



## **Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik?**

**Sutoro Sutoro<sup>1</sup>, Tri Setyo Guntoro<sup>2</sup>, Miftah Fariz Prima Putra<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Cenderawasih.

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih.

Kampus Uncen Abepura, Jalan Pendidikan No. 1, Abepura, Jayapura 99351, Indonesia.

\* Corresponding Author. Email: [mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com)

*Received: 23 February 2020; Revised: 27 April 2020; Accepted: 30 April 2020*

**Abstrak:** Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengungkap secara komprehensif karakteristik psikologis atlet atletik PPLP Papua. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian seluruh atlet atletik yang tergabung dalam PPLP Provinsi Papua berjumlah 20 (12 laki-laki dan 8 perempuan). Atlet junior tersebut berada pada tingkat sekolah SMP dan SMA (17 SMA dan 3 SMP) dengan rentang usia 13-18 tahun ( $\bar{x} = 16,6$ ;  $s = 1,27$ ). Terdapat tiga belas dimensi psikologis yang akan diungkap dengan menggunakan dua instrumen. Pertama, *Psychological Skill Inventory for Sport (PSIS)* yang terdiri dari 38 pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban. Kedua, Inventori Kepribadian Atlet (IKA) yang terdiri dari 48 pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban. Teknik analisis deskriptif seperti nilai rata-rata, nilai terendah dan tertinggi, serta standar deviasi akan digunakan. Hasil penelitian menemukan motivasi menjadi dimensi psikologis yang skornya paling tinggi yaitu 4,36, kemudian disusul dimensi komitmen (4,11) dan kerja keras (4,01). Terdapat dua dimensi yang skornya paling rendah, yaitu kontrol kecemasan (2,60) dan konsentrasi (2,83). Untuk dimensi psikologis lainnya seperti perhatian, kepercayaan, persiapan, ambisi prestatif, gigih, mandiri, cerdas, dan swakendali berada pada nilai sedang. Karakteristik psikologis tersebut juga didiskusikan cara meningkatkannya.

**Kata Kunci:** mental, psikologis; atletik; PPLP

### ***Mental athletes of Papua: How are the psychological characteristics of the athletic athlete?***

**Abstract:** The purpose of this study was to reveal the psychological characteristics of athletes from PPLP Papua comprehensively. The quantitative descriptive research will be used in this study by involving all athletic athletes who were members of PPLP Papua amounted to 20 (12 male and 8 female). The junior athletes were at the junior high school (JHS) and senior high school (SHS) (3 JHS and 17 SHS) with a range of ages 13-18 years ( $\bar{x} = 16.6$ ;  $s = 1.27$ ). Thirteen psychology dimensions will be revealed using two instruments. First, *Psychological Skill Inventory for Sport (PSIS)* consisting of 38 statements with five alternative answer choices. Second, the inventory of athletes' personality (IAP) composed of 48 statements with five options. Descriptive analysis techniques such as average values, lowest and highest values, and standard deviation will be used. The results of the study found that motivation was the most top psychological dimensions (4.36), followed by the dimensions of commitment (4.11) and hard work (4.10). There were two dimensions with the lowest score, namely anxiety control (2.60) and concentration (2.83). For other psychological dimensions such as attention, self-confidence, achievement ambition, prestige, perseverance, self-containment, intelligence and self-control were at a moderate value. The psychology characteristics are also discussed how the improve it.

**Keywords:** mental, psychological; athletic; PPLP

**How to Cite:** Sutoro, S., Guntoro, T., & Putra, M. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63-76. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>



## **PENDAHULUAN**

Masih jelas dalam ingatan tentang semaraknya *opening ceremony* perhelatan Asian Games (AG) 2018 di Indonesia. Gagap gempita membahana seantero Nusantara, mulai dari Aceh hingga Papua,



sependuk bertema AG terpampang di mana-mana. Pembukaan yang dilakukan tepat satu hari setelah rakyat Indonesia merayakan hari kemerdekaannya, ramai disaksikan oleh masyarakat. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika pembukaan AG tersebut menjadi viral di media sosial (Fatonah & Ayoe, 2018) dan bahkan menjadi *tranding topics* di beberapa negara seperti Korea Selatan (Haryanti, 2019), Indonesia, dan juga dunia (Suastha, 2018).

AG tersebut hanya sebagian contoh bagaimana olahraga telah menyita banyak perhatian masyarakat termasuk dari ilmuwan. Mereka berlomba untuk menyikap tabir bertalian dengan ihwal olahraga. Sebagai contoh, Faubert (2013) memahami dan mengungkap olahraga berdasarkan neurosains. Gratton et al. (2006) mengkaji dampak olahraga berdasarkan ilmu ekonomi. Gould et al. (2002) memahami kepribadian atlet berdasarkan disiplin ilmu psikologi olahraga.

Pertanyaannya kemudian, apakah yang dimaksud dengan psikologi olahraga? Cherry (2018) menyebutkan psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari tentang bagaimana aspek psikologi mempengaruhi penampilan atlet, latihan, dan aktifitas fisik yang dilakukan. Tidak berbeda jauh, Hayashi (1998) menjelaskan psikologi olahraga adalah disiplin ilmu yang menyelidiki manusia dan perilakunya dalam konteks olahraga. Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa psikologi olahraga merupakan suatu disiplin ilmu yang mengaplikasikan ilmu psikologi dalam mempelajari manusia pada konteks olahraga. Di Indonesia sendiri, pengaplikasian ilmu psikologi dalam konteks olahraga tercatat dilakukan pada tahun 1967, yakni ketika Gunarsa dan Wibowo diminta oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) membantu menyiapkan atlet bulutangkis berlaga pada Piala Thomas.

Meskipun sudah diaplikasikan di Indonesia relatif lama, namun Maksum (2011) menyebutkan belum banyak penelitian yang dilakukan secara seksama dan mendalam, apalagi ditemukan formulasi teoretik yang bersifat *indigenous* bertalian dengan atlet Indonesia. Padahal, psikologis olahraga memainkan peran yang sentral terkait dengan pencapaian prestasi atlet. MacNamara et al. (2010) melaporkan hasil penelitian telah membuktikan kalau faktor psikologis menjadi determinan utama penampilan atlet. Effendi (2016) menyebutkan dalam olahraga prestasi, psikologi olahraga menjadi sangat penting karena melalui disiplin ilmu tersebut akan dapat dipahami bagaimana gejala-gejala psikologik (misal: gugup, tidak percaya diri, tidak fokus atau konsentrasi) yang ditunjukkan atlet. Guntoro et al. (2020) menyatakan dari gejala negatif yang tampak itu, kemudian akan dicegah dan dikontrol, sehingga atlet dapat menunjukkan penampilan terbaiknya ketika bertanding di lapangan.

