



Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik di Kabupaten Pati Menuju Porprov 2023

Adinda Resta Putri Pratiwi,^{1✉} Rumini²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : October 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Athlete, Athletics, Porprov,
Psychological
Characteristics

Abstrak

Psikologi memiliki peran penting dalam olahraga atletik karena fokus pada keterampilan individu. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis aspek psikologis atlet atletik di Kabupaten Pati menuju PORPROV tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, sampel pada penelitian ini yaitu atlet atletik di Kabupaten Pati yang lolos limit PORPROV 2023. Hasil penelitian memaparkan didapatkan kategori *anxiety control* kategori "Kurang" 7,7%, kategori "Sedang" 38,5%, kategori "Tinggi" 46,2%, dan kategori "Sangat Tinggi" 7,7%. Aspek *mental preparation* dan aspek *concentration* didapatkan persentase pada kategori "Sedang" 30,8% dan kategori "Tinggi" 69,2%. Aspek *motivation* didapatkan persentase kategori "Sedang" 15,4% dan kategori "Tinggi" 84,6%. Aspek *team emphasis* didapatkan persentase kategori "Sedang" 38,5% dan kategori "Tinggi" 61,5%. Aspek *confidence* didapatkan persentase kategori "Sedang" 30,8%, kategori "Tinggi" 61,5%, dan kategori "Sangat Tinggi" 7,7%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikologi yang paling tinggi didapatkan oleh aspek *motivation*. Sedangkan untuk aspek psikologi yang paling rendah didapatkan oleh *anxiety control*.

Abstract

Psychology has an important role in athletics because it focuses on individual skills. The aim of this research is to analyze the psychological aspects of athletic athletes in Pati Regency towards PORPROV in 2023. This research uses a survey method with a quantitative descriptive approach, sample in this research, namely athletic athletes in Pati Regency who passed the 2023 PORPROV limit. The results of the research showed that the anxiety control category was "Poor" 7.7%, "Medium" category 38.5%, "High" category 46.2%, and "Very High" category 7.7%. The mental preparation aspect and concentration aspect obtained a percentage in the "Medium" category of 30.8% and the "High" category of 69.2%. For the motivation aspect, the percentage in the "Medium" category was 15.4% and the "High" category was 84.6%. For the team emphasis aspect, the percentage in the "Medium" category was 38.5% and the "High" category was 61.5%. For the confidence aspect, the percentage in the "Medium" category was 30.8%, the "High" category was 61.5%, and the "Very High" category was 7.7%. Based on these results, it can be concluded that the highest psychological aspect is the motivation aspect. Meanwhile, the lowest psychological aspect is anxiety control.

How To Cite:

Pratiwi, A. R. P., & Rumini. (2023). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik di Kabupaten Pati Menuju Porprov 2023. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 364-374.

✉ Corresponding author :
E-mail: adindaresta30@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Profesi atlet semakin diminati oleh generasi muda di Indonesia karena prestasi yang telah diraih oleh para atlet cabang olahraga Indonesia dalam ajang kompetisi internasional (Tangkudung, 2018). Definisi atlet berdasarkan KBBI merupakan seorang olahragawan yang memiliki kemampuan latihan kekuatan, ketangkasan, kecepatan untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga (KBBI, 2012). Tolok ukur sebutan atlet letaknya terhadap partisipasi pada pertandingan, maka tidak seluruh orang yang melaksanakan olahraga setiap harinya merupakan seorang atlet sebab orang-orang itu tidak menjalankan rangkaian pertandingan pada kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet memiliki suatu program latihan pula dengan tujuan mengembangkan kekuatan, kecepatan, ketangkasan nya.

Atletik merupakan cabang olahraga individu yang terukur dalam setiap nomor, yang mana keberhasilan sepenuhnya tergantung pada personal atlet tersebut. Seorang atlet diharuskan agar mewujudkan hasil yang optimal berdasarkan potensi individunya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, selain faktor fisik diperlukan pula faktor psikologis yang mendukung. Berdasarkan hasil yang dicatat pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 dan PORPROV Jawa Tengah tahun 2018, terlihat bahwa prestasi atletik cabang olahraga Pati saat ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan prestasi sebelumnya. Hasil pada PORPROV Jawa Tengah yang berlangsung pada bulan Oktober 2013, Pati menoreh medali 3 emas, 2 perunggu dan hasil dari hasil pada PORPROV Jawa Tengah yang dilakukan bulan Oktober 2018, Pati menoreh 2 medali emas, 1 perak, 4 perunggu, membuktikan prestasi atletik kontingen Pati menurun.

