

KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS ATLET SEA GAMES INDONESIA DITINJAU DARICABANG OLAHRAGATIM

Yahya Eko Nopiyanto¹, Dimyati², Fadli Dongoran³, Ipa Sari Kardi⁴,
Bintara Arif⁵, Alimuddin⁶

¹Universitas Bengkulu, Pendidikan Jasmani, Bengkulu, Indonesia

²Universitas Negeri Yogyakarta, Pendidikan Jasmani, Yogyakarta, Indonesia

³Universitas Musamus, Pendidikan Jasmani, Papua, Indonesia

⁴Stikes Aisyiyah, Diploma IV Fisioterapi, Surakarta, Indonesia

⁵Universitas Negeri Yogyakarta, Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta, Indonesia

⁶Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

yahyaekonopiyanto@unib.ac.id; dimyati@uny.ac.id; dongoran_pjkr@unmus.ac.id;
ipaateletikteam@gmail.com; bintaraarif@gmail.com; alimuddin@fik.unp.ac.id

Abstract

This research was aimed to investigate the psychological characteristics of Indonesian SEA Games Athletes in term of team sports. The psychological characteristics consists of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team emphasis, and concentration. This research employed the quantitative approach using survey method with a retrospective causal-comparative design also called ex post facto. The subjects of this research were selected by means of purposive sampling technique. Subjects consisted of 83 athletes from team sports. The data were collected using Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) questionnaire. Those data were then analyzed using SPSS 23. the psychological characteristics consisting of aspects of motivation in the very high category with mean values (35.46), confidence in the high category with mean values (26.51), anxiety control in the high category with mean values (24.18), mental preparation in the high category with mean values (21.32), the team emphasis in the high category with mean values (15.17), and concentration in the moderate category with mean values (22.30). it can be concluded that the psychological characteristics of Indonesian SEA Games Athletes in term of team sports in the high category.

Key words : *Characteristics, Psychological, Athletes, Sea, Games, Team*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim. Karakteristik psikologis terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan

metode survei dengan desain penelitian *a retrospective causal-comparative design* atau *ex-post facto*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Subjek penelitian ini terdiri dari 83 atlet dari cabang olahraga tim. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS). Teknik analisis data menggunakan bantuan *Software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Karakteristik psikologis dari aspek motivasi pada kategori sangat tinggi dengan nilai rerata (35,46), kepercayaan diri pada kategori tinggi dengan nilai rerata (26,51), kontrol kecemasan pada kategori tinggi dengan nilai rerata (24,18), persiapan mental pada kategori tinggi dengan nilai rerata (21,32), pentingnya tim pada kategori tinggi dengan nilai rerata (15,17), dan konsentrasi pada kategori sedang dengan nilai rerata (22,30). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim berada pada kategori tinggi.

Kata kunci : Karakteristik, Psikologis, Atlet, *Sea, Games*, Tim

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara yang berpartisipasi aktif dalam *SEA Games*. Namun, daya saing Indonesia di tingkat Asia Tenggara terasa semakin merosot. Sejak keikutsertaannya pada *SEA Games IX/1977*, Indonesia hampir dipastikan menjadi juara umum. Akan tetapi sejak *SEA Games XX/1999*, dominasi Indonesia telah memudar. Thailand telah menggeser posisi Indonesia dan posisi Vietnam yang pada *SEA Games XXI/2001* membayangi Indonesia, pada *SEA Games XXII 2003* dan *SEA Games XXIII/2005* telah mengungguli Indonesia (Maksum, 2007).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi Indonesia di *SEA Games*. Penulis meyakini bahwa faktor psikologis atlet Indonesia mempunyai peranan penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan mental. Para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50 % keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh faktor mental, bahkan untuk cabang olahraga seperti golf, tenis, dan *figure skating* faktor mental tersebut mencapai 80 sampai 90 % (Weinberg dan Gould, 2011).

Kunci perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk adalah terletak pada tingkatan keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik (Hardy dalam Dosil, 2006). Itu tidak berarti bahwa keterampilan psikologis lebih penting dari fisik, taktik atau teknik. Semua aspek tersebut penting dan harus dilakukan latihan secara rutin. Akan

tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Gunarsa, 2008).

Para pelatih dan pembina olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Indikator ini tercermin baik dalam tataran praktis di lapangan maupun dalam tataran kebijakan pembinaan olahraga. Sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus menerapkan latihan keterampilan psikologis pada atletnya (Gunarsa, 2008).

