

---

## PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET

**Hastria Effendi**

*Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

---

### Abstrak

*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. Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi. 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. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet.*

*Kata Kunci: Psikologi olahraga*

### Pendahuluan

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 Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemeneppora 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 pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011).

### **Pembahasan dan Hasil**

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.

Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan

penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi penampilannya. Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif.

James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkahlaku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, dayatahan, dan power otot, struktur anatomis-fisiologi dan ketrampilan yang tinggi tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan dan mengarahkan, sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, di mana faktor psikis acapkali menjadi penentu dan berperan lebih besar. Ogilvie (1968), L. Cooper (1969) dan Hardiman (1973) mengemukakan bahwa gejala atau aspek-aspek psikis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan pada diri atlet adalah; 1) kemantapan emosi, 2) keuletan (agresif), 3) motivasi dan semangat, 4) disiplin, 5) percaya diri, 6) keterbukaan, dan 7)

kecerdasan. Berikut ini dijelaskan masing-masing aspek psikis tersebut:

### **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. Kemampuan atlet menerima rangsangan emosional seperti pujian, ejekan, cemoohan, ancaman, baik penonton, pelatih atau teman-temannya akan menentukan kuat lemahnya mental atlet, karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisir, sehingga gangguan pada aspek emosional akan berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Ketidak stabilan emosi akan mengakibatkan terjadinya psychological instability dan keadaan mental akan menjadi goyah, tidak stabil, sering berubah pendirian dan pada waktu bertanding konsentrasinya seringkali kacau, dan dampaknya prestasi tidak ada atau kalah dalam pertandingan. Pengendalian emosi pada waktu bertanding atau bermain sangat penting dilakukan oleh seorang atlet.

Gejolak emosi biasanya ditandai dengan adanya ketegangan (stress), takut, marah, gembira, muak, kecewa, dan rasa

cemas. Walaupun emosi menjadi momok bagi atlet, namun kalau emosi tersebut dapat ditekan dan dikelola dengan baik maka akan menjadi emosi positif yang dapat meningkatkan motivasi, semangat dan daya juang yang tinggi, sehingga dapat menghilangkan perasaan tegang, cemas, marah, takut, kecewa, sehingga kemenangan dan prestasi dapat diraih.

### **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. Warchel dan Cooper (1977) membagi aspek agresivitas menjadi dua yaitu; 1) agresivitas yang terkontrol dan 2). Agresivitas yang tidak terkontrol. Agresivitas yang terkontrol dengan ketat akan menunjukkan adanya kontrol yang ekstrem terhadap tingkahlaku agresif dalam berbagai kondisi, sedangkan agresivitas yang tidak terkontrol menunjukkan kurangnya larangan terhadap pengungkapan tingkahlaku agresif dan kecenderungan untuk mengadakan respons terhadap frustrasi dengan tindakan-tindakan agresif. Agresif hanyalah merupakan salah satu dari sifat-sifat seorang pemain. Kecenderungan sifat agresif pemain menjadi tindakan positif yang dibutuhkan untuk memenangkan suatu pertandingan atau sebaliknya menjadi tindakan destruktif.

### **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 jenis motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuhkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus,

uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama.

Dalam pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga tetap tinggi agar hasilnya meningkat. Ada beberapa teknik untuk meningkatkan atau menaikkan motivasi atlet antara lain dengan teknik verbal, tingkah laku, insentif, supertisi, dan citra mental. Teknik verbal berarti dalam memberi motivasi pada atlet dengan menggunakan tutur kata sebagai alatnya. Hal ini dapat dilakukan melalui pembicaraan, diskusi, pendekatan individual. Teknik tingkah laku merupakan cara untuk memotivasi atlet melalui contoh atau keteladanan dari pelatih dalam tingkahlaku sikap perbuatan agar dicontoh oleh atletnya. Teknik insentif yaitu cara memotivasi atlet dengan adanya “iming-iming” berupa uang atau benda lain, namun dapat juga dalam bentuk hadiah. Teknik supertisi merupakan kepercayaan akan sesuatu yang secara logis atau ilmiah tidak diterima, namun dianggap membawa keberuntungan dalam pertandingan/latihan. Secara citra mental dimaksudkan melatih atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan-gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi.