Salah satu bagian penting dari bidang olahraga adalah menggambarkan faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet maupun keterkaitan antara aktivitas olahraga serta latihan dengan perkembangan psikologis, kesejahteraan, maupun penyesuaian Galluci (2014) mengutip Williams & Straub (2012). Menurut Effendi (2016) psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku seorang dalam latihan

maupun olahraga. Menurut Candra & Mislan (2021), kondisi psikologis atau kejiwaan atlet merupakan elemen yang terkait dengan performa mereka. Oleh karena itu, faktor ini memainkan peranan krusial dalam pencapaian prestasi olahraga. Karakteristik psikologis dianggap berpengaruh terhadap perilaku olahraga yang lebih baik untuk kesuksesan olahraga (Maksum & Pratiyo, 2010).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa psikologi memainkan peran penting dalam menentukan kinerja atlet dan menciptakan kepribadian mereka. Kepribadian ataupun karakteristik individu merupakan hal yang menjadikan seorang unik. Kepribadian terdiri dari karakteristik ataupun gabungan dari karakteristik yang membedakan satu orang dari yang lain (Weinberg & Daniel, 2015). Karakteristik psikologis mencerminkan sifat asli atlet. Selain itu, mempersiapkan mental dianggap sebagai salah satu komponen kunci dalam membedakan kemampuan atlet. Menurut Syafri (2021), Adel Mirzaei et al (2013), dan Ali Mirzaei et al (2013) memaparkan adanya perbedaan yang mendasar mengenai karakteristik masing-masing cabang olahraga tersebut memungkinkan adanya perbedaan dalam karakteristik psikologi atlet. Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwasanya olahraga individu mempunyai aspek motivasi tinggi memiliki rata-rata 36,35, disusul oleh kepercayaan diri sebesar 26,51, control kecemasan sebesar 24,18, persiapan mental sebesar 21,32, pentingnya tim sebesar 15,17, dan tingkat konsentrasi tinggi memiliki rata-rata sebanyak 22,30 (Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Menjelang perlombaan, atlet akan berhadapan dengan lawan mereka. Ketika melihat lawan secara langsung, atlet dapat mengembangkan berbagai persepsi baik positif maupun negatif. Terkadang, persepsi tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental atlet. Sebagai contoh, postur tubuh lawan dapat menjadi faktor pembanding yang tidak selalu akurat, karena tinggi badan tidak selalu menjamin kecepatan. Selain itu, motif warna dan merek pakaian juga dapat mempengaruhi persepsi atlet, terutama di kalangan atlet remaja. Semua faktor ini dapat berdampak

pada tingkat kepercayaan diri atlet, tergantung pada kondisi mental mereka.

Pada umumnya, terdapat beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, seperti percaya diri, motivasi, penekanan tim, kontrol kecemasan, konsentrasi dan persiapan mental. 6 faktor diatas kemudian menjadi acuan untuk mengetahui karakteristik psikologi atlet atletik. Dalam proses latihan atletik, terdapat banyak atlet yang terlibat dengan karakter, kategori umur, dan lingkungan pertemanan yang berbeda-beda. Lingkungan latihan seringkali menyajikan situasi yang beragam.

Situasi yang terjadi selama melakukan latihan cukup kondusif dan sesuai dengan prosedur latihan pada umumnya. Sejumlah atlet memanglah telah seringkali mengikuti kejuaraan atletik. Namun bila ditinjau berdasarkan ajang kali ini sebagai event besar tingkat provinsi dan Kabupaten Pati menjadi tuan rumah dalam ajang PORPROV XVI 2023. Maka pastilah adanya tuntutan yang dipikul untuk pihak yang berpartisipasi terkhusus pada atlet. Hubungan dengan karakter psikologi sangatlah kuat bagi pelatih juga atlet. Berlandaskan hasil observasi, penulis akan menganalisis tingkat dari faktor psikologis atlet Porprov kontingen Pati cabang olahraga atletik menuju ajang PORPROV XVI 2023 mendatang.

Berlandaskan hal ini masalah penelitian adalah psikologi atlet, maka penulis akan menganalisis psikologis atlet peserta PORPROV XVI 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis terkait aspek-aspek psikologi pada atlet atletik di Kabupaten Pati menuju PorProv 2023.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan menggunakan jenis kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei *expost facto*. Desain penelitian yang dipergunakan pada penelitian merupakan metode analisis deskriptif. Populasi pada penelitian merupakan 33 Atlet Atletik di Club Kabupaten Pati. Sampel dalam penelitian berjumlah 13 atlet atletik PorProv Kabupaten Pati. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive proportional random sampling*.

Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer penelitian ini diperoleh secara membagikan kuesioner PSIS-R5 guna memahami karakteristik psikologi pada Atlet Atletik di Kabupaten Pati Menuju PORPROV 2023. Kegiatan yang dilakukan dalam data sekunder adalah menganalisis dan bisa mengkaitkan hasil temuan di lapangan terhadap beberapa teori pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan melalui kuesioner.

