

Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara

Irwanto¹, Muslimah Zahro Romas²

¹Program Studi Pendidikan Teknik Elektro, Fakultas Kependidikan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang Banten, Indonesia Jl. Raya Ciwaru No. 24 Kota Serang Banten
E-mail: irwanto.ir@untirta.ac.id

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta
Jl. Proklamasi No 1, Babarsari, Yogyakarta
E-Mail: muslimahzr@gmail.com

Abstrak — Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk mengkaji secara deskriptif mengenai peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju Jawara. Kelemahan yang dialami oleh para pelatih dalam bidang olahraga adalah kurangnya sumber daya manusia (SDM) yang memahami psikologis para atlet, pelatih hanya memberikan visi dan misi untuk menjadi juara tetapi disisi lain psikologis atlet sangat menentukan itu semua. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga dalam mencapai prestasi. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif. Adapun sampel yang di ambil adalah para atlet-atlet olahraga di daerah Serang-Banten. Hasil analisis yang didapat adalah (1) sebagai profil psikologis atlet berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan fungsi daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga. (2) Latihan ketrampilan dan ketahanan mental juga harus terarah pada tiga aspek psikologis atlet, yaitu aspek akal, aspek kemauan, dan aspek emosional harus selalu diupayakan hubungan yang serasi dan harmonis. (3) Pembinaan yang sangat strategis yang dapat dijadikan sebagai sumber pembinaan atlet nasional di Serang-Banten yang dapat berprestasi pada tingkat nasional, regional dan internasional. (4) Pelatih yang menangani pembinaan atlet di Serang-Banten harus memiliki kompetensi dengan sertifikasi yang memenuhi standarisasi dan terakreditasi, selain dalam bidang olahraga juga harus bias memahami psikologis para atlet. (5) Untuk meningkatkan kompetisi atlet di Serang-Banten sebagai regulasi sistem promosi bagi atlet dan pelatih berprestasi dan sebaliknya atlet dan pelatih yang tidak menunjukkan prestasi diberlakukan sistem degradasi agar semakin kompetitif.

Kata Kunci — profil, peran, psikologi olahraga, atlet, jawara.

PENDAHULUAN

Bidang olahraga merupakan suatu fenomena yang tidak dapat dilepaskan dalam kehidupan modern pada saat. Hal ini dilihat dengan adanya minat untuk memandang olahraga dari berbagai sudut pandang, dalam kasus ini adalah pendekatan ilmiah. Dengan berolahraga, manusia akan menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rokhani, serta dapat memberikan dampak positif pada individu seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran dalam bermain, kerjasama, memperhatikan orang lain, kepemimpinan, menghargai pelatih, wasit dan pembina, setia, toleransi, disiplin yang akhirnya dapat diharapkan menjadi atlet dengan prestasi yang cemerlang untuk bias jadi sang juara. Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi "*mens sana en corpore sano*" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa

sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional [1].

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 [2]. Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia [3] menyatakan bahwa prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih.

Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan

(*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Referensi [4] mengatakan bahwa di lingkungan Komite Olympiade Amerika pembinaan olahraga prestasi telah menerapkan seperangkat ilmu, salah satunya adalah Psikologi Olahraga. Psikologi Olahraga menurut [5] adalah Ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu atlet itu sendiri, pelatih dan lingkungan. Usaha pembinaan olahraga prestasi yang tinggi, merupakan masalah yang rumit dan kompleks dan banyak tergantung serta dipengaruhi oleh berbagai faktor [6]. Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian dan manajemen serta kerja keras, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dari pendekatan ilmiah berbagai disiplin ilmu. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi olahragawan yaitu ilmu-ilmu medik, ilmu kepelatihan dan psikologi [7].

Pengertian prestasi menurut kamus bahasa Indonesia (*online*) adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan dan sebagainya. Menurut Unesco adalah Olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Dalam konteks penulisan artikel ini prestasi olahraga yang dimaksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan.

Psikologi olahraga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga [8]. Tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet. Menurut Lawther [9] psikologi olahraga adalah kajian tentang perilaku manusia dalam situasi olahraga, yang memfokuskan kajiannya pada saat proses pelatihan dan saat pertandingan; atlet sebagai individu dan sebagai orang yang sedang ditonton. Pengetahuan psikologi olahraga tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi pelatih. Menurut referensi [10] manfaat ilmu psikologi olahraga bagi pelatih diantaranya: (1) Untuk memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada manusia berolahraga (atlet); (2) Untuk dapat memahami faktor-faktor psikologik yang dapat mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet; (3) Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, antara lain dalam pembinaan mental (*mental training*). (4) Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan banding serta kemungkinan penerapannya dalam kepelatihan.

Aktivitas olahraga juga membentuk kepribadian. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah,

mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan [11]. Olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat. Olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam motto: *Citius*, *Altius* dan *Fortius*. Motto tersebut telah diakui dunia sebagai Gerakan Olympiade (*Olympic Movement*). *Citius*, sesungguhnya tidak hanya diartikan sebagai lebih cepat atau tercepat, seperti terekam pada prestasi seorang atlet dalam berlari. Namun makna sesungguhnya kualitas mental seseorang yang mampu mengambil keputusan lebih cepat dan lebih cerdas. Makna *Altius*, bukan dalam pengertian lebih tinggi atau tertinggi mencapai prestasi, misalnya lompat tinggi atau lompat galah dalam atletik, namun merujuk pada moral yang lebih luhur atau mulia. Demikian pula *Fortius* bukan dalam pengertian lebih kuat atau terkuat dalam prestasi olahraga angkat berat misalnya, tetapi menunjukkan kualitas pribadi yang lebih ulet dan tangguh.

Olahraga dapat sebagai instrumen atau agen pembentukan nilai dan kepribadian yang akhirnya berujung pada tingkah laku. Aktivitas olahraga yang dengan nilai-nilainya dapat mempengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu mempengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya mempengaruhi tingkah laku [12]. Peran kepribadian pada psikologi olahraga sangatlah penting untuk mengetahui gambaran ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh seorang atlet. Seorang atlet putra atau putri baik dalam olahraga individual atau kelompok merupakan individu yang memiliki keunikan tersendiri. Ia memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Menurut referensi [13] atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Atlet pada kenyataannya seorang manusia [14].