Tengok apa yang dilakukan Amerika Serikat (AS) tahun 1983! Mereka membentuk sebuah badan yang disebut dengan USA Track and Field (USATF) dengan tujuan untuk membantu menyiapkan atlet atletik berlaga dalam kejuaraan tingkat dunia seperti olimpiade. USATF bekerja dalam bidang psikologi, yaitu memberikan konseling pada atlet agar mental juara atlet tumbuh sehingga mereka bisa berprestasi (Portenga et al., 2012). Tahun 2000, ketika tim atletik AS berlaga di Olimpiade Sydney, Australia, pakar psikologi olahraga dilibatkan untuk mendampingi dan membantu para atlet atletik (Vernacchia & Henschen, 2008). Dalam even olahraga paling bergengsi tersebut, AS keluar sebagai juara umum dengan mengoleksi 93 medali (37 emas, 24 perak, 32 perunggu). Pada event tersebut, atlet atletik AS menyumbang 8 emas, 4 perak dan 5 perunggu ([www.olympic.org](http://www.olympic.org)).

Membahas dan mengkaji cabang olahraga atletik memang menarik karena olahraga tersebut kerap disebut dengan *mother of sport* (induk olahraga). Secara garis besar, dalam atletik terdapat empat jenis nomor, yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Dalam taksonomi gerak umum, atletik memiliki karakteristik gerak lokomotor, non-lokomotor, dan gerak manipulatif, sehingga olahraga ini dikatakan membangun pola gerak yang lengkap. Dengan fakta demikian maka tidak mengherankan kalau cabang olahraga tersebut acapkali dikaji oleh para ilmuwan keolahragaan.

Data terkait cabang olahraga atletik menunjukkan bagaimana olahraga tersebut sangat menantang untuk dipecahkan. Pencarian data di internet dengan kata kunci "rekor dunia lari 100 m" menemukan bahwa setelah menggunakan pencatatan waktu elektronik, tahun 1968, rekor dunia dipegang oleh Jim Hines asal AS dengan catatan waktu 9,95 detik. Dua puluh tahun berikutnya, yaitu 1988 rekor dunia menjadi milik Carl Lewis asal AS dengan waktu 9,92 detik. Dua puluh tahun selanjutnya, tepatnya tahun 2008, rekor dunia dipegang oleh pelari asal Jamaika, Usain Bolt, dengan catatan waktu 9,69 detik. Rekor tersebut Ia pecahkan sendiri pada tahun 2009 dengan catatan waktu 9,58 detik (Wood, 2009) dan rekor tersebut sampai saat ini belum terpecahkan.

Mencermati data tersebut maka tampak bahwa dalam kurun waktu 41 tahun (1968 sampai dengan 2009) terjadi perbaikan waktu 0,37 detik, yaitu dari 9,95 menjadi 9,58 detik. Melihat data tersebut, tidak mengherankan bila banyak pihak mengatakan dibutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk melakukan

perbaiki catatan waktu dalam cabang olahraga atletik. Artinya, kembali lagi sesuai dengan pernyataan tersebut bahwa olahraga atletik menarik dikaji dan sangat menantang untuk dipecahkan, apalagi ketika dikaitkan dengan aspek psikologis atlet.

Analisis hasil penelitian pada atlet yang dikaitkan dengan aspek mental atau psikologis menemukan bahwa kajian umumnya dilakukan secara parsial. Sebagai contoh, Yulianto dan Nashori (2006) hanya mengkaji aspek kepercayaan diri atlet taekwondo; Sabilla dan Jannah (2017) menyelidiki kecemasan atlet bola voli; Dimiyati (2004) meneliti kepercayaan diri atlet; Wismanadi (2017) menyelidiki tingkat kecemasan atlet bola basket; Muskanan (2015) mengkaji motivasi berprestasi atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Nusa Tenggara Timur (NTT); Jannah (2017) meneliti kecemasan dan konsentrasi atlet panahan; Juriana dan Tahki (2017) mengkaji kepercayaan diri atlet renang; Dimiyati (2000) menyelidiki aspek kohesifitas dan efikasi atlet;

Kajian aspek psikologis yang lebih kompleks dilakukan oleh Mulyana (2013) yaitu yang mengkaji konsep diri, komitmen dan motivasi berprestasi pada atlet renang; Hartanti, et al. (2004) yang meneliti intelegensi, minat, motivasi, gaya belajar, percaya diri, ambisi, dan kebutuhan berprestasi atlet; Dimiyati et al. (2013); Nopiyanto dan Dimiyati (2018); Pulungan dan Dimiyati (2019); Nanda dan Dimiyati (2019) menyelidiki motivasi, kepercayaan diri, control kecemasan, persiapan mental, perhatian tim dan konsentrasi.

Meski penelitian tersebut telah mencoba mengungkap karakteristik atau dimensi psikologis atlet, namun masih terdapat aspek psikis yang belum dikaji dan diungkap, seperti dimensi yang disebutkan oleh Lesyk (1998), Williams dan Reilly (2000) dan Maksun (2007; 2011). Selain itu, juga belum diberikan rekomendasi atau solusi bagaimana cara meningkatkan atau mengatasinya. Oleh karena itu, dibutuhkan studi untuk melengkapi dan mengisi kekosongan tersebut agar terdapat bukti empirik yang bermanfaat terutama untuk pelatih dalam memberikan pembinaan (*mental training*) pada atlet. Dengan dasar argumen tersebut maka penelitian ini diarahkan untuk mengungkap secara komprehensif karakteristik psikologis atlet atletik PPLP Papua serta mendiskusikan cara mengatasi atau meningkatkannya.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Ary et al. (2018) "*descriptive research is not generally directed toward hypothesis testing. The aim to describe "what exists" with respect to variables or conditions in situation*". Dengan mengacu pada pendapat tersebut maka penelitian tersebut tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis namun diarahkan untuk mengungkap karakteristik psikologis atlet atletik Papua yang tergabung dalam PPLP Papua.

Karakteristik psikologis atlet yang dimaksud dalam studi ini adalah kondisi psikis atlet yang dilihat berdasarkan tiga belas trait, yaitu perhatian, motivasi, kontrol kecemasan, kepercayaan, konsentrasi, dan persiapan mental, ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali. Ketiga belas dimensi psikologis tersebut akan diungkap dengan dua instrumen yang dikembangkan oleh ahli psikologi olahraga. **Pertama**, *Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS) yang dikembangkan oleh Mahoney et al. (1987) dan kemudian diadaptasi oleh Dimiyati et al. (2013) untuk meneliti atlet PPLP DIY dan Jateng. PSIS memiliki nilai validitas 0,54-0,89 dan reliabilitas 0,8-0,92. PSIS dipilih karena Sindik et al. (2013) menyebutkan bahwa PSIS merupakan instrumen yang relevan untuk mengukur karakteristik mental atlet. PSIS juga telah digunakan untuk memahami aspek psikis atlet Indonesia yang berlaga di Asian Games 2018 (Nanda & Dimiyati, 2019b; Robbani & Dimiyati, 2019). Instrumen ini terdiri dari 38 pernyataan dengan 5 alternatif pilihan jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, sangat jarang, tidak pernah. **Kedua**, Inventori Kepribadian Atlet (IKA) yang dikembangkan oleh Maksun (2007; 2006). IKA memiliki nilai validitas antara 0,34-0,75 dan reliabilitas 0,42-0,72. Inventori ini terdiri dari 48 pernyataan dengan 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kadang Sesuai Kadang Tidak (KK), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kedua instrumen tersebut digunakan karena IKA dikembangkan dan digali dari *trait* atlet Indonesia yang berprestasi level Inter-nasional sehingga dipandang sangat sesuai dengan konteks karakter atlet Indonesia.

Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet Papua cabang olahraga atletik yang tergabung dalam PPLP Provinsi Papua. Data di lembaga tersebut menyebutkan terdapat 20 atlet atletik yang terdiri dari 12 laki-laki dan 8 perempuan. Usia atlet berkisar dari 13 sampai dengan 18 tahun ( $\bar{x} = 16,6$ ;  $s = 1,27$ ). Subjek penelitian berada pada tingkat sekolah SMP dan SMA (17 SMA dan 3 SMP). Mengingat subjek

penelitiannya adalah atlet PPLP Papua maka lokasi pengambilan data akan dilakukan di kantor Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi Papua (Disorda Papua), yaitu yang berada di kantor otonom, Jayapura.

Prosedur yang ditempuh untuk mencapai tujuan penelitian antara lain (1) meminta izin pada pembang instrumen penelitian, yaitu menyampaikan bahwa instrumen yang sudah digunakan dalam risetnya akan dipakai untuk meneliti atlet PPLP Papua. Semua komunikasi tersebut dilakukan melalui aplikasi WhatsApp (WA), (2) disusun rancangan penelitian agar apa dan bagaimana studi ini dilakukan menjadi ilmiah, terukur dan akuntabel, (3) mengajukan izin pada Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi Papua (Disorda Papua) bahwa akan dilakukan pengambilan data sesuai dengan rancangan penelitian yang dibuat, (4) memberikan pembekalan pada mahasiswa tingkat akhir untuk membantu dalam pengambilan data di lapangan, (5) mengumpulkan para atlet PPLP Papua di kantor Disorda Papua untuk dilakukan pengambilan data berkaitan dengan profil psikologis yang dimiliki, (6) bersama dengan mahasiswa melakukan pengambilan data di lapangan, (7) mengadministrasikan hasil jawaban atlet untuk kemudian diolah datanya, (8) membuat laporan dan/atau artikel penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, seperti nilai rata-rata, nilai terendah dan tertinggi, serta standar deviasi. Selain itu, data yang diperoleh juga akan ditampilkan dengan menggunakan *chart* agar dapat diketahui dan dibaca dengan lebih mudah tentang gambaran profil psikologis atlet atletik PPLP Papua. Semua analisis tersebut akan dibantu dengan program SPSS v.21.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

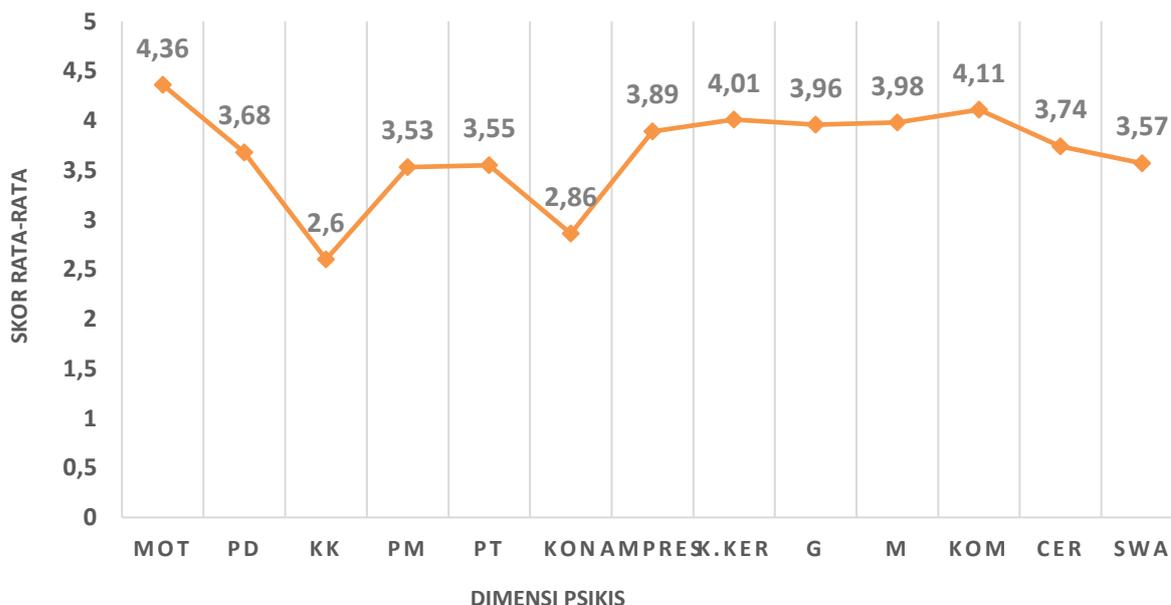
Gambaran kondisi psikologis atlet Papua cabang atletik tampak seperti Gambar 1 sedangkan deskripsi skor yang diperoleh tersaji pada Tabel 1. Dimensi motivasi atlet memiliki nilai minimal sebesar 3,38 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,75. Nilai standar deviasinya sebesar 0,42 dengan nilai rata-rata sebesar 4,36. Dari hasil tersebut tampak bahwa nilai motivasi yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori tinggi. Untuk kondisi psikologis percaya diri memiliki nilai minimal sebesar 2,43 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,71. Nilai standar deviasi dalam dimensi percaya diri sebesar 0,67 dengan nilai rata-rata sebesar 3,68. Dari hasil tersebut tampak bahwa nilai percaya diri yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Pada aspek kontrol kecemasan nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 1,0 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,57. Nilai standar deviasinya sebesar 0,93 dengan nilai rata-rata sebesar 2,6. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi kontrol kecemasan yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori rendah.

Untuk dimensi persiapan mental, nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 1,0 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,57. Nilai standar deviasi sebesar 0,93 dengan nilai rata-rata sebesar 2,6. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi persiapan mental yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Pada dimensi perhatian tim, nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 2,00 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 5,00. Nilai standar deviasi perhatian tim sebesar 0,71 dengan nilai rata-rata sebesar 3,55. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi perhatian tim yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Untuk dimensi konsentrasi nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 1,67 sedangkan nilai maksimal sebesar 4,67. Nilai standar deviasi sebesar 0,9 dengan nilai rata-rata sebesar 2,85. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi psikologis konsentrasi yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori rendah.

Untuk dimensi ambisi prestatif nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 2,4 sedangkan nilai maksimal sebesar 5,0. Nilai standar deviasi ambisi prestatif sebesar 0,66 dengan nilai rata-rata sebesar 3,89. Dari hasil tersebut tampak dimensi ambisi prestatif yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Pada dimensi kerja keras nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 2,5 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,88. Nilai standar deviasi sebesar 0,53 dengan nilai rata-rata sebesar 4,01. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi kerja keras yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori tinggi.

