



## Peran Psikologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK terhadap Motivasi dan Mental Siswa

I Made Era Junva Munugara<sup>1</sup>, Kadek Yogi Parta Lesmana<sup>2</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>3</sup>, Wasti Danardani<sup>4</sup>

Magister Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

E-mail: Ndreyera87@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan prinsip psikologi olahraga dalam kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 2 Amlapura, serta menganalisis pengaruhnya terhadap motivasi dan ketahanan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi terstruktur yang memuat indikator penerapan motivasi intrinsik, penguatan positif, dan regulasi emosi, pedoman wawancara semi-terstruktur yang berisi daftar pertanyaan terbuka untuk guru dan siswa, serta format dokumentasi berupa catatan lapangan, rekaman kegiatan pembelajaran, dan arsip perangkat pembelajaran seperti modul ajar. Data dianalisis menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK telah menerapkan prinsip psikologi olahraga secara kontekstual melalui penguatan motivasi intrinsik, pemberian umpan balik positif, dan kegiatan refleksi diri. Penerapan ini terbukti meningkatkan semangat belajar, rasa percaya diri, dan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Selain itu, kegiatan PJOK dengan pendekatan psikologis turut membentuk lingkungan belajar yang positif, inklusif, dan mendukung kesejahteraan mental siswa. Kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan sarana prasarana, minimnya dukungan psikologis formal, serta perbedaan kemampuan antar siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan prinsip psikologi olahraga berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan karakter, motivasi, dan kesejahteraan mental siswa dalam pembelajaran PJOK.

**Kata kunci:** ketahanan mental; motivasi; pendidikan jasmani; psikologi olahraga

### Abstract

This study aims to describe the implementation of sport psychology principles in Physical Education, Sport, and Health (PJOK) activities at SMA Negeri 2 Amlapura and to analyze their impact on students' motivation and mental resilience. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation using research instruments in the form of structured observation sheets containing indicators of intrinsic motivation, positive reinforcement, and emotional regulation; semi-structured interview guidelines consisting of open-ended questions for teachers and students; and documentation formats including field notes, recordings of learning

*activities, and instructional documents such as teaching modules. The data were analyzed using triangulation techniques to ensure data validity. The results show that PJOK teachers have applied sport psychology principles contextually through intrinsic motivation enhancement, positive reinforcement, and self-reflection activities. This implementation effectively increased students' learning enthusiasm, self-confidence, and emotional control. Moreover, the psychological approach in PJOK created a positive and inclusive learning environment that supports students' mental well-being. However, several challenges remain, including limited sports facilities, a lack of formal psychological support, and varying student abilities. Overall, the findings emphasize that applying sport psychology principles significantly contributes to character formation, motivation, and mental health development in physical education learning.*

**Keywords: mental resilience; motivation; physical education; sport psychology**



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam membentuk kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan karakter siswa. Melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur, siswa tidak hanya dilatih untuk bergerak secara aktif, tetapi juga diajarkan nilai-nilai kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. PJOK menjadi salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, yakni membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, berkarakter, serta mampu berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial.

Pernyataan ini sejalan dengan yang disampaikan Zalal, Nugraheni, dan Saleh (2023) bahwa kebugaran fisik siswa cenderung menurun ketika tidak diberikan pelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Sukabumi (Zalal, Nugraheni, & Saleh, 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidakterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kelincahan, serta koordinasi motorik dasar. Kondisi ini membuktikan bahwa pembelajaran PJOK tidak dapat diabaikan, karena berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan performa belajar siswa di kelas.

Lebih lanjut, kegiatan PJOK juga memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan psikologis siswa. Melalui aktivitas olahraga yang menyenangkan, siswa dapat menyalurkan energi secara positif dan mengurangi tingkat stres akibat tekanan akademik. Olahraga juga memicu produksi hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pelaksanaan

PJOK di sekolah harus dipandang sebagai kebutuhan mendasar, bukan sekadar kegiatan tambahan atau pelengkap kurikulum.