Ditinjau dari beberapa uraian di atas manusia merupakan kesatuan organis. Sikap dan mental atlet pada cabang olahraganya akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan. Kaitannya yang perlu diteliti akan kebenarannya dalam penelitian ini merujuk pada pernyataan seorang psikolog, “saya melihat memang ada perbedaan sifat dan perilaku yang bermain secara berkelompok dan individu pada olahraga. Saya dapat melihat ketika mereka datang dan berkonsultasi ke saya” [15]. Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/mandiri. Sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok [16]. Profil yang lain berdasarkan hasil pengolahan

dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa profil kepribadian atlet *tae kwon do junior putri* kota Bandung adalah kepribadian terbuka [17]. Pengolahan dan analisis data tersebut tentu saja bertentangan dengan pernyataan pelatih Wisma Atlet Ragunan, sehingga memang diperlukan penelitian lebih lanjut.

Kepribadian merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *personality*. Kata *personality* sendiri berasal dari bahasa Latin *persona* yang berarti topeng yang digunakan oleh para aktor dalam suatu permainan atau pertunjukan. Di sini para aktor menyembunyikan kepribadiannya yang asli, dan menampilkan dirinya sesuai dengan topeng yang digunakannya. Selanjutnya referensi [18] menyatakan kepribadian disebut sebagai suatu yang abstrak, sukar dilihat secara nyata, hanya dapat diketahui lewat penampilan, tindakan dan ucapan ketika menghadapi sesuatu persoalan.

Kepribadian manusia mencakup semua unsur baik fisik maupun psikis. Dapat diketahui bahwa setiap tindakan dan tingkah laku seseorang merupakan cerminan dari kepribadian seseorang. Apabila nilai kepribadian seseorang naik, maka akan naik pula kewibawaan orang tersebut. Kepribadian dapat diartikan sebagai “seperangkat asumsi tentang kualitas tingkah laku manusia beserta definisi empirisnya”. Asumsi adalah suatu anggapan dasar tentang realita, harus diverifikasi secara empiris [19]. Olahraga dalam kenyataannya telah menjadi perhatian banyak pihak, tidak saja insan-insan olahraga tetapi juga birokrat, militer, pengusaha, intelektual, insan pers dan masyarakat umum. Hal ini berarti bahwa olahraga telah masuk ke dalam domain publik dan bukan lagi merupakan monopoli mereka yang mengaku insan olahraga semata. Keterlibatan banyak pihak dengan berbagai latar belakang yang berbeda tersebut merupakan hal yang positif. Meskipun hal tersebut juga memungkinkan munculnya potensi masalah yang baru. Potensi munculnya masalah justru semakin besar, jika tidak dilakukan sinkronisasi dan harmonisasi terhadap apa yang ingin dicapai melalui olahraga. Persoalan yang sering muncul terkait dengan cara pandang, olahraga sebagai instrumen atau tujuan yang pada gilirannya akan terkait dengan bagaimana menata keolahragaan nasional.

Sebagian mereka berpandangan bahwa olahraga identik dengan prestasi, sehingga kalau membangun olahraga berarti membangun olahraga prestasi. Sementara sebagian yang lain berpandangan bahwa olahraga yang diperuntukkan bagi semua orang lebih bermanfaat bagi bangsa yang sedang membangun seperti Indonesia. Pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi prioritas. Apalah artinya sebuah medali jika sebagian masyarakat kondisi fisiknya sangat memprihatinkan. Padahal fisik yang prima merupakan ciri manusia produktif yang merupakan prasyarat pembangunan.

Kedua pandangan tadi tidak salah tetapi terlalu sederhana. Olahraga tidak bisa hanya dilihat dari satu sisi, sementara sisi yang lain diabaikan. Pembangunan keolahragaan nasional harus ditelaah dan dipahami dari sudut pandang yang luas dan mendasar. Dari perspektif kesisteman, sangat dipahami bahwa hasil pembinaan dalam subsistem olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian dan peningkatan prestasi, terkait langsung dengan sub sistem lainnya yakni subsistem pendidikan jasmani dan sub sistem olahraga masyarakat. Keseluruhan subsistem harus dibina dan sekaligus dibentuk di atas landasan yang kokoh yakni partisipasi aktif dan teratur secara meluas di kalangan masyarakat Indonesia [20].

Pada umumnya atlet-atlet yang telah serius menekuni bidang olahraga berada pada level kemampuan yang sederajat. Bagi atlet, semua pengorbanan dan jerih payah mereka saat latihan ditentukan dalam sebuah pertandingan yang hanya berdurasi beberapa menit atau bahkan detik. Dalam durasi waktu yang sangat pendek itu banyak proses kognitif yang terjadi di dalam benak para atlet. Atlet melakukan observasi terhadap lawan, membayangkan pilihan-pilihan tindakan, membuat keputusan tindakan yang akan dilakukan, ada percaya diri, ada pesimisme, ada keberanian, ada ketakutan, dan lain-lain. Kondisi mental yang kuat akan memberikan optimisme dan keberanian, sementara mental yang lemah akan membuat pesimis dan takut. Pada durasi waktu yang sangat pendek itulah terjadi momen kritis yang menjadi penentu apakah seorang atlet akan berprestasi atau tidak.

