



Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Nasional Atlet PUSLATDA Renang Indah Jawa Timur di Masa Pandemi Covid-19

Intan Ayu Putri Aditria^{1*}, Anung Priambodo²

¹Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya. Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota SBY, Jawa Timur 60213, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: intan.22007@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengkaji secara teoritis deskriptif peranan psikologi olahraga terhadap pencapaian prestasi nasional atlet cabang olahraga Renang Indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan hasil peranan psikologi olahraga diperoleh melalui data sekunder. Media pengambilan data yang digunakan menggunakan angket fisik berupa lembaran kertas yang di bagikan kemudian diisi kepada masing-masing atlet cabang olahraga Renang Indah Provinsi Jawa Timur yang berjumlah 6 orang. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Primalaras yang beralamatkan Jl Raya Darmo Harapan I, Tanjungsari, Kecamatan. Sukomanunggal, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Hasil penelitian yang didapat dari penelitian yang dilakukan terdapat 7 aspek yang memiliki peran pada psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi nasional atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur di masa pandemi covid-19, yakni aspek motivasi, aspek emosi, aspek kecerdasan, aspek kedisiplinan, aspek kepercayaan diri, aspek agresivitas serta aspek kepercayaan diri.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Prestasi, Renang Indah, Renang Artistik

The Role of Sport Psychology Towards The National Achievements of Artistic Swimming Athletes of Regional Team in National Sport Week, East Java, During The Covid-19 Pandemic

Abstract

This study was aims to determine several theoretically examine the descriptive the role of sport psychology towards the national achievements of Artistic Swimming athletes of regional team in national sport week, East Java, during the covid-19 pandemic. This research uses qualitative descriptive research methods with the results of the role of sports psychology was obtained through secondary data. The data collection media used using a physical questionnaire in the form of sheets of paper that were distributed and filled to each athlete of the Artistic Swimming of regional team in national sport week, East Java, with totaling samples in this research were 6 people. This research was conducted at the Primalaras swimming pool, at Raya Darmo Harapan I street, Tanjungsari, Sukomanunggal District, Surabaya, East Java. The results of the research obtained from the research conducted there are 7 aspects that have a the role of sport psychology towards the national achievements of Artistic Swimming athletes of regional team in national sport week, East Java, during the covid-19 pandemic is motivational aspects, emotional aspects, intelligence aspects, discipline aspects, self-confidence aspects, aggressiveness aspects and self-confidence aspects.

Keywords: Sport Psychology, Achievements, Synchronized Swimming, Artistic Swimming

PENDAHULUAN

Renang Artistik (atau yang dikenal renang indah) adalah bentuk perpaduan dari renang, senam, dan tarian yang terdiri dari perenang yang melakukan rutinitas gerakan bawah air yang kompleks dan dinamis (dikenal sebagai figur) yang diiringi musik. (Heald, Kara; Langlois, 2019), sumber lain menambahkan renang artistik adalah disiplin yang relatif baru, renang tersinkronisasi menjadi olahraga Olimpiade untuk pertama kalinya di Los Angeles pada tahun 1984, dengan acara solo dan duet. Peristiwa ini juga berlangsung di Olimpiade tahun 1988 di Seoul dan tahun 1992 di Barcelona. Atlanta menggantinya pada tahun 1996 dengan balet air untuk delapan orang. Sejak Pertandingan Olimpiade 2000, program Olimpiade telah memasukkan acara beregu dan duet. Bersamaan dengan senam ritmik, renang artistik adalah satu-satunya olahraga Olimpiade khusus wanita.

Psikologi olahraga adalah studi tentang bagaimana faktor psikologis memengaruhi olahraga, kinerja atletik, olahraga, dan aktivitas fisik. Psikolog olahraga menyelidiki bagaimana berpartisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Mereka juga membantu atlet memanfaatkan psikologi untuk meningkatkan kinerja atletik dan kesehatan mental mereka. Psikolog olahraga tidak hanya bekerja dengan atlet elit dan profesional. Jenis profesional ini juga membantu non-atlet dan olahragawan sehari-hari belajar bagaimana menikmati olahraga dan mengikuti program olahraga (Moran, Aidan; Toner, 2017).

Tujuan utama pada suatu program pembinaan olahraga ialah untuk mencapai prestasi secara maksimal. Salah satu indikator keberhasilan pada dunia olahraga adalah prestasi. Level kebugaran jasmani setiap manusia adalah bervariasi dan pasti berbeda, karena pada dasarnya kebugaran jasmani setiap individu manusia dipengaruhi oleh intensitas dari aktivitas fisik setiap individu tersebut (Putra, 2020). Jadi dapat disimpulkan prestasi olahraga ialah faktor yang harus dilakukan secara langsung agar dapat melihat tingkat maupun status pencapaian dan juga keberhasilan di dalam olahraga (Handayani, 2019).