Dari perspektif pedagogis, PJOK dapat menjadi wadah efektif untuk mengembangkan kemampuan sosial siswa. Dalam permainan beregu seperti sepak bola, voli, atau basket, siswa belajar bekerja sama, menghargai teman, dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Interaksi fisik yang ada pada permainan beregu tersebut menciptakan kerja sama, komunikasi, dan regulasi emosi. (Putra, Chairuna, Hajar, Simatupang, & Efendi, 2025). Nilai-nilai tersebut tidak hanya penting di lapangan, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengalaman bermain yang sportif, siswa diajarkan bagaimana berinteraksi secara sehat, mengontrol emosi, serta menghargai perbedaan kemampuan antar individu. Selain itu, pembelajaran PJOK juga membantu membentuk pola hidup sehat sejak dini. Melalui pengajaran tentang pentingnya aktivitas fisik, pola makan bergizi seimbang, dan istirahat yang cukup, siswa diharapkan memiliki kesadaran untuk menjaga kebugaran secara mandiri. Kesadaran ini menjadi modal penting untuk mencegah munculnya gaya hidup sedentari yang kini semakin marak di kalangan remaja akibat pengaruh teknologi dan penggunaan gawai yang berlebihan.

Kamaruddin & Ampulembang juga menegaskan bahwa siswa yang rutin mengikuti kegiatan olahraga cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, karena olahraga dapat meningkatkan fokus melalui peningkatan aliran darah ke otak dan fungsi kognitif (Kamaruddin & Ampulembang, 2024). Dalam konteks ini, PJOK tidak hanya berperan menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga mendukung prestasi akademik siswa. Dengan tubuh yang sehat dan pikiran yang segar, siswa mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal. Aktivitas fisik membantu melancarkan peredaran darah ke otak, sehingga meningkatkan kemampuan fokus dan daya ingat.

Dengan demikian, pelajaran PJOK harus ditempatkan sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, bukan sekadar pelengkap kurikulum. Guru PJOK memiliki peran strategis untuk merancang kegiatan yang menarik, aman, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Penerapan prinsip psikologi olahraga juga penting agar setiap kegiatan jasmani tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi, dan kesejahteraan mental siswa.

Secara keseluruhan, PJOK merupakan media pendidikan yang menyeluruh mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial siswa secara seimbang. Tanpa kehadiran pembelajaran PJOK yang berkualitas, proses pendidikan di sekolah akan kehilangan salah satu pilar penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pembelajaran PJOK harus menjadi perhatian bersama bagi pihak sekolah, guru, dan pemangku kebijakan pendidikan di Indonesia.

Namun, realitanya peran psikologis dari kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering kali terabaikan dalam praktik pembelajaran di sekolah. Sebagian besar pelaksanaan PJOK masih berfokus pada aspek fisik seperti peningkatan kebugaran jasmani, penguasaan teknik dasar olahraga, serta pencapaian nilai keterampilan motorik. Padahal, secara konseptual, PJOK memiliki ruang yang luas untuk membangun aspek psikologis peserta didik, seperti motivasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan ketahanan mental. Aspek-aspek tersebut merupakan bagian penting dalam perkembangan kepribadian siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Dalam konteks SMA Negeri 2 Amlapura, kondisi psikologis siswa menjadi perhatian yang cukup signifikan. Siswa pada jenjang ini menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, persaingan antarteman sebaya, maupun perubahan sosial dan emosional yang cukup kompleks. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya semangat belajar, munculnya stres, hingga penurunan rasa percaya diri. Oleh karena itu, penerapan prinsip psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK menjadi sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesejahteraan mental.

Psikologi olahraga berperan dalam memahami dan mengelola hubungan antara faktor mental dan performa fisik seseorang. Hal ini juga dikuatkan dari hasil penelitian Samsudin dan Nasrullah (2024) bahwa ada peran psikologi olahraga dalam meningkatkan ketrampilan bola voli pada siswa. Oleh karena itu, melalui pendekatan psikologi olahraga, guru PJOK dapat menanamkan nilai-nilai seperti motivasi intrinsik, pengendalian diri, disiplin, serta kemampuan menghadapi

tekanan. Misalnya, guru dapat menerapkan strategi penguatan positif (*positive reinforcement*) dengan memberikan apresiasi atas usaha dan kemajuan siswa, bukan semata-mata hasil akhir, karena ada pengaruh yang signifikan penerapan strategi penguatan positif (*positive reinforcement*) dalam meningkatkan motivasi siswa (Ramadhan & Hidayat, 2020). Penerapan strategi tersebut dapat meningkatkan motivasi internal siswa untuk terus berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, guru juga dapat membimbing siswa melakukan refleksi diri setelah berolahraga agar mereka lebih memahami kondisi emosional, tingkat usaha, dan pencapaian pribadi yang telah diraih.

