

## PENGARUH SIKAP MENTAL ATLET TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA

Angga Leo Setyawan<sup>1</sup>, Rakhmat Adi Shofyan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Teknik Komputer

\*) dShofyan66@gmail.com

### Abstrak

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai psychosomatic unity. Semua hasil latihan sebagus apapun tanpa adanya mental yang baik maka hasil dari latihan tidak akan maksimal dalam menghadapi sebuah pertandingan. Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Sebagai seorang atlet, percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Kepercayaan diri atau mental yang baik merupakan modal utama seorang atlet atau olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih. Latihan digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut dan bertujuan untuk prestasi jadi sangat diperlukan porsi latihan yang sesuai dalam artian latihan tidak harus menyangkut masalah fisik saja tanpa melibatkan pelatihan mental karena keduanya sangat erat kaitannya untuk mendapatkan hasil yang optimal.

**Kata Kunci:** Latihan, Fisik, kegiatan Atlet.

---

### PENDAHULUAN

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai psychosomatic unity (Sudibyo & Nugroho, 2020)(Fahrizqi et al., 2021)(Efendi et al., 2021)(Wantoro, 2018). Artinya, bagian yang satu dengan yang bagian yang lainnya saling mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi (Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Agus & Fahrizqi, 2020)(Yuliandra et al., 2020)(Wulantina & Maskar, 2019). Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Mental merupakan komponen pokok dalam olahraga, dimana mental sangat berperan besar dalam keberhasilan proses belajar atau latihan. Mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia. Semua hasil

latihan sebegitu apapun tanpa adanya mental yang baik maka hasil dari latihan tidak akan maksimal dalam menghadapi sebuah pertandingan. Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga (Saputra & Aguss, 2021)(Qodriani & Kardiansyah, 2018)(Ulfa, 2018). Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental. Untuk berprestasi dengan baik, seorang atlet harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Sebagai seorang atlet, percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Kepercayaan diri atau mental yang baik merupakan modal utama seorang atlet atau olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih (Mahfud & Gumantan, 2020) (Melyza & Aguss, 2021)(Aguss et al., 2021). Latihan yang dilakukan telah disusun dalam program latihan yang terstruktur dengan baik. Program latihan ini memiliki tujuan yang pasti tingkat ketercapaiannya. Tingkat ketercapaian dalam latihan diukur melalui tes pada tiap periode. Latihan yang dilakukan bukan hanya pengembangan fisik dan teknik pada cabang olahraga, tetapi juga mencakup latihan mental, dan motivasi. Fisik dan teknik yang baik tanpa diiringi mental yang baik seorang atlet tidak akan mendapatkan prestasi (Sakethi et al., 2016)(Utami & Dewi, 2020)(Ulfa & Saputra, 2019)(Parnabhakti & Puspaningtyas, 2020)(Fatimah et al., 2020). Begitu pun sebaliknya. Karena tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan tersebut dan bertujuan untuk prestasi jadi sangat diperlukan porsi latihan yang sesuai dalam artian latihan tidak harus menyangkut masalah fisik saja tanpa melibatkan pelatihan mental karena keduanya sangat erat kaitannya untuk mendapatkan hasil yang optimal. Peningkatan kemampuan didapatkan dari latihan sedangkan mental berperan besar pada saat pertandingan (Pratomo & Gumantan, 2021)(Puspaningtyas, 2019)(Kusumah et al., 2020)(Utami & Ulfa, 2021). Sehingga latihan yang sesuai dan seimbang antara keduanya sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Seorang atlet telah melakukan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan dan dia dikatakan berhasil dalam proses tersebut ditandai dengan meningkatnya koordinasi, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan (Maskar et al., 2020)(Suaidah, 2021)(Ulfa, 2018)(Ulfa et al., 2016)(Anderha & Maskar, 2021). Tetapi di dalam pertandingan semua kemampuan tersebut tidak dapat ditunjukkan seperti pada saat latihan, semua berfikir apa yang terjadi, mengapa bisa terjadi. Tanpa disadari bahwa atlet

