

STUDI LITERATUR REVIEW : ANALISIS ASPEK PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI

Viona Ruth Nugrahani¹

¹ Universitas Negeri Semarang

ruthviona8@gmail.com

Abstract:

50% of match results and sporting achievements are determined by athletes' mental and psychological factors. All of these indicators have a relevant impact and influence on athletes. Without psychological, emotional and discipline aspects, even motivation, athletes will not be able to achieve these achievements. Because to prepare physically to be able to compete, psychology is needed, namely motivation. If there are no psychological factors, athletes will not train and the chance of winning the competition is very nil. Thus, in this scientific research article, the researcher will explain and discuss in more detail regarding "Psychological Aspects in Sports Performance. This research uses a qualitative research approach using literature study data collection. This research will explain in detail the psychological aspects of sports performance. By using literature studies, namely collecting various books, journals, articles, images, reports that support this research. In sports, psychological factors can have positive and negative impacts if individuals are able to manage the psychology they face. Several indicators in the psychological aspect, namely emotional, motivation, perseverance, anxiety, and others. Thus, it is necessary to maintain the psychological aspect, especially for athletes in sports, because it will greatly influence sports success and performance.

Keywords: psychology, achievement, volleyball

Abstrak:

50% dari hasil pertandingan dan prestasi olahraga ditentukan oleh faktor mental dan Psikologis atlet. Semua indikator tersebut memiliki dampak dan pengaruh yang relevan untuk atlet, tanpa adanya aspek psikologis, secara emosional, dan kedisiplinan, bahkan motivasi, atlet tidak akan bisa meraih prestasi terbut. Karena untuk mempersiapkan fisik agar dapat bertanding, perlu nya psikologi yaitu motivasi, jika tidak adanya faktor psikologis, atlet tidak akan berlatih dan kesempatan untuk memenangkan pertandingan sangat nihil. Dengan demikian pada penelitian artikel ilmiah ini, peneliti akan menjelaskan dan membahas lebih detail mengenai "Aspek Psikologi dalam Prestasi Olahraga Bola Voli". Penelitian ini

menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dengan menggunakan pengumpulan data studi literatur. Pada penelitian ini akan menjelaskan secara detail mengenai bagaimana aspek psikologis dalam prestasi olahraga. Dengan menggunakan studi literatur yaitu mengumpulkan berbagai buku-buku, jurnal, artikel, gambar, laporan yang mendukung penelitian ini. Dalam olahraga, faktor psikologis dapat berdampak positif dan negatif apabila individu mampu mengelola psikologis yang dihadapinya. Beberapa indikator dalam aspek psikologis, yaitu emosional, motivasi, ketekunan, kecemasan, dan lainnya. Dengan demikian, perlu nya menjaga aspek psikologis khususnya pada atlet dalam berolahraga karena akan sangat mempengaruhi keberhasilan dan prestasi olahraga.

Kata kunci: psikologi, prestasi, bola voli

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Prestasi dalam bidang olahraga merupakan suatu yang sangat membagakan khususnya bagi seorang atlet atau individu, regu, kelompok yang mengikuti kejuaraan dengan mendapatkan hasil yang memuaskan dan optimal. Prestasi juga dapat dikatakan sebagai hasil yang diperoleh oleh individu-individu dalam bidang olahraga dengan proses yang panjang dan dipenuhi oleh perjuangan. Prestasi olahraga, tidak dengan mudahh dicapai, perlu beberapa faktor dan aspek yang membantu ketercapaian prestasi tesebut. Dengan seorang atlet memiliki prestasi olahraga dan berlatih dengan sungguh-sungguh, atlet akan mendapatkan penghormatan, medapatkan keuntungan material, popularitas, peujian, penghargaan dan lain sebagainya.

Beberapa faktor yang dapat mendukung prestasi olahraga antara lain dengan menjaga konsidi tubuh atau fisik, mengembangkan keterampilan, kemampuan dan kualitas individu atau atlet, menerapkan aturan atau prinsip serta kaidah dari olahraga, dan yang terakhir adalah kondisi psikis atlet. Selaras dengan pendapat (Rosalina, 2024) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dan membuat atlet meraih pencapaian yaitu prestasi olahraga dengan dikalasiswa