Adapun beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan atlet, keadaan psikologi atlet, keadaan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Apriansyah & Mukarromah, 2017). Pada akhir tahun 2019 adalah masa dimana bolak balik kehidupan manusia di seluruh dunia. Hal tersebut terjadi dikarenakan oleh virus COVID-19 atau biasa disebut virus corona. Virus ini memiliki tingkat penyebaran yang sangat tinggi, terhitung sampai saat ini telah terkonfirmasi oleh WHO sebanyak 643,875,406 (Update: 09-12-2022) kasus positif yang terjadi pada 234 negara di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri virus COVID-19 pertama kali terkonfirmasi pada awal maret dengan 6,700,015 kasus positif hingga hari ini 11 Desember 2022 menurut data sebaran KEMENKES Gugus Covid-19 Indonesia.

COVID-19 ini sendiri memiliki dampak yang cukup serius untuk dapat mengubah berbagai aspek kehidupan manusia. Dampak dari wabah ini memiliki akhir yang tentunya berbeda di setiap negara, hal ini bergantung pada masing-masing kebijakan pada setiap negara untuk dapat meminimalisir penyebaran COVID-19. Di Indonesia sendiri dikeluarkan berbagai kebijakan guna dapat menekan angka penyebarannya salah satunya dengan memberlakukan kegiatan physical distancing, social distancing hingga PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar di beberapa kota dan daerah yang memiliki resiko tinggi penyebaran. Berbagai kebijakan pemerintah Indonesia telah dikeluarkan agar dapat meminimalisir penyebaran virus corona inilah yang berdampak di semua aspek kegiatan masyarakat tidak terkecuali pada dunia olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang berarti penelitian berisikan gambaran dan kata-kata yang bersumber dari narasumber yang telah mengisi angket yang diberikan oleh peneliti. Target penelitian ini adalah atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur sebanyak 6 orang. Penelitian ini dilangsungkan di kolam renang Primalaras yang beralamatkan Jl Raya Darmo Harapan I, Tanjungsari, Kec. Sukomanunggal, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur (McGannon & Smith, 2014).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket fisik atau berupa lembar kertas. Angket fisik ini sendiri disebar kepada

masing-masing cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur berupa lembaran kertas (Tod et al., 2017)(Trisnata et al., 2020). Angket fisik ini sendiri, berisikan data mengenai Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Capaian Prestasi Atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur Di Masa Pandemi Covid-19.

Tahapan prosedur penelitian ini terdiri dari 4 tahapan, yaitu:

1. Pengumpulan data yang relevan / terkait dengan variabel penelitian.
2. Penelitian menyajikan data penelitian dari hasil pengumpulan data
3. Mereduksi data penelitian
4. Menyimpulkan dan memverifikasi hasil data penelitian dengan valid serta reliable (Kelly et al., 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari inti penelitian ini, maka subjek yang tepat digunakan adalah atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur. Penelitian dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2021, menggunakan media angket Google form dengan total populasi 6 responden atlet cabang olahraga renang indah berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian yang didapat dari penelitian yang dilakukan terdapat 7 aspek yang memiliki peran pada psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi nasional atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur, yakni aspek motivasi, aspek emosi, aspek kecerdasan, aspek kedisiplinan, aspek kepercayaan diri, aspek agresivitas serta aspek kepercayaan diri. (Wylleman, 2019)

Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui peranan psikologi olahraga terhadap prestasi pada atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur yang akan mempersiapkan diri baik secara jasmani maupun rohani untuk dapat mencapai prestasi nasional atau PON XX Papua pada bulan Oktober tahun 2021 di masa pemberlakuan PSBB Pandemi Covid-19. Pada dasarnya peranan psikologi olahraga menjadi bagian yang cukup penting pada kegiatan pembinaan prestasi atlet, karena psikologi olahraga ialah aspek penting di dalam dunia olahraga guna dapat mempengaruhi tercapainya keberhasilan prestasi pada masing-masing atlet itu sendiri. Peranan psikologi yang diterapkan sendiri, dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi atlet langsung maupun tidak langsung pada aspek kesiapan mental maupun performers atlet itu sendiri. Penelitian ini menggunakan sarana angket wawancara berupa lembaran kertas yang kemudian dibagikan kepada masing-masing atlet cabang olahraga Renang Indah serta observasi secara langsung (Id et al., 2022).