Untuk dimensi gigih nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 3,00 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 5,00. Nilai standar deviasi sebesar 0,51 dengan nilai rata-rata sebesar 3,95. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi gigih yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Untuk dimensi mandiri nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 2,75 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,63. Nilai standar deviasi sebesar 0,52 dengan nilai rata-rata sebesar 3,98. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi mandiri yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang.

Untuk dimensi komitmen nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 3,17 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 5,00. Nilai standar deviasi komitmen sebesar 0,52 dengan nilai rata-rata sebesar 4,11. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi mandiri yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori tinggi. Pada dimensi cerdas nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 2,67 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,67. Nilai standar deviasi sebesar 0,72 dengan nilai rata-rata sebesar 3,74. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi cerdas yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang. Pada dimensi swakendali nilai minimal yang diperoleh atlet adalah 1,75 sedangkan nilai maksimalnya sebesar 4,63. Nilai standar deviasi sebesar 0,79 dengan nilai rata-rata sebesar 3,57. Dari hasil tersebut tampak bahwa dimensi swakendali yang dimiliki atlet atletik PPLP Papua masuk dalam kategori sedang.



**Gambar 1.** Karakteristik Psikis Atlet Atletik

**Tabel 1.** Deskripsi Skor Karakteristik Psikis Atlet

Dimensi Psikis	Mot	PD	KK	PM	PT	Kon	Ampres	Ker	G	M	Kom	Cer	Swa
Nilai Min	3,38	2,43	1,00	2,33	2,00	1,67	2,40	2,50	3,00	2,75	3,17	2,67	1,75
Nilai Maks	4,75	4,71	4,57	4,67	5,00	4,67	5,00	4,88	5,00	4,63	5,00	4,67	4,63
SD	0,42	0,67	0,93	0,80	0,71	0,90	0,66	0,53	0,51	0,52	0,52	0,72	0,79
Rata-rata	4,36	3,68	2,60	3,52	3,55	2,85	3,89	4,01	3,95	3,98	4,11	3,74	3,57

Nb: Mot: Motivasi; PD: Percaya diri; KK: Kontrol kecemasan; PM: Persiapan Mental; PT: Perhatian Tim; Kon: Konsentrasi; Ampres: Ambisi Prestatif; Ker: Kerja Keras; G: Gigih; M: Mandiri; Kom: Komitmen; Cer: Cerdas; Swa: Swakendali

Hasil penelitian telah menemukan bagaimana ketiga belas karakteristik psikis yang dimiliki oleh atlet junior atletik Papua. Ketiga belas kondisi tersebut dapat didiskusikan secara mendalam sebagai berikut:

### Motivasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet berinisial SS, EB dan DB masing-masing memiliki nilai 4,75 dan menjadi atlet dengan skor tertinggi. Untuk atlet berinisial YA (3,38), LAMPB (3,63), YR serta SN (3,75) memiliki trait motivasi yang paling rendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang. Menurut Vallerand (2004) motivasi merupakan salah satu variabel yang sangat penting dalam olahraga karena motivasi adalah elemen kunci yang mempengaruhi performa atlet di lapangan. Secara sederhana, motivasi dapat dipahami sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Maksum, 2011). Tangkudung dan Mylsidayu (2017) menyebutkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses latihan, penampilan atlet dan pencapaian prestasi. Nanda dan Dimiyati (2019a) menyebutkan bahwa atlet yang memiliki skor motivasi tinggi mengindikasikan bahwa mereka sangat berhasrat untuk melakukan dan memberikan yang terbaik dalam olahraga yang digeluti.

Bukti empirik menunjukkan bahwa motivasi yang dimiliki atlet akan berkorelasi positif dan berkontribusi terhadap keterampilan teknik olahraga (Karim et al., 2016). Selain itu, motivasi yang dimiliki oleh atlet juga berhubungan dengan aspek psikis lainnya seperti *burnout* (Primita & Wulandari, 2014). Pada dasarnya, motivasi atlet dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrinsik seperti kompetensi atau *skill* yang dimiliki dan ekstrinsik seperti lingkungan tempat tinggal (Muskanan, 2015). Untuk meningkatkan motivasi atlet, beberapa teknik dapat dilakukan antara lain (1) pahami faktor yang menyebabkan atlet kurang termotivasi, apakah dari individu atau dari lingkungan. Jika faktor berasal dari individu perlu adanya pendekatan pribadi, namun bila dari lingkungan maka perlu rekayasa lingkungan yang menarik (Maksum, 2011); (2) memberikan reinforcement dan *feedback* (Komarudin, 2015). Pada teknik tersebut, pelatih dapat memberikan penguatan secara verbal pada atlet ketika mereka melakukan perilaku yang positif maupun negatif.

Sebagai contoh, pada saat atlet menunjukkan perilaku yang positif seperti melakukan gerakan dengan tepat maka pelatih dapat memberikan pujian verbal, yaitu dengan mengatakan “gerakan yang bagus”, “hebat” dan ungkapan positif lainnya. Selain itu, pelatih juga dapat memberikan pujian secara non-verbal, misalnya, menepuk pundak atlet, mengacungkan jempol, melempar senyum sambil manggut-manggut. Sebaliknya, saat atlet menunjukkan perilaku yang negatif, misalnya, sering telat latihan dan tidak disiplin dalam berlatih, maka perlu diberikan punishment yang konstruktif.

Ketika atlet tersebut memiliki kekurangan dalam daya tahan fisik, maka berikan hukuman lari memutar tempat latihan. Namun bila atlet tersebut lemah dalam kekuatan otot lengan maka berikan hukuman *push-up*. Setelah itu, selesai latihan panggil atlet dan cari tahu kenapa berperilaku negatif. Sebagai pendengar, tugas kita adalah memberikan nasihat yang konstruktif. Apabila atlet memiliki masalah maka cobalah memberikan jalan keluar untuk si atlet, (3) memberikan kompetisi dengan menciptakan persaingan yang sehat dan positif (Maksum et al., 2011); (3) Membuat *goal-setting* (menetapkan tujuan) baik tujuan jangka pendek, menengah, maupun panjang juga menjadi salah satu teknik untuk meningkatkan motivasi atlet (Komarudin, 2015).

### Percaya Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet berinisial EB (4,71), SS (4,57) memiliki dimensi percaya diri yang paling tinggi. Untuk atlet berinisial DFB dan YA masing-masing memiliki skor 2,43 dan menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Dimiyati et al. (2013) juga menemukan hal yang senada, yaitu 61,5% atlet PPLP DIY dan Jateng kepercayaan dirinya masuk dalam kategori cukup baik.

Setiap juara pasti menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi Nanda dan Dimiyati (2019b). Bukti empirik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penampilan atlet di lapangan (Skinner, 2013). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki atlet akan membuat penampilan menjadi buruk ketika bertanding (Ahammer et al., 2019). Dengan dasar bukti tersebut maka penting untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet agar prestasi dapat dicapai. Untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet, beberapa teknik yang dapat dilakukan antara lain (1) mengajari atlet berpikir positif (*positive thinking*); (2) pelatih membantu atlet membuat *goal-setting* (menetapkan tujuan) yang realistis, yaitu yang dapat dicapai oleh atlet. Dengan tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan oleh atlet maka rasa percaya diri atlet akan tumbuh; (3) atlet melakukan *self-talk*. Teknik tersebut terbagi menjadi dua, yaitu *self-talk* positif dan negatif. *Self-talk* positif adalah atlet berbicara pada dirinya sendiri dengan ungkapan-ungkapan yang positif, baik ketika berlatih, bertanding maupun saat sendiri di kamar.