Dalam pencapaian suatu performa olahraga, rasa percaya diri memegang peran yang sangat penting karena seringkali menjadi faktor yang mendahului munculnya kecemasan, kurangnya konsentrasi, atribusi negatif atau bahkan juga kesombongan jika percaya diri itu berlebihan [21]. Penggunaan ilmu psikologi dalam mengelola olahraga *urgent* untuk dilakukan. Hal ini untuk mendorong percepatan prestasi atlet nasional yang semakin tertinggal dibandingkan negara-negara se-ASEAN [22]. Diharapkan dorongan dari Komisi X DPR RI dan kesadaran dari pemimpin induk olahraga akan menghasilkan atlet-atlet nasional yang kuat secara mental, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, resilien, dan berujung pada prestasi di kancah internasional [23].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di serang-banten menuju Indonesia emas. Harus dipahami bahwa olahraga kompetitif yang bermuara pada pencapaian prestasi yang optimal harus dibangun di atas landasan masyarakat yang sehat, yang dicerminkan oleh tingginya partisipasi masyarakat dalam olahraga [24]. Tanpa itu sulit rasanya menghasilkan prestasi tinggi yang berkelanjutan. Adapun gejala-gejala psikologi

yang harus dipantau pada atlet yaitu: (1) Faktor yang menimbulkan motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada atlet, perkembangan sikap, *self-image*, dan *self concept*. (2) Stabilitas emosional, kematangan emosional, ketahanan mental, *mental training*, dan sebagainya. (3) Terjadinya *boredom*, akibat-akibat yang dapat terjadi karena *physical fatigue*, *mental fatigue*, serta *staleness* yang dialami atlet. (4) Masalah stres, *overstress threshold*, dan upaya-upaya relaksasi. (5) Masalah *anxiety*, terjadinya frustrasi dan hubungannya dengan tindakan agresif, dan sebagainya. Kesadaran pentingnya masalah kekuatan mental masih belum dimiliki oleh banyak pimpinan induk olahraga di Indonesia. Mental atlet diserahkan pada pelatih dan atlet itu sendiri. Hal ini didasari filosofi tradisional bahwa “*the champions are born*”, bahwa seseorang menjadi juara karena dia terlahir untuk itu. Seharusnya keyakinan yang dimiliki adalah filosofi modern bahwa “*the champions are created*”, juara itu diciptakan. Tidak seperti filosofi pertama yang pasif, maka dengan filosofi kedua induk olahraga harus berperan aktif dalam setiap tahapan perkembangan seorang atlet.

METODE

Berdasarkan fokus dalam penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif [25]. Senada dengan referensi [26] menyatakan penelitian kualitatif, merupakan proses penyelidikan untuk mendapatkan pemahaman berdasarkan tradisi metodologi penyelidikan yang berbeda untuk mengeksplorasi permasalahan sosial ataupun permasalahan manusia [27]. Lebih lanjut Creswell menjelaskan peneliti membangun gambaran yang kompleks dan menyeluruh, menganalisis kata-kata, melaporkan secara detail mengenai pandangan informan, dan melakukan penelitian dalam setting yang natural. Referensi [28] menyatakan bahwa pendekatan deskriptif didasarkan ketajaman peneliti melihat kecenderungan, pola arah, interaksi banyak faktor dan hal lain yang memacu atau menghambat perubahan. Subjek penelitian yaitu para atlet di Kota Serang sebanyak 8 atlet diantaranya 2 atlet atletik, 2 atlet basket, 2 atlet bulutangkis dan 2 atlet pencak silat serta masing-masing pelatih dari atlet. Objek penelitian ini adalah mengetahui peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di serang-banten menuju Indonesia emas dalam mencapai sang juara.

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Untuk mengetahui keabsahan data peneliti menggunakan teknik dan kriteria dalam pemeriksaan keabsahan data, di antaranya dengan menggunakan triangulasi [29]. Dalam penelitian ini, analisis data sudah dilakukan sejak awal kegiatan penelitian sampai akhir penelitian. Dengan cara ini diharapkan terdapat konsistensi analisis data secara keseluruhan.

Untuk menyajikan data tersebut agar lebih bermakna dan mudah dipahami, maka langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Analysis Interactive Model* dari [30] yang membagi kegiatan analisis menjadi beberapa bagian yaitu: pengumpulan data, pengelompokan menurut komponen, reduksi data, penyajian data, memisahkan outlier data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bidang 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. Referensi [31] mengemukakan secara singkat bahwa psikologi olahraga merupakan “*the science of psychology applied to athletes and athletic situations*”; [32] 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 atlet tersebut. Referensi [33] 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 [34]. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan 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. 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 berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman [35].

Hal ini dapat mempengaruhi penampilannya, sehingga lingkungan tempat atlet bertanding seperti

kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif. Referensi [36] mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian [37] 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, daya tahan 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. Referensi [38] 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.

Seorang atlet yang berprestasi atau atlet bintang umumnya memiliki beberapa sifat yang berbeda daripada atlet biasa. Atlet bintang memiliki keberanian untuk mengambil resiko karena ada kecenderungan untuk menguasai. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung untuk memilih aktivitas yang menantang. Atlet tersebut juga cenderung untuk menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hal tersebut. Selain itu, atlet dengan motivasi berprestasi tinggi akan melakukan evaluasi terhadap pertandingan mereka. Mereka akan meminta umpan balik dari pelatih mereka, cenderung mencari tantangan karena hal itu merupakan motivator bagi tindakan mereka. Atlet memiliki keinginan untuk berkompetisi dan tampil sebaik mungkin, tidak sekedar menang atau memperoleh penghargaan atas kemenangannya [39].

Atlet juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja, tetapi juga memiliki jiwa dan emosi, karena itu atlet sering mengalami gejolak-gejolak mental serta sering berada dalam situasi stress yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya. Aspek-aspek mental tersebut perlu dilatih dan dikelola, karena dalam pertandingan, aspek mental memiliki pengaruh 80% dan 20% untuk aspek lain. Selain itu, aspek mental dan kepribadian sebagai telaah psikologi masih kurang mendapat perhatian. Aspek-aspek kepribadian antara lain motivasi, sikap, kemampuan konsentrasi, tingkat ketegangan-kecemasan serta kepercayaan diri adalah aspek-aspek kejiwaan yang sangat berperan dalam setiap atlet untuk dapat menampilkan kemampuannya secara optimal [40].

Kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan

datang [41]. Aspek-aspek kecemasan adalah kecemasan menghadapi kompetisi menurut [42] yang dapat timbul pada individu dalam situasi kompetitif (situasi pertandingan) adalah sebagai berikut: (a) Keluhan Somatik (*Somatic Complains*), (b) Ketakutan akan kegagalan (*Fear of Failure*), (c) Perasaan tidak mampu (*Feelings of Inadequacy*), (d) Kehilangan kontrol (*Lost of Control*) dan (e). Kesalahan (*Guilt*). Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis seperti; panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi dan sebagainya [43]. Hal ini sesuai dengan pendapat [44] yang menyatakan apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat dibawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat diatasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri [45].