Unsur-unsur kemenangan dalam olahraga, tidak hanya *skills*, yang terutama adalah mental dan pengaruhnya sangat besar. Jika secara mental sudah merasa kalah, *skills* tidak akan keluar (*Chef de Mission* Indonesia ke SEA Games XXIV 2007 dalam Hoedaya, 2007). Tambahan pula, secara umum penampilan olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh atribut fisik tetapi juga faktor psikologis (Brewer, 2009). Sehubungan dengan itu Karageorghis dan Terry (2010: 7) menyatakan bahwa “untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam olahraga perlu menggabungkan tiga komponen penting yang menunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan kesiapan psikologis untuk bersaing”.

Sama halnya dengan keterampilan fisik, keterampilan psikologis seperti memelihara dan memfokuskan perhatian, pengaturan tingkat *arousal*, meningkatkan kepercayaan, dan memelihara motivasi atlet juga perlu dilatihkan secara sistematis (Weinberg dan Gould, 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa, kesuksesan dalam olahraga ditentukan oleh kesiapan psikologis untuk berkompetisi. Tanpa ketangguhan mental maka atlet tidak akan siap untuk berkompetisi dengan baik (Karageorghis dan Terry, 2010).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis mempunyai peranan penting. Dalam cakupan yang lebih spesifik penulis menyatakan bahwa karakteristik psikologi atlet Indonesia menjadi kata kunci dalam upaya peningkatan prestasi olahraga. Karakteristik psikologis yaitu aspek-aspek psikologis yang melekat pada diri atlet dan berpengaruh terhadap keberhasilan atau penampilan atlet pada cabang olahraga tim dan tim. Karakteristik psikologis terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi.

Adanya perbedaan yang mendasar mengenai karakteristik masing-masing cabang olahraga memungkinkan terjadinya perbedaan karakteristik psikologis atlet. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik berbeda-beda, mulai dari aktivitas gerak tubuh, peraturan yang digunakan dalam cabang olahraga dan perilaku atlet dari yang ditimbulkan dari setiap cabang olahraga akan membentuk karakteristik yang berbeda (Hermawati, 2014).

Perbedaan tersebut juga dikarenakan oleh jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan faktor utama yang mempengaruhi penampilan terbaik dan rekor dunia (Thibault, 2010). Atlet yang mempunyai penampilan terbaik dan dapat dipastikan mempunyai karakteristik psikologis yang baik. Karakteristik psikologis tersebut dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Berdasarkan pengetahuan penulis sampai sekarang ini belum ada data yang menggambarkan dan menjelaskan tentang perbedaan karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim berdasarkan jenis kelamin. Permasalahan mengenai aspek psikologis dan karakteristik psikologis atlet Indonesia perlu dikaji lebih lanjut supaya dapat meningkatkan prestasi olahraga. Aspek psikologis tersebut dalam proses perkembangan dan pembinaan bakat atlet adalah sesuatu keniscayaan dan sangat penting untuk diketahui (Morris, 2000). Oleh karena itu penelitian ini akan memfokuskan pada atlet Indonesia yang akan berpartisipasi di *SEA Games* ke-29 tahun 2017 dengan judul "karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga tim".

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode survei dengan desain penelitian *a retrospective causal-comparative design* (Gay dan Airasian, 2011) atau *ex-post facto* merupakan penelitian yang berusaha untuk mengetahui karakteristik psikologis atlet *SEA Games* ditinjau dari jenis cabang olahraga tim.

Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta, Jakarta, Bandung, Solo dan Bali pada bulan Februari sampai April 2017. Penelitian ini mengumpulkan data dengan

cara membagikan kuesioner kepada sampel yaitu atlet Indonesia yang akan mengikuti *SEA Games* ke 29 tahun 2017.

Variabel dalam penelitian ini yaitu karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia. Karakteristik psikologis atlet adalah ciri atau sifat psikologis yang melekat pada diri atlet *SEA Games* Indonesia. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang akan mengikuti *SEA Games* ke-29 tahun 2017 dan telah mendapatkan surat keputusan dari Satuan Pelaksana Program Indonesia Emas. Semua subjek dalam populasi diikutsertakan dalam penelitian dengan jumlah 83 atlet dari cabang olahraga tim.