Berdasarkan lembaran angket yang telah disebarakan kepada masing-masing atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur dimana sedang mempersiapkan diri guna mencapai prestasi nasional PON XX Papua 2021 yang kemudian mendapatkan hasil lalu diolah sedemikian rupa berdasarkan aspek psikologi olahraga yang bersumber berdasarkan data angket yang telah disebarakan. Hal yang didapat akan dianalisis dengan teknik deskriptif, dimana metode yang berisikan data berupa kalimat maupun kata-kata yang pada penelitian ini adalah jawaban angket yang telah disebarakan dan diisi oleh masing-masing responden. Pada angket penelitian berisikan beberapa aspek psikologi olahraga yang dibagi menjadi 7 aspek yaitu aspek motivasi, aspek emosi, aspek kecerdasan, aspek kedisiplinan, aspek kepercayaan diri, aspek agresivitas serta aspek kepercayaan diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kemudian menganalisis data dari masing-masing angket psikologi olahraga yang telah disebarakan kepada atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga memiliki peran penting pada pembinaan pencapaian prestasi atlet. Pada psikologi olahraga terdapat beberapa aspek yang berpengaruh terhadap bagaimana peran pada latihan dapat mempengaruhi perkembangan psikologi olahraga atlet serta kinerja fisik maupun penampilan dalam berolahraga. Dibuktikan dari hasil penelitian aspek psikologi olahraga dapat mempengaruhi kinerja maupun penampilan atlet diantaranya adalah aspek motivasi, aspek emosi, aspek kecerdasan, aspek kedisiplinan, aspek kepercayaan diri, aspek agresivitas serta aspek kepercayaan diri.

SARAN

Berdasarkan simpulan penelitian peran psikologi olahraga terhadap pencapaian prestasi nasional pada atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur di masa pandemi covid-19, penulis terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan, antara lain:

1. Bagi atlet cabang olahraga renang indah, untuk dapat sebagai bahan mengetahui fakta bahwa psikologi olahraga atlet dapat mempengaruhi pencapaian perolehan prestasi yang akan/ingin diraih sehingga diharapkan dapat memacu atlet untuk lebih memahami dan peduli akan kesehatan mentalnya.
2. Bagi pelatih cabang olahraga renang indah, untuk dapat dijadikan bahan evaluasi ataupun pedoman untuk lebih peduli serta meningkatkan kesehatan mental para atletnya.
3. Bagi peneliti-peneliti selanjutnya, agar dapat lebih dikaji ulang bulir-bulir penelitian tes psikologi olahraga ini yang tidak valid dengan tes psikologi olahraga yang terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfredo, J., Resita, C., Gustiawati, R., & Karawang, U. S. (2020). *Jurnal Literasi Olahraga*, 1 (2), November 2020, 82-87 *Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi Jurnal Literasi Olahraga*, 1 (2), November 2020, 82-87. 1(November), 82–87.
- Apriansyah, B., & Mukarromah, S. B. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati Abstrak*. 6(2), 101–107.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artist KABUPATEN SIJUNJUNG. *Jurnal Pendidikan Jasmana Dan Olahraga*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpj o.v2i2.714>
- Heald, Kara & Langlois, J. (2019). *A Parent's Guide to Artistic Swimming*. Canada Artistic Swimming.
- Id, M. L., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, M., & Terry, P. C. (2022). *Sport psychology and performance meta- analyses : A systematic review of the literature*. 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Knight, C. J., Science, S., Harwood, C. G., Psychology, S., Gould, D., & Sports, Y. (2018). *Sport Psychology For Young*. Out of House Publishing.
- McGannon, K. R., & Smith, B. (2014). Centralizing culture in cultural sport psychology research : The potential of narrative inquiry and discursive psychology. *Psychology of Sport & Exercise*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.010>
- Moran, Aidan & Toner, J. (2017). *A Critical Introduction to Sport Psychology* (Third edit). Routledge.
- Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood, D. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance (2nd es.)*. Human Kinetics; 2nd edition (June 1, 2000).
- Olympic. (2019). *Artistic Swimming*. <https://olympics.com/en/sports/artistic-swimming/#discipline-history-of>.
- RI, M. K. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). In *Kementerian Kesehatan RI* (5th ed.). <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
- WHO Indonesia. (2020). Coronavirus Disease Ikhtisar Kegiatan - 8. World Health Organization, 19(May), 2. <https://covid19.who.int/>
- Rees, T., & Rees, T. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology : Principles, Practice, and Prospects. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0345-4>
- Tod, D., Hutter, R. I. V., & Eubank, M. (2017). Science Direct Professional development for sport psychology practice. *Current Opinion in Psychology*, 16, 134–137. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.007>

- Aditria, Intan, A. P., & Widodo, Achmad. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Tim Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 67-74.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., Beki, R. A., Singaperbangsa, U., Jalan, K., Dahlan, K. H. A., Jawa, K. K., & Olahraga, J. L. (2020). *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang , Tulungagung Tahun Ajaran 2019 Study Of Jasmani Fitness Test Results On Class In State 03 Elementary School , Tulungagung Academic Year 2019. 1*(August), 46–50.
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>

PROFIL SINGKAT

Perkenalkan nama saya Intan Ayu Putri Aditria, S.Or. dapat dipanggil Intan. Saya lahir dan berdomisili di Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Saya seorang sarjana lulusan S1 jurusan Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya pada Januari 2022 dan masuk pada tahun 2018. Aktivitas saya saat ini adalah saya sedang melanjutkan pendidikan saya pada jenjang Magister dengan program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2022.