menjadi dua kategori, yaitu faktor endogen dan faktor ekstrogen. Faktor endorgen lebih kepada fisik dari seorang atlet seperti struktur anatomis, fisiologis, sistem syaraf dan lain sebagainya. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi dan menunjang dalam pencapaian prestasi atlet olahraga adalah faktor psikologi. Namun ternyata masih banyak orang-orang yang menyepelekan faktor psikologis dengan menganggap bahwa atlet dapat meraih prestasi dan kejuaraan lebih banyak dikarenakan faktor fisik, yaitu kebugaran tubuh, keterampilan yang dimiliki oleh atlet dan lainnya. Padahal aspek psilogis juga sangat penting untuk membantu atlet dalam meraih prestasi olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh (Aep rohendi et al., 2021) bahwa psikologis pada olahraga sangat penting khususnya dalam pertandingan bagaimana atlet mrmiliki kemampuan atlet dalam menerima dan mengelola stress (tekanan), kemampuan untuk tetap berkonsentrasi, memiliki mental yang kuat, dan mengatasi tentangan yang berat.

Aspek psikologis dan fisiologis keduanya sama-sama penting namun pada aspek psikologis lebih menekankan bagaimana emosional, motivasi, ketekunan, kecemasan, disiplin dan lain sebagainya. Seperti yang dikemukakan oleh (Yanti Dwi Putri et al., 2022) bahwa 50% dari hasil pertandingan dan prestasi olahraga ditentukan oleh faktor mental dan Psikologis atlet. Semua indikator tersebut memiliki dampak dan pengaruh yang relevan untuk atlet, tanpa adanya aspek psikologis, secara emosional, dan kedisiplinan, bahkan motivasi, atlet tidak akan bisa meraih prestasi terbut. Karena untuk mempersiapkan fisik agar dapat bertanding, perlu nya psikologi yaitu motivasi, jika tidak adanya faktor psikologis, atlet tidak akan berlatih dan kesempatan untuk memenangkan pertandingan sangat nihil. Dengan demikian pada penelitian artikel ilmiah ini, peneliti akan menjelaskan dan membahas lebih detail mengenai “Aspek Psikologi dalam Prestasi Olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dengan menggunakan pengumpulan data studi literatur. Pada penelitian ini akan menjelaskan secara detail mengenai bagaimana aspek psikologis dalam prestasi olahraga. Dengan menggunakan studi literatur yaitu mengumpulkan berbagai buku-buku, jurnal, artikel, gambar, laporan yang mendukung penelitian ini. Sumber data yang didapatkan tersebut berupa laporan ilmiah asli yang berasal dari artikel ilmiah yang diterbitkan dan jurnal yang telah terakreditasi serta terindeks, baik secara cetak maupun tidak cetak yang saling berkaitan dengan kepercayaan diri atlet. Teknik penelusuran artikel dalam penelitian ini yaitu melalui google scholar, sciencedirect.com, dan *publish or perish* dapat diakses secara online. Teori-teori mengenai psikologis dan prestasi olahraga sangat dibutuhkan pada penelitian untuk mendukung data yang ada. (Surani, 2019) studi literatur dapat digunakan dengan cara mengumpulkan referensi berupa teori yang berasal dari buku, jurnal, artikel, gambar, laporan atau beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang relevan setelah itu kemudian dikompilasi, dianalisis untuk ditarik kesimpulannya.

Berikut ini langkah-langkah alur penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Memilih tema yang akan diangkat dalam penelitian
2. Mengeksplorasi atau mencari referensi mengenai tema tersebut, setelah itu;
3. Menentukan metode penelitian dan mengumpulkan sumber-sumber data yaitu berupa buku, artikel dan sebagainya yang relevan dengan aspek psikologis dalam prestasi olahraga
4. Menganalisis dan mengolah data, sehingga dapat disajikan dengan berbentuk deskriptif yang jelas dan detail.

HASIL dan PEMBAHASAN

Artikel ini ditulis untuk mengkaji tentang kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan atau kompetisi. Dengan memahami definisi, manfaat, dan cara membangun kepercayaan diri, diharapkan atlet dapat menunjukkan performa terbaiknya di setiap pertandingan serta meraih prestasi maksimal. Hal tersebut dibuktikan oleh (Fahritsani et al., 2019)

Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 12-14 atlet. Pertandingan berlangsung menggunakan dua atau tiga kali kemenangan dengan setiap *time out* nya diberikan maksimal dua kali setiap tim, di mana berbagai pengalaman dirasakan oleh para atlet, baik yang dipengaruhi oleh penonton, suasana pertandingan, wasit, panitia, maupun interaksi dengan tim itu sendiri. Selain itu, sebelum pertandingan, setiap atlet biasanya mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan ini bervariasi tergantung pada kepribadian dan pengalaman masing-masing. Beberapa atlet mungkin baru pertama kali bertanding, ada yang sudah pernah menghadapi lawan sebelumnya, ada yang khawatir kalah, takut melakukan kesalahan, atau bahkan menghadapi masalah pribadi. Semua faktor ini tentu memengaruhi performa mereka saat bertanding. (Lisangan & Wijaya, 2024) menyatakan bahwa dampak dari kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding, gangguan perhatian dan konsentrasi dapat memicu berbagai gejala psikologis yang kemudian berdampak pada munculnya gejala fisik. Pengaruh dari gejala psikologis ini akhirnya menyebabkan kecemasan pada atlet bola voli menjelang pertandingan.