Cabang olahraga tim adalah cabang olahraga yang dilakukan oleh sekelompok orang yang saling bekerjasama untuk tujuan yang sama. Cabang olahraga tim terdiri dari cabang olahraga lari *sprint* 4x100 meter dan 4x400 meter, tenis lapangan ganda, polo air, renang indah, pencak silat kelas seni, karate kumite, *taekwondo pomsae*, tenis meja ganda, balap sepeda *road race time trials*.

Teknik dan instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner "*The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*" yang dikembangkan oleh Mahoney Gabriel, dan Perkins(1987) untuk mengetahui karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia. Kuesioner ini mengungkap enam aspek psikologis dengan 44 item pernyataan dengan rincian aspek-aspek psikologis sebagai berikut: (1) motivasi (8 item); (2)kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (6 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan(6) konsentrasi (7 item).

Item pernyataan yang terdapat dalam kuesioner, masing-masing memiliki lima alternatif pilihan selalu, sering, kadang-kadang, sangat jarang, tidak pernah. Setiap jawaban memiliki penilaian mulai dari sangat positif hingga sangat negatif. Berdasarkan uraian tersebut, penulis menyusun kategori pemberian skor sebagai berikut:

- a. Setiap pernyataan positif yaitu, selalu = skor 5, sering = skor 4, kadang-kadang = skor 3, sangat jarang = skor 2 dan tidak pernah = skor 1.

b. Setiap pernyataan negatif yaitu, selalu = skor 1, sering = skor 2, kadang-kadang = skor 3, sangat jarang = skor 4 dan tidak pernah = skor 5.

Uji coba instrumen dilakukan pada atlet Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang pernah mendapatkan medali emas di Pekan Olahraga Nasional (PON) berjumlah 76 atlet terdiri dari berbagai cabang olahraga. Berdasarkan hasil uji coba, instrumen ini mempunyai validitas 0,21-0,35 dan reliabilitas 0,890. Teknik analisis data menggunakan SPSS versi 23. Teknik analisis data menggunakan bantuan *software Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 23.0*. Adapun langkah-langkah yang digunakan penulis untuk menganalisis data yaitu sebagai berikut:

1. Mengelompokkan data berdasarkan variabel.
2. Menyajikan data dari variabel yang diteliti.
3. Membuat kriteria kategori karakteristik psikologis atlet.
4. Melakukan analisis data untuk menjawab rumusan masalah.

Penulis membuat kriteria berdasarkan rerata dan standar deviasi ideal untuk mengetahui karakteristik psikologis yang dimiliki atlet SEA Games Indonesia, maka data dikategorisasikan dengan rumus sebagai berikut:

$$Mi = \frac{(ST + SR)}{2} \qquad SDi = \frac{(ST - SR)}{6}$$

Tabel 1. Rumus Penentuan Kriteria
(Sumber: Wagiran, 2015:337)

No	Interval	Kategori
1	(Mi + 1,9 SD) s.d. (Mi + 3 SD)	Sangat Tinggi
2	(Mi + 0,7 SD) s.d. (Mi + 1,8 SD)	Tinggi
3	(Mi - 0,7 SD) s.d. (Mi + 0,6 SD)	Sedang
4	(Mi - 1,9 SD) s.d. (Mi - 0,6 SD)	Rendah
5	(Mi - 3 SD) s.d. (Mi - 1,8 SD)	Sangat Rendah

Keterangan :