Sebagai contoh, ketika sedang berlatih, atlet dapat mengucapkan “sejauh ini, aku sudah melakukannya dengan bagus”, “walaupun lelah, berkonsentrasilah pada setiap gerakanmu” dan ungkapan positif lainnya. Misalnya, saat sendiri di kamar, atlet dapat berdiri di depan kaca dan berbicara “kemajuan hasil latihan hari ini, diluar dugaan dan rencana saya”, “saya yakin dapat melakukan dengan baik”, “saya sudah berkembang lebih hebat” dan ungkapan positif lainnya. Sebaliknya, *self-talk* negatif juga akan berdampak negatif bagi penampilan atlet. Parahnya, tanpa disadari hal ini kerap dilakukan. Misalnya, atlet mengatakan secara terus menerus “saya harus menang”. Hal ini terkesan positif namun secara psikologis akan menimbulkan reaksi emosional berupa rasa cemas. Oleh karena itu, hal tersebut perlu dihindari; (4) Mempersiapkan fisik dan teknik dengan maksimal. Hal tersebut dapat dicapai dengan berlatih keras dan sungguh-sungguh. Semakin bagus kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki atlet maka rasa percaya diri akan meningkat (Maksum et al., 2011).

### **Kontrol Kecemasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet inisial AB (4,57) dan EB (4,29) memiliki dimensi kontrol kecemasan yang paling tinggi. Untuk atlet inisial AG (1,0), KM serta DFB memiliki skor 1,14 dan menjadi atlet dengan skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Kecemasan acapkali muncul dalam dua fase, yaitu sebelum bertanding dan saat bertanding. Amir (2013) mengatakan kecemasan yang muncul saat pertandingan merupakan bentuk reaksi emosional negatif atlet. Lavit (Effendi, 2016) mengatakan bahwa cemas merupakan perasaan takut, yaitu takut untuk menghadapi dan melakukan sesuatu. Hal yang berbeda diungkapkan oleh Maksim et al. (2011) bahwa kecemasan berbeda dengan perasaan takut karena munculnya “cemas” acapkali tidak rasional, sedangkan “takut” lebih realistis. Ketika seorang atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka ia akan merasa tak berdaya. Atlet yang psikologisnya baik adalah yang mampu mengontrol dan mengendalikan kecemasan yang dihadapinya.

Untuk mengontrol kecemasan atlet, beberapa teknik yang dapat dilakukan antara lain (1) memahami bahwa kecemasan sebagai suatu yang alamiah. Perlu disadari bahwa perasaan cemas merupakan suatu yang wajar dialami oleh olahragawan menjelang pertandingan. Jika atlet merasa memiliki kecemasan berlebihan, maka ingatkan diri untuk “tenang”, (2) relaksasi dan rileks. Atlet tidak mungkin mengalami tegang, cemas dan rileks secara bersamaan. Ketika mengalami kecemasan maka buatlah otot-otot menjadi kendur, denyut nadi teratur/rendah dengan cara mengkonsumsi oksigen maksimum. Misalnya, melakukan pernafasan yang dalam dan menahan 3-4 detik kemudian dikeluarkan pelan-pelan, (3) metode instruksi diri. Metode tersebut efektif membantu anda lebih rileks. Caranya dengan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk tetap tenang! rileks! santai! (4) memahami kejadian terburuk yang mungkin bisa terjadi. Dengan memahami masalah yang mungkin akan terjadi dan dihadapi maka atlet dapat mempersiapkan diri secara mental kondisinya sehingga ketika hal tersebut terjadi atlet dapat menghadapinya dan tidak mengalami kecemasan yang berarti (Gunarsa, 2008; Maksim et al., 2011).

### **Persiapan Mental**

Atlet inisial OB (4,67) dan FA (4,57) memiliki dimensi psikologis persiapan mental yang tinggi. Untuk atlet inisial SFCW, DFB, dan LAMPB memiliki skor 2,33 dan menjadi atlet dengan skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Dimensi psikologis persiapan mental merujuk pada usaha yang dilakukan atlet dalam mempersiapkan diri secara psikologis, misalnya, melakukan latihan visualisasi, *self-talk*, menetapkan tujuan dan lain sebagainya. (Adi, 2016) menyebutkan latihan mental atau persiapan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan karena hal ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam program periodisasi latihan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jahili (Setiyawan, 2017) menemukan bahwa atlet perempuan dalam olahraga individu memiliki ketegaran mental yang lebih baik dibanding dengan atlet dalam kelompok lainnya.

Untuk meningkatkan persiapan mental, teknik yang dapat dilakukan oleh atlet adalah melakukan imajeri. Yukuleson (Gunarsa, 2008) menyebutkan imajeri terkadang juga disebut dengan visualisasi, yaitu menciptakan kembali pengalaman gerak dalam otak. Hal ini dapat dilakukan dengan cara meminta atlet untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu. Sebagai contoh, atlet diminta untuk memejamkan mata. Selanjutnya, mengingat-ingat kembali gerakan yang sudah dipelajari dalam otak. Misalnya dalam nomor lari, atlet tersebut membayangkan rangkaian gerakan yang akan dilakukan tatkala berlomba, mulai dari sikap badan, ayunan lengan, irama langkah sampai pada strategi supaya tidak terkejar lawan.

Diakui bahwa dalam cabang olahraga atletik lebih banyak nomor perorangan, namun begitu bukan berarti olahraga tersebut tidak ada tim, misalnya, dalam nomor lari 4 x 100 m dan 4 x 400 m. Keberadaan atlet lainnya dalam nomor tersebut menjadi faktor penentu capaian waktu yang diperoleh. Begitu juga peran pelatih dan official yang selalu mendampingi atlet. Jadi, perhatian tim dalam konteks ini merujuk pada kondisi dan atmosfer yang ada dalam suatu kontingen/tim, yaitu yang terdiri dari pelatih, official dan rekan atlet atletik lainnya.

### **Pentingnya Tim**

Atlet inisial KM (5,00) menjadi atlet dengan skor tertinggi, kemudian disusul oleh RHA (4,50), AG (4,50), dan DFB (4,25) memiliki dimensi psikologis perhatian tim tinggi. Untuk atlet inisial OB

(2,00), EB (2,50) dan YR (2,75) memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Untuk meningkatkan trait pentingnya tim dapat dilakukan dengan cara (1) rumuskan apa yang menjadi tujuan tim secara rinci dan terukur; (2) jelaskan peran setiap anggota tim dalam pencapaian tujuan tim; (3) mengembangkan komunikasi secara terbuka; (4) mengembangkan rasa bangga akan tim serta identitas tim (Maksum et al., 2011). Cara yang lain juga dapat dilakukan seperti memodifikasi pemanasan yang biasa dilakukan sebelum berlatih dengan cara permainan berpasangan dan bergantian. Misalnya, permainan rajawali mencari ayam, menjala ikan dan bentuk lainnya. Melalui pemberian permainan, kebersamaan dan kekompakan antar atlet akan tumbuh dan terjaga.