Teknik pengolahan data dilakukan melalui pemeriksaan data, pemberian kode, pemasukan data, pembersihan data, dan penyusunan data. Uji instrument dilakukan melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS. Rumus yang digunakan untuk mencari presentase dan kelas interval yakni:

$$Mi = \frac{ST + SR}{2}$$

$$SDi = \frac{ST - SR}{6}$$

Hasil yang didapatkan kemudian ditentukan kategori berdasarkan Tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kelas Interval

Interval Skor	Kategori
Diatas (Mi + 1,8 SD) s/d (Mi + 3 SD)	Sangat tinggi
Diatas (Mi 0,6) s/d (Mi + 1,8 SD)	Tinggi
Diatas (M – 0,6 SD) s/d (Mi + 0,6 SD)	Sedang
Diatas (Mi – 1,8 SD) s/d (Mi – 0,6 SD)	Kurang
(Mi – 3 SD) s/d (Mi – 1,8 SD)	Sangat kurang

Sumber: (Candra et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis statistic deskriptif merupakan teknik analisis data yang diperuntukkan guna mendeskripsikan atau menyimpulkan data yang sudah terkumpul. Berikut adalah data yang memaparkan terkait analisis staistik deskriptif, yaitu:

Jumlah Item Pertanyaan = 10 item

Nilai Skala = 1 sampai 5

Jumlah Skor Maksimal = Jumlah Item x Skor

Maksimal = $10 \times 5 = 50$

Jumlah Skor Minimal = Jumlah Item x Skor

Minimal = $10 \times 1 = 10$

Mean Hipotetik = (Skor Maksimal + Skor

Minimal) / 2 = $(50+10)/2 = 30$

SD Hipotetik = (Skor Maksimal - Skor Minimal) /

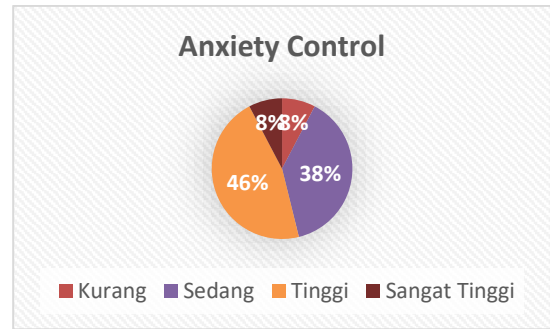
6 = $(50-10)/6 = 6,67$

Tabel 2. Kriteria Data Deskriptif

Kategori	Kriteria
Sangat tinggi	$X > M + 1,8 SD$ $X > 30 + 1,8 (6,67)$ $X > 30 + 1,8 (6,67)$ $X > 42$
Tinggi	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$ $30 + 0,6 (6,67) < X \leq 42,006$ $34 < X \leq 42$
Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$ $30 - 0,6 (6,67) < X \leq 34,002$ $26 < X \leq 34$
Kurang	$M - 1,8 SD < X \leq 25,998$ $30 - 1,8 (6,67) < X \leq 25,998$ $18 < X \leq 26$
Sangat kurang	$X < M - 1,8 SD$ $X \leq 18$

a. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek Anxiety Control

Kecemasan merupakan emosi yang dilihat dengan perasaan tegang dan khawatir saat berolahraga, yang disebabkan ketidakpercayaan pada hasil, potensi diri sendiri dan suatu hal yang dipikirkan individu lain. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *anxiety control*.



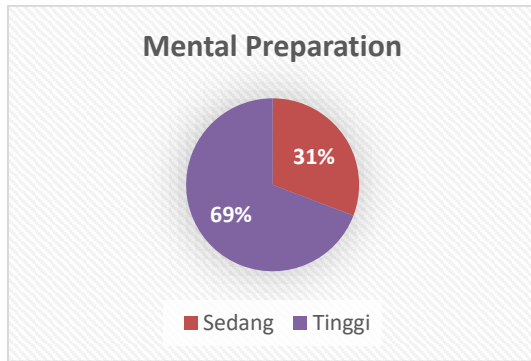
Gambar 1. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Anxiety Control*

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Anxiety Control* yang berkategori kurang ada 1 responden (7.7%), kategori sedang 5 responden (38,5%), kategori tinggi 6 responden (46,2%), kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%). Hasil yang didapatkan paling tinggi pada kategori “Tinggi”, hal tersebut dikarenakan berdasarkan instrument PSIS responden memaparkan bahwa mereka sebelum sebelum bertanding, para atlet menyiapkan mental dan mencoba tenang. Selain itu, rasa gugup yang dimiliki oleh seorang arlet atletik dapat diminimalisir oleh pemanasan dan fokus atas kemenangan.