Mi : Mean ideal

- SDi : Standar deviasi ideal
ST : Skor tertinggi
SR : Skor terendah

HASIL PENELITIAN

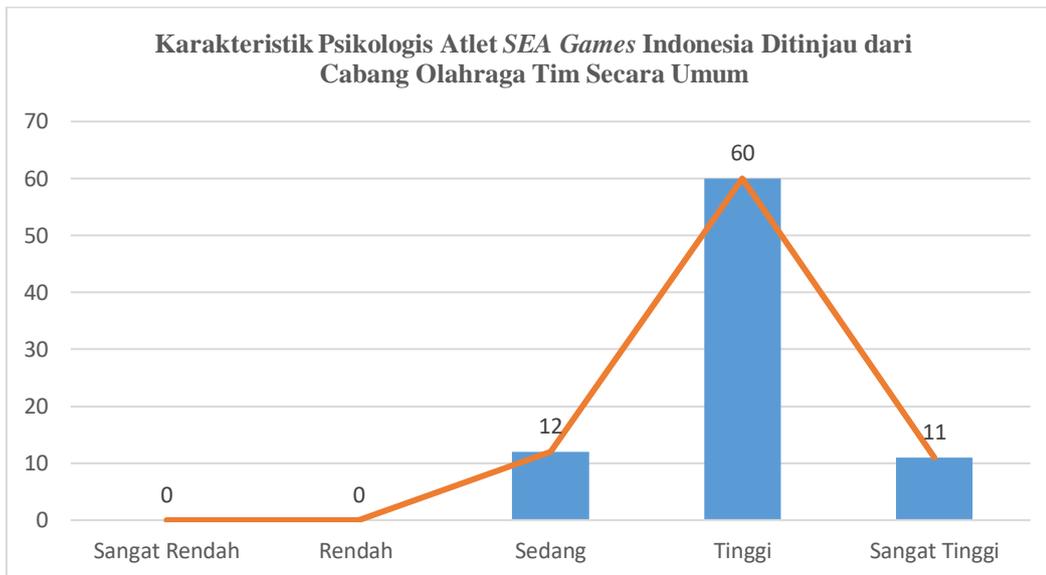
Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran tentang data atau informasi dari data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel maupun gambar sehingga dapat dimengerti oleh pembaca. Analisis data deskriptif menggunakan bantuan SPSS versi 23. Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum dapat dilihat pada tabel. Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Karakteristik Psikologis Atlet *SEAGames* Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Secara Umum

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	159,60 s.d. 190	11	14,5
2	Tinggi	129,21 s.d. 159,59	60	72,3
3	Sedang	98,81 s.d. 129,20	12	13,3
4	Rendah	68,42 s.d. 98,80	0	0
5	Sangat Rendah	38 s.d. 68,41	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum terdiri dari 11 atlet berada pada kategori sangat tinggi, 60 atlet berada pada kategori tinggi, 2atlet berada pada kategori sedang, dan tidak ada atlet yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa secara umum 14,5% atlet berada pada ketegori sangat tinggi; 72,3% berada pada kategori tinggi, dan 13,3% berada pada kategori sedang. Jadi

dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



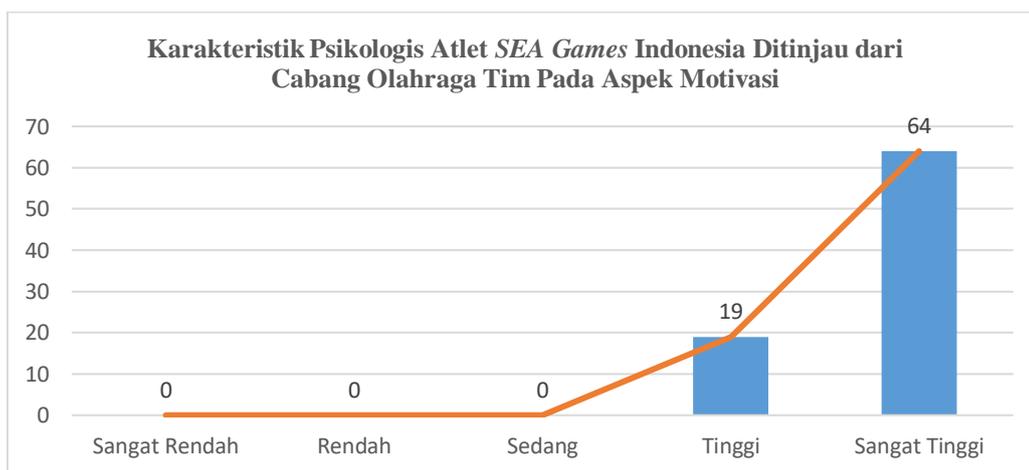
Gambar 1. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet *SEAGames* Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Secara Umum

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek motivasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Karakteristik Psikologis Atlet *SEAGames* Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Motivasi

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	33,60 s.d. 40	64	22,9
2	Tinggi	27,21 s.d. 33,59	19	77,1
3	Sedang	20,81 s.d. 27,20	0	0
4	Rendah	14,41 s.d. 20,80	0	0
5	Sangat Rendah	8 s.d. 14,40	0	0
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek motivasi terdiri dari 64 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 19 atlet berada pada kategori tinggi, 0 atlet berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek motivasi 22,9% atlet berada pada ketegori sangat tinggi; 77,1% berada pada kategori tinggi, dan 0% berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek motivasi berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek motivasi dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 2. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Motivasi

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Kepercayaan Diri

N o	Kategori	Skor	Fre kue nsi	Persenta se
1	Sangat Tinggi	29,42 s.d. 35	17	20,5
2	Tinggi	23,81 s.d. 29,41	51	61,4