Selain itu penonton dalam jumlah yang banyak menyebabkan informan merasa tegang dan gugup saat menjalani pertandingan. Menurut hasil observasi juga dapat dilihat bahwa sebelum memulai pertandingan, informan selalu melihat sekeliling lapangan dan penonton yang menyaksikan pertandingan. Hal ini sesuai pernyataan [46] mengungkapkan bahwa pengaruh masa penonton atau masa sangat berpengaruh pada suasana pertandingan baik secara positif maupun negatif yang dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental atlet pada saat bertanding. Informan takut apabila mengalami kegagalan yang menimbulkan tuntutan untuk selalu meraih hasil positif dalam setiap pertandingannya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan [47] yang menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Munculnya gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan yang menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan psikofisik yang seimbang [48]. Penggunaan energi berlebihan menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk. Referensi [49] menyatakan, pemakaian energi atlet yang sedang mengalami cemas berlebih menjadi boros. Ketika dalam kondisi kelelahan dan kehilangan

fokus, informan mengatakan akan lebih rentan melakukan kesalahan-kesalahan teknis dalam pertandingan yang tidak seharusnya dilakukan. Hal ini sesuai dengan pernyataan [5] yang mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Referensi [51] mengemukakan bahwa gejala atau aspek-aspek psikis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan pada diri atlet di Serang-Banten adalah: 1) kemandirian emosi, 2) keuletan (*agresif*), 3) motivasi dan semangat, 4) disiplin, 5) percaya diri, 6) keterbukaan, dan 7) kecerdasan.

A. *Kematangan Emosi*

Dalam aspek emosi dalam penelitian ini merupakan keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu objek atau situasi eksternal. Hampi semua atlet mengalami emosi dalam pertandingan hanya saja pada tingkat emosi seseorang atlet akan berubah dari waktu ke waktu dan sangat tergantung terhadap tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu. Apabila atlet terganggu dengan hebat akan mempengaruhi fungsi intelektualnya, hal ini akan berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kemampuan atlet menerima rangsangan emosional seperti pujian, ejekan, cemohan, 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. 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 [52].

B. *Aspek Agresivitas*

Aspek 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. Keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan.

C. *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 [53]. 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 ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. 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 dan sebagainya.

D. *Kecerdasan*

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.

E. *Kepercayaan Diri*

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. 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. Atlet pemula perlu diberi kesempatan lebih banyak untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti banyak pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut.

F. *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. Kemudian [54] 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.

G. *Kecemasan*

Rasa cemas adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. Hal ini mirip dengan konsep takut. Seorang atlet yang mengalami rasa cemas, selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan, perasaan tegang dan takut. 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 cemas atau *anxiety* kalau dilihat dari kata *anxiety* berarti tercekik. *Stress* yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kecemasan. Rasa cemas bias muncul pada atlet sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan. Kecemasan yang dirasakan oleh setiap atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya, biasanya disebabkan oleh pengalaman dari setiap atlet.

H. *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.

Selain hal tersebut, informan juga mendapat dorongan dan dukungan dari keluarga, teman dan orang-orang sekitar yang mampu mengatasi kecemasan yang dialami. Sesuai dengan hasil observasi dilapangan, informan nampak diberikan dukungan oleh rekan-rekan satu timnya saat dalam keadaan cemas. Pernyataan informan sesuai dengan pernyataan [55] yaitu dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman, keluarga, dan orang-orang sekitar. Berdasarkan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa motivasi dan dukungan pelatih mampu membantu mengatasi kecemasan saat menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil observasi, informan diberikan pengarahan dan motivasi oleh pelatih sehingga penampilannya mampu meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat [56] mengatakan bahwa dukungan yang melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat mampu mengurangi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (*refreshing dan relaksasi*). Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak

manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri. Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Motivasi berolahraga, sebagai salah satu obyek studi psikologi olahraga, memiliki cakupan yang luas. Kuat lemahnya motivasi berolahraga menentukan kegairahan berolahraga, menentukan banyak sedikitnya anak-anak, ibu-ibu, dan orang tua melakukan olahraga, menentukan kegairahan dan semangat para atlet melakukan latihan, dan juga kegairahan serta semangat para atlet dalam pertandingan. Dalam olahraga interaksi antar atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan antar tim yang satu dengan anggota tim lain akan menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu. Disamping itu situasi-situasi yang dibentuk penonton, media-media massa, lingkungan masyarakat sekitar, juga akan dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu. Semua hal tersebut tidak boleh diabaikan dalam mempelajari gejala-gejala psikologis dalam olahraga, psikologi olahraga juga diperlukan agar atlet berpikir mengenai. Beberapa faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan dalam berolahraga untuk menuju Serang-Banten Jawa adalah:

1. *Berpikir Positif*

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Berpikir positif merupakan modal

utama untuk dapat memiliki ketrampilan psikologis atau mental yang tangguh.

2. *Motivasi*

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

3. *Emosi*

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

4. *Kecemasan dan Ketegangan*

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

5. *Kepercayaan Diri*

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

6. *Komunikasi*

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjalannya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih. Akibat lebih jauh adalah berkurangnya kepercayaan atlet terhadap pelatih.

7. *Konsentrasi*

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

8. *Evaluasi Diri*

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini. Dengan bekal pengetahuan akan keadaan dirinya ini maka pemain dapat memasang target latihan maupun target pertandingan dan cara mengukurnya.

Penjelasan beberapa faktor psikologis diatas sangat bermanfaat dan perlu diperhatikan serta dipelajari bagi para atlit olahraga agar membantu seorang atlit dapat menampilkan prestasi optimal, dan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Hal yang terpenting dari penjabaran diatas bagi para atlit adalah berfikir positif untuk dapat mengendalikan emosi, percaya diri sebagai salah satu penentu keberhasilan, dan konsentrasi pada setiap melakukan latihan dan pertandingan. Tak dapat dipungkiri kita semua pasti pernah mengalami rasa tak percaya diri sesekali waktu. Adakalanya agak sulit untuk membangkitkan kembali rasa percaya diri itu sewaktu kita sedang membutuhkan.

