



## Profil Personality Atlet Renang di Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang

Gian Meliana Rizqi Listyani<sup>1✉</sup>, Supriyono<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### Info Artikel

Received : 18 July 2021  
Accepted : September 2021  
published: September 2021

#### Keywords:

Profil Personality Atlet  
Renang Di Club PSSC  
Kabupaten Pemalang

### Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah kepribadian atlet renang di Club PSSC, karena kepribadian berpengaruh pada prestasi atlet. Peran kepribadian sangat penting untuk mengetahui ciri-ciri kepribadian atlet yang dimiliki. Rumusan dalam penelitian ini adalah bagaimana profil personality atlet renang di Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan profil personality atlet renang di Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. Sesuai dengan Sport Personality Questionnaire 20. Metode yang digunakan adalah survei dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Club PSSC Kabupaten Pemalang dengan sampel 30 atlet. Sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ms.Excel dan dianalisis sesuai dengan norma-norma SPQ 20. Hasil penelitian ini terdiri dari 4 aspek indikator yaitu prestasi dan daya saing berada pada level rata-rata, keyakinan dan ketahanan berada pada level rata-rata, interaksi dan sportivitas berada pada level rata-rata, kekuasaan dan agresivitas berada pada level rendah. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa profil personality atlet renang di Club PSSC dari ke 3 aspek menunjukkan hasil rata-rata dan 1 aspek menunjukkan hasil rendah. Saran untuk atlet agar meningkatkan power, dan harus lebih percaya diri, atlet harus membiasakan kepribadian yang baik agar dapat menghasilkan performa yang diharapkan.

### Abstract

*The background of this research is the personality of swimming athletes at club PSSC, because personality influences the achievements of athletes. The role of personality is very important to know the personality traits of athletes that have. The formulation in this study is how the personality profile of swimming athletes in Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Pemalang Regency. The purpose in this study is to describe the personality profile of swimming athletes in Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Pemalang Regency. In accordance with Sport Personality Questionnaire 20. The method used is a survey with a quantitative approach. The research location is at the Pssc Club pemalang district with a sample of 30 athletes. The samples in this study are saturated samples, data collection instruments are done with questionnaires and documentation. The data analysis used in this study was Ms.Excel and analyzed according to SPQ 20 norms. The results of this study consist of 4 aspects of indicators, namely achievement and competitiveness are at the average level, confidence and resilience are at the average level, interaction and sportsmanship are at the average level, power and aggressiveness are at a low level. The conclusion of this study is that the personality profile of swimming athletes at club PSSC from the 3 aspects shows average results and 1 aspect shows low results. Advice for athletes to increase power, and to be more confident, athletes should get used to a good personality in order to produce the expected performance.*

### How To Cite:

Listyani, G., M., R. & Supriyono. (2021). Profil Personality Atlet Renang di Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 1), 26-34

## PENDAHULUAN

Menurut UU No. 3 Tahun 2005, olahraga yaitu segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan kebugaran fisik. Selain itu, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk sebuah prestasi, baik individu maupun kelompok.

Bangun. S. Y (2016) mendefinisikan bahwa olahraga itu pelatihan jasmani yang memperkaya dan meningkatkan keterampilan gerak dasar. Aktivitas fisik di dalam lingkup olahraga memerlukan kecakapan jasmani bukan aktivitas fisik biasa karena aktivitas fisik sangat banyak manfaat didalam kehidupan masyarakat. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama untuk menjaga daya tahan tubuh.

Olahraga berarti segala bentuk kegiatan fisik yang melalui partisipasi acak atau terorganisir, diarahkan pada ekspresi atau peningkatan kesejahteraan fisik dan mental, pembentukan hubungan sosial atau pencapaian hasil dalam kompetisi semua tingkatan (Sutula, 2018).

Olahraga yang sering digemari banyak masyarakat salah satunya yaitu renang. Menurut (Hamsa Mukhammdi, 2015: 783) Renang adalah olahraga yang sudah dikenal sejak dahulu dan sangat populer di kehidupan masyarakat baik untuk kegiatan rekreasi maupun ajang pertandingan disuatu cabang olahraga. Selain itu olahraga renang juga sangat cocok untuk siapa saja baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, karena olahraga ini sangat menyenangkan. Renang memiliki banyak manfaat yaitu untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, melatih fisik, dan juga untuk sarana pendidikan, rekreasi, serta prestasi.