Berdasarkan hasil penelitian memaparkan bahwa persentase paling sedikit yang didapatkan adalah pada kategori “Kurang”. Hal tersebut dapat diperoleh berdasarkan analisis instrument PSIS-R5 yang memaparkan bahwa bagi atlet awam rasa tegang dapat muncul saat mereka belum memasuki pertandingan. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara yang menjelaskan bahwa ketegangan yang dimiliki oleh seorang atlet dapat timbul saat mereka mengetahui lawan dari atlet itu tersendiri. Kejadian seperti ini umumnya terjadi pada atlet yang baru saja mengikuti ajang pertandingan.

b. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek Mental Preparation

Mental yang harus disiapkan oleh seorang atlet harus disiapkan kapan saja, baik itu sesudah pertandingan, saat pertandingan, ataupun sebelum pertandingan. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *mental preparation*.



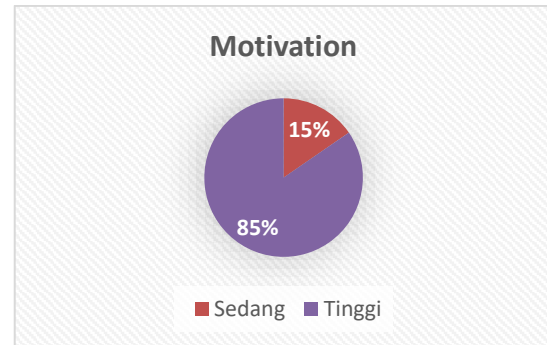
Gambar 2. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Mental Preparation*

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Mental Preparation* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil yang paling tinggi didapatkan pada kategori "Tinggi". Hasil tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata responden berdasarkan kuesioner PSIS-R5 memaparkan bahwa bayangan dari atlet mulai terbayangkan, baik saat latihan maupun bertanding di lapangan. Selain itu, otot-otot yang dimiliki oleh seorang atlet juga akan dirasakan ketika mereka sedang menyiapkan pertandingan.

Kemudian persentase rendah yang didapatkan dari *mental preparation* ini adalah pada kategori "Sedang". Berdasarkan hasil wawancara diatas, memaparkan bahwa persiapan mental bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Seorang atlet bisa saja melakukan persiapan mental saat mereka menonton pertandingan melalui televisi, internet, dan lain sebagainya. Akan tetapi, dalam hal ini persiapan mental tetap sangat penting untuk diperhatikan dan dilatih bagi para atlet, khususnya bagi atlet atletik yang mengikuti ajang perlombaan.

c. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek *Motivation*

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkan individu. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *motivation*



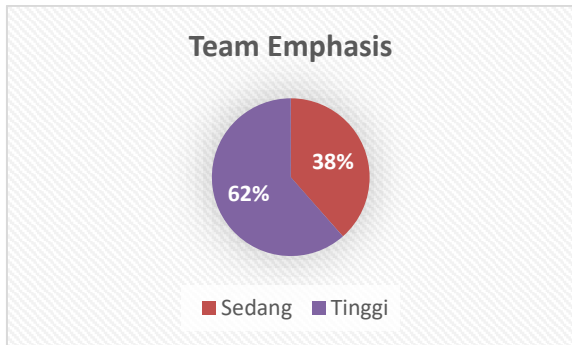
Gambar 3. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Motivation*

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Motivation* yang berkategori kategori sedang 2 responden (15,4%) dan kategori tinggi 11 responden (84,6%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa motivasi tertinggi ialah motivasi yang ada pada pada kategori "Tinggi". Hal tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet memiliki keinginan untuk sukses di bidang keolahragaan. Selain itu, dari data kuesioner juga memaparkan bahwa atlet memiliki keinginan untuk berada di teratas yang di imbangi dengan usaha dan latihan yang keras.

Kemudian hasil dari penelitian juga memaparkan motivasi terendah berada dalam kategori "Sedang". Berdasarkan hasil wawancara tersebut memaparkan bahwa motivasi yang dimiliki oleh seorang atlet melalui keinginan diri sendiri yang dirangsang oleh tontonan seorang atlet yang mendapatkan kejuaraan. Proses untuk mendapatkan kejuaraan tersebut, juga harus di imbangi oleh kerja keras dan usaha. Keinginan dalam bidang olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan atlet.

d. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek *Team Emphasis*

Tekanan dan perhatian tim harus dilakukan guna pencapaian visi dari kegiatan olahraga. Tim yang memiliki nilai positif merupakan tim yang bisa berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *team emphasis*.



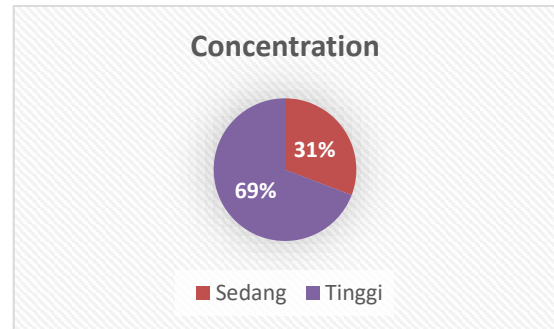
Gambar 4. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Team Emphasis*

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Team Emphasis* yang berkategori kategori sedang 5 responden (38,5%) dan kategori tinggi 8 responden (61,5%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kategori tertinggi berada di kategori “Tinggi”. Jika ditinjau dari hasil instrument PSIS-R5 memaparkan bahwa semangat yang tinggi sangat diperlukan oleh tim. Selain itu, sebagian besar atlet juga memaparkan saat kondisi tim berada dalam masalah ataupun kegagalan, maka sebagai atlet tentu akan merasakan hal yang sama. Akan tetapi, dalam hal ini *support* antar sesama tim juga harus dilakukan.