3	Sedang	18,21 s.d. 23,80	14	16,9
4	Rendah	12,60 s.d. 18,20	1	1,2
5	Sangat Rendah	7 s.d. 12,59	0	0
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kepercayaan diri terdiri dari 17 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 51 atlet berada pada kategori tinggi, 14 atlet berada pada kategori sedang, 1 atlet berada pada kategori rendah, dan tidak ada atlet pada kategori sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek kepercayaan diri 20,5% atlet berada pada ketegori sangat tinggi; 61,4% berada pada kategori tinggi, dan 16,9% berada pada kategori sedang; 1,2% berada pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kepercayaan diri berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kepercayaan diri dapat dilihat pada gambar batang di bawah ini.



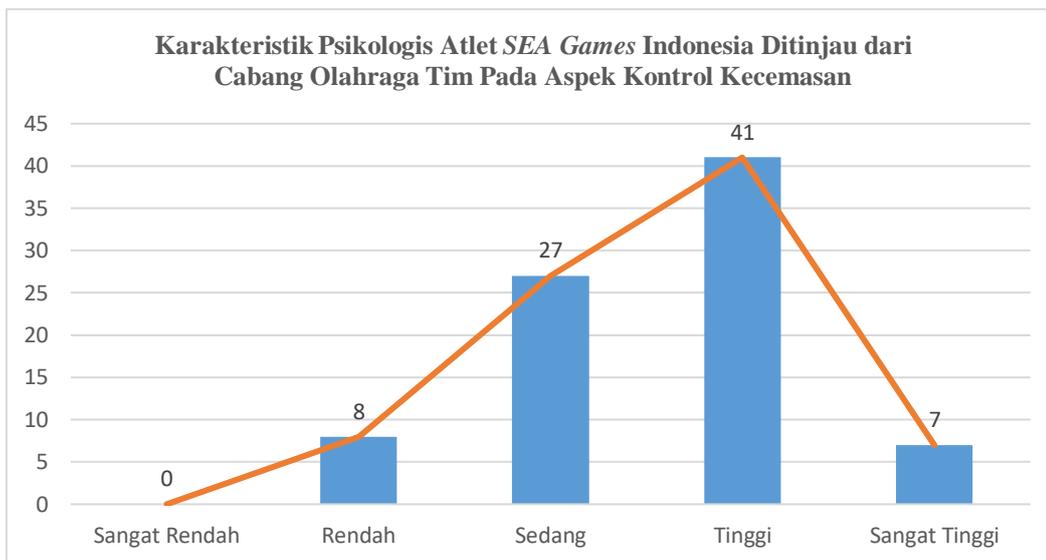
Gambar 3. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Kepercayaan Diri

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kontrol kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Kontrol Kecemasan

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	29,42 s.d. 35	7	8,4
2	Tinggi	23,81 s.d. 29,41	41	49,4
3	Sedang	18,21 s.d. 23,80	27	32,5
4	Rendah	12,60 s.d. 18,20	8	9,6
5	Sangat Rendah	7 s.d. 12,59	0	0
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kontrol kecemasan terdiri dari 7 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 41 atlet berada pada kategori tinggi, 27 atlet berada pada kategori sedang, 8 atlet berada pada kategori rendah, dan tidak ada atlet pada kategori sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek kontrol kecemasan 8,4% atlet berada pada kategori sangat tinggi; 49,4% berada pada kategori tinggi, dan 32,5% berada pada kategori sedang; 9,6% berada pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kontrol kecemasan berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek kontrol kecemasan dapat dilihat pada gambar batang di bawah ini.



Gambar 4. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Kontrol Kecemasan

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek persiapan mental dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Persiapan Mental

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	25,3 s.d. 30	13	15,7
2	Tinggi	20,5 s.d. 25,2	36	43,4
3	Sedang	15,7 s.d. 20,4	27	32,5
4	Rendah	10,9 s.d. 15,6	6	7,2
5	Sangat Rendah	6 s.d. 10,8	1	1,2
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek persiapan mental terdiri dari 13 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 36 atlet berada pada kategori tinggi, 27 atlet berada pada kategori sedang, 6 atlet berada pada kategori rendah, dan 1 atlet berada pada kategori sangat rendah.

Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek persiapan mental 15,7% atlet berada pada kategori sangat tinggi; 43,4% berada pada kategori tinggi, dan 32,5% berada pada kategori sedang; 7,2% berada pada kategori rendah, dan 1,2% pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek persiapan mental berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek persiapan mental dapat dilihat pada gambar 12.



