

Peranan psikologi olahraga terhadap atlet

The role of sport psychology in athletes

Zalikal Ilham

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

Abstrak

Pada penulisan artikel ini banyak mengambil referensi dari beberapa jurnal tentang psikologi olahraga, Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran dan sasaran olahraga yaitu mencapai suatu prestasi dalam salah satu cabangnya, dalam mencapai prestasinya olahraga membutuhkan pembinaan terhadap atlet, pembinaan tersebut berupa latihan fisik dan mental, untuk mental sangat bergantung pada psikologi atlet, Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal, Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan performance-nya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. psikologi olahraga berperan membantu atlet untuk mengganti kebiasaan lama yang mengganggu performance atlet dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi situasi kompetisi. Psikologi olahraga merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet.

Kata kunci: aspek, psikologi, atlet.

Abstract

In this article, many references are taken from several journals on sports psychology, Sport is an activity that requires energy and thought and the goal of sport is to achieve an achievement in one of its branches, in achieving its achievements sports requires coaching for athletes, the coaching is in the form of physical and mental training. Mentally, mentally, it really depends on the athlete's psychology. The goal in sports coaching is to achieve maximum performance. If it is related to the psychosocial aspects of athletes with their performance, we can see for example what athletes usually do when competition pressure gets higher. Sports psychology plays a role in helping athletes to replace old habits that interfere with athlete performance with new habits that are more positive and productive in dealing with competitive situations. Sports psychology is a branch of psychology that specifically examines psychological factors that influence and support physical appearance or performance in sports and how the role of exercise can affect the development of psychological aspects of an athlete.

Keywords: aspects, psychology, athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran dan sasaran olahraga yaitu mencapai suatu prestasi dalam salah satu cabangnya, dalam mencapai prestasinya olahraga membutuhkan

pembinaan terhadap atlet, pembinaan tersebut berupa latihan fisik dan mental, untuk mental sangat bergantung pada psikologi atlet, Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat, 2004). Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006): "Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab". Dari dua pernyataan di atas bisa disimpulkan mental seorang atlet sangatlah berpengaruh terhadap tercapainya suatu prestasi olahraga dan mental mempunyai beberapa aspek yang ada di dalamnya. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tentangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011).

PEMBAHASAN

Psikologi Olahraga

Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu sport performance dan aspek-aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. Sport performance yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihinya. Oleh Karena itu, untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (mental training) yaitu, goal setting, imagery training, mental toughness training, relaksasi, visualisasi, dll. Aspek-aspek psikosial sering kali mempengaruhi atlet, yangn pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performance atlet itu sendiri. Oleh Karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (personal) dan aspek social (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stress, motivasi, stereotip, team building, leadership, team cohesion, social facilitation, serta audience effect.

Psikologi olahraga terbagi menjadi *academic sport psychology* dan *applied sport psychology* (Jarvis, 2005). *Academic sport psychology* fokus pada penelitian, pengembangan keilmuan dan kegiatan ilmiah lainnya terkait aspek-aspek psikologis yang mempenagruhi performance atlet di lapangan. *Applied sport psychology* merupakan bentuk pengaplikasian, praktek, atau penerapan teori-teori psikologis dalam upaya, meningkatkan sport performance. Selain ruang lingkup, aspek-aspek psikologis yagn dikaji keduanya sama *Academic Origins Of Sport Psychology* (Jarvis, 2005)

Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (*performance*) dalam berolahraga. Singer, R.N. (1980) mengemukakan secara singkat bahwa Psikologi Olahraga adalah "*the science of psychology applied to athletes and athletic situations*"; Cox, R.H. (1986) mengemukakan bahwa *Sport Psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting*". Jadi, Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang

olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) mengemukakan bahwa "*Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context*". Secara garis besar, kegiatannya adalah: 1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, 2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Implikasi dari Penerapan Psikologi Olahraga

Implikasi atau dampak dari menerapkan psikologi olahraga dalam olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana disiplin ini diterapkan. Secara umum, beberapa implikasi dari psikologi olahraga adalah sebagai berikut:

1. Atlet mengetahui Tujuan yang Ingin Dicapai

Prestasi dalam olahraga merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh atlet. Namun sebelum tujuan besar itu dicapai, ada tujuan-tujuan jangka pendek yang harus diraih. Misalnya, dalam bola basket, tujuan jangka pendek atlet adalah mampu melakukan free throw. Penentuan tujuan ini, baik jangka pendek maupun jangka panjang, dapat dilakukan dengan teknik latihan mental goal setting (Komarudin, 2013). Dengan mengetahui apa tujuan yang dicapainya dalam olahraga maka otomatis mental dan psikis atlet akan merespon dengan latihan yang rutin dan lebih kerja keras.

2. Atlet Lebih Tahan terhadap Tekanan dan Stres

Olahraga kompetitif tidak pernah lepas dari tekanan dan stres. Atlet ditekan untuk dapat menunjukkan *performance* terbaik atau bahkan *peak performance*. Tekanan tersebut dapat membuat atlet merasakan

kecemasan (Bali, 2015; Gill, 1994). Meski kecemasan dalam tingkat tertentu dapat bermanfaat bagi atlet (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009), emosi tersebut juga dapat berakibat negatif pada performance atlet (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). Latihan-latihan mental dalam psikologi olahraga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh atlet dan mengubahnya menjadi menguntungkan bagi performance atlet.

Kemampuan seseorang yang tahan terhadap tekanan dan stres disebut juga mental toughness (ketangguhan mental). Atlet yang tangguh secara mental tidak mudah mengalami stres, dan cenderung memiliki pikiran dan perasaan yang positif.