Kemudian berdasarkan Gambar diatas, memaparkan kategori terendah berada di kategori “Sedang”. Rata-rata dari atlet yang dijadikan sebagai responden pada instrument PSIS-R5 memilih pada aspek “Jika saya menolak tingkat kinerja dari tim, saya harus diganti”. Dalam hal ini, seorang atlet tidak perlu diganti, akan tetapi hal tersebut bisa dilakukan dengan konsistensi berlatih dari atlet.

e. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek *Concentration*

Konsentrasi bisa didefinisikan dengan potensi mempertahankan atau memfokuskan suatu isyarat dan perhatian yang selaras dengan tugas. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *concentration*



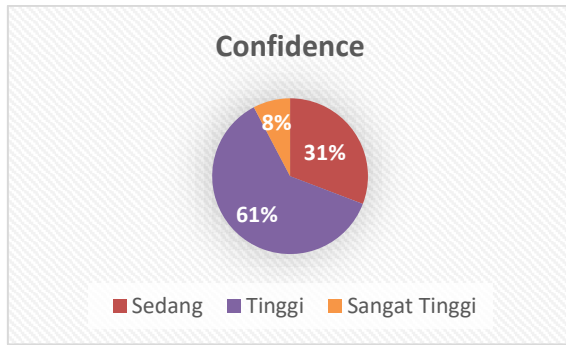
Gambar 5. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Concentration*

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Concentration* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kategori yang tertinggi didapatkan oleh kategori “Tinggi” pada aspek *concentration*. Melalui analisis instrument PSIS-R5 memaparkan responden memiliki konsentrasi dalam yang lebih tinggi saat mereka mendapatkan masalah yang lebih menantang. Kemudian, atlet juga memiliki konsentrasi yang penuh saat mereka bertanding dan memiliki pola pikir bahwa mereka cenderung lebih berkonsentrasi dengan apa yang saya lakukan saat ini daripada apa yang harus saya lakukan selanjutnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase yang rendah didapatkan pada kategori “Sedang”. Hal-hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam pertandingan adalah penampilan. konsentrasi atlet dapat dipengaruhi oleh penampilan pada saat perlombaan. Penonton tentu akan melihat aktivitas serta penampilan dari atlet. Umumnya, konsentrasi dari atlet sendiri akan hilang saat mereka memberikan penampilan yang kurang baik atau buruk.

f. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati pada Aspek *Confidence*

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan akan potensi dalam menyelesaikan permasalahan dan berpikir dalam mencapai tujuan seseorang. Berikut adalah grafik yang menyatakan persentase yang didapatkan dari aspek *confidence*.



Gambar 6. Persentase Karakteristik Psikologi Aspek *Confidence*

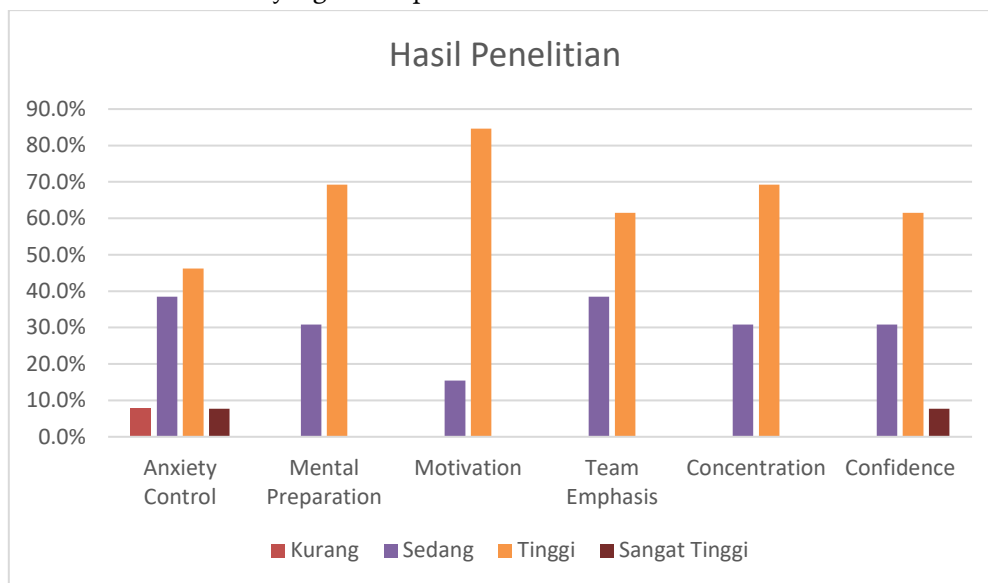
Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel *Confidence* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%), kategori tinggi 8 responden (61,5%), dan kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kategori tertinggi didapatkan oleh kategori “Tinggi”. Kategori yang didapatkan tersebut diperoleh dari hasil analisis kuesioner melalui instrument PSIS-R5 yang memaparkan