Gambar 5. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Persiapan Mental

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek pentingnya tim dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Pentingnya Tim

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	16,82 s.d. 20	27	32,5
2	Tinggi	13,61 s.d. 16,81	36	43,4
3	Sedang	10,41 s.d. 13,60	18	21,7

4	Rendah	7,20 s.d. 10,40	2	2,4
5	Sangat Rendah	4 s.d. 7,19	0	0
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek pentingnya tim terdiri dari 27 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 36 atlet berada pada kategori tinggi, 18 atlet berada pada kategori sedang, 2 atlet berada pada kategori rendah, dan 0 atlet berada pada kategori sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek pentingnya tim 32,5% atlet berada pada ketegori sangat tinggi; 43,4% berada pada kategori tinggi, dan 21,7% berada pada kategori sedang; 2,4% berada pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek pentingnya tim berada pada kategori tinggi. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek pentingnya tim dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



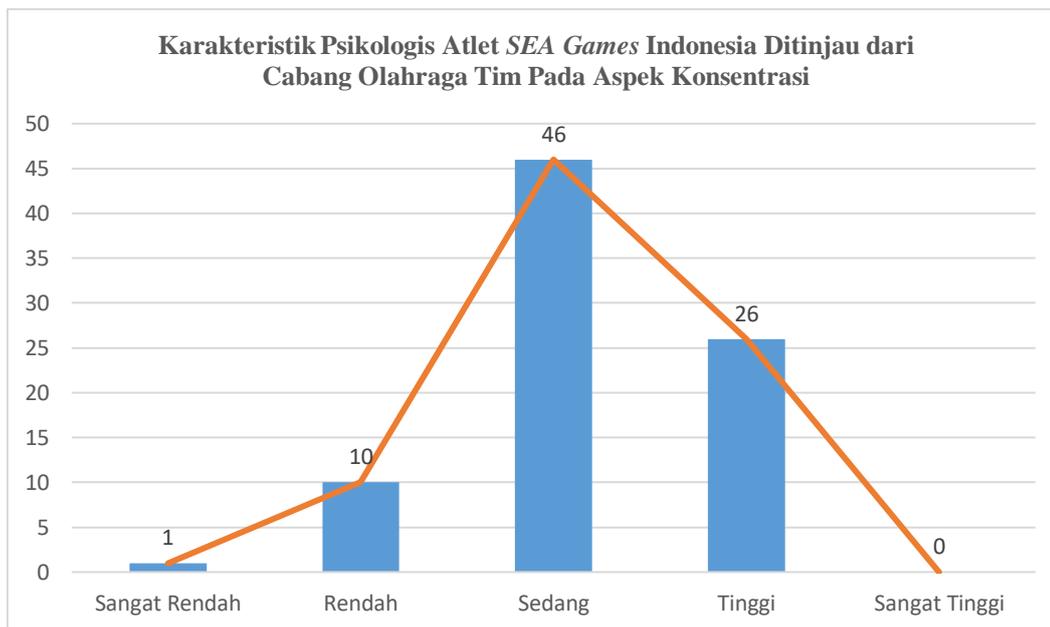
Gambar 6. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet *SEAGames* Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Pentingnya Tim

Karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek konsentrasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Karakteristik Psikologis Atlet *SEAGames* Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Konsentrasi

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	25,3 s.d. 30	0	0
2	Tinggi	20,5 s.d. 25,2	26	31,3
3	Sedang	15,7 s.d. 20,4	46	55,4
4	Rendah	10,9 s.d. 15,6	10	12,0
5	Sangat Rendah	6 s.d. 10,8	1	1,2
Jumlah			83	100

Berdasarkan tabel 21 dapat diketahui bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek konsentrasi terdiri dari 0 atlet yang berada pada kategori sangat tinggi, 26 atlet berada pada kategori tinggi, 46 atlet berada pada kategori sedang, 10 atlet berada pada kategori rendah, dan 0 atlet berada pada kategori sangat rendah. Apabila dilihat secara persentase dapat diketahui bahwa pada aspek konsentrasi 0% atlet berada pada kategori sangat tinggi; 31,3% atlet berada pada kategori tinggi; 55,4% atlet berada pada kategori sedang; 12,0% berada pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet *SEAGames* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek konsentrasi berada pada kategori sedang. Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek konsentrasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Gambar Batang Karakteristik Psikologis Atlet SEAGames Indonesia Ditinjau dari Cabang Olahraga Tim Pada Aspek Konsentrasi