Kegiatan PJOK yang menerapkan prinsip psikologi olahraga juga dapat berkontribusi terhadap pembentukan iklim sosial yang positif di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas permainan tim siswa dapat belajar tentang kerjasama, komunikasi, dan saling menghargai, yang merupakan bagian penting dari pembentukan karakter peserta didik (Nuraini, et al., 2024). Interaksi sosial yang terbentuk secara alami dalam kegiatan tersebut mendorong terciptanya hubungan interpersonal yang harmonis dan saling mendukung. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar menjadi individu yang sehat secara jasmani, tetapi juga mampu beradaptasi dan berinteraksi secara sehat dalam lingkungan sosialnya.

Hasil observasi, wawancara dan refleksi yang dilakukan di SMA Negeri 2 Amlapura menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK masih belum sepenuhnya mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam proses pembelajaran. Fokus utama masih pada pencapaian fisik, sedangkan pembinaan mental siswa belum menjadi prioritas. Keterbatasan sarana olahraga, waktu pembelajaran yang terbatas, serta kurangnya pelatihan guru mengenai penerapan prinsip psikologi olahraga menjadi faktor penghambat utama.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas peran psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengaruh parsial terhadap variabel tertentu, seperti peningkatan keterampilan cabang olahraga tertentu atau peningkatan motivasi belajar secara umum. Misalnya, penelitian Samsudin dan Nasrullah (2024) lebih menitikberatkan pada peningkatan keterampilan bola voli melalui pendekatan psikologi olahraga, sedangkan penelitian Ramadhan dan Hidayat (2020) menguji efektivitas strategi *positive reinforcement*

terhadap motivasi siswa tanpa mengkaji integrasinya secara menyeluruh dalam konteks pembelajaran PJOK. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan penekanan pada hasil akhir (*output*), bukan pada proses implementasi pedagogis di kelas.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak hanya menelaah pengaruh psikologi olahraga terhadap satu aspek tertentu, tetapi mengkaji bagaimana prinsip-prinsip psikologi olahraga diintegrasikan secara komprehensif dalam praktik pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Amlapura. Penelitian ini menekankan pada proses penerapan oleh guru, dinamika interaksi pembelajaran, serta dampaknya terhadap motivasi intrinsik dan ketahanan mental siswa secara kontekstual.

Selain itu, penelitian ini juga menempatkan aspek psikologis sebagai bagian integral dari tujuan pembelajaran PJOK, bukan sebagai variabel tambahan. Pendekatan ini memberikan kontribusi konseptual dan praktis dengan menawarkan gambaran model penerapan psikologi olahraga yang dapat dijadikan rujukan oleh guru PJOK dalam membangun keseimbangan antara pengembangan fisik dan mental siswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengangkat pentingnya penerapan prinsip psikologi olahraga dalam kegiatan PJOK di SMA Negeri 2 Amlapura sebagai upaya membangun motivasi dan ketahanan mental siswa. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip tersebut, diharapkan pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, penguatan motivasi, dan kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan memahami secara mendalam penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta dampaknya terhadap motivasi dan mental siswa di SMA Negeri 2 Amlapura. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, pandangan, dan pengalaman subjek dalam konteks alami tanpa manipulasi variabel.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Amlapura, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali, pada semester ganjil tahun pelajaran 2025, antara bulan Juli hingga Desember. Sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik pembelajaran PJOK yang aktif dan melibatkan aspek sosial serta psikologis siswa, selain itu peneliti juga bertugas di sekolah tersebut sehingga memudahkan proses pengumpulan data. Subjek penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, terdiri atas 30 siswa kelas X yang aktif mengikuti kegiatan PJOK dan dua guru PJOK dengan latar belakang pengalaman berbeda, yaitu seorang guru senior dengan pengalaman lebih dari 10 tahun dan seorang guru muda dengan pengalaman tiga tahun.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung dan partisipatif terhadap pelaksanaan kegiatan PJOK di lapangan untuk mengamati interaksi guru-siswa, strategi pembelajaran, bentuk penguatan motivasi, dan respons emosional siswa. Wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap dua guru dan sepuluh siswa yang dipilih secara purposif untuk memperoleh informasi mendalam mengenai motivasi, dukungan guru, dan kesejahteraan mental.