bahwa rasa percaya diri pada seorang atlet dipengaruhi oleh penampilan, cedera ringan, dan kemampuan diri dari seorang atlet.

Kemudian hasil terendah didapatkan oleh kategori “Sangat Tinggi” pada aspek *confidence*. Atlet memiliki rasa percaya diri walaupun penampilannya kurang baik. Akibat dari kurang baiknya penampilan yang ditujukan oleh atlet, maka akan memicu komentar negatif dari para penonton.

g. Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik PORPROV Kabupaten Pati

Karakteristik psikologi atlet atletik diantaranya adalah memiliki *Team Emphasis* (tekanan tim), *anxiety control* (kontrol kecemasan), *Mental Preparation* (perbaikan mental), *Motivation* (motivasi), *Concentration* (konsentrasi), *Confidence* (kepercayaan diri). Berikut adalah grafik yang didapatkan dari karakteristik psikologi atlet atletik PorProv 2023.



Gambar 7. Grafik Karakteristik Psikologis Atlet Atletik PorProv 2023

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa kategori yang paling dominan ditunjukkan adalah kategori “Tinggi” yang ditunjukkan oleh warna oranye, sehingga fokus utama dalam hasil penelitian ini bahwa karakteristik psikologi atlet atletik PorProv 2023 memiliki rata-rata memiliki kategori “Tinggi”.

Hasil yang didapatkan berdasarkan analisis deskriptif pada karakteristik psikologis atlet atletik

porprov 2023 didapatkan bahwa pada aspek *anxiety control* didapatkan persentase 46,2% dengan nilai mean 35,23. Kemudian pada aspek *mental preparation* didapatkan persentase 69,2% dengan nilai mean 35,77. Selanjutnya aspek *motivation* mendapatkan skor persentase 84,6% dengan nilai mean 37,54. Pada aspek *team emphasis* memperoleh skor persentase 61,5% dengan nilai mean 35,77. Kemudian pada aspek *concentration* didapatkan

persentasenya adalah 69,2% dengan nilai mean 35,23. Pada aspek *confidence* mendapatkan skor 61,5% dengan nilai mean 36,77.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikologi yang paling tinggi didapatkan oleh aspek *motivation*, hal tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet memiliki keinginan untuk sukses di bidang keolahragaan. Sedangkan untuk aspek psikologi yang paling rendah didapatkan oleh *anxiety control*, hal tersebut dapat diperoleh berdasarkan analisis instrument PSIS-R5 yang memaparkan bahwa bagi atlet awam rasa tegang dapat muncul saat mereka belum memasuki pertandingan.

PEMBAHASAN

Kecemasan terhadap seseorang ini mengalami perkembangan dari konflik antara ego, super ego terhadap kendali energi psikis yang terdapat dalam. Kecemasan merupakan reaksi emosional pada sebuah kondisi yang seringkali kurang mempunyai alasan guna ditakuti atau tidak rasional (Dimiyanti et al., 2013). Hasil yang didapatkan pada variabel Anxiety Control yang berkategori kurang ada 1 responden (7,7%), kategori sedang 5 responden (38,5%), kategori tinggi 6 responden (46,2%), kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%) Hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2017) tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet berada dalam dominan sedang. Adapun sebelum melakukan pertandingan, para pelatih dapat memberikan arahan terlebih dahulu terkait cara yang tepat untuk mengendalikan rasa kecemasan, salah satu contohnya adalah dengan menggunakan perlakuan terapi.

Mental adalah kesiapan seorang pada proses kejiwaan misalnya aspek kognitif yang memiliki hubungan dengan akal atlet pada kondisi yang disadari ataukah tidak. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel *Mental Preparation* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%). Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Nazori et al. (2017) yang menjelaskan bahwa pencapaian prestasi dalam olahraga dapat dipengaruhi oleh faktor mental, taktik, teknik, dan fisik. Selain itu, konsentrasi

yang dimiliki oleh seorang atlet akan mempengaruhi tembakan, tendangan, pukulan, ataupun lemparan, sehingga pelatihan mental sebelum pertandingan menjadi salah satu hal yang penting.