Hal lain yang penting adalah, rasa percaya diri bukan merupakan bawaan lahir. Ada pelatih yang menganggap bahwa ada satu pemain yang terlahir dengan rasa percaya diri tinggi, sedang pemain lain tidak memilikinya. Mungkin benar bahwa ada anak yang lebih percaya diri dibandingkan yang lain, tapi itu semua merupakan hasil dari pendidikan dan lingkungan sejak kecil. Gampangnya, jika dari kecil seorang anak di ajak untuk percaya diri, maka dia akan tumbuh dengan rasa percaya diri yang besar. Demikian juga dengan proses mencipta atlet dengan rasa percaya diri tinggi. Sekali lagi, itu bukan bawaan lahir, tapi merupakan hasil latihan. Menurut Weinberg dan Gould yang dikutip oleh Zauderer dalam [57] ada 9 sumber percaya diri dalam situasi spesifik olahraga. Sumber-sumber tersebut adalah:

a. *Mastery: Developing and improving skills in training and competition.*

Penguasaan kemampuan teknik dan fisik merupakan salah satu bentuk sumber rasa percaya diri yang dominan. Atlet seringkali kehilangan rasa percaya diri karena merasa tidak cukup mampu untuk memenangkan pertandingan lantaran merasa tidak punya cukup teknik untuk mengalahkan lawan. Untuk itulah, para pelatih harus memperhatikan hal ini dengan baik. Keterampilan dan skill hanya bisa ditingkatkan melalui proses latihan dan kompetisi yang sehat.

b. *Demonstrating ability: Having success in competition.*

Yang kedua adalah menunjukkan kemampuan dalam rangka memenangkan sesuatu di dalam kompetisi. Adalah sesuatu yang instingtif ketika seorang manusia mempunyai keinginan untuk "pamer". Dalam konteks percaya diri, pamer ini bisa menjadi sumber rasa percaya diri yang baik untuk para atlet. Ketika pamer dan mendapat apresiasi dari orang lain, maka kemungkinan besar dia akan mendapatkan rasa yakin terhadap apa yang dia lakukan. Hal ini membawa konsekuensi bahwa seorang pelatih tidak bisa selalu menyalahkan dan memarahi atletnya, karena itu akan menjungkalkan rasa percaya dirinya. Hati-hatilah memilih ucapan. Memang tidak harus selalu dipuji, tapi sampaikan kritikan dengan cara yang sesuai.

c. *Getting the breaks: Seeing things going your way.*

Keberhasilan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya rasa percaya diri seorang atlet. Orang tentu senang menyaksikan dirinya mendapatkan sesuatu dan melihat banyak hal berjalan sesuai dengan keinginan. Itulah yang mendasari munculnya Confidence. Keberhasilan tentu saja tidak hanya saat sedang berkompetisi, pelatih bisa menciptakan situasi tantangan yang harus dipecahkan oleh para pemainnya saat latihan. Semakin sering seorang atlet mendapat keberhasilan, maka rasa percaya dirinya akan meningkat. Tapi tentu saja harus dalam kontrol untuk menghindari *over confidence*.

d. *Seeing others perform successfully.*

Menyaksikan orang lain mendapat keberhasilan seringkali memacu motivasi seseorang untuk melakukan hal yang sama. Ketika seorang atlet merasa termotivasi, maka bisa dikatakan bahwa sebenarnya dia sedang dalam rasa percaya diri yang tinggi. Contoh kasus adalah bersinarnya David Beckham di AC Milan. Tiba-tiba para pemain lain merasa sangat bersemangat untuk

mencapai *scudetto*. Ucapan-ucapan yang sangat percaya diri muncul dari para pemain lain.

e. *Physical and mental preparation.*

Persiapan fisik dan mental adalah syarat mutlak bagi seorang atlet disamping persiapan teknik. Persiapan fisik meliputi kesehatan, ketangguhan, kecepatan, pose dan sebagainya. Jika seorang atlet berada dalam kondisi fisik prima, maka dia akan merasa mampu menjalani pertandingan seketat apapun. Sedangkan persiapan mental diantaranya meliputi motivasi, menghilangkan rasa takut atau kuatir, berpikir positif, dan konsentrasi. Jika persiapan mental dan fisik dijalani dengan benar, tidak mustahil si atlet akan menjadi orang yang sangat percaya diri mengandaskan lawan di lapangan.

f. *Social support: Encouragement from family and friends.*

Jangan lupakan dukungan sosial untuk mendapatkan rasa percaya diri. Orang tua, keluarga, suami atau istri juga teman-teman memberi arti khusus bagi seseorang. Jika semua itu mendukung dengan jujur, maka tidak mustahil dia akan tampil kesetanan.

g. *Belief/trust in your coach(es).*

Yakinlah pada pelatihmu! pelatih adalah orang yang paling tahu kondisi si atlet. Pelatihlah yang bertanggung jawab terhadap segala kondisi yang menyangkut atlet dalam rangka memenangkan sesuatu. Konsekuensi untuk para pelatih adalah mereka harus memberikan sesuatu yang sistematis dan memang benar-benar logis untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan bersama.

h. *Body image: Feelings about body, strength, appearance, weight.*

Persepsi akan diri sendiri lah yang menyebabkan rasa percaya diri itu muncul atau bahkan hilang. Jika seorang atlet terlanjut mempunyai persepsi yang tidak baik terhadap dirinya, maka rasa percaya diri juga akan berangsur-angsur menghilang. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mempunyai persepsi yang positif terhadap dirinya.

i. *Environmental comfort: Feeling comfortable where you're performing.*

Situasi dan lingkungan pertandingan yang nyaman juga menjadi sumber rasa percaya diri yang cukup dominan. Bayangkan ketika seorang pemain bulu tangkis harus bermain dalam suhu ruang yang panas atau ruangan yang berangin, apalagi jika melawan pemain tuan rumah yang dianggap sudah mengetahui situasi itu dengan baik. Lingkungan

lain yang seringkali berpengaruh adalah kondisi suporter. Jika bermain dalam tekanan suporter yang tak terkendali, maka siapapun akan gentar, karena bukan lagi kualitas teknik yang dipertaruhkan. Oleh karena itu, tidak sembarang kompetisi bisa diikuti. Para pemain sepakbola Indonesia sering bermain dalam pertandingan tarkam yang kondisi lapangan, penonton dan segala perangkat pertandingannya tidak memadai. Bukan tidak mungkin, inilah yang menyebabkan para pemain itu gentar ketika bertemu dengan lawan dari luar negeri.

Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan *sport performance* atlet. Caranya adalah dengan membimbing atlet melakukan berbagai teknik latihan mental. Dengan melakukan latihan-latihan mental, atlet akan mampu mengelola kondisi psikologisnya sendiri, baik berupa menurunkan tingkat aspek “negatif”, seperti stres atau kecemasan, maupun meningkatkan aspek “positif” seperti kepercayaan diri. Latihan mental biasanya diberikan kepada atlet menjelang kompetisi. Namun pemberian latihan mental tersebut tidak dilakukan serta merta dalam satu kali waktu saja. Latihan mental yang diberikan pada atlet dilakukan secara berjenjang berdasarkan waktu pemberian dan level persiapan. Semakin mendekati waktu kompetisi, semakin tinggi pula tingkatan latihan mental yang diberikan. Psikologi olahraga mengandung dimensi tindakan dan perilaku manusia, di mana komponen-komponen motorik, kognitif, dan afektif amat berperan dalam menghasilkan berbagai pola gerak yang berbeda. Psikologi olahraga mempelajari berbagai kenyataan psikologis yang dihadapi seseorang dalam konteks kegiatan berolahraga. Fenomena dalam kegiatan olahraga diobservasi, didiskripsikan, dan dijelaskan secara sistematis tentang berbagai faktor yang sekiranya berpengaruh. Psikologi olahraga turut membantu dalam memprediksi performa atlet berdasarkan gejala-gejala sikap dan perilaku yang ditunjukkannya, baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung, maupun di dalam keseharian proses latihan yang dijalannya.

Kontribusi psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet [58] merumuskan manfaat mempelajari psikologi olahraga sebagai berikut:

- a. Manfaat pertama mempelajari psikologi olahraga 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 factor psikologik seperti: sifat-sifat pribadi individu, motif-motif, oikiran, perasaan, serta pengalaman,

- pengetahuan, hambatan yang dialami dalam hidup, serta pengaruh-pengaruh lingkungan lainnya.
- b. Manfaat kedua mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, 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.
 - c. Manfaat yang ketiga mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, 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 dihindangi 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.

Seorang pelatih harus memperhatikan unsur-unsur psikis, emosi, dan sosial atlet, dan bukan semata-mata unsur fisik, teknik, taktik, dan strategi permainan/pertandingan saja. Atlet adalah individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu berbagai masalah psikologis dapat timbul pada diri atlet seperti mandek dalam memecahkan masalah teknis, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran/berperasaan negatif, dan apabila gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya. Oleh karena itu pula, banyak aspek mental yang perlu dikembangkan dan dilatih kepada atlet seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, determinasi, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres. Tubuh dan pikiran (*body and mind*) merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, suatu totalitas yang beroperasi atau bekerja sebagai suatu unit dengan unsur-unsurnya yang saling mempengaruhi. Apa yang dipikirkan berpengaruh pada perasaan dan perilaku, apa yang dirasakan mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan sebaliknya perilaku juga berpengaruh pada pikiran dan perasaan.

Prestasi dapat dilihat dari dua segi, yaitu secara kualitas dan kuantitas. Segi kualitas yaitu seperti

waktu dan jarak yang ditempuh, sedangkan segi kuantitas yaitu seperti perolehan medali ataupun sejenisnya. Oleh karena itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh atlet, seperti yang dikatakan Singer yang dikutip oleh [59] mengemukakan bahwa penampilan puncak seorang atlet melibatkan 3 aspek yang saling berhubungan secara harmonis, yakni mental, emosi dan fisik. Dan aspek mental yang berpengaruh terhadap penampilan atlet ialah: aspek emosi, aspek motivasi dan aspek kognisi. Menurut Referensi [60] ada beberapa aspek yang mendorong atlet untuk berprestasi antara lain: (1) Mencari dan mengatasi *stress*, (2) Usaha untuk memperoleh kesempurnaan, (3) Status, (4) Kebutuhan untuk diakui menjadi anggota kelompok, (5) Hadiah-hadiah, (6) Kejantanan, (7) Membentuk watak.

Pada bagian hasil dan pembahasan telah diuraikan teori psikologi olahraga dalam lingkup Psikologi sebagai pusat kajian ilmu, juga telah dituliskan dalam ruang lingkup psikologi olahraga. Sebelum disampaikan profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di kota Serang-Banten khususnya di Indonesia, perlu kiranya terlebih dahulu melihat keadaan psikologi olahraga di Indonesia saat ini.

Kondisi psikologi olahraga di Indonesia: Perguruan tinggi yang mengembangkan dan mengelola psikologi sebagai pusat kajian ilmu masih memandang psikologi olahraga sebagai sesuatu yang tidak penting [61]. Hanya satu Perguruan Tinggi di Indonesia yang membuka dan mengembangkan program psikologi olahraga, yaitu Universitas Indonesia (UI). Di sisi lain dalam konteks pendidikan psikologi olahraga pada umumnya masih menggunakan buku-buku teks atau terjemahan dari negara-negara maju, sehingga keterkaitan dengan kondisi-kondisi lokal sangat sedikit bahkan dapat dikatakan tidak ada. Hal ini berakibat pada kurang dirasukannya relevansi dari yang diajarkan dengan kebutuhan olahraga prestasi di Indonesia [61].