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui pengumpulan jadwal pelajaran, modul ajar, foto kegiatan, serta catatan prestasi siswa. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai instrumen utama, dibantu dengan pedoman observasi yang memuat indikator interaksi guru-siswa dan strategi motivasi, serta panduan wawancara yang mencakup pertanyaan terkait pengalaman belajar dan dukungan guru. Analisis data dilakukan dengan teknik triangulasi yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Proses reduksi dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan data sesuai tema seperti motivasi, kepercayaan diri, dan strategi guru; hasilnya disajikan dalam bentuk narasi dan tabel tematik untuk memudahkan identifikasi pola hubungan antara penerapan psikologi olahraga dengan motivasi dan kesejahteraan siswa. Keabsahan data dijaga melalui empat kriteria menurut Lincoln dan Guba (1985), yaitu *credibility* melalui triangulasi dan *member checking*, *transferability* dengan deskripsi konteks rinci, *dependability* melalui *audit trail*, serta *confirmability* dengan dokumentasi bukti empiris secara transparan. Penelitian ini juga memperhatikan etika dengan meminta persetujuan tertulis dari pihak sekolah dan

responden, menjaga kerahasiaan identitas, serta menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK di SMA Negeri 2 Amlapura telah menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga secara kontekstual dalam proses pembelajaran. Prinsip utama yang terlihat adalah motivasi intrinsik, *autonomy support*, penguatan positif (*positive reinforcement*), serta refleksi diri sebagai bagian dari penguatan regulasi emosi siswa.

Guru secara konsisten menumbuhkan motivasi intrinsik dengan memberikan pemahaman mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan hasil observasi, sebelum memulai kegiatan pembelajaran guru menjelaskan manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh dan pengelolaan stres. Salah satu guru PJOK menyatakan : “Saya selalu menjelaskan kepada siswa bahwa olahraga bukan hanya untuk nilai, tetapi untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran mereka.” (Wawancara Guru PJOK, 2025). Pendekatan ini membuat siswa memahami makna aktivitas olahraga, sehingga partisipasi tidak hanya didorong oleh nilai akademik tetapi juga kesadaran pribadi.

Pemberian otonomi belajar juga diterapkan melalui kebebasan memilih cabang olahraga sesuai minat siswa, seperti voli, bulu tangkis, dan futsal. Strategi ini sejalan dengan teori *Self-Determination* yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam meningkatkan motivasi intrinsik. Dari observasi yang dilakukan selama pembelajaran, nampak sebagian besar siswa antusias mengikuti cabang olahraga yang dipilih, seperti futsal. Terlihat dari kedatangan siswa selalu lebih awal dari waktu yang ditetapkan dan selalu meminta waktu tambahan untuk bermain futsal.

Selain itu, guru menerapkan penguatan positif sebagaimana dikemukakan oleh B. F. Skinner, yaitu melalui pujian verbal, umpan balik konstruktif, serta penguatan nonverbal seperti senyuman dan tepuk tangan. Penguatan diberikan atas usaha siswa, bukan hanya hasil akhir. Seperti pada saat latihan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola atau bola basket. Ketika seorang siswa mencoba menggiring bola meskipun masih sering kehilangan kontrol, guru tetap memberikan apresiasi

seperti, “Bagus, kamu sudah berusaha mengontrol bola dengan kaki bagian dalam. Coba ulangi lagi agar lebih stabil.” Guru juga memberikan gestur positif seperti mengangguk, tersenyum, atau mengajak teman-teman memberikan tepuk tangan sebagai bentuk dukungan. Pada kegiatan lari jarak pendek, tidak semua siswa mampu mencapai waktu terbaik, namun guru memberikan penguatan pada proses usaha siswa. Misalnya ketika seorang siswa yang biasanya ragu-ragu akhirnya berani mengikuti lomba lari di depan teman-temannya. Guru memberikan umpan balik seperti, “Usahamu sudah sangat baik. Start kamu sudah lebih cepat dari latihan sebelumnya. Terus latihan supaya langkahmu semakin kuat.”