### **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.

### **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. Sudibyo (1993) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Tingkat percaya diri atlet berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian dari pelatih. Bagi atlet pemula perlu diberi kesempatan lebih banyak untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti banyak pertandingan. Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu: 1) over confidence, 2) lack confidence, dan 3) full confidence. Over confidence adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki atlet. Segi negatif yang bisa ditimbulkan oleh over confidence pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau

muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena harapan sukses terlalu tinggi tersebut, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan kurang siap mental menerima kekalahan tersebut dan mudah frustrasi. Segi positifnya pada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul.

Lack confidence atau rasa kurang percaya diri adalah kurang menguntungkan dalam pertandingan, karena kurang percaya diri ini merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan, kalau hal seperti ini muncul maka besar kemungkinan atlet tersebut mengalami kekalahan. Kegagalan-kegagalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi. Full confidence adalah rasa penuh percaya diri. Sifat ini perlu ditanamkan pada atlet, karena rasa penuh percaya diri yang dimiliki atlet merupakan modal utama untuk menghadapi pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut. Singer (1984) mengemukakan bahwa tanpa memiliki rasa percaya diri sendiri, atlet tidak akan mencapai prestasi tinggi. Hal ini disebabkan karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai

prestasi tertentu: apabila ia prestasinya sudah tinggi maka individu atau atlet yang bersangkutan akan lebih percaya.

### **Ketegangan (stress)**

Ketegangan atau yang lebih dikenal dengan istilah “stress” adalah suatu tekanan yang terasa menekan dalam diri seseorang atau atlet. Perasaan tertekan ini timbul karena banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar (Saparinah, 1982). Kemudian Singer (1986) mengemukakan bahwa ketegangan telah menjadi perhatian para ahli psikologi olahraga. Telah diakui bahwa ketegangan berkembang sejalan dengan peristiwa keolahragaan dan tidak dapat dihindari. Dalam olahraga kompetitif akan muncul situasi tegang yang potensial. Atlet yang tegang akan mengalami gangguan pada penampilannya. Tetapi menjelang pertandingan, diperlukan ketegangan dalam batas-batas tertentu, agar atlet itu siap menghadapi dan melaksanakan tugas secara hati-hati dan baik. Tanpa ketegangan menjelang pertandingan, akan dapat dikatakan atlet tersebut masih tidur secara psikis, sehingga ia tidak akan mampu berbuat banyak dalam tugasnya. Ketegangan (stress) akan terjadi pada diri atlet apabila atlet mengalami hambatan dalam usaha mencapai atau memenuhi kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan mencapai tujuan yang diinginkan. Ditinjau dari proses psikologik, setiap konflik yang terjadi dalam diri atlet akan dapat menimbulkan stress. Hambatan-hambatan yang dapat menimbulkan stress tersebut dapat datang dari dalam diri atlet itu sendiri atau dapat juga datang dari luar diri atlet. Perkembangan stress diperlukan untuk

perkembangan dan kemajuan aspek psikis atlet.

### **Kecemasan**

Rasa cemas adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (E.E. Lavit, 1980). Hal ini mirip dengan konsep takut. Seorang atlet yang mengalami rasa cemas, selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan, perasaan tegang dan takut. Saparinah dan Sumarno (1982) mengemukakan bahwa jika stress yang dihadapi seseorang atau atlet berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tidak aman, tanpa sebab yang jelas. Perasaan semas atau anxiety kalau dilihat dari kata anxiety berarti tercekik. Sudibyo (1993) mengemukakan bahwa stress yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kecemasan. Rasa cemas bisa muncul pada atlet sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan. Perasaan cemas yang dirasakan oleh setiap atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya, biasanya disebabkan oleh pengalaman dari setiap atlet.

D. Gould (1983) dalam penelitiannya pada atlet gulat ditemukan bahwa keadaan cemas meningkat terus sampai beberapa menit sebelum pertandingan dan kemudian menurun dengan cepatnya. Kecemasan selama pertandingan akan berpengaruh bila atlet tidak memiliki keseimbangan antara situasi pertandingan dengan kesanggupan atlet merespon situasi tersebut. Bilamana atlet mampu mengatasi dan memberikan respons yang baik selama berlangsung

pertandingan, maka atlet akan mengatasi timbulnya rasa cemas yang tinggi.