Selain cara tersebut, teknik lainnya seperti saling mengenal satu sama lain melalui curhat juga dapat dilakukan. Misalnya, pada malam hari, dengan lampu yang padam, atlet diminta berkumpul di halaman asrama. Setengah dari jumlah atlet diberikan lilin. Itu artinya, ada setengah yang tidak membawa lilin. Dengan suasana yang hening dan gelap (dengan pengawasan dari pengurus asrama), atlet yang membawa lilin dipersilakan untuk jalan dan mencari atlet yang tidak membawa lilin di halaman asrama. Setelah bertemu, atlet yang membawa lilin melakukan curhat pada atlet yang tidak membawa lilin. Tema curhat dapat diurutkan mulai dari permasalahan latihan, pribadi, dan lainnya.

### **Konsentrasi**

Pada dimensi konsentrasi, atlet inisial JSLA (4,67) dan SS (4,50) memiliki dimensi konsentrasi yang paling tinggi. Untuk atlet inisial FA (1,67), KM (1,67), dan DFB (1,83) menjadi atlet dengan skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan perhatian (Maksum, 2011). Secara sederhana konsentrasi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan tidak terpengaruh oleh stimulus eksternal maupun internal (Komarudin, 2015). Selain itu, konsentrasi juga dapat dipahami sebagai keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek dalam waktu tertentu (Maksum, 2011; Maksum et al., 2011).

Untuk menjaga dan meningkatkan konsentrasi, beberapa teknik yang dapat dilakukan yaitu belajar mempertahankan fokus. Misalnya, (1) duduk tenang di tempat yang sepi, biarkan diri Anda rileks. Ambil sebuah benda, misalnya benda yang berkaitan dengan olahraga Anda, seperti bola tenis, bat tennis meja, *shuttle-cock*, sarung tinju dan alat sesuai lainnya. Pegang benda tersebut dalam genggaman, pusatkan pandangan anda terhadap benda tersebut; perhatikan benar bentuknya yang unik; rasakan tekstur permukaan benda tersebut; larutkan diri ke dalam benda tersebut sehingga Anda benar-benar mengenalnya. Kemudian letakkan benda tersebut di bawah dan tetap pusatkan perhatian pada benda tersebut, perhatikan detailnya! (2) perhatikan sebuah jam dinding yang ada jarum detiknya. Ikuti gerakan jarum detik selama mungkin tanpa pikiran melayang kemana-mana. Tahan konsentrasi selama mungkin! (3) nyalakan sebuah lilin, lalu anda duduk menghadap ke lilin tersebut. Usahakan tidak ada hembusan angin yang bisa mematikan atau meniup api lilin. Fokuskan perhatian kepada api lilin, jangan pikirkan hal lain. Perhatikan nyala api lilin, amati pergerakannya dan tujukan fokus anda semakin lama semakin kepada titik pusat nyala lilin yang warnanya pasti berbeda dengan warna ujung api (Maksum et al., 2011).

### **Ambisi Prestatif**

Atlet berinisial AB dan OB memiliki dimensi ambisi prestatif yang paling tinggi, yaitu masing-masing 5,00. Untuk atlet inisial DS (2,40), KYY (3,00) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Maksum (2007; 2011) menyebutkan ambisi prestatif berkaitan dengan keinginan untuk meraih suatu keberhasilan. Seorang atlet yang memiliki dimensi tersebut tidak akan cepat puas dengan penampilannya. Ia akan selalu bersikap optimis dan menginginkan perbaikan terhadap apa yang dilakukan. Istilah lain yang sepadan dengan hal tersebut adalah *achievement goal* (Stefanek & Peters, 2011).

Untuk meningkatkan ambisi prestatif, teknik yang dapat digunakan antara lain (1) diskusi dengan atlet tentang apa yang diinginkan oleh atlet terkait olahraga yang digeluti. Setelah mengetahui keluhan dan harapan atlet, dibuat target jangka pendek, menengah dan panjang tentang capaian prestasi. Target tersebut tidak hanya tentang medali, namun tentang hasil latihan juga menjadi bagian yang penting karena dari target jangka pendek itulah dapat dievaluasi perkembangan ambisi prestatif si atlet, (2) seorang pelatih dapat memberikan nasihat bahwa syarat untuk dapat sukses dalam olahraga adalah

Anda (atlet) harus memiliki ambisi prestatif. Tanpa adanya ambisi prestatif, sukar rasanya dapat berhasil dalam persaingan olahraga yang semakin kompetitif, apalagi di level internasional.

### **Kerja Keras**

Atlet inisial AB dan OB memiliki trait ambisi prestatif yang paling tinggi, yaitu masing-masing 5,00. Untuk atlet inisial DS (2,40), KYY (3,00) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Untuk menunjukkan betapa pentingnya dimensi tersebut, Johnson et al. (2008) menyatakan bahwa kerja keras akan mengalahkan bakat yang ada pada diri atlet. Dimensi kerja keras berkaitan dengan adanya kesungguhan atas usaha yang dilakukan untuk menggapai ambisi prestatifnya (Maksum, 2007; 2011). Seorang atlet yang memiliki dimensi kerja keras tinggi, umumnya, akan proaktif dan suka tantangan.

Untuk meningkatkan kerja keras atlet, beberapa teknik yang bisa dilakukan antara lain (1) berdialog dengan atlet dan tanyakan tentang hal-hal yang ringan, kemudian sampaikan bahwa “saya melihat dalam berlatih kamu tidak menunjukkan kerja keras. Apa ada masalah?” biarkan atlet bercerita sampai selesai. Pertanyaannya kemudian, “apa yang kamu harapkan dalam olahraga?” biarkan atlet menjawab. Dari jawaban yang diuraikan atlet, buatlah sintesis dan berikan nasihat yang sesuai dengan konteks masalah atlet, (2) memberikan bacaan atau tontonan tentang perjuangan atlet dalam menggapai prestasi dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kerja keras atlet dalam berlatih.

### **Gigih**

Atlet berinisial AB (5,00) dan KM (4,71) memiliki dimensi gigih yang paling tinggi. Untuk atlet inisial LAMPB (3,00) dan KYY (3,16) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Dimensi psikologis gigih berkaitan dengan adanya kesanggupan untuk melakukan usaha secara terus-menerus dan konsisten (Maksum, 2007; 2011). Atlet yang gigih adalah atlet yang tidak gampang patah semangat dan dapat bertahan dalam kondisi ketidaknyamanan, misalnya, lelahnya berlatih, seringnya bertanding dan sebagainya.

