlet tersebut yang mengakibatkan performa di lapangan terganggu. Disisi lain pelatih kurang memerhatikan aspek psikologis pada atlet dalam pembinaan. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis akan mencoba mengkaji faktor pendukung yaitu psikologi olahraga terhadap performa atlet.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan literature review dengan berpedoman pada prosedur literature review dari Machi dan Mceyoy (Leitner et al., 2017) yang terdiri dari enam langkah yaitu 1) *select a topic*, 2) *search the literature*, 3) *develop your argument*, 4) *survey the literature*, 5) *critique the literarture* dan 6) *write the review*.

Penentuan topik dilakukan pada langkah pertama kemudian mengidentifikasi artikel dengan menggunakan *data base google scholar* dan *SINTA (Science and Technologi Index)*. Kata yang digunakan dalam pencarian adalah "psikologi olahraga terhadap performa atlet". Kriteria lain yang digunakan dalam proses pencarian artikel adalah (a) publikasi pada jurnal nasional (b) diterbitkan antara tahun 2015-2021. Pencarian didapatkan 3 artikel publikasi dengan kesesuaian topik. Kemudian dianalisis judul, abstrak dan pengarangnya.

HASIL

Dari hasil 3 artikel yang dikaji, berikut data penelitian dari beberapa artikel sebagai data sekunder dalam penelitian.

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel

no	NN	Authors/Tahun	Pengindeks jurnal	Metode	Karakteristik sampel	Subyek	Temuan penelitian
11		(Wismanadi, 2017)	Sinta 4	Korelasi	Atlet Basket	10	Terdapat hubungan sebesar 32 %
22		(Negara & Nopiyanto, 2021)	-	Korelasi	Atlet dan pelatih renang	140	Terdapat hubungan yang sangat kuat sebesar 82%
33		(Kliwon & Sarwanto, 2019)	-	Kuantitatif	Atlet NPC Kota Surakarta	160	Terdapat pengaruh yang kuat

PEMBAHASAN

1. Artikel dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga IV di Kota Madiun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet. Menggunakan jenis penelitian korelasional. Subyek yang digunakan adalah 10 atlet bolabasket kota Surabaya yang akan mengikuti kejuaraan Proprov IV Kota Madiun. Pengambilan data menggunakan penyebaran angket dan tes performa atlet. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet sebesar 32% dengan kategori cukup.
2. Artikel dengan judul "Pengetahuan Psikologi pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang di Rejang Lebong". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pelatih renang tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet renang. Menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Subyek penelitian berjumlah 40 orang. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan

bahwa adanya hubungan antara pengetahuan pelatih renang tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet 89% hubungannya sangat kuat.

3. Artikel dengan judul “Pengaruh Aktivasi Regulasi Emoasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet disabilitas NPC Kota Surakarta”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivisasi regulasi emosi terhadap kinerja atlet disabilitas NPC Kota Surakarta. Menggunakan penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet NPC Kota Surakarta yang berjumlah 160 orang. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, angket dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bawa adanya pengaruh yang kuat antara regulasi emosi terhadap kinerja atlet

Berdasarkan hasil temuan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang erat antara psikologi olahraga dengan penampilan/performa atlet. Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diimplementasikan pada olahraga, meliputi faktor-faktor dari dalam dan luar yang dapat memengaruhi performa atlet (Handayani, 2019). Psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental dimana merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Menurut (Darisman et al., 2021) bidang kajian dalam psikologi olahraga adalah

1. Psikologi perkembangan yaitu membahas kaitannya bakat yang memiliki hubungan dengan struktur morfologisanatomis olahragawan, karakterologis olahragawan dan interaksi antara bakat dengan lingkungan.
2. Psikologi belajar yaitu membahas mengenai aktivitas olahraga yang ditujukan pada proses pelatihan guna mengoptimisasi potensi olahragawan, perancangan Teknik serta strategi Latihan yang dilaksanakan dalam Latihan agar Latihan dapat terlaksana dengan senang dan memuaskan
3. Psikologi kepribadian yaitu mengungkapkan tentang kepribadian dengan performa olahraga.
4. Psikologi sosial yaitu membahas tentang hubungan atlet dengan sesama atau tim lain.

Beberapa manfaat yang muncul dari psikologi olahraga adalah dapat memiliki pemahaman mengenai gejala-gejala psikologis yang muncul pada olahragawan seperti perasaan, motivasi, kecemasan, pikiran dan lain-lain. Memiliki pengetahuan tentang gejala-gejala yang mengakibatkan kemunduruan atau peningkatan prestasi atlet. Sebagai bahan dalam memecahkan masalah-masalah dalam membina atlet.