PEMBAHASAN

a. Motivasi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa motivasi atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 35,46. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa motivasi yang baik memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya (Komarudin, 2015). Jika ditinjau dari cabang olahraga tim terdapat atlet yang tidak memiliki motivasi tinggi maka akan mengganggu penampilan rekan satu tim (Weinberg dan Gould, 2011). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pada cabang olahraga tenis motivasi berprestasi memegang peranan penting untuk mencapai kesuksesan (Sheldon dan Eccles, 2005). Pada cabang olahraga *handball* dibutuhkan karakteristik psikologis motivasi (Silva, 2006).

b. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa kepercayaan diri atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 26,51. Olahraga tim terdiri dari beberapa individu yang bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama. Tim dimana para pemain menunjukkan rasa kepercayaan diri yang tinggi cenderung tampil di level superior dan memiliki

kecenderungan lebih besar untuk bangkit dari ketinggalan (Karageorgis dan Terry, 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa ekpekstasi tentang kesuksesan yang dimiliki oleh tim adalah prediktor kesuksesan tim yang jauh lebih kuat dalam olahraga yang melibatkan interaksi pemain tingkat tinggi, seperti sepak bola, bola basket, dan hoki, daripada olahraga dimana kinerja tim lebih merupakan fungsi dari kinerja anggota individu (Karageorgis dan Terry, 2010).

c. Kontrol Kecemasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa kontrol kecemasan atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 24,18. Tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet ditinjau dari cabang olahraga dapat meningkatkan berdasarkan level kompetisi yang diikuti. Kompetisi internasional seperti *SEA Games* tentu akan memberikan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan kompetisi tingkat nasional sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet. Cabang olahraga tim umumnya mempunyai penggemar dan penonton yang lebih banyak jika dibandingkan dengan olahraga individu.

Penelitian telah menunjukkan bahwa penonton dapat memiliki dampak besar pada penampilan olahraga (Karageorgis dan Terry, 2010). Faktanya, penelitian tentang keunggulan tuan rumah menunjukkan bahwa tim yang bermain di stadion kandang mempunyai kemenangan sekitar 56 sampai 64 persen. Hitungan medali yang mengesankan dari negara tuan rumah selama Olimpiade dapat dilihat dari rekor medali emas yang dimenangkan oleh Australia di Sydney (2000), Yunani di Athena (2004), dan China di Beijing (2008).

Kehadiran seseorang bahkan satu orang pun dapat mempengaruhi penampilan atlet, baik secara positif dengan meningkatkan motivasi atau sebaliknya dengan membuat atlet bingung. Dampak positif dijelaskan bahwa secara umum hadirnya penonton yang besar (puluhan ribu orang) dapat memberikan efek yang baik untuk meningkatkan penampilan atlet pada cabang olahraga tim. Dukungan dari mereka yang menonton juga merupakan faktor dan jelas memberi kontribusi pada keunggulan dalam olahraga tim.

Dampak negatif dari banyaknya penonton adalah membuat atlet bingung. Sebagaimana yang diketahui bahwa bingung merupakan gejala dari kecemasan.

Apabila atlet mengalami kecemasan yang tinggi maka dapat mengganggu penampilan tim maka dari itu dibutuhkan kontrol kecemasan yang tinggi pada cabang olahraga tim. Untuk itulah atlet *SEA Games* Indonesia membutuhkan kontrol kecemasan yang tinggi supaya penampilan selama kompetisi berlangsung tidak terganggu.

d. Persiapan Mental

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa persiapan mental atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 21,32. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa faktor psikologis atlet dan karakteristik mempengaruhi penampilan dalam olahraga (Brewer, 2009). Selain itu, kemampuan untuk mempersiapkan mental dianggap sebagai komponen kunci dari perbedaan tersebut. Lebih lanjut dijelaskan bahwa atlet dan tim Olimpiade secara konsisten menunjukkan bahwa atlet yang lebih sukses menghabiskan lebih banyak waktu untuk persiapan mental mereka daripada rekan mereka yang kurang sukses. Menurut Brewer (2009: 55) persiapan mental sangat penting peranannya bagi atlet tidak hanya saat pertandingan tetapi juga saat latihan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa persiapan mental atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri (misalnya, menjaga diri tetap rileks sehingga perasaan cemas tidak memicu pikiran negatif dan keraguan diri, mengingatkan diri atlet pada prestasi penampilan sebelumnya, melakukan sesuatu yang pasti sesuai dengan cara yang ditentukan).