Menurut Herpandika (2020: 2) Renang merupakan kegiatan yang dilakukakan didalam air. Belajar renang sebaiknya dimulai dari pengenalan teknik yang paling mendasar. Menurut Pendapat Ermawan Susanto (2014: 1) dalam Herpandika (2020: 2) menyatakan bahwa pembelajaran aquatik mempunyai tujuan agar anak-anak dapat mengenal air dalam aktivitas aquatik, berani mengambil resiko, dan dapat mengajarkan keahlian dasar berenang.

Dian wahyu cita dan Retno Adriyani (2013: 26) menjelaskan renang merupakan olahraga yang sangat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan manusia. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Pyne & Sharp (2014) Kompetisi olahraga air yang diadakan selama Olimpiade musim panas meliputi menyelam, renang dikolam renang, renang sinkronisasi, dan polo air.

Menurut pendapat Supriyanto & Lismadiana (2013: 113) dalam (Anam. M.S, 2017: 75) Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam gaya yang sudah dikenal cukup lama dan sangat banyak manfaat bagi manusia, kegiatan renang ini lakukan dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung dan seluruh badan bergerak bebas tanpa perlengkapan buatan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa renang adalah kegiatan yang dilakukan didalam air, dan menggerakkan semua organ tubuh untuk mengapung dan mengatur pernafasan agar dapat seimbang pada saat didalam air dan berpindah ke satu tempat ketempat yang lain.

Kemampuan dalam berkomunikasi di bidang olahraga sangat penting dapat merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki dan membantu menguasai keterampilan renang. kemampuan berkomunikasi ini dapat digunakan untuk menangkap instruksi-instruksi yang pelatih sampaikan. Kemampuan merasakan ini sangat berhubungan dengan *body image* yaitu keseimbangan tubuh saat didalam air, merasakan gerakan agar bisa mengontrol keseimbangan tubuh. Daya tangkap merupakan pemahaman anak saat diberikan intruksi atau ilustrasi yang agar mudah dalam proses belajar (Supriyanto,A. 2012: 4).

Olahraga renang memiliki empat gaya yang diperlombakan yaitu Gaya Dada, Gaya Bebas, Gaya Punggung, Gaya Kupu-Kupu (Haller, 2007: 16) dalam (Sugeng. I, 2020: 14).

Gaya dada merupakan gaya renang yang paling mudah karena gerakan gaya dada tersebut hampir seperti katak, gaya ini sangat unik karena gerakan pada kaki menyerupai gerakan katak banyak masyarakat yang mengatakan dengan sebutan gaya katak (Nawangsari, 2009: 21) dalam Anam.M.S, (2017: 75). Gaya ini dulu digunakan oleh Kapten Webb ketika hendak menyebrangi Selat Inggris dan masih tergolong gaya yang paling efektif dan mudah untuk jarak jauh hingga sekarang (Haller, 2007: 16) dalam Anam. M.S, 2017: 75).

Gaya dada adalah suatu gaya renang yang dimulai dari dayungan lengan yang pertama dan selanjutnya badan harus telungkup kedua bahu sejajar dengan air (PRSI/FINA, 2009-2013). Gaya dada dapat dipengaruhi oleh kecepatan gerakan tangan pada saat meluncur, tendangan juga dapat mendorong dominan pada renang gaya dada. Renang gaya dada dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dan posisi tubuh masih keadaan tetap tidak berubah-ubah. Kedua kaki menendang kearah luar, sedangkan kedua tangan diluruskan kedepan dan dibuka kesamping agar badan lebih ringan ketika mengambil nafas.

Gaya bebas adalah gerakan renang yang sudah lazim dilakukan dalam sehari-hari dan gerakan crawl ini paling mendasar. Dengan demikian gerakan gaya bebas atau crawl sangat efisien jika dibandingkan dengan gerakan renang lainnya karena gerakan-gerakan ini kita lakukan dalam sehari-hari tanpa menjadi beban (Syaleh, M. 2019: 32). Renang gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dari pada gaya renang lainnya, karena gaya ini mempunyai koordinasi gerak yang bagus dan hambatan pada gaya bebas ini sangat minim (Rizkiyansyah, A. 2019: 114).

