



Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Tingkat Nasional Atlet Pelatda Judo DKI Jakarta di Masa Pandemi Covid-19

Ray Raxy Aprima Idra^{1*}, Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu², Juli Candra³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17143, Telp: (021) 88955882, 88955871

*Korespondensi Penulis. E-mail: rayrexyaprimaidra21@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengkaji secara deskriptif peranan psikologi terhadap pencapaian prestasi tingkat nasional atlet pelatda judo DKI Jakarta di masa pandemi covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif yang dimana datanya berupa kata-kata yang dideskripsikan. Pengambilan data dilakukan menggunakan angket google form yang disebrakan kepada seluruh atlet pelatda judo DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Dojo Jumantoro yang berlokasi di Pandasari, Kec. Ciawi, Kab. Bogor, Jawa Barat. pada penelitian ini berhasil mendapatkan 17 responden yang dimana terdiri dari 9 orang perempuan dan 8 orang laki-laki. Dalam penelitian ini mendapatkan hasil 7 aspek yang sangat mempengaruhi psikologi atlet yaitu aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan, dan aspek disiplin.

Kata kunci: Psikologi, Olahraga, Prestasi

The Role of Sport Psychology Towards the Achievement of The National Level of Judo Athletics in DKI Jakarta During the Covid-19 Pandemic

Abstract

The purpose of the study was to describe descriptively the role of psychology in the achievement of national level achievements of DKI Jakarta regional judo athletes during the covid-19 pandemic. The research method used in this research is descriptive qualitative where the data is in the form of words that are described. Data retrieval was carried out using a google form questionnaire which was distributed to all athletes of the DKI Jakarta judo training center. This research was conducted at Dojo Jumantoro which is located in Pandasari, Kec. Ciawi, Kab. Bogor, West Java. in this study managed to get 17 respondents which consisted of 9 women and 8 men. In this study, the results obtained 7 aspects that greatly affect the psychology of athletes, namely emotional aspects, aggressive aspects, motivational aspects, intelligence aspects, self-confidence aspects, anxiety aspects, and discipline aspects.

Keywords: *Psychology, Sport, Achievement.*

PENDAHULUAN

Psikologi olahraga merupakan hasil perkembangan dari psikologi umum. Adapun penelitian yang menyebutkan bahwa medan kajian psikologi adalah tingkah laku manusia dalam keadaan tertentu, misalnya manusia dalam keadaan panik dipelajari dalam psikologi massa, atau manusia dalam proses produksi misalnya dipelajari dalam psikologi industri. Sejalan dengan perkembangan waktu dan kebutuhan terhadap psikologi dalam olahraga, maka dikembangkan dan diterapkan psikologi olahraga (sumarjo, 2017).

Psikologi olahraga merupakan salah satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu atlet itu sendiri, pelatih, dan lingkungan (M. H. Anshel 1990). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk mencapai prestasi-prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka diperlukan adanya pembinaan yang baik pada seluruh aspek atau unsur dalam pencapaian prestasi (Swadesi 2015)

Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Dalam dunia olahraga prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Derajat kebugaran jasmani antara manusia satu dengan yang lain juga berbeda, karena kebugaran jasmani diengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik masing-masing (Putra, 2020). Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan 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 *et al*, 2017).

Covid-19 merupakan virus baru yang pertama kali ditemukan pada akhir tahun 2019 lebih tepatnya pada awal bulan desember, pada Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Virus ini merupakan virus yang berbahaya dengan

penyebaran yang sangat cepat. Virus Covid-19 menyerang bagian sistem kekebalan tubuh manusia. penyebaran Virus Corona atau Covid-19 sangat cepat, berawal di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Virusnya cepat menyebar di seluruh negeri dan kemudian ke seluruh dunia (Agung, 2020).

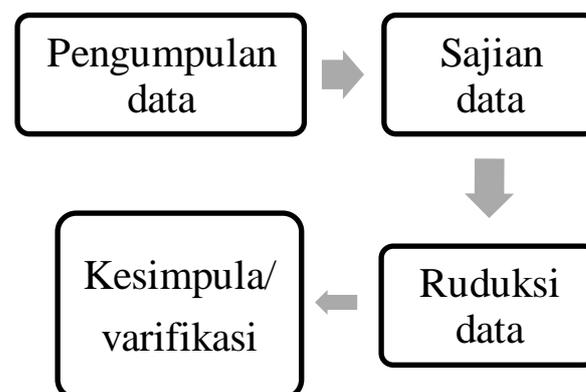
Covid-19 membuat banyak masyarakat kesulitan dalam melaksanakan kegiatan yang berada di luar ruangan ataupun kegiatan yang berada di lapangan. Hal ini terjadi karena adanya peraturan baru yang dikeluarkan oleh pemerintah yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Purnamasari & Febrianty, 2020)

METODE

Berdasarkan fokus penelitian, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dimana datanya berupa kata-kata dan gambar yang diperoleh dari narasumber yang telah mengisi angket. Penelitian ini dilakukan pada Atlet Pelatda Judo DKI Jakarta di Dojo Toro, yang berlokasi di pandasari, kec. Ciawi, kab. bogor, jawa barat.