Persiapan mental yang dapat dilakukan oleh atlet pada cabang olahraga tim diantaranya adalah melakukan latihan mental seperti *imagery*, *self-talk*, *goal setting*, konsentrasi dan relaksasi. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan mental terhadap peningkatan penampilan atlet (Kar dan Bhukar, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan latihan mental menghasilkan peningkatan ketepatan servis pada tennis dan tendangan *pinalty* pada sepakbola (Hegazy, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vidic and Burton (2010) setelah delapan minggu menerapkan program penetapan tujuan, hasilnya dapat meningkatkan motivasi atlet tenis meja, kepercayaan diri dan penampilan atlet.

Tidak mengejutkan jika atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim mempunyai persiapan mental yang tinggi. Hal ini dikarenakan atlet

pada saat pengambilan data, atlet sedang menjalani pemusatan latihan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Artinya, dalam pemusatan latihan tersebut atlet mendapatkan persiapan mental untuk menghadapi *SEA Games* ke-29 di Malaysia.

e. Pentingnya Tim

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa “pentingnya tim” atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 15,17. Pentingnya tim adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh atlet dimana mengutamakan proses kesatuan dan kebersamaan sehingga memungkinkan tim dapat bekerja dengan baik dan efektif. Setiap atlet merupakan anggota dari suatu perkumpulan olahraga tertentu, yang secara rutin melakukan kegiatan latihan dan pertandingan. Dalam tim inilah setiap atlet memperoleh pengalaman-pengalaman baik pengetahuan maupun keterampilan olahraga.

Menurut Husdarta (2010:106) “olahraga tim memerlukan penanganan yang lebih kompleks bila dibandingkan dengan olahraga individual”. Lebih jauh dijelaskan hal tersebut terjadi karena dalam olahraga tim, selain harus mempersiapkan kemampuan individu, juga faktor kerjasama harus mendapat perhatian khusus, sehingga kegiatan latihan tim pada cabang olahraga tim mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi tim dalam pertandingan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim mempunyai nilai penting tim dalam kategori tinggi karena disebabkan oleh kesadaran dari setiap atlet bahwa pencapaian sebuah tim merupakan hal yang penting. Hal ini dapat diketahui melalui jawaban dari pengisian kuesioner yang menyatakan bahwa semangat tim merupakan hal yang sangat penting bagi atlet, dan lebih berkonsentrasi pada penampilan tim daripada penampilan individu.

f. Konsentrasi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa konsentrasi atlet ditinjau dari cabang olahraga tim dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 22,30. Konsentrasi merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam olahraga tim. Banyak penelitian menyatakan bahwa kurangnya konsentrasi akan memberikan dampak yang buruk bagi penampilan atlet ditinjau dari cabang

olahraga tim. Kurangnya konsentrasi pada atlet basket dapat mengakibatkan gagalnya dalam melakukan tembakan bebas (Weinberg dan Gould, 2011).

Konsentrasi yang tinggi tidak hanya dibutuhkan oleh atlet yang sedang bertanding tetapi juga oleh atlet yang sedang berada pada bangku cadangan (Dosil, 2006). Lebih lanjut dinyatakan bahwa kesuksesan pada olahraga lari *sprint* 4 x 100 m dan 4 x 400 m, bolabasket, sepakbola, *baseball*, *rugby*, *handball* tidak dapat dipisahkan dari aspek konsentrasi (Dosil, 2006).

KESIMPULAN

Karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim secara umum berada pada kategori tinggi, terdiri dari aspek motivasi pada kategori sangat tinggi, kepercayaan diri pada kategori tinggi, kontrol kecemasan pada kategori tinggi, persiapan mental pada kategori tinggi, pentingnya tim pada kategori tinggi, dan konsentrasi pada kategori sedang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka disarankan agar hasil penelitian ini mampu menjadi dasar tolak ukur persiapan atlet untuk kegiatan *SEA GAMES* berikutnya sehingga mampu memperoleh prestasi yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Brewer, B. (2009). *Sport Psychology*. USA: Wiley-Blackwell.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook a Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. England: Jhon Wiley & Sons.
- Gay,. LR & Airasian, P. (2011). *Educational Research Competencies for Analysis and Applications*. Pearson.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.