Pujian verbal, umpan balik konstruktif, serta penguatan nonverbal membuat siswa merasa lebih dihargai dan tidak takut melakukan kesalahan. Siswa menjadi lebih berani mencoba gerakan baru, lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta menunjukkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri. Dengan demikian, penerapan penguatan positif dalam pembelajaran PJOK tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memperkuat aspek mental seperti keberanian, ketekunan, dan motivasi belajar. Strategi ini terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan suasana belajar yang suportif.

Pada akhir pembelajaran, guru melaksanakan sesi refleksi dengan mengajak siswa duduk melingkar untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Kegiatan ini membantu siswa mengenali emosi, menerima kekalahan secara sportif, serta memahami pentingnya kerja sama tim. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kompetensi emosional siswa.

### ***Pengaruh Penerapan Psikologi Olahraga terhadap Motivasi dan Ketahanan Mental Siswa***

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, penerapan prinsip psikologi olahraga berdampak positif terhadap motivasi, kepercayaan diri, dan ketahanan mental siswa. Siswa menunjukkan peningkatan partisipasi aktif serta antusiasme dalam mengikuti kegiatan PJOK. Mereka memandang olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan dan mengurangi tekanan akademik.

Dukungan verbal dan apresiasi yang diberikan guru menciptakan lingkungan emosional yang aman. Siswa merasa dihargai atas usaha mereka, sehingga tidak

takut melakukan kesalahan. Hal ini memperkuat motivasi internal dan keberanian untuk mencoba. Temuan ini selaras dengan penelitian Jelita dan Sholehuddin (2024) yang menyatakan bahwa dukungan emosional guru berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi dan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan observasi selama kegiatan praktik olahraga, terlihat bahwa siswa lebih aktif berpartisipasi ketika guru memberikan dukungan verbal seperti pujian, motivasi, dan umpan balik yang positif. Misalnya, pada saat latihan permainan bola kecil dan lari jarak pendek, dari sekitar 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, lebih dari dua pertiga siswa menunjukkan peningkatan keberanian untuk mencoba melakukan gerakan di depan teman-temannya setelah guru memberikan apresiasi atas usaha mereka.

Selain itu, dalam sesi refleksi setelah kegiatan praktik, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika guru memberikan pujian atau dorongan semangat. Sebelumnya terdapat beberapa siswa yang cenderung pasif dan enggan mencoba karena takut melakukan kesalahan di depan teman-temannya. Namun setelah guru secara konsisten memberikan dukungan emosional dan penguatan positif, siswa tersebut mulai berani mengikuti kegiatan praktik dan mencoba kembali gerakan yang sebelumnya dianggap sulit. Data pengamatan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional guru tidak hanya berdampak pada kenyamanan belajar siswa, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan partisipasi, motivasi, serta kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Selain motivasi, pembelajaran PJOK juga berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan mental (*mental toughness*). Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan kompetitif, siswa belajar mengelola tekanan, menerima kegagalan, serta tetap fokus dalam situasi menantang. Seperti pada sebuah pertandingan volley yang diamati, pada awal pertandingan beberapa siswa terlihat tegang dan kurang percaya diri, terutama ketika melakukan kesalahan seperti gagal mengoper bola atau melakukan servis yang tidak melewati net. Namun, selama proses permainan berlangsung, guru memberikan arahan agar siswa tetap fokus dan tidak saling menyalahkan.

Dalam salah satu kasus yang diamati, terdapat satu tim yang awalnya tertinggal cukup jauh dalam perolehan skor. Beberapa anggota tim tampak kecewa, tetapi guru memberikan motivasi agar mereka tetap bermain dengan semangat dan memperbaiki strategi. Pada ronde berikutnya, tim tersebut mulai menunjukkan kerja sama yang lebih baik dan berhasil memperkecil selisih skor.

Proses refleksi yang dilakukan setelah kegiatan memperkuat kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri. Hal ini mendukung temuan Ma'ruf dkk. (2023) bahwa partisipasi dalam olahraga terarah mampu meningkatkan aspek mental seperti pengendalian emosi dan daya tahan terhadap stres. Dengan demikian, implementasi psikologi olahraga dalam PJOK terbukti membentuk siswa yang sehat secara fisik sekaligus tangguh secara mental dan emosional.