Psikologi olahraga untuk menjawab kebutuhan olahraga prestasi: Kemajuan olahraga suatu bangsa dewasa ini sudah menjadi tolok ukur kemajuan bangsa tersebut dalam bidang lainnya. Dalam kerangka ini maka tidak heran berbagai negara berusaha menunjukkan kemampuan yang optimal dalam olahraga multievent seperti *Olympiade*, *Asian Games* serta *Sea Games*. Ketika Indonesia terpuruk di posisi ke lima *Sea Games* Manila tahun 2005, maka Presiden Susilo Bambang Yudoyono langsung menyampaikan kekecewaannya dan mengintruksikan kepada Menteri Negara Pemuda dan Olahraga dan KONI untuk segera melakukan evaluasi. Sangat wajar kekecewaan ini muncul karena hasil *Sea Games* tahun 2005 merupakan prestasi terburuk dalam sejarah keikutsertaan Indonesia di *Sea Games* [61]. Menghadapi kegagalan dalam olahraga prestasi harus

segera melakukan introspeksi diri dan sesegera mungkin melakukan evaluasi itu. Evaluasi harus dilakukan secara menyeluruh terhadap elemen-elemen pendukung olahraga prestasi. Selama ini pemerintah dan para praktisi olahraga belum menyadari pentingnya psikologi olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi. Betapa penting dan strategisnya psikologi olahraga sebagai bagian dari ilmu keolahragaan untuk olahraga prestasi, namun di sisi lain kondisi perkembangan Psikologi olahraga itu sendiri di Indonesia kurang begitu diperhatikan [61].

Upaya yang dapat dilakukan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju Jawa Barat diantaranya: (a) Menumbuhkan kesadaran kepada seluruh komponen yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam pembinaan olahraga prestasi tentang pentingnya psikologi olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi atlet di Serang-Banten khususnya di Indonesia dan (b) Meningkatkan sumber daya manusia dalam bidang ilmu keolahragaan termasuk psikologi olahraga.

Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju Jawa Barat merupakan suatu kontribusi aspek psikologis, salah satu yang telah terjadi di Timnas Sepakbola Brazil pada saat di semifinal *fifa world cup* 2014. Brazil dikalahkan oleh Jerman dengan skor yang cukup telak dengan kejadian tersebut dapat diidentifikasi isu psikologis yang sering terjadi di dalam olahraga, sehingga beberapa profil peran psikologi olahraga adalah sebagai berikut:

a. Berfikir Positif

Dapat diartikan dengan cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, hal ini sangat penting dan harus dibiasakan oleh atlet dan terutama yang berperan penting ialah pelatih yang membimbingnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi. Berfikir positif merupakan modal utama memiliki keterampilan psikologis atau mental yang tangguh untuk menjadi juara.

b. Goal Setting

Peran pelatih untuk membantu setiap atletnya menetapkan sasaran dalam latihan maupun pertandingan, sasaran tersebut terbagi atas sasaran jangka panjang, menengah dan pendek, agar sasaran dapat bermanfaat harus mempunyai sasaran yang menantang, dapat dicapai dan harus meningkat. Sebagai contoh atlet harus menjadi juara *Sea Games* setelah itu *Asian Games* baru menuju ke *Olympiade*.

c. Motivasi

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi atlet Serang-Banten yang berasal dari luar (*ekstrinsik*) mencapai 20% dan motivasi diri

sendiri (*intrinsik*) mencapai 80%. Dengan pendekatan psikologis diharapkan atlet bisa menampilkan permainan yang baik dan menunjukkan motivasi yang kuat.

d. Emosi

Emosi menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal lain di sekitarnya. Pengendalian emosi dalam pertandingan seringkali menjadi penentu kemenangan, peran pelatih harus mengetahui bagaimana gejala emosi setiap atlet asuhannya. Agar dalam pertandingan atau di kehidupan sehari-hari pelatih bisa mengendalikannya. Gejala emosi dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot. Seringkali atlet mengalami ketegangan yang memuncak hanya beberapa saat sebelum pertandingan dimulai atau saat bermain kandang pendukung tim lawan yang tidak berpihak padanya bisa menyebabkan ketegangan untuk seorang atlet [61].

e. Kecemasan dan Ketegangan

Kecemasan berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan yang tidak enak lainnya. Kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, jika terjun di dalam pertandingan maka performanya tidak optimal, karena itu harus bisa mengatasi kecemasan dengan teknik mengatasi ketegangan atau kecemasan yang benar.

f. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor terpenting suksesnya seorang atlet, masalah hilangnya rasa percaya diri seseorang atlet mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia terlatih secara bersungguh-sungguh dan mempunyai pengalaman pertandingan yang memadai. Syarat untuk membantuk kepercayaan diri adalah sikap positif.

g. Komunikasi

Komunikasi juga sangat penting diantaranya komunikasi atlet dengan pelatih, masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjalin komunikasi yang baik, akibatnya timbul salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa tidak diperlukan secara adil, sehingga tidak mau terbuka dengan pelatih, untuk menghindari terjadinya hambatan komunikasi perlu menyesuaikan dengan teknik komunikasi dengan atlet seraya memperhatikan dasar-dasar individual. Pelatih harus terbuka masalah program latihan agar atlet tau apa tujuan dari program latihan tersebut.

Dengan adanya peran psikologi olahraga di kota Serang-Banten dapat meningkatkan prestasi mencapai 84% selebihnya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Dengan adanya psikologi yang peran psikologi

olahraga dapat berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan peran dalam latihan dapat juga mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Dalam peran psikologi olahraga dalam mencapai prestasi jawara di kota Serang-Banten, maka ada aspek fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dipersiapkan dengan berlatih secara baik. Keempat aspek itu memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meraih prestasi. Tanpa latihan yang baik, terencana dan terprogram secara sistematis akan sangat sulit mencapai hasil yang maksimal. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak bisa dipisahkan dalam pelatihan olahraga untuk menjadi jawara.