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkan individu. Motivasi bisa datang dari luar individu ataupun dari dalam individu sendiri (kemauan) (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel Motivation yang berkategori kategori sedang 2 responden (15,4%) dan kategori tinggi 11 responden (84,6%). Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutoro et al. (2020) yang memaparkan bahwa tingginya motivasi yang dimiliki oleh seorang atlet bisa dilakukan melalui tindakan ataupun verbal. Sebagai contohnya adalah jika seorang atlet bisa melakukan gerakan yang baik dalam latihan, maka pelatih bisa menjaga *mood* atlet dengan memberikan pujian.

Team emphasis dilakukan guna pencapaian visi dari kegiatan olahraga. Tim yang memiliki nilai positif merupakan tim yang bisa berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Menurut Nopiyanto & Dimiyati (2018) memaparkan "suatu tindakan yang dilakukan oleh atlet dimana mengutamakan proses kesatuan dan kebersamaan sehingga memungkinkan tim dapat bekerja dengan baik dan efektif".

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel Team Emphasis yang berkategori kategori sedang 5 responden (38,5%) dan kategori tinggi 8 responden (61,5%). Hasil tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutoro et al. (2020) yang memaparkan komunikasi dalam tim harus dilakukan secara terbuka serta memiliki rasa kebanggaan tersendiri atas adanya tim untuk meningkatkan semangat.

Konsentrasi merupakan potensi dalam memfokuskan perhatian dalam suatu tugas, tanda dipengaruhi rangsangan dari luar atau dari dalam, sementara pelaksanaan berlandaskan kepada 2 dimensi luas serta dimensi memusatkan perhatian terhadap suatu tugas. Berdasarkan hasil analisis

data yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel Concretaion yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%). Menurut Liebig (2018) memaparkan faktor konsentrasi ini merupakan faktor yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan, jika konsentrasi yang dimiliki oleh seorang atlet kacau (terganggu), maka akan memiliki dampak terhadap hasil yang diharapkan dan bisa menimbulkan permasalahan.

Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dan bisa mencapai terkait apa yang telah diinginkan (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel Confidence yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%), kategori tinggi 8 responden (61,5%), dan kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%). Hasil tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandini (2021) yang memaparkan kepercayaan diri dari seorang atlet bisa dimunculkan melalui beberapa latihan, salah satu contohnya adalah latihan imagery, outbound training, sparring partner, latihan visualisasi, mental dan visual motor behavior. Kepercayaan diri dari seorang atlet diukur melalui kebebasan mereka untuk tampil dalam sebuah perlombaan bahkan pertandingan.

Karakteristik psikologi atlet atletik diantaranya adalah memiliki *Team Emphasis* (tekanan tim), *anxiety control* (kontrol kecemasan), *Mental Preparation* (perbaikan mental), *Motivation* (motivasi), *Concentration* (konsentrasi), *Confidence* (kepercayaan diri). Hasil yang didapatkan berdasarkan analisis deskriptif pada karakteristik psikologis atlet atletik porprov 2023 didapatkan bahwa pada aspek *anxiety control* didapatkan persentase 46,2% dengan nilai mean 35,23. Kemudian pada aspek *mental preparation* didapatkan persentase 69,2% dengan nilai mean 35,77. Selanjutnya aspek *motivation* mendapatkan skor persentase 84,6% dengan nilai mean 37,54. Pada aspek *team emphasis* memperoleh skor persentase 61,5% dengan nilai mean 35,77. Kemudian pada aspek *concentration* diapatkan persentasenya adalah 69,2% dengan nilai mean 35,23. Pada aspek *confidence* mendapatkan skor 61,5% dengan nilai mean 36,77. Berdasarkan hasil

yang didapatkan sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Candra et al. (2020) menjelaskan aspek psikologi atlet atletik diantaranya adalah *team emphasis, concentration, mental preparation, motivation, anxiety control, dan confidence*. Dari keenam aspek psikologi atlet tersebut yang paling mempengaruhi adalah motivasi, sedangkan faktor lain diperuntukkan untuk meningkatkan performa. Selain itu, psikologi atlet juga dipengaruhi oleh event nomor lari yang dimana memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing dari setiap event nomor lari tersebut.

Kategori yang paling dominan ditunjukkan adalah kategori "Tinggi" yang, sehingga fokus utama dalam hasil penelitian ini bahwa karakteristik psikologi atlet atletik PorProv 2023 memiliki rata-rata memiliki katogori "Tinggi". Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikologi yang paling tinggi didapatkan oleh aspek *motivation*, hal tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet memiliki keinginan untuk sukses di bidang keolahragaan. Selain itu, dari data kuesioner juga memaparkan bahwa atlet memiliki keinginan untuk berada di teratas yang di imbangi dengan usaha dan latihan yang keras. Sedangkan untuk aspek psikologi yang paling rendah didapatkan oleh *anxiety control*, hal tersebut dapat diperoleh berdasarkan analisis instrument PSIS-R5 yang memaparkan bahwa bagi atlet awam rasa tegang dapat muncul saat mereka belum memasuki pertandingan. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara yang menjelaskan bahwa ketegangan yang dimiliki oleh seorang atlet dapat timbul saat mereka mengetahui lawan dari atlet itu tersendiri. Kejadian seperti ini umumnya terjadi pada atlet yang baru saja mengikuti ajang pertandingan.