### ***Kendala dalam Implementasi Prinsip Psikologi Olahraga***

Meskipun penerapan berjalan cukup baik, penelitian ini menemukan beberapa kendala dalam optimalisasi implementasi psikologi olahraga. Pertama, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga menjadi hambatan utama. Ketersediaan bola, net, dan fasilitas lapangan yang terbatas mengharuskan penggunaan secara bergiliran, sehingga variasi aktivitas pembelajaran menjadi terbatas. Kondisi ini berpotensi mengurangi efektivitas pengalaman belajar yang menyenangkan dan partisipatif.

Kedua, belum adanya program dukungan psikologis terstruktur di sekolah. Integrasi antara pembelajaran PJOK dengan layanan konseling atau pelatihan mental belum dilakukan secara sistemik. Akibatnya, pembinaan psikologis siswa masih bergantung pada inisiatif individu guru PJOK.

Ketiga, perbedaan tingkat kemampuan dan rasa percaya diri siswa menjadi tantangan tersendiri. Sebagian siswa menunjukkan antusiasme tinggi, sementara lainnya cenderung pasif karena merasa kurang kompeten. Guru telah menerapkan pendekatan inklusif melalui pembagian kelompok berdasarkan kemampuan dan pemberian kesempatan yang sama, namun keterbatasan waktu dan jumlah siswa yang besar membatasi pembinaan secara individual.

Temuan ini menunjukkan bahwa optimalisasi penerapan psikologi olahraga memerlukan dukungan institusional berupa peningkatan fasilitas, pelatihan guru dalam bidang psikologi olahraga, serta kolaborasi dengan guru BK atau konselor

sekolah. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan prinsip psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Amlapura efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik, partisipasi aktif, kepercayaan diri, serta ketahanan mental siswa. Meskipun masih menghadapi keterbatasan fasilitas dan dukungan struktural, integrasi pendekatan psikologis dalam pembelajaran PJOK terbukti relevan dan penting dalam mendukung tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk peserta didik yang sehat jasmani, kuat mental, dan berkarakter positif.

### **KESIMPULAN**

Penerapan prinsip psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Amlapura terbukti berperan positif dalam meningkatkan motivasi dan kekuatan mental siswa. Melalui motivasi intrinsik, penguatan positif, serta refleksi diri, guru mampu menumbuhkan kesadaran siswa bahwa olahraga penting bagi kesehatan dan pengembangan diri, bukan sekadar untuk nilai. Pendekatan ini berdampak pada meningkatnya minat belajar, rasa percaya diri, ketahanan mental, serta kemampuan pengendalian emosi siswa. Dengan demikian, integrasi aspek psikologis dalam PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan mental peserta didik.

### **ACKNOWLEDGMENT**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 2 Amlapura yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada guru PJOK serta para siswa yang telah bersedia menjadi narasumber dan berpartisipasi dalam proses pengumpulan data melalui kegiatan observasi dan wawancara. Partisipasi serta keterbukaan informasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperoleh data yang relevan dan mendalam terkait penerapan prinsip psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and

- evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307–311.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81–86.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005>
- Hamzah, I. F. (2019). Aplikasi Self-Determination Theory pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 66-73.
- Jelita, S. K., & Sholehuddin. (2024). Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *SEMNASFIP*, 2721-6349.
- Kamaruddin, I., & Ampulembang, A. (2024). Pengaruh Olahraga terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di UPT SPF SDN Paccinang Kota Makassar . *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2614-6754.
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2023). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 2339-0662.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2988-3148.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 826-833.
- Nurrissaa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 3026-6629.
- Putra, W. A., Chairuna, Hajar, Y., Simatupang, R. R., & Efendi, U. R. (2025). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN EMOSIONAL SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2721-8023.
- Putri, A. I., & Nawangtoro, S. (2025). Peran Hadiah Sebagai Penguatan Positif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Menurut Teori Skinner. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2987–3738.

- Ramadhan, R. S., & Hidayat, T. (2020). PENGARUH REINFORCEMENT NEGATIF DAN POSITIF TERHADAP MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN SERVIS ATAS BOLAVOLI. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 301-305.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Samsudin, & Nasrullah. (2024). Peran Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Keterampilan Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2088-0324.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 53-61.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 735–747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.003>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Zalal, A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran. *Jurnal Educatio*, 1777-1782.