Untuk meningkatkan kegigihan atlet, teknik yang bisa digunakan antara lain (1) meminta atlet untuk membuat target perkembangan latihan, mulai dari harian, mingguan, hingga bulanan. Target tersebut disusun secara realistis dan dibantu oleh pelatih. Setelah capaian target tersusun, setiap hari, setelah latihan dilakukan evaluasi terhadap apa yang sudah ditarget dan apa yang sudah dilakukan untuk mencapai target tersebut, (2) memberikan tontonan film-film yang bernuansa perjuangan dalam olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kegigihan atlet.

### **Mandiri**

Atlet berinisial AG (4,63), DB dan OB masing-masing memiliki nilai 4,50 dan menjadi atlet dengan skor mandiri yang paling tinggi. Untuk atlet inisial YN (2,75) dan KYY (3,00) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Dalam dimensi psikologis mandiri, trait tersebut berkaitan dengan kesediaan atlet melakukan sesuatu secara suka rela dan bertanggung jawab (Maksum, 2007). Seorang atlet dikatakan mandiri manakala ia tetap berlatih meskipun pelatih tidak datang atau bahkan ketika tidak ada program latihan. Kemandirian atlet akan terlihat dari keinginannya untuk selalu belajar dan berlatih.

Untuk meningkatkan kemandirian atlet, cara yang dapat ditempuh adalah berikan kepercayaan pada atlet untuk melakukan sesuatu. Misalnya, minta atlet untuk memimpin doa sebelum latihan, memimpin perenggangan, memimpin pemanas dan memimpin doa setelah berlatih. Setelah atlet melakukan itu, pujilah dia di depan atlet lainnya sebelum latihan selesai. Untuk menumbuhkan kemandiriannya, kita dapat mengatakan dan memuji si atlet dengan mengatakan “ini adalah contoh atlet yang memiliki kemandirian bagus. Saya (pelatih) sangat bangga dengan kemandirian yang ditunjukkannya”. Pemberian reward tersebut akan memunculkan rasa senang secara psikologis sehingga ketika diksi “kemandirian” diucapkan maka hal ini akan dipersepsikan oleh atlet bahwa “ia memiliki kemandirian”. Dengan demikian kemandirian si atlet akan terbangun.

### **Komitmen**

Atlet berinisial KM dan AB masing-masing memiliki nilai 5,00 dan menjadi atlet dengan skor komitmen yang paling tinggi. Untuk atlet inisial YN (3,17), DB (3,50) dan SN (3,50) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Maksum (2007; 2011) menyatakan dimensi komitmen berkaitan dengan kesediaan atlet untuk mengikuti dan menjaga ketentuan yang sudah ditetapkan. Seorang atlet yang berkomitmen akan menyukai profesinya dan bahkan akan rela mengorbankan (dedikasi) kepentingan lainnya demi profesinya. Forrester (2018) menyebutkan rumus kesuksesan atlet adalah dedikasi yang tinggi ditambah dengan kerja keras. Sebagai contoh, ketika dihadapkan dengan dua pilihan apakah berlatih atau bermain, atlet yang memiliki komitmen akan memilih untuk berlatih.

Untuk meningkatkan komitmen atlet, beberapa teknik yang dapat dilakukan antara lain (1) melakukan diskusi dengan atlet. Pelatih dapat memberikan info dan bercerita bahwa atlet-atlet yang sukses di level nasional dan internasional adalah mereka yang memiliki komitmen kuat terhadap apa yang sudah dipilihnya. Ketika Anda (atlet yang bersangkutan) sudah memilih jalur di olahraga maka untuk mencapai kesuksesan tersebut, komitmen dari Anda menjadi predisposisi sukses tidaknya ke depan; (2) meminta atlet untuk berpikir dan merenung berkaitan dengan jalur karir yang Ia inginkan. Apabila menjadi atlet merupakan passionnya maka geluti itu dengan sungguh-sungguh sampai batas maksimal yang bisa dilakukan.

### **Cerdas**

Atlet berinisial EB, KM dan OB masing-masing memiliki nilai 4,67 dan menjadi atlet dengan skor cerdas yang paling tinggi. Untuk atlet inisial YR (2,67), DS (2,67) dan KYY (2,83) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan yang lainnya ada dalam rentang sedang.

Dalam olahraga prestasi yang kompetitif, kecerdasan atlet menjadi faktor penentu suatu hasil pertandingan. Meskipun begitu, menurut (Effendi, 2016) kadar kecerdasan bergantung pada karakteristik cabang olahraganya. Maksum (2007; 2011) menjelaskan atlet yang cerdas adalah atlet yang mampu untuk berpikir secara rasional, bertindak secara terarah dan efektif menghadapi lingkungannya (dalam pertandingan di lapangan). Dalam penelitian Rinanda dan Haryanto (2017) disebutkan semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet maka akan semakin kecil peluang atlet tersebut melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri seperti berperilaku agresif.

Untuk meningkatkan kecerdasan, beberapa teknik yang dapat dilakukan antara lain (1) setiap pelatih menerapkan strategi, baik dalam berlatih maupun ketika bertanding, atlet diminta untuk berpendapat terkait strategi tersebut. Dengan begitu, atlet akan terbiasa untuk menyampaikan gagasannya berkaitan dengan strategi yang digunakan. Ketika atlet aktif berpendapat maka disitulah akan terjadi integrasi kecerdasan kognitif dengan psikomotor, (2) menyediakan bahan bacaan (buku atau artikel) yang relevan dan positif untuk pengembangan si atlet. Misalnya, tentang menjaga dan meningkatkan kebugaran, bagaimana menjadi pemenang dan lain sebagainya.

### **Swakendali**

Atlet berinisial AG (4,63), SS (4,50) dan EB (4,50), AB (4,25), SFCW (4,43) memiliki skor swakendali yang tinggi. Untuk atlet inisial KYY (1,75), YN (2,18) dan SN (2,38) menjadi atlet yang memiliki skor terendah. Sedangkan atlet seperti FA (3,50), YR (3,88), RHA (3,88), KM (3,88), SEY (3,75), DB (3,25), DS (3,88), OB (3,88), DFB (3,50), JSLA (3,13), YA (3,00), LAMPB (3,38) masuk dalam rentang sedang.

Dimensi psikologis swakendali berkaitan dengan kemampuan untuk mengendalikan perasaan, pikiran dan perilaku dengan efektif (Maksum, 2007). Dalam konteks ini, menurut Kiswantoro (2016) atlet harus dapat mengontrol diri dan tidak terganggu oleh tekanan emosional dari luar. Seorang atlet dikatakan memiliki kemampuan swakendali apabila ia dapat mengendalikan keinginan yang destruktif terhadap pencapaian prestasinya.