Renang gaya crawl atau gaya bebas dengan posisi badan menghadap kepermukaan air, kedua tangan diluruskan dan digerakkan mendorong air kebelakang secara bergantian, sedangkan kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian. Pernafasan dilakukan ketika lengan berada diluar air, Pada waktu mengambil nafas perenang bisa memilih untuk menoleh kebagian kiri maupun kanan. Dengan gerakan ini tidak terlalu banyak menghambat sehingga perenang dapat melaju dengan cepat dan efisien (Anam.M.S, 2017: 75).

Renang gaya punggung merupakan gaya yang harus dipelajari dan dikuasai baik di sekolah, maupun club renang agar bisa menuju kejenjang perlombaan ataupun pertandingan. Renang gaya punggung dengan posisi punggung menghadap kepermukaan air dengan posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua lengan bergerak kearah depan dan digerakkan bergantian, kemudian kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian, posisi wajah berada diatas permukaan air (Ishak, M. dkk, 2019: 160).

Gerakan renang gaya punggung hampir sama dengan renang gaya bebas, namun posisi tubuh berbeda ketika sudah berada didalam air, posisi tubuh gaya bebas dalam keadaan telungkup sedangkan posisi gaya punggung tubuh dalam posisi terlentang wajah berada diatas permukaan air (Sugiyanto, 2011 dalam Ishak. M, 2019: 161).

Gaya kupu-kupu pertama dikenalkan dalam bentuk gaya dada yang menggunakan gerakan kaki gaya dada dan tarikan tangan menggunakan gaya kupu-kupu. Karena kecepatan antara gaya dada dengan gaya kupu-kupu semakin besar, jadi pada tahun 1952 FINA memisahkan kedua gaya tersebut, gaya kupu-kupu memiliki gerakan seperti kaki dolpin, kecepatan gaya ini banyak orang yang mengatakan sebagai gaya tercepat dan menggeser posisi gaya crawl (Subagyo, 2008: 61).

Renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua lengan bersamaan ditekan kebawah dan gerakan kearah luar sebelum diayunkan kedepan, kemudian dua kaki menendang kebawah dan keatas secara bersamaan. Pengambilan nafas pada saat lengan berada diatas air. Maka dalam gerakan renang gaya kupu-kupu sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat

agar siperenang melakukan gerakan dengan sempurna (Zulbahri, 2017: 580).

Pada prestasi renang secara umum diterapkan dalam prinsip-prinsip latihan agar prestasi dalam renang selalu meningkat, latihan harus selalu berpedoman pada teori, serta prinsip yang benar dan sistematis, karena apabila itu tidak dilaksanakan maka prestasi akan sulit untuk diraih (Yasa, 2020: 26). Prestasi renang adalah sebuah catatan waktu dalam hitungan detik yang dapat dicapai perenang yang melebihi waktu prestasinya (*best time*), baik dalam latihan maupun pertandingan. Seorang atlet dinyatakan prestasi yang baik apabila mempunyai catatan waktu lebih pendek atau cepat dalam perlombaan (Erisetyawan, A, 2016: 22).

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Prestasi Renang**

Dalam olahraga renang banyak faktor yang mempengaruhi agar dapat meraih prestasi, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi adalah kondisi fisik dan psikis. Berikut faktor kondisi fisik meliputi fisik, teknik, taktik, mental. Latihan yang berjalan meliputi latihan fisik berguna untuk menjaga daya tahan jantung paru (*edurance*) saat pertandingan, keterampilan teknik juga perlu dilatih (Berhimping, 2020: 19).

Kondisi fisik yang berdominan pada renang yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan (Amicta, B. S, 2019: 203). Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya menyangkut tentang kekuatan, power, kecepatan, kelincahan dan daya tahan untuk meningkatkan kemampuan dalam renang. Jadi kondisi fisik merupakan prakondisi yang dapat menunjang kecepatan renang agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan (Amicta, 2019: 204).

Kualitas teknik mempengaruhi daya tahan agar menempuh jarak dan kualitas gerak yang baik sehingga prestasi susah diraih. Selanjutnya makin banyak kualitas yang baik, maka akan semakin membantu keterampilan renang dalam pencapaian prestasi (Erison, D, 2019: 46). Pelatihan mental dapat diartikan sebagai latihan untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tindakan. Pelatihan ini dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi dalam setiap pertandingan. Tujuan adanya latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, perilaku dengan lebih baik selama pertandingan (Tahki, 2017: 19-14). Menurut peneliti bahwa faktor psikis termasuk pelatih dan orang tua juga mempengaruhi penentuan prestasi dalam renang, karena peran orang tua penting dalam kehidupan dimasa yang akan datang, begitu pula kepedulian orang tua terhadap prestasi olahraga renang. Dan dapat dikatakan hubungan orang tua dengan

pelatih sangat bagus agar terciptanya bibit-bibit atlet yang handal.