3. Atlet Mampu Meregulasi Emosinya

Regulasi emosi adalah kemampuan atlet dalam memahami emosi yang dimiliki, berikut bagaimana itu diekspresikan serta kapan dan mengapa emosi itu muncul (Richards & Gross, 2000). Jannah (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Hal ini dikarenakan atlet yang mampu meregulasi atau mengelola emosinya, termasuk memahami dan penyebab munculnya emosi tersebut, lebih mampu berkonsentrasi terhadap teknik-teknik yang digunakan (Jannah, 2014). Dengan mampunya atlet dalam meregulasi emosinya dapat mengontrol jalannya pertandingan, salah satu keuntungannya juga adalah lebih tenang pada saat bertanding.

4. Terjadi Peningkatan atau Perbaikan Sport Performance

Penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Fogarty (1997) menyimpulkan bahwa penerapan latihan mental, yakni self-talk dan imagerytraining meningkatkan performance atlet golf amatir. Penelitian dari Parnabas, dkk. (2014) menemukan hal yang serupa. Dari empat jenis latihan mental yang diteliti dan diperbandingkan pengaruhnya (imagery, meditation, progressive muscle relaxation, dan breathing technique) terhadap sport performance, semuanya berpengaruh positif. Artinya, latihan mental dapat meningkatkan performance atlet. Performance atlet yang lebih

baik menandakan bahwa ia memiliki kesempatan lebih besar untuk memenangkan kompetisi dan meraih prestasi.

5. Manajemen Organisasi yang Lebih Baik

Psikologi olahraga tidak hanya bermanfaat untuk atlet secara perseorangan maupun tim, namun juga organisasi olahraga itu sendiri (Barker, Neil, & Fletcher, 2016). Kesuksesan atlet tidak terlepas dari hubungannya dengan organisasi tempat ia bernaung. Organisasi yang efektif dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, membuat atlet merasa lebih nyaman dan mampu menunjukkan performance terbaiknya di lapangan.

Sebaliknya, atlet yang memiliki masalah dengan organisasinya membuatnya merasa tidak nyaman bergabung dengan organisasi itu. Barker, dkk. (2016) menjelaskan bahwa kunci dari kesuksesan manajemen organisasi adalah penerapan prinsip-prinsip psikologi. Di antaranya adalah kepemimpinan yang efektif dan dinamis, tim yang kohesif, memberikan dukungan sosial pada atlet, dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, pelatih, dan pihak-pihak lain.

Aspek emosi

Emosi adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu objek atau situasi eksternal. Tingkat emosi seseorang atlet akan berubah dari waktu ke waktu dan sangat tergantung terhadap tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu. James Drever (1971) mengemukakan bahwa emosi ditandai adanya perasaan yang kuat, biasanya merupakan dorongan terhadap bentuk-bentuk tingkahlaku tertentu. Apabila atlet terganggu dengan hebat akan mempengaruhi fungsi intelektualnya, hal ini akan berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Aspek agresivitas

Agresivitas biasa juga disebut dengan giat atau keuletan adalah suatu tindakan yang dilakukan atas motif dan motivasi yang tinggi dalam diri seseorang atau atlet. Keuletan yang dimiliki oleh seseorang sangat tinggi

pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Karena keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan

Aspek Motivasi

Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, sehingga motivasi ini dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi maksimal. Tanpa motivasi tidak akan ada prestasi yang muncul seperti yang dinyatakan oleh Cratty melalui penelitian mengenai kecemasan dan motivasi terhadap prestasi olahraga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Gunarsa, 2004). Terdapat dua hal dalam motivasi yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik

Kepercayaan diri (self confidence)

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan.

Kecerdasan (Intelegensi)

Kecerdasan (intelegensi) seorang atlet dalam olahraga sangat dibutuhkan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks. Aspek kecerdasan mempunyai kadar yang berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya seperti; cabang olahraga bolavoli, sepakbola, sepaktakraw dan bolabasket membutuhkan

kecerdasan lebih banyak dibandingkan cabang olahraga gulat, angkat besi, menembak dan sebagainya. Kecerdasan yang tinggi akan berpengaruh terhadap tingkat kemampuan seseorang atlet untuk mengatasi problema yang dihadapi dalam latihan dan pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah.

Peran Psikologi Olahraga dalam Peningkatan *Sport Performance*

Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan *sport performance* atlet. Caranya adalah dengan membimbing atlet melakukan berbagai teknik latihan mental. Dengan melakukan latihan-latihan mental, atlet akan mampu mengelola kondisi psikologisnya sendiri, baik berupa menurunkan tingkat aspek “negatif”, seperti stres atau kecemasan, maupun meningkatkan aspek “positif” seperti kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan performancenya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. psikologi olahraga berperan membantu atlet untuk mengganti kebiasaan lama yang mengganggu performance atlet dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi situasi kompetisi. Psikologi olahraga merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

REFERENSI

Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.

- Barker, J. B., Neil, R., & Fletcher, D. (2016). Using sport and performance psychology in the management of change. *Journal of Change Management*, 16, 1-7.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Artikel*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 20-27
- Gunarsa, S. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.
- Jannah, M. (2014). Model kompetensi psikologis pelari cepat 100 meter perorangan. *Proceeding Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014: Penerapan IPTEK dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional*, 90-102.
- Jarvis, M. (2005) *The psychology of effective teaching and learning*. Cheltenham, UK: Nelson Thornes.
- Komarudin (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J. & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 779, 410-424.
- Rohmansyah, N.A. (2017). Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Artikel*. Universitas PGRI Semarang.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung. Sutrisno Hadi.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publishers.