Untuk mengatasi rasa cemas, atlet perlu memiliki kepercayaan diri yang kuat. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Dengan kepercayaan diri yang baik, diharapkan performa atlet saat bertanding dapat mencapai tingkat optimal. Penelitian yang dilakukan oleh (Devi & Indardi, 2023) terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet, di mana hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet. Penelitian yang dilakukan oleh (Aep rohendi et al., 2021) adanya hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi atlet terhadap prestasi. Semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet, semakin besar pula peluangnya untuk meraih prestasi. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah yang kompleks. Rendahnya rasa percaya diri ini sering kali disebabkan oleh situasi dan kondisi yang dihadapi atlet selama kompetisi, sehingga mengakibatkan kesulitan dalam mencapai hasil yang optimal.

Jadi sangat jelas bahwa kinerja maksimal selama pertandingan adalah bukti nyata sebelum bertanding atlet harus memahami tingkat kecemasan yang dialami agar mental saat bertanding tetap fokus, serta atlet harus tetap membangun kepercayaan dirinya sendiri. Hal tersebut sependapat dengan (Yanti Dwi Putri et al., 2022) kepercayaan diri merupakan salah satu kualitas penting yang harus dimiliki oleh atlet elit untuk melindungi diri dari pikiran dan perasaan negatif yang dapat melemahkan, terutama dalam situasi kompetitif. Proses membangun kepercayaan diri ini membutuhkan waktu yang panjang dan tidak dapat dilakukan secara instan.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh berbagai peneliti dan literatur yang ada, maka dalam membangun sebuah kepercayaan diri atlet berbagai cara yang dapat dilakukan, seperti yang di sampaikan oleh (Afhami & Sin, n.d.) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Selain itu (Erdiyanti & Maulana, 2019) mendefinisikan bahwa: penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga". Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat berprestasi dengan maksimal.

SIMPULAN

Aspek psikologis dan fisiologis keduanya sama-sama penting namun pada aspek psikologis lebih menekankan bagaimana emosional, motivasi, ketekunan, kecemasan, disiplin dan lain sebagainya. Seperti yang dikemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan dan prestasi olahraga ditentukan oleh faktor mental dan Psikologis atlet. aspek psikologis olahraga yaitu hal-hal atau apa saja yang menjadi dan berpengaruh untuk penampilan ketrampilan atlet ketika bertanding dalam segi psikis individu atau atlet. Dalam olahraga, faktor psikologis dapat berdampak positif dan negatif apabila individu mampu mengelola psikologis yang dihadapinya. Beberapa indikator dalam aspek psikologis, yaitu emosional, motivasi, ketekunan, kecemasan, dan lainnya. Dengan demikian, perlu nya menjaga aspek psikologis khususnya pada atlet dalam berolahraga karena akan sangat mempengaruhi keberhasilan dan prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep rohendi, Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Afhami, K., & Sin, T. H. (n.d.). *Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Bolavoli Saat Bertanding*. 1034–1045.
- Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 92–97. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p92-97>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fahrītsani, H., Riyoko, E., Kurnia, M., Kristina, P. C., Perabunita, P., Daryono, D., & Hidayad, F. (2019). Pelatihan Teknik Taktik Dan Mental Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bola Voli Sma Negeri 4 Palembang. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5371>
- Lisangan, I. Z., & Wijaya, F. J. M. (2024). Pengaruh Self-Talk Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli Sniper Mojokerto Dalam Pertandingan. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 136–144.
- Rosalina, R. (2024). BUKU AJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA. In E. Damayanti (Ed.), *CV WIDINA MEDIA UTAMA*. CV WIDINA MEDIA UTAMA.
- Surani, D. (2019). Studi Literatur : Peran Teknolog Pendidikan Dalam Pendidikan 4 0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 456–469.
- Yanti Dwi Putri, A., Marheni, E., Widya Pranoto, N., Zarya, F., Pendidikan Olahraga, D., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Padang, U. (2022). Aspek psikologi atlet olahraga renang Kabupaten Rejang Lebong. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 2022–2052.