Melalui beberapa temuan yang disajikan diatas, bagi para atlet yang mengikuti kejuaraan, perlombaan, ataupun pertandingan diperkenankan untuk melakukan latihan mental sedini mungkin. Pencapaian prestasi dalam olahraga dapat dipengaruhi oleh faktor mental, taktik, teknik, dan fisik. Selain itu, konsentrasi yang dimiliki oleh seorang atlet akan mempengaruhi tembakan, tendangan, pukulan, ataupun lemparan, sehingga

pelatihan mental sebelum pertandingan menjadi salah satu hal yang penting.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dengan 13 atlet atletik PORPROV di Kabupaten Pati yang diukur dengan 6 aspek psikologis atlet, yaitu *anxiety control*, *mental preparation*, *motivation*, *team emphasis*, *concentration*, *confidence* bisa diambil kesimpulan, yaitu (1) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Anxiety Control* yang berkategori kurang ada 1 responden (7,7%), kategori sedang 5 responden (38,5%), kategori tinggi 6 responden (46,2%), kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%); (2) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Mental Preparation* yang berkategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%); (3) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Motivation* yang berkategori sedang 2 responden (15,4%) dan kategori tinggi 11 responden (84,6%); (4) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Team Emphasis* yang berkategori kategori sedang 5 responden (38,5%) dan kategori tinggi 8 responden (61,5%); (5) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Concentration* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%) dan kategori tinggi 9 responden (69,2%); (6) Karakteristik psikologi atlet atletik berdasarkan *Confidence* yang berkategori kategori sedang 4 responden (30,8%), kategori tinggi 8 responden (61,5%), dan kategori sangat tinggi 1 responden (7,7%); (7) Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikologi yang paling tinggi didapatkan oleh aspek *motivation*. Sedangkan untuk aspek psikologi yang paling rendah didapatkan oleh *anxiety control*.

Saran ditujukan bagi atlet atlet melalui hasil penelitian bisa dijadikan evaluasi terkait karakteristik psikologi dan pelatihan psikologi skill dapat diterapkan untuk meningkatkan performa yang baik dalam latihan maupun pertandingan. Penelitian berikutnya bisa melaksanakan studi karakteristik psikologi melalui klub yang tidak sama dengan sampel beragam dan jumlahnya seimbang maa bisa diketahui bagaimanakah karakteristik yang paling mendominasi terkhusus dalam olahraga atletik

REFERENSI

- Candra, A. T., & Mislan. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370–379.
- Candra, Budiyanto, K. S., & Sobihin, S. (2020). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik Berdasarkan Nomor Event Lari, Lempar, dan Lompat. *Jurnal MensSana*, 5(1), 15–25. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.128>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22–30.
- Larasati, D. M. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted. *Medikora*, 10(6), 17–30.
- Liebig, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215–1222.
- Maksum, A., & Prastiyo, N. A. (2010). Korelasi Antara Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres yang dialami Siswa Kelas XI Jurusan Busana Butik Smkn 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 165–175.
- Mirzaei, Adel, Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and entrepreneurial intentions. *Social and Management Research Journal*, 3(3), 439–442. <https://doi.org/10.24191/smrj.v1i1i2.5239>
- Mirzaei, Ali, Liu, G., & Moore, T. (2013). Does Market Structure Matter on Banks ' Profitability and Stability? Emerging versus Advanced Economies. *Brunnel University London Working Paper*, 37(8), 2920–2937.
- Nazori, N., Juriana, J., & Dewanti, D. (2017). Penyusunan Norma Mental Skills Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun (Konsentrasi, Kemampuan Visualisai Dan Imajeri, Kontrol Perilaku). *Urnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 15–25.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Pandini, D. M. C. I. (2021). Kepercayaan Diri Atlet: A Literature Review. *SATRIA Journal "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"*, 4(1), 5–13.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020).

- Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Syafri, S. A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Giving Question And Getting Answer Terhadap Hasil Belajar Biologi Pada Pokok Bahasan Sistem Peredaran Darah Pada Siswa Kelas Xi Sman 3 Gowa. In *Universitas Muhammadiyah Makasar* (Vol. 14, Issue 1).
- Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics* (Vol. 1, Issues 978-602-425-590–9). PT Raha Grafindo Persada.
- Weinberg, & Daniel, S. (2015). Efficiencies brewed: pricing and consolidation in the US beer industry. *The RAND Journal of Economics*, 46(2), 1–23.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2012). Reflections and directions: The profession of sport psychology past, present, and future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 32–38. <https://doi.org/10.1037/a0025676>