Untuk meningkatkan swakendali atlet, teknik yang dapat dilakukan antara lain (1) memahami bahwa munculnya respon negatif seperti “perasaan cemas, takut dsb.” merupakan suatu yang alamiah. Perlu disadari bahwa perasaan cemas merupakan suatu yang wajar dialami oleh olahragawan menjelang pertandingan. Jika atlet memiliki kecemasan berlebihan, maka ingatkan untuk tenang, (2) rileks. atlet tidak mungkin mengalami tegang, cemas dan rileks secara bersamaan. Ketika mengalami kecemasan

maka buatlah otot-otot kendur, denyut nadi teratur/rendah dengan cara mengkonsumsi oksigen maksimum. Misalnya, melakukan pernafasan yang dalam dan menahan 3-4 detik kemudian dikeluarkan pelan-pelan, (3) atlet diminta untuk lebih bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi tanggung jawabnya. Contohnya, setelah bangun pagi, maka rapikan tempat tidur; taruh baju ditempat sebagaimana mestinya; bersihkan sepatu dan kaos kaki apabila itu sudah kotor dan lain sebagainya. Dengan meningkatkan rasa tanggung jawab maka atlet akan mampu mengendalikan tingkah laku secara efektif. Hal-hal yang destruktif akan dapat dicegah, (4) atlet diminta untuk berpikir lebih terbuka, dewasa, dan realistis. Dengan berpikir seperti itu maka atlet akan dapat mengendalikan perasaan, pikiran dan perilaku lebih baik.

### SIMPULAN

Motivasi menjadi dimensi yang skornya paling tinggi (4,36) kemudian disusul komitmen (4,11) dan kerja keras (4,01). Dimensi yang skornya paling rendah adalah kontrol kecemasan (2,60) dan konsentrasi (2,83). Untuk dimensi perhatian, kepercayaan, persiapan mental, ambisi prestatif, gigih, mandiri, cerdas, dan swakendali berada pada nilai sedang. Penelitian berikutnya hendaknya melibatkan lebih banyak cabor, atlet serta analisisnya tidak hanya deskriptif namun dapat pula komparatif serta korelasional yang dikaitkan dengan prestasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 143–153. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/998>
- Ahammer, A., Lackner, M., & Voigt, J. (2019). Does confidence enhance performance? Causal evidence from the field. *Managerial and Decision Economics*, 40(6), 704–717. <https://doi.org/10.1002/mde.3038>
- Amir, N. (2013). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Irvine, C. K. S., & Walker, D. (2018). *Introduction to research in education*. Cengage Learning.
- Cherry, K. (2018). *An overview of sport psychology*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906>
- Dimiyati, D. (2000). Kohesivitas tim dan efikasi diri sebagai prediktor prestasi olahraga tim. *Psikologika*, 5(10), 123–142. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/8551>
- Dimiyati, D. (2004). Kepercayaan diri atlet PON DIY menghadapi PON XVI di Palembang. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2), 62–72. <https://journal.uny.ac.id/index.php/humaniora/article/view/6093>
- Dimiyati, D., Herwin, H., & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi UGM*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 23–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Fatonah, T., & Ayoe, Y. S. S. (2018, September 2). 7 momen viral selama Asian Games 2018. *Matamata.Com*. <https://www.matamata.com/seleb/2018/09/02/204604/7-momen-viral-selama-asian-games-2018>
- Faubert, J. (2013). Professional athletes have extraordinary skills for rapidly learning complex and neutral dynamic visual scenes. *Scientific Reports*, 3(1), 1154. <https://doi.org/10.1038/srep01154>
- Forrester, N. (2018). *What makes an elite athlete? Hard work and dedication is just one part of the formula for success*. Scroll.In. <https://scroll.in/field/890807/what-makes-an-elite-athlete-hard-work-and-dedication-is-just-one-part-of-the-formula-for-success>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development

- in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gratton, C., Shibli, S., & Coleman, R. (2006). The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *The Sociological Review*, 54(2\_suppl), 41–58. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2006.00652.x>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgr.v6i1.13638](https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v6i1.13638)
- Hartanti., Yuwanto, L., Pambudi, R., Zaenal, T., & Lasmono, K. (2004). Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 40–54.
- Haryanti, R. (2019, August). Hari ini dalam sejarah: Tepat setahun momen pembukaan Asian Games 2018. *Kompas*, 11330021. <https://nasional.kompas.com/read/2019/08/18/11330021/hari-ini-dalam-sejarah--tepat-setahun-momen-pembukaan-asian-games-2018>
- Hayashi, C. T. (1998). Foundations of sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 336–338. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.3.336>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.26740/jptt.v8n1.p53-60>
- Johnson, M. B., Castillo, Y., Sacks, D. N., Cavazos, J., Edmonds, W. A., & Tenenbaum, G. (2008). “Hard work beats talent until talent decides to work hard”: Coaches’ perspectives regarding differentiating elite and non-elite swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 417–430. <https://doi.org/10.1260/174795408786238579>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Rangunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Karim, D. A., Adisasmita, Y., & Lutan, R. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dan kemampuan gerak dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar hoki mahasiswa TPB-ITB. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.5614/jskk.2016.1.1.5>
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2(1), 81–89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Komarudin, K. (2015). *Psikologi olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Rosda.
- Lesyk, J. J. (1998). *The nine mental skills of successful athletes*. <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Maksum, A. (2006). *Ciri kepribadian atlet berprestasi tinggi* [Universitas Indonesia]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18305.76646>
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi*. Unesa University Press.
- Maksum, A., Nasution, Y., Rustiana, E., Sudarwati, L., Rusmi, T., Ambarukmi, D., Garincha, G., Bustiana, B., & Raharjo, S. (2011). *Pedoman dan materi pelatihan mental bagi olahragawan*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mulyana, B. (2014). Hubungan konsep diri, komitmen, dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 488–498. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.1636>

- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019a). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 18. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 37–43. <https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019b). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74–82. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.26360>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Statler, T. A. (2012). Consulting on the run: Performance psychology and the preparation of USA track and field athletes for the Olympics. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 98–108. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.683087>
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1), 10–18. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v12i1.517>
- Pulungan, K. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i2.13178](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178)
- Rinanda, F. Z., & Haryanta, H. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan agresivitas pada atlet futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.22146/gamajop.42398>
- Robbani, F. I., & Dimiyati, D. (2019). Psychological skills of soccer players based on gender perspective. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.15294/active.v8i1.29310>
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p123-129>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110–119. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1289/1116>
- Sindik, J., Novokmet, N., & Havaš-Auguštin, D. (2013). The application of psychological skills inventory for sports. *Sport Science*, 6(1), 54–60.
- Skinner, B. R. (2013). *The relationship between confidence and performance throughout a competitive season* [Utah State University]. <https://digitalcommons.usu.edu/gradreports/285/>
- Stefanek, K. A., & Peters, H. J. (2011). Motivation in sport: Theory and application. In *Handbook of Motivational Counseling* (Issue December, pp. 413–435). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470979952.ch17>
- Suastha, R. D. (2018, August). Jokowi curi perhatian netizen di pembukaan Asian Games 2018. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20180819141854-192-323395/jokowi-curi-perhatian-netizen-di-pembukaan-asian-games-2018>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training: Aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 427–435). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00835-7>
- Vernacchia, R. A., & Henschen, K. P. (2008). The challenge of consulting with track and field athletes at the Olympic Games. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 254–266. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671870>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

- 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. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>
- Wood, R. . (2009). *100m World Records*. Topend Sports Website.
- Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55–62. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.1.55%20-%2062>