



Pengaruh Pengetahuan Psikologi Pada Pelatih Terhadap Prestasi Atlet Renang

The Effect of Psychological Knowledge on Coaches on Swimming Athletes' Achievements

Duta Ageng Pangestu¹, Moh. Ibat Dani Yuwansyah², Abdul Rozaq³

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234

email: dutapangestu0099@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 23 Juli 2022

Revisi 24 Juli 2022

Diterima 31 Juli 2022

Online 31 Juli 2022

Kata kunci:

Psikologi,
Prestasi Atlet,
Renang.

Keywords:

Psychologi,
Athlete Achievement,
Swimming.

Style APA dalam mensitasi artikel ini Namabelakang, namadepanpenulis pertama, Namabelakang, namadepanpenuliskedua. (2020).

Judulartikel. Journal of Science and Education (JSE), 1(1): 1-10.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pelatih renang tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet renang. Metode penelitiannya yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi parsial pearson product moment. Simpulan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara pengetahuan pelatih renang tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet renang.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the knowledge of swimming coaches about sports psychology with the achievement of swimming athletes. The research method is quantitative with a correlation approach. The data analysis technique in this study used the Pearson product moment partial correlation analysis technique. The conclusion is that there is a very significant positive relationship between the knowledge of swimming coaches about sports psychology and the achievement of swimming athletes.

1. Pendahuluan

Olahraga renang adalah suatu aktivitas yang dilakukan di air dan suatu olahraga yang harus mengupayakan semua anggota tubuh untuk bergerak terutama tangan dan kaki, ada banyak berbagai macam bentuk dan gaya yang sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat dari olahraga renang ini untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, dan untuk menguatkan otot dan pertumbuhan fisik terhadap anak, sebagai sarana pendidikan. Pelatih bisa menjadi seorang pendidik, ilmuwan, organisator, serta manager yang baik untuk atlet.

Pelatih yang baik harus mempunyai pengetahuan tentang psikologi olahraga, karena peranan dan manfaat dari psikologi olahraga bagi seorang pelatih untuk memahami gejala psikologis yang muncul pada atlet, membantu memberikan motivasi, pikiran kecemasan, sikap dan pengetahuan dari seorang pelatih dapat dijadikan bahan dalam memecahkan suatu masalah dalam membina atlet.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi parsial *pearson product moment*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengetahuan pelatih tentang psikologi olahraga dan prestasi atlet melalui teknik analisis Korelasi Parsial *Pearson Product Moment*. Maka, didapat yaitu hubungan antara pengetahuan pelatih tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet renang hubungannya sangat kuat. Ketika kualitas hubungan antara pelatih dan atlet dinilai buruk, hal itu berpotensi terjadi kontribusi terhadap stress yang dirasakan atlet melalui penggunaan pelatih untuk mengendalikan perilaku yang telah berkaitan dengan regulasi motivasi yang salah dan pengembangan kelelahan. Hubungan pelatih dan atlet yang buruk yaitu

ditandai dengan kurangnya kedekatan, komitmen, dan saling melengkapi. Seorang pelatih bisa dikatakan sebagai pendidik, pembimbing, organisator, serta manager yang baik bagi atlet.

Pelatih yang mempunyai banyak pengalaman bisa lebih besar memberikan pengetahuan secara profesional dan interpersonal sedangkan untuk pelatih yang memiliki pengalaman lebih sedikit dan bersaing di tingkat persaingan yang lebih rendah. Aspek-aspek ini harus dipertimbangkan dalam pendidikan pelatih dan inisiatif pengembangan pelatih. Untuk mengoptimalkan prestasi atlet seorang pelatih juga sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri, mengontrol kecemasan dan konsentrasi yang dirasakan atlet saat bertanding. Cemasnya seorang atlet ketika berlomba akan berdampak kepada perasaan yang tidak stabil sehingga membuat atlet sendiri sulit mengendalikan dirinya. Dari seorang pelatih akan memberikan pendekatan psikologi yang tepat sehingga mampu menjadikan atlet yang tangguh, memperlihatkan dorongan untuk bertanding semaksimal mungkin, dan memenangkan pertandingan. Pelatih senantiasa akan selalu membantu atletnya untuk mempersiapkan program latihan, karena pelatih bukan hanya sekedar menjadi instruktur olahraga yang memberikan atlet cara-cara untuk melakukan gerakan tertentu dalam olahraga. Motivasi dari pelatih sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet dan memperkuat tampilan secara maksimal untuk membantu atlet saat bertanding, karena memberikan motivasi merupakan dorongan yang terjadi didalam diri atlet untuk semakin meningkatkan kualitasnya, dan pengaruh orangtua dapat membantu mencapai kesuksesan prestasi atlet.

4. Simpulan

Dari hasil analisis korelasi dan pembahasan diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara pengetahuan pelatih renang tentang psikologi olahraga dengan prestasi atlet renang. Maka, didapatkan hasil perhitungan distribusi *product moment* yang berarti hubungannya sangat kuat.

5. Referensi

- Juriana, Tahki, K., & Zulfitrianto, G. (2018). Pengetahuan Psikologi Olahraga pada Pelatih Rekreasi di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 31–35.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Djumidar, M., Apriyanto, T., & Lissom, F. (2012). *Psikologi Olahraga*. CV. Gramada Offset.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.