Komitmen adalah sesuatu yang bisa membuat seseorang membulatkan hati, bertekad jerih payah, selalu berkorban dan tanggung jawab demi mencapai tujuan. Komitmen sangat memiliki peran penting terutama pada kinerja ketika beraktivitas didalam latihan, hal ini disebabkan adanya komitmen yang menjadi acuan serta dorongan yang membuat lebih bertanggung jawab terhadap kewajiban.

Semua atlet benar-benar mempunyai komitmen yang tinggi terhadap aktivitas latihan selalu mempunyai keinginan jauh lebih besar untuk menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam organisasi maupun pengurus cabang. Mempunyai keinginan sangat kuat agar tetap berlatih dan dapat memberikan sumbangan untuk mencapai tujuan bersama (James Tangkudung dan Sportmedicine 2018: 169).

Menurut peneliti komitmen merupakan segala hal yang sangat penting bagi atlet maupun masyarakat biasa, bagi atlet komitmen yaitu kunci keberhasilan menuju kesuksesan untuk meraih jenjang prestasi yang ingin dicapai, dengan adanya komitmen atlet harus mempunyai rasa tanggung jawab, maupun selalu mengorbankan segala hal baik waktu dan lain sebagainya agar menjadi lebih baik.

Motivasi adalah dorongan atau dukungan yang selalu membuat seseorang akan menjadi lebih semangat dalam melakukan segala sesuatu aktivitas kegiatan. Motivasi dukungan biasanya diberikan dari keluarga maupun orang lain agar dapat menjadikan seseorang lebih semangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang ingin dia dapatkan. Membangun motivasi hal yang tidak mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama sehingga sangat memerlukan orang yang sudah benar-benar mengerti yang biasanya disebut motivator.

Motivasi ada dua macam yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik, motivasi intrinsik yaitu motivasi yang datang dari diri sendiri tidak melalui paksaan orang tua maupun orang lain. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang selalu muncul dari lingkungan atau dari luar seperti berlatih, pelatih, keluarga, teman yang akan menjadi lawan saat bertanding disitulah bisa menjadi motivasi diri kita sendiri (James Tangkudung dan Sportmedicine 2018: 271).

Ilmu olahraga dalam mengembangkan prestasi sangat penting untuk menunjang prestasi itu sendiri. Hagg menyatakan bahwa ilmu olahraga terdiri dari tujuh bidang yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga.

Berbicara tentang psikologi olahraga sangatlah kompleks, sampai saat ini ada tiga ilmu

dasar yang telah berkembang menjadi sub disiplin ilmu yang mendukung praktek kepelatihan olahragawan yang sempurna biomekanika, psikologi latihan, psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah salah satu dari tujuh bidang tersebut yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Psikologi olahraga menurut peneliti bisa melibatkan dari emosi atlet, kecemasan atlet, maupun kepribadian dalam pembinaanakan meningkat prestasi atlet (Pate, McCleanaghan, dan Rotella 1993: 144).

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Hastria Efendi, 2016: 23). Psikologi olahraga sangat berusaha untuk menyatukan jiwa dan raga antara atlet dengan pelatihnya, agar menjadikan sosok atlet yang berprestasi. Aspek psikologi dalam olahraga merupakan aspek ilmiah yang penting dalam meningkatkan prestasi kinerja atlet. Kemajuan yang dicapai dalam bidang ilmu psikologi, keterampilan psikologis dalam mengesprsikan keterampilan dalam olahraga Gharayaghzandi,el.al, (2014) dalam Helmy Firmansyah, (2017).

Mengenai pembahasan psikologi berikut macam-macam definisi dari berbagai bidang yaitu: Kepribadian adalah agenda yang sangat penting didalam proses pendidikan. Sebab, persektif sudah andalan wahana yang efektif pembentukan watak, karakter, maupun kepribadian. Pembentukan kepribadian merupakan faktor lingkungan maupun interaksi individu. Kepribadian itu sendiri biasanya mencakup kebiasaan, sikap, maupun sifat yang dimilikinya (James Tangkudung dan Sportmedicine, 2018: 357).

