

## HUBUNGAN ANTARA PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOGI PELATIH DENGAN PRESTASI YANG DICAPAI OLEH ATLET: STUDI LITERATUR

Mar'i Yusuf Rizki Akbar Sumartono\*, Afif Kurniawan  
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi: mariyusufrizkiakbar@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prestasi yang diraih atlet dengan psikologi olahraga dan psikologi pelatihan. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode tinjauan literatur (library research) yaitu didasarkan pada pendapat-pendapat para ahli dan hasil-hasil penelitian terdahulu. Data yang diperoleh tersebut didapat dari literatur yang kemudian dianalisis sehingga bisa menjawab rumusan masalah dari penelitian ini. Kesimpulan penelitian ini Kebiasaan baru dapat dibentuk jika atlet memiliki tujuan yang jelas dan detail untuk dicapai, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Diantaranya adalah psikologi dan ilmu keperawatan jiwa, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Kolaborasi antara psikolog dengan perawat jiwa menjadi sangat penting untuk memerhatikan aspek kesehatan mental atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang optimal.

Kata Kunci: Prestasi Atlet, Psikologi Olahraga, Psikologi Pelatih

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS PSYCHOLOGY, COACH PSYCHOLOGY AND ACHIEVEMENTS ATTAINED BY ATHLETES: LITERATURE REVIEW*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between the achievements of athletes with sports psychology and training psychology. The method used in this paper is a literature review method, which is based on the opinions of experts and the results of previous studies. The data obtained is obtained from the literature which is then analyzed so that it can answer the problem formulation of this study. The conclusion of this study New habits can be formed if athletes have clear and detailed goals to achieve, both in the short and long term. Achievement sports coaching is a long and complicated process. There are many sciences that support the optimal achievement of an athlete, namely psychology and the science of mental health nursing, because humans are dual beings, consisting of physical and spiritual that become one. Collaboration between psychologists and mental health nurses is very important to pay attention to the mental health aspects of athletes so that athletes can achieve optimal performance.*

*Keywords: Athlete Achievement, Sports Psychology, Coach Psychology*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan

Harsono (1988: 98) mengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan orang sukar atau mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”. Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi. Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemendikpora 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 diatas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab”.

Dalam suatu kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik masih bisa dipaksa untuk bekerja, namun tidak demikian sebaliknya. Apabila mental sudah down maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan. Mengingat pentingnya pengaruh dan peranan psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga, maka akan diuraikan bagaimana peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan. Untuk memberikan pemahaman secara runtut dan holistik, dalam makalah ini akan dibahas pengertian psikologi, peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan dalam aktifitas olahraga.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode tinjauan literatur (*literature review*) yaitu didasarkan pada pendapat-pendapat para ahli dan hasil-hasil penelitian terdahulu. Kemudian Data yang didapatkan dari berbagai macam literatur dan buku. Kemudian dianalisis dengan Memulai dengan materi hasil penelitian yang secara sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Cara lain dapat juga, misalnya dengan melihat tahun penelitian diawali dari yang paling mutakhir, dan berangsur – angsur mundur ke tahun yang lebih lama. Membaca abstrak dari setiap penelitian lebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian. Mencatat bagian-bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian, Untuk menjaga tidak terjebak dalam unsur plagiat, para peneliti hendaknya juga mencatat sumber-sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka. Jika memang informasi berasal dari ide atau hasil penelitian orang lain. Membuat catatan, kutipan, atau informasi yang disusun secara sistematis sehingga penelitian dengan mudah dapat mencari kembali jika sewaktu - waktu diperlukan.

## PEMBAHASAN

### Pengertian Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani *psyche* yang artinya jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu. Secara harfiah psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa. Sedangkan secara bahasa, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia karena pada dasarnya jiwa adalah sesuatu yang abstrak sehingga tidak bisa diamati. Obyek kajian psikologi adalah manusia, jadi yang dipelajari adalah jiwa manusia. Pada hakekatnya jiwa tidak bisa dipelajari karena jiwa merupakan unsur yang abstrak, unobservable akan tetapi dapat diamati melalui perilaku seseorang. Psikologi mempelajari tingkah laku manusia yang bisa diamati (*observable*) dan yang dapat diukur (*measurable*). Jiwa tercermin pada perilaku seseorang, perilaku yang merupakan ekspresi kejiwaan seseorang. Jadi obyek kajian psikologi dapat dipelajari melalui perilaku manusia. Contoh: seorang psikolog dapat mengetahui bahwa seseorang melakukan penipuan melalui gejala-gejala perubahan yang terjadi pada perilaku maupun aspek-aspek fisiologisnya (seperti keluarnya keringat yang berlebihan, gemetar, keringat dingin, ataupun perubahan raut muka dan sebagainya). Malisoux, dkk (2006) menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tiga faktor pertama diperhatikan oleh pelatih dan atlet akan tetapi faktor psikologis sering dilupakan peranannya dalam prestasi olahraga (Bali, 2015).

### Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan hasil perkembangan dari psikologi umum. Menurut Khonstman (1951) yang dikutip Herman Subarjah (2000: 1) menyebutkan bahwa medan kajian psikologi adalah tingkah laku manusia dalam keadaan tertentu, misalnya manusia dalam keadaan panik dipelajari dalam psikologi massa, atau manusia dalam proses produksi misalnya dipelajari dalam psikologi industri. Sejalan dengan perkembangan waktu dan kebutuhan terhadap psikologi dalam olahraga, maka dikembangkan dan diterapkan psikologi olahraga. Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu sport performance dan aspek-aspek psikososial 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, dan lain-lain. Aspek-aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yang 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, stres, 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 mempengaruhi *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 yang dikaji keduanya sama. *Academic Origins of Sport Psychology* (Jarvis, 2005). Salah satu aplikasi psikologi olahraga adalah perbaikan teknik (*technique refinement*) atlet. Aplikasi ini berhubungan dengan peran psikologi olahraga dalam lingkungan pembinaan atlet, yakni konsultan bagi pelatih maupun atlet. Perbaikan teknik atlet dapat dilakukan dengan menggunakan *Five A- Model* dari Carson dan Collis (2016). Cara ini terdiri lima tahapannya, yakni *analysis, awareness, adjustment, (re) automation, dan assurance*.

### **Kajian Psikologi Olahraga**

Secara umum Bird (1986) mengatakan bahwa kajian Psikologi Olahraga, mencakup upaya-upaya tentang perilaku individu yang terjadi dalam peristiwa olahraga, dan berbagai aspek psikologis yang dapat berpengaruh terhadap perilaku individu atau atlet tersebut. Salmela (Gifford,1991) mengatakan bahwa topik-topik kajian Psikologi Olahraga adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kepribadian atlet seperti: kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajeri, konsentrasi dan relaksasi. Durkin (Gifford, 1991) mengatakan bahwa ruang lingkup Psikologi Olahraga meliputi, evaluasi Psikologi Olahraga, kepribadian dan prestasi olahraga, kecemasan, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok, dan latihan aspek-aspek kejiwaan dalam olahraga. Berdasarkan lingkup kajian sebagaimana tersebut di atas, dapat dibedakan ada dua wilayah studi Psikologi Olahraga, yaitu:

- a) Studi tentang pengaruh gejala-gejala psikologis terhadap penampilan atlet, misalnya: studi tentang motivasi, kecemasan, konsentrasi, relaksasi, visualisasi, *imagery*, dan lain-lain.
- b) Studi tentang proses sosial dalam olahraga, seperti interefasi antar atlet, atlet dengan pelatih, juga situasi-situasi yang dibentuk oleh penonton, media masa, lingkungan masyarakat sekitar yang dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu terhadap penampilan atlet.

### **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 melakukan goal setting, atlet mendorong diri sendiri untuk berlatih secara berkesinambungan. Latihan secara berkesinambungan membuat kondisi

fisik atlet menjadi lebih baik, sekaligus meningkatkan keahliannya dalam melakukan teknik dan menentukan taktik terbaik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

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. Mental toughness juga membuat atlet mampu memperbaiki konsentrasi, meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan dan tekanan yang dialami (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Wood (2016) menemukan bahwa penerapan psikologi olahraga, dalam hal ini latihan mental, dapat meningkatkan mental toughness atlet pelajar dari cabang olahraga dayung.

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). Konsentrasi yang dimiliki atlet membuatnya mampu memilih strategi terbaik dan tercepat dalam mempraktekkan berbagai teknik itu. Dengan demikian, saat kompetisi, terutama yang kemenangannya didasarkan pada waktu tercepat, regulasi emosi dan konsentrasi atlet dapat membantunya selektif memilih teknik terbaik yang ada untuk memenangkan pertandingan.

4. Terjadi peningkatan atau perbaikan *sport performance*

Penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Fogarty (1997) menyimpulkan bahwa penerapan latihan mental, yakni self-talk dan imagery training 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.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan pada penelitian dan pembahasan yang sudah dibahas, Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan *performance*-nya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. Apakah atlet tersebut menjadi semakin termotivasi dan tergugah seiring meningkatnya tekanan, atau merasakan kecemasan berlebih sehingga sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri? Semua respon atau reaksi atlet terhadap situasi kompetisi mencerminkan kebiasaannya. Di sini, 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. Kebiasaan baru dapat dibentuk jika atlet memiliki tujuan yang jelas dan detail untuk dicapai, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Misalnya, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan seterusnya. selain itu, tujuan itu juga dapat dipecah menjadi beberapa tujuan yang mengarah pada pencapaian tujuan akhir. Contohnya dapat dilihat dari periodisasi mental training yang dijelaskan sebelumnya. Ada tiga tujuan berbeda yang mengarah pada satu tujuan akhir: meningkatkan performance atlet. Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet, diantaranya adalah psikologi dan ilmu keperawatan jiwa, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Kolaborasi antara psikolog dengan perawat jiwa menjadi sangat penting untuk memerhatikan aspek kesehatan mental atlet, mengendalikan serta mengontrol perilaku sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang optimal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak-pihak yang terlibat dalam penulisan studi ini, khususnya bagi sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

## **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.
- Bird, A.M., & Cripe, B.K. 1986. Psychology and Sport Behavior. St Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 392-409.
- Cartson, N.R. 1986. Psychology The Science of Behavior. Paris: AO.A.G.P. Inc.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901-913.
- Gifford, R. 1991. Applied Psychology Variety and Opportunity Massachusetts: Simon & Schuster, Inc.
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 20-27
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta:C.V. Tambak Kusuma. Grapik Grapod Indonesia.
- Herman Subarjah, 2000. Psikologi Olahraga. Jakarta. Depdiknas.
- 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.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielsens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercise: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100, 771-779.

- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- 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.