### **Disiplin**

Disiplin adalah sikap atau kesediaan psikologik untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku. Atlet yang disiplin akan berusaha untuk menepati ketentuan, tata-tertib, peraturan-peraturan dan biasanya juga patuh kepada pembuat peraturan (pelatih dan pembina). Atlet yang memiliki disiplin diri sadar untuk melakukan latihan sendiri, tanpa ada yang memerintah dan mengawasi; karena sudah memiliki rasa tanggungjawab untuk mendukung nilai-nilai yang dianggapnya baik dan tepat untuk dilakukan. Sikap untuk menepati dan mendukung nilai-nilai adalah sikap yang mengandung rasa tanggungjawab untuk kelangsungan nilai-nilai yang dianutnya; sehubungan dengan itu atlet yang bersangkutan tidak akan mengingkari dan membiarkan nilai-nilai tersebut direndahkan oleh orang lain. Disiplin semu juga dapat terjadi pada diri atlet, yaitu kepatuhan untuk menepati ketentuan dan tata tertib yang dilakukannya hanya pada saat ada orang lain mengawasinya. Tindakan patuh pada ketentuan dan tata tertib tersebut dilakukan dengan terpaksa, tanpa adanya kesadaran; oleh karena itu segera pengawasan tidak ada atau kendor, maka porak-porandalah segala peraturan dan tata tertib bagi atlet yang bersangkutan. Menanamkan disiplin tidak harus dengan sikap otoriter, dengan paksaan ataupun kekerasan; yang terpenting adalah menanamkan pengertian sehingga timbul kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai nilai-nilai yang berlaku. Menghadapi atlet yang kurang disiplin perlu dilakukan

pengawasan yang ketat, bahkan kalau perlu dengan sangsi-sangsi; namun pada akhirnya keberhasilan pembinaan disiplin tersebut akan sangat tergantung pada berhasilnya menumbuhkan pengertian dan kesadaran agar atlet itu sendiri pada akhirnya mematuhi nilai-nilai atas kehendak dan kesadarannya.

### **Kontribusi Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet**

Soedibyo (1993) merumuskan manfaat psikologi olahraga bagi prestasi olahraga sebagai berikut:

1. Manfaat pertama adalah untuk dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya; ini sangat perlu karena tingkahlaku manusia yang tampak (dapat dilihat) pada hakekatnya tidak terlepas dari sikap (attitude) yang tidak tampak. Sikap individu dipengaruhi oleh banyak faktor psikologik seperti: sifat-sifat pribadi individu, motif-motif, pikiran, perasaan, serta pengalaman, pengetahuan, hambatan yang dialami dalam hidup, serta pengaruh-pengaruh lingkungan lainnya.
2. Manfaat kedua yaitu untuk dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik. Dengan membuat prediksi secara tepat, dapat ditentukan program-program dan target sesuai keadaan dan kemampuan atlet yang bersangkutan, serta dapat dihindarkan hal-hal yang kurang menguntungkan perkembangan atlet. Misalnya dengan memahami

sifat-sifat dan kemampuan atlet dapat diramalkan kemungkinan bakat yang ada pada diri atlet tersebut, sehingga dapat diarahkan untuk menekuni cabang olahraga yang sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuannya.

3. Manfaat yang ketiga yaitu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. Misalnya atlet yang dihinggapi rasa jemu berlatih (boredom) harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik, kalau atlet tersebut memiliki motif berprestasi tinggi, maka perlu sering diberi kesempatan untuk berlomba, dan sebagainya.

### **Kesimpulan**

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. Aspek-aspek psikis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan

pada diri atlet adalah kemantapan emosi, keuletan (agresif), motivasi dan semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan, dan kecerdasan. Ada beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet.

### Daftar Pustaka

- Andersen, M.B. (2000). Doing sport psychology (Edit.). Champiran IL: Human Kinetics.
- Bunker, L.K., Rutella, R.J. & Reilly, A.S. (1985). Sport Psychology. Michigan: McHaughton & Gunn Inc.
- Cox, R.H. (1985). Sport Psychology: Concepts and applications. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Fisher, A.C. (1976). Psychology of Sport. Palo Alto: Mayfiel Publ. Co. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champain IL: Human Kinetics.
- Gunarsa, S. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma. Grapik Grapod Indonesia.
- Orlick, T. (1986). Phyching for Sport: Mental Training for Athletes. Champain IL: Human Kinetics.
- Satiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudibyo, S. (1993). Psikologi Kepelatihan. Jakarta: CV Jaya Sakti
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champain IL: Human Kinetics.