



PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENCAPAIAN PRESTASI ATLET SENAM ARTISTIK

THE ROLE OF SPORT PSYCHOLOGY IN ATTAINING ACHIEVEMENT OF ARTISTIC GYMNING ATHLETES

Candra Dwi Firmansyah^a, Firdaus Rahman^b, Yusril Perdana^c

^a Department of First Author, University of First Author, City of First Author, State of First Author [Heading of Author's Affiliation]

^b Department of Second Author, University of Second Author, City of Second Author, State of Second Author

email: ^a email of First Author, ^b email of Second Author [heading of Email]

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 22 Juli 2022

Revisi 23 Juli 2022

Diterima 31 Juli 2022

Online 31 Juli 2022

Kata kunci:

Psikologi

Senam Artistik

Prestasi Atlet

Keywords:

Psychology

Artistic Gymig

Achievement AthletesS

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perkembangan peranan psikologi olahraga dalam senam artistik. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Data diambil dari deskriptif naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan aspek psikologi atlet senam artistik meliputi rasa cemas, agresifitas, kecerdasan, dan rasa percaya diri. Simpulan aspek psikologi sangat dibutuhkan dalam mendukung prestasi atlet senam artistik.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the development of the role of sport psychology in artistic gymnastics. This type of research is qualitative. The data is taken from descriptive narrative. The results of this study indicate that the psychological aspects of artistic gymnastics athletes include anxiety, aggressiveness, intelligence, and self-confidence. In conclusion, psychological aspects are needed in supporting the achievement of artistic gymnastics athletes.

1. Pendahuluan

Pada akhir-akhir ini terlihat perkembangan olahraga terjadi dengan sangat pesat. Banyak cabang olahraga baru yang akan dikembangkan di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari semakin banyaknya minat masyarakat terhadap olahraga yang ada. Mulai dari olahraga kesehatan, olahraga rekreasi hingga olahraga prestasi. Olahraga prestasi dilakukan untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan pembinaan yang baik pada semua unsur pencapaian prestasi. Prestasi merupakan tujuan utama yang ingin dicapai yang dapat berupa pengetahuan dan keterampilan. Mental atau psikologi atlet termasuk dalam terwujudnya sebuah prestasi karena betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi latihan dan saat pertandingan.

Senam artistik merupakan olahraga yang bisa individu maupun kelompok dan senam artistik ini dinilai dari keindahan gerakan yang dilakukan serta kesulitan gerakan yang dilakukan atlet. Untuk menghasilkan gerakan yang bagus, maka mental yang kuat untuk menjadi kunci utama saat pertandingan. Jika pada saat pertandingan berlangsung atlet harus tetap fokus untuk melakukan rangkaian gerakan agar mendapatkan gerakan yang baik. Oleh karena itu faktor psikologi sangat perlu di perhatikan dalam cabang olahraga senam artistik ini.

2. Metode

Metode penelitian ini adalah kualitatif, Penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, pada dalam penelitian ini diolah dengan analisis Deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian dapat digambarkan bahwa masih kurang diperhatikannya faktor psikologi pada atlet senam artistik/atlet sering merasa cemas, sehingga atlet tidak konsentrasi dalam melakukan gerakan, pada aspek agresifitas bahwa

sebagian besar atlet senam artistik kurang agresif, atlet hanya melakukan gerakan yg diinstruksikan oleh pelatih dan kurang fokus dalam latihan.

Pada aspek kecerdasan, terlihat bahwa atlet masih kurang memanfaatkan aspek kecerdasan yang dimilikinya dalam latihan dalam melakukan gerakan, seperti gerakan salto kedepan, namun atlet kurang menganalisis dan mencari solusi sendiri dimana kerukangan teknik yang dilakukan ya. Sedangkan pada aspek kepercayaan diri kebanyakan atlet juga masih kurang percaya diri atau malu-malu saat melakukan latihan, disini atlet terlihat hanya menunggu dan menunggu instruksi dari pelatihnya.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat masih kurangnya diperhatikan aspek psikologi atlet yg terlihat dari banyaknya indikator psikologi yg kurang, seperti emosi, pelatih masih perlu melakukan stimulus dan respon terhadap emosi atlet sehingga atlet bisa memiliki pengendalian emosi yang lebih baik dalam bertanding maupun dalam latihan. Untuk aspek agresifitas pada atlet, karena masih kurang juga bisa ditingkankan oleh pelatih melalui memotivasi atlet agar lebih baik sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi dengan memberikan kata-kata penguatan kepada atlet. Untuk aspek kecerdasan, setiap atlet memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda, sehingga dengan begitu pelatih harus bisa membuat program latihan dengan baik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atlet sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Cara atlet memahami intruksi pelatih juga menandakan tingkat kecerdasan atlet tersebut. Untuk mendukung hal tersebut pelatih harus mempelajari lebih banyak tentang model latihan yang bisa meningkatkan keterampilan atlet, sehingga dengan keterampilan yang baik, atlet akan memiliki percaya diri yang tinggi, dan rasa cemas yang dimiliki atlet akan berkurang. Rasa cemas bisa muncul pada atlet sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan. Perasaan cemas yang dirasakan oleh setiap atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya, biasanya disebabkan oleh pengalaman dari setiap atlet. Hal ini juga tidak terlepas dari disiplin yang kuat yang ditanamkan oleh pelatih saat

latihan. Misalkan penanaman model disiplin, keterlambatan, bagi atlet yang terlambat akan diberikan pengembangan berupa latihan fisik oleh pelatih.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas psikologi merupakan ilmu yang mempelajari salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Aspek psikis yang berpengaruh pada diri atlet adalah rasa cemas, agresifitas, percaya diri dan kecerdasan. aspek psikologi sangat dibutuhkan dalam mendukung prestasi atlet senam artistic. Ada beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat memahami tingkah laku seorang atlet dan juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan segi-segi positif yang dimiliki atlet senam artistic.

5. Referensi

- Barlian, (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Padang : Suka Bina Press
- Cooper L. (1969). *Athletics, activity, and personality. A review a literature dlm Research Quartely* : 40, 17-22.
- Cox, R.H. (1986). *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- D. Gunarsa, Singgih (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT BPK Gunung Mulia.