Pada umumnya manusia memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap sesuatu, dalam olahraga renang sendiri setiap individu memiliki rasa yang berbeda-beda terhadap air, dimana seseorang dapat merasa takut atau fobia maupun senang. Menurut (Nevid Jeffrey S, Ratus Spencer A, 2005) menyatakan bahwa Fobia merupakan ketakutan persisten, berlebih dan subjektif terhadap suatu objek atau kondisi tertentu yang tingkat ancamannya dirasa telah melebihi rasa takut itu sendiri, sehingga merasakan kecemasan yang berlebihan, tanpa alasan yang jelas terhadap hadirnya suatu objek tertentu. Sedangkan seseorang yang merasakan kesenangan dalam olahraga renang yaitu seseorang yang berani mencoba akan sesuatu hal yang baru dimana mereka dapat merasakan suatu dorongan yang positif dalam melakukan kegiatan olahraga renang.

Dalam bidang olahraga renang bahwa kecemasan akan membawa dampak penurunan performa atlet. karena kecemasan merupakan suatu

faktor psikologis yang sering muncul pada pribadi masing-masing, ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, kurang kemampuan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Virgina,P.E, 2020: 206). Kecemasan itu sendiri sangat berpengaruh, pada gejala kecemasan bertanding dijadikan dua yaitu gejala fisik dan psikis. Gejala pada fisik berupa gelisah, sulit tidur, otot-otot tubuh terasa tegang, raut wajah yang berubah, denyut jantung meningkat, berkeringat. Sedangkan gejala psikis yaitu atlet tidak bisa konsentrasi, selalu berfikir negatif kepada diri sendiri, tidak bisa mengontrol emosi dengan baik. Kecemasan ini biasanya akan sering muncul ketika atlet akan memasuki pertandingan, atlet akan mempunyai perasaan takut kegagalan dan menimbulkan beban moral ketika tidak bisa memenangkan pertandingan (Efendy, 2013: 208) dalam (Virgina,P.E, 2020).

Sering dijumpai bahwa pelatih dan atlet mengatakan kegagalan dalam mencapai prestasi yaitu faktor dari psikis. Mereka merasa bahwa selama latihan fisik yang sudah dilakukan secara optimal pada saat latihan atlet selalu menunjukkan motivasi yang tinggi agar bisa mencapai prestasi yang di harapkan. Akan tetapi pada saat memasuki pertandingan atlet merasa cemas, dan kurang percaya diri. Atlet yang mempunyai perasaan kecemasan pada saat pertandingan dianggap memiliki mental yang kurang baik (Supriyanto,A, 2012: 2).

Kepribadian sangat perlu dipelajari karena sangat berkaitan dengan pola penerimaan lingkungan sosial terhadap seseorang. Orang yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan pola masyarakat maka akan menerima yang baik, tetapi sebaliknya apabila kepribadian seseorang tidak sesuai maka akan terjadi penolakan dari masyarakat. Peran kepribadian pada psikologi olahraga sangat penting untuk mengetahui ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh atlet. seorang atlet putra maupun putri baik dalam olahraga individual maupun kelompok merupakan individu yang memiliki keunikan sendiri (Murdiansyah, B.N, 2016: 135).

Gejala-gejala dalam olahraga bersifat universal, psikologi olahraga tidak ditujukan pada tingkah laku atlet yang menyeluruh kesemua aspek baik tingkah laku dan pengalaman manusia, berolahraga tidak memandang usia yang berbeda, status sosial, ekonomi, maupun jenis kelamin. Oleh karena itu psikologi olahraga mengkaitkan bidang seperti Psikologi Perkembangan, Psikologi Belajar, Psikologi Sosial, Psikologi Kepribadian, dan Psikologi Psikometri. Pada psikologi perkembangan yaitu tema sentra yang berhubungan dnegan setting olahraga, yang membahas tentang bakat yang berkaitan dengan struktur morfologis-anatomis atlrt, karakterologis atlet dan pembawaan dengan lingkungan. Psikologi belajar merupakan aktivitas olahraga yang

ditunjukkan pada optimalisasi dalam proses belajar mengajar guna mengoptimalkan atlet, merancang teknik agar suasana belajar dapat menyenangkan.

Psikologi kepribadian yaitu