KESIMPULAN

Psikologi olahraga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga dengan tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet di Serang-Banten. Psikologi olahraga adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan serta peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Faktor-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 dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten sudah menerapkan peran psikologi dalam 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 di Serang-Banten, berkaitan dengan permasalahan psikologik dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] LANKOR, *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kemenpora, 2007.
- [2] KONI, *Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*. Garuda Emas. Laporan Nasional Sport Development Index, 2006, *Merekonstruksi Budaya Prestasi*. Jakarta: KEMENEGPORA, 1998.
- [3] Kemenegpora Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora, 2005.
- [4] R. Lutan, *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung, 1997.
- [5] M. H. Anshel, *Psychology Sport from Theory to Practice*. Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers, 1990.
- [6] J. Nosseck, *General Theory of Training*. Lagos National Institute for Sport: Pan African Press Ltd, 1982.
- [7] S. Setyobroto, *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti, 1993.
- [8] M. Jannah, *Psikologi Olahraga: Student Handbook*?. Surabaya: APMOI, 2017a.
- [9] M. Jannah, *Makalah disajikan dalam Kongres I Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI)*, Menara Phinisi, Makassar, 11-13 Agustus, 2017b.
- [10] T. Apriyanto, *Pengantar Psikologi Olahraga*. Dalam Jannah, M. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: APMOI, 2017.
- [11] Maksun, *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press, 2007.
- [12] S. Sikone, *Pembentukan karakter dalam sekolah*. Pos kupang, kolom opini. Jumat, 12 Mei 2006.
- [13] Menpora, *Industri olahraga; tantangan dan peluang industri masa depan*. Jakarta, 2006.
- [14] L. S. Adisasmito, *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007.
- [15] D. R. P. Palupi, *Rancangan Wisma Atlet Senayan Jakarta Berbasis Perilaku Individu dan Kelompok*. Tesis. Jakarta: Universitas Bina Nusantara, 2011.
- [16] Menpora, *Undang-undang republik indonesia no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*. Kementrian negara pemuda dan olahraga republik Indonesia, 2005.
- [17] Cholid, *Evaluasi Pelaksanaan SSB di Pengprov PSSI Jawa Timur*, Disertasi Doktor Unesa Surabaya, 2014.
- [18] Anwar, *Studi Realitas Tentang Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Islam Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bandung Barat*. Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta"lim, Vol. 9 No. 2-2011, tahun 2011.
- [19] K. S. Doni, *Pendidikan karakter*. Jakarta: grasindo, 2015.
- [20] S. Setyobroto, *Psikologi Suatu Pengantar (edisi ke-2)*, Jakarta: Percetakan Solo, 2004.
- [21] Priambodo, *Kepercayaan Diri*. Dalam Jannah, M. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: APMOI, 2017.
- [22] S. W. Sarwono, *Psikologi Sosial: individu 4 Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- [23] Hakim, *Kepribadian*. Jakarta: Erlangga, 2017.
- [24] Kasep, *Persepsi* <http://dhimaskasepfiles.wordpress.com/200803/02.persepsi.pdf> (diakses 8 Juni 2019), 2008.
- [25] N. K. Denzin & Y. S. Lincoln, *Handbook of qualitative research*. California: Sage Publications, Inc, 2000.
- [26] E. Koeswara, *Agresi Manusia*. Penerbit: Eresco, 1988.
- [27] D. S. Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing* Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2002.
- [28] L. L. Davidoff, *Psikologi Suatu Pengantar (edisi ke-2)*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991.
- [29] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- [30] M. B. Miles & A. M. Huberman, *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sange Publication, 1994.
- [31] R. N. Singer, *Peak Performance and more*. New York: MP Inc, 1980.
- [32] R. H. Cox, *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark, 1986.
- [33] R. S. Weinberg, & D. Gould, *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL Human Kinetics, 2003.
- [34] L. Berkowitz, *Agresi I: Sebab dan Akibatnya*. Jakarta: Pusaka Binaman Pressindo, 1985.
- [35] Prayitno, *Refleksi Pembangunan Pemuda dan Olahraga Indonesia, 2008*.
- [36] P. T. James, *Kajian Kontribusi PPLM terhadap Prestasi Olahraga Nasional*. Jakarta, Staff Ahli Bidang Sumber Daya Olahraga, KEMENPORA RI, 2009.
- [37] K. Barbara, *Perilaku Agresif Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2005.
- [38] D. N. H. Gundarya, *Home Prestasi*. Jakarta Pusat: STIE Try Dharma Widya, 2013.
- [39] M. Yunus, *Psikologi Olahraga*. Fakultas Ilmu Pendidikan: Malang, 1991.
- [40] J. D. Willis, & L. F. Campbell, *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.

- [41] R. S. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
- [42] P. Seraganian, *Exercise Psychology: The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes*. John Wiley & Sons: New York, 1993.
- [43] M. L. Sachs, *Professional Ethics in Sport Psychology*. In Singer, R. N.; Murphey, M; & Tennant, L. K. (Ed.). *Handbook of Research in Sport Psychology*. MacMillan: New York, 1993.
- [44] S. Gunarsa & Soekasah, *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI, 1996.
- [45] Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2003.
- [46] M. H. Anshel, *Sport Psychology: From Theory to Practice*. 3rd ed. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick, 1997.
- [47] M. Jarvis, *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge, Taylor & Francis Group: London, 2006.
- [48] Hourke & S. Nasution, *Olahraga dan Sportifitas*. Jakarta: J. B. Wolter, 1995.
- [49] A. Maksun, *Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi*. Disertasi. Perpustakaan Universitas Indonesia. Available at: <http://lib.ui.ac.id>, 2011.
- [50] L. Pervin, *Personality Theory and Research*. John Wiley & Sons: New York, 1993.
- [51] KONI PUSAT, *Psikologi Olahraga: Seri Bahan Penataran Pelatihan Tingkat Dasar*. Pusat Pendidikan dan Penataran: Jakarta, 1995.
- [52] H. Effendi, Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet, *Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1 Desember 2016*.
- [53] R. H. Cox: Y. Qiu Z. Liu, *Overview of Sport Psychology*, 1985.
- [54] S. D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia: Jakarta, 2004.
- [55] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005.
- [56] Sugiyono, *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta, 2018.
- [57] S. Soedibyo, *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti, 1995.
- [58] Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma. Grapik Grapod Indonesia, 1988.
- [59] S. L. Cresswell & R. C. Eklund, *Changes in Youth sport drop out from the achievement goal Athlete Burnout and Motivation over a 12-Week theory*. *Psicothema*, 19: 65-71. League Tournament. *Medicine and Science* 17. Appleton, P.H. and A. Hall Hill, 2009. in *Sports and Exercise Med. Sci. Sports Exerc.*, Relations between multidimensional perfectionism 37(11): 1957-1966, 2007.
- [60] Husdarta, *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- [61] Dimiyati, Peranan Psikologi Olahraga Dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia, *PSIKOLOGIKA Nomer 22 Volume XI Juli 2006*, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.