tersebut mengalami gangguan psikis dalam artian mentalnya terganggu bisa jadi karena karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, atau menghadapi pertandingan yang ternyata sangat mempengaruhi kondisi fisiknya. Sehingga sebagai seorang pelatih tidak hanya mengetahui bagaimana melatih fisik saja tetapi motivasi sangat diperlukan guna menaikkan moral atau mental sangat penting agar tidak terjadi drop pada saat – saat penting. Motivasi tidak hanya dilakukan pada saat pertandingan saja tetapi juga dilakukan pada saat latihan agar tidak terjadi kejenuhan dan juga guna menambah semangat dalam proses latihan sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai (Sugama Maskar, n.d.)(Pamungkas & Mahfud, 2020)(Ichsanudin & Gumantan, 2020). Maka dari itu seorang pelatih sangat perlu mempelajari ilmu psikologi perkembangan gerak agar dapat mengelola dan mengevaluasi proses latihan secara efektif dan efisien.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Latihan**

Latihan adalah kegiatan untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh manusia. Latihan disusun dan dilaksanakan secara tepat, berurutan dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (FAHRIZQI, 2013). Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

### **Atlet**

Atlet merupakan orang yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu dan menjadikannya sebagai profesi dan diharapkan selalu berkeinginan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam setiap performanya (Agus & Fahrizqi, 2020).

### **Kepercayaan diri**

Kepercayaan diri adalah modal utama untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal dan bermanfaat untuk mempertahankan kemampuan terbaik yang dipunyai sehingga atlet tersebut tetap menampilkan penampilan yang maksimal (Agus & Fahrizqi, 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggunakan observasi, wawancara atau angket mengenai keadaan

sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti. Melalui angket dan sebagainya kita mengumpulkan data untuk menguji hipotesis atau menjawab suatu pertanyaan. Melalui penelitian deskriptif ini peneliti akan memaparkan yang sebenarnya terjadi mengenai keadaan sekarang ini yang sedang diteliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis survey. survey digunakan untuk mengetahui gambaran umum dari karakteristik populasi. Dalam penelitian ini penulis melakukan survei dengan menggunakan penelitian kuantitatif jenis penelitian asosiatif dengan teknik sampling Purposive Sampling . Analisis regresi sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel X (Sikap Mental) terhadap variabel Y(Prestasi Atlet). Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan angket. Angket diberikan kepada atlet untuk diisi sesuai dengan pertanyaan yang ada. Selain angket atlet juga diminta untuk mengisi prestasi yang pernah diraihinya. Setelah data didapatkan akan dilakukan analisis terkait dengan tingkat kepercayaan diri atau sikap mental terhadap prestasi atlet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat 2 atlet memiliki mental yang rendah, 6 atlet memiliki kepercayaan diri yang sedang, 12 atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan 1 orang atlet memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut dan dibandingkan dengan prestasi yang didapatkan, mayoritas atlet yang mendapatkan prestasi adalah atlet yang memiliki mental tinggi dan sangat tinggi, yaitu 13 orang atlet. Pencapaian prestasi yang baik tidak hanya didapatkan dengan teknik dan fisik pada cabang olahraga yang baik, tetapi mental memiliki peranan yang sangat penting. Kurang percaya diri berarti meragukan kemampuan diri sendiri, sehingga akan berpengaruh pada dirinya antara lain, grogi, meragukan kemampuannya hal ini sangat berbahaya saat pertandingan. Selain kurang percaya diri, rasa percaya diri yang berlebihan juga akan sangat merugikan, karena rasa ini akan membuat atlet merasa paling hebat, sehingga dia akan meremehkan lawan, atau bahkan dapat bermalasan-malasan dalam latihan.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap mental yang baik terhadap prestasi olahraga. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atau mental yang baik atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena terdapat hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia

sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Kurang percaya diri akan menghambat tercapainya prestasi yang tinggi.

## REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Anderha, R. R., & Maskar, S. (2021). PENGARUH KEMAMPUAN NUMERASI DALAM MENYELESAIKAN MASALAH MATEMATIKA TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 1–10.
- Efendi, A., Fatimah, C., Parinata, D., & Ulfa, M. (2021). PEMAHAMAN GEN Z TERHADAP SEJARAH MATEMATIKA. *JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA UNIVERSITAS LAMPUNG*, 9(2), 116–126.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- Fatimah, C., Wirnawa, K., & Dewi, P. S. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Operasi Perkalian Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 1(1), 1–6.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Kusumah, R. G. T., Walid, A., Pitaloka, S., Dewi, P. S., & Agustriana, N. (2020). Penerapan Metode Inquiry Sebagai Usaha Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Pada Materi Penggolongan Hewan Di Kelas IV SD Seluma. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 11(1), 142–153.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Maskar, S., Dewi, P. S., & Puspaningtyas, N. D. (2020). Online Learning & Blended

- Learning: Perbandingan Hasil Belajar Metode Daring Penuh dan Terpadu. *PRISMA*, 9(2), 154–166.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Parnabhakti, L., & Puspaningtyas, N. D. (2020). Penerapan Media Pembelajaran Powerpoint melalui Google Classroom untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 1(2), 8–12.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Puspaningtyas, N. D. (2019). Proses Berpikir Lateral Siswa SD dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Open-Ended Ditinjau dari Perbedaan Gaya Belajar. *MAJAMATH: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(2), 80–86.
- Qodriani, L. U., & Kardiansyah, M. Y. (2018). Exploring Culture in Indonesia English Textbook for Secondary Education. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 51–58.
- Sakethi, D., Yusman, M., & Puspaningrum, A. S. (2016). Pengembangan Alat Bantu Belajar Mengetik Cepat Berbasis Open Source. *Jurnal Komputasi*, 1(1).
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Suaidah, S. (2021). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI)(Studi di SMP Shohibul Barokah Kota Serang)*. UIN SMH BANTEN.
- Sudibyoy, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Sugama Maskar, V. H. S. (n.d.). *Pengaruh Penghasilan & Pendidikan Orang Tua Serta Nilai UN Terhadap Kecenderungan Melanjutkan Kuliah*.
- Ulfa, M. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Thinking Aloud Pairs Problem Solving (TAPPS) dengan Pendekatan Saintifik ditinjau dari Gaya Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 1(2), 345–353.
- Ulfa, M., Mardiyana, M., & Saputro, D. R. S. (2016). Eksperimentasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Thinking Aloud Pairs Problem Solving (Tapps) Dan Teams Assisted Individualization (Tai) Dengan Pendekatan Saintifik Pada Materi Operasi Aljabar

Ditinjau Dari Gaya Belajar Siswa. *Jurnal Pembelajaran Matematika*, 4(2).

- Ulfa, M., & Saputra, V. H. (2019). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MAKROMEDIA FLASH DENGAN PENDEKATAN MATEMATIKA REALISTIK PADA HASIL BELAJAR SISWA. *Triple S (Journals of Mathematics Education)*, 2(1), 12–21.
- Utami, Y. P., & Dewi, P. S. (2020). Model Pembelajaran Interaktif SPLDV dengan Aplikasi Rumah Belajar. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 24–31.
- Utami, Y. P., & Ulfa, M. (2021). Pemahaman Mahasiswa Pendidikan Matematika pada Perkuliahan Daring Filsafat dan Sejarah Matematika. *MATHEMA: JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 3(2), 82–89.
- Wantoro, A. (2018). KOMPARASI PERHITUNGAN PEMILIHAN MAHASISWA TERBAIK MENGGUNAKAN METODE PERHITUNGAN KLASIK DENGAN LOGIKA FUZZY MAMDANI & SUGENO. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(1).
- Wulantina, E., & Maskar, S. (2019). Development Of Mathematics Teaching Material Based On Lampungnese Ethomathematics. *Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(02), 71–78.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.