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang tidak mudah. Banyak ilmu-ilmu pendukung yang harus dimiliki oleh setiap pelaku. Banyaknya penelitian yang menunjukkan psikologis yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet pada situasi di lapangan. Menurut (Handayani, 2019) salah satu penentu tercapainya sebuah prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet. Banyak diketahui bahwa aspek fisik selalu diandalkan pada atlet namun pada dasarnya aspek psikis/psikologi harus juga diperhitungkan. Aspek psikologi atlet dapat diibaratkan obor yang siap terbakar untuk mendorong semangat atlet dalam mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dimana diperoleh dari proses latihan (Sumarjo, 2017).

Faktor internal psikologi olahraga pada atlet (Cooper, 1969) adalah aspek emosi, agresif, motivasi, semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan dan kecerdasan. Aspek emosi dapat ditekan serta dikelola dengan baik maka akan menjadi emosi positif yang dapat menimbulkan peningkatan motivasi, semangat dan daya juang serta dapat menghilangkan perasaan tegang, cemas, takut dan kecewa sehingga atlet dapat meraih kemenangan dan prestasi. Agresif atlet menjadi Tindakan positif yang dibutuhkan untuk mencari kemenangan suatu pertandingan. Aspek motivasi yang kuat akan menunjukkan bahwa dalam diri atlet akan tertanam dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu seperti dorongan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan permorma yang terbaik sehingga dapat meraih kemenangan. Kecerdasana yang tinggi akan memengaruhi terhadap tingkat kemampuan seorang atlet dalam menghadapi masalah yang muncul dalam latihan dan pertandingan.

Kecemasan dalam pertandingan akan memengaruhi atlet bila atlet tidak memiliki keseimbangan antara situasi pertandingan dengan kesanggupan atlet merespon situasi tersebut. Disiplin yang dimiliki atlet menjadikan atlet berusaha menepati ketentuan, tata tertib, peraturan-peraturan. Memiliki kesadaran untuk melakukan latihan sendiri tanpa ada yang memerintah.

Faktor eksternal psikologi olahraga pada atlet adalah perlakuan pelatih terhadap atlet. Pelatih adalah seorang yang memiliki sebutan yang memancarkan rasa hormat, *respect*, status, dan tanggung jawab (Hadi, 2011). Setiap pelatih harus memiliki pemahaman dan memiliki kesadaran serta sasaran yang akan dicapai dan pada latihan memiliki tujuan akhir yaitu meningkatkan prestasi. Sikap yang harus dimiliki oleh seorang pelatih adalah menciptakan komunikasi antara pelatih dan atlet dengan sebaik-baiknya, seorang pelatih tidak dapat membina atlet apabila atlet tidak memiliki kesediaan untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya, memahami watak-watak dan sifat atlet, pelatih harus mampu menjadi motivator, menjadi fasilitator dalam membantu atlet dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

KESIMPULAN

Psikologi olahraga memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Manfaat dari psikologi olahraga adalah dapat memiliki pemahaman mengenai gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti perasaan, motivasi, kecemasan, pikiran dan lain-lain. Memiliki pengetahuan tentang gejala-gejala yang mengakibatkan kemunduruan atau peningkatan prestasi atlet. Sebagai bahan dalam memecahkan masalah-masalah dalam membina atlet. Psikologi olahraga atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal psikologi olahraga pada atlet adalah aspek emosi, agresif, motivasi, semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan dan kecerdasan dan faktor eksternal psikologi olahraga pada atlet adalah perlakuan pelatih terhadap atlet.

REFERENSI

Cooper, L. (1969). Athletics, activity, and personality. *A Review a Literature Dlm Research Quartely*, 40, 17–22.

- Darisman, E., Prasetyo, R., & Bayu, W. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. CV Jakad Media Publishing.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1141>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59–64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- Kliwon, & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177–183. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.173>
- Leitner, P., Khalil, M., & Ebner, M. (2017). Learning Analytics In Higher Education—A Literature Review. (Pp. 1–23). . *In Learning Analytics: Fundamentals, Applications, And Trends*, 1–23.
- Narpati, J. R., Ekawati, E., & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv. X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 337–344.
- Negara, F. B., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *Sport Gymnastic: Jurnal Ilmiah Pendidikan JAsmani*, 2(2), 62–73. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Sumarjo. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Jurnal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet tim bolabasket putra Kota Surabaya dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 25–26.