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan angket wawancara *google form*. Angket *google form* disebarikan kepada seluruh atlet Judo pelatda DKI Jakarta untuk diisi. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data mengenai Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Tingkat Nasional Atlet Pelatda Judo DKI Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19.

Prosedur penelitian meliputi empat tahapan diantaranya : 1. pengumpulan data yang relevan sesuai dengan variabel penelitian, 2. Peneliti menyajikan data-data yang telah terkumpul, 3. Reduksi dan inventarisasi data, 4. Menyimpulkan berdasarkan hasil verifikasi data yang valid dan reliabel (Cresswell, 2015) .



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Jumentoro Bangkit yang berlokasi di Pandasari, Kec. Ciawi, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan subjek penelitian ini adalah atlet pelatda judo DKI Jakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Bulan Juli dengan menggunakan angket *Google form* dengan jumlah 17 responden yang terdiri dari 8 orang atlet berjenis kelamin laki-laki dan 9 orang atlet berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari penelitian ini ditemukan adanya 7 aspek yang berperan dalam psikologi olahraga terhadap pencapaian prestasi tingkat nasional atlet pelatda Judo DKI Jakarta, diantaranya yaitu aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan, dan aspek kedisiplinan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan psikologi olahraga terhadap keterampilan bermain pada atlet Pelatda judo DKI Jakarta yang sedang mempersiapkan diri untuk pencapaian prestasi Tingkat Nasional atau PON XX yang akan diselenggarakan pada akhir tahun 2021 di masa pandemi Covid-19 ini. Pada hakikatnya psikologi olahraga menjadi bagian penting dalam pembinaan prestasi atlet, karena psikologi merupakan aspek penting dalam olahraga yang mempengaruhi tercapainya keberhasilan dari tiap-tiap atlet. Psikolog olahraga yang diterapkan juga merupakan faktor yang mempengaruhi atlet secara langsung ataupun faktor dari luar yang dapat mempengaruhi penampilan atlet atau mental atlet itu sendiri.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket wawancara berupa *google form* dan observasi untuk dokumentasi kegiatan. Berdasarkan hasil dari angket *google form* yang disebar kepada para atlet Pelatda DKI Jakarta yang sedang mempersiapkan diri untuk pencapaian prestasi tingkat nasional pada ajang PON XX di Papua diolah berdasarkan aspek-aspek yang didapatkan dari angket *google form*. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif yaitu suatu teknik yang datanya berupa kata-kata atau jawaban *google form* yang telah diisi oleh responden. Secara garis besar angket penelitian ini dibagi menjadi tujuh aspek psikologis yaitu aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan dan aspek kedisiplinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga memiliki peranan penting dalam pembinaan pencapaian prestasi atlet. Didalam psikologi olahraga terdapat aspek-aspek yang berpengaruh terhadap penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi olahraga seorang atlet. Aspek-aspek dalam psikologi yang dapat mempengaruhi penampilan ataupun kinerja seorang atlet yaitu, aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan dan aspek kedisiplinan.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan peranan psikologi olahraga terhadap prestasi, yaitu:

1. Bagi para pelatih Judo, Khususnya bagi pelatih Judo Dki Jakarta dapat meningkatkan aspek-aspek psikologi olahraga pada atletnya.
2. Bagi atlet-atlet Judo pada umumnya, khususnya bagi Atlet Judo Dki Jakarta untuk dapat menjaga dan meningkatkan aspek-aspek Psikologi olahraga secara baik.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Ivan Muhammad. 2020. "Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1(2): 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>.
- Apriansyah, Beni, Sulaiman, and Siti Baitul Mukarromah. 2017. "Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center Di Kabupaten Pati." *Journal of Physical Education and Sports*

- 6(2): 101–7.
- Handayani, Sri Gusti. 2019. “PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENCAPAIAN PRESTASI ATLET SENAM ARTISTIK KABUPATEN SIJUNJUNG.” 2: 1–12.
- Kelly, Luke A., Glen Lichtwark, and Andrew G. Cresswell. 2015. “Active Regulation of Longitudinal Arch Compression and Recoil during Walking and Running.” *Journal of the Royal Society Interface* 12(102).
- M. H. Anshel. 1990. *Psychology Sport from Theory to Practice*.
- Purnamasari, Ira, and Mona Fiametta Febrianty. 2020. “Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Penjakora* 7(2): 151–59.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/ENJAKORA/article/view/27544>.
- sumarjo. 2017. “PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN DALAM OLAHRAGA Oleh.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Swadesi, I Ketut Iwan. 2015. “Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Terhadap Prestasi Olahraga Kabupaten Buleleng Dalam Porprov Bali 2011.” *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(1): 1–12.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N. ., & Bekti, R. A. . (2021). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
<https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.4047>
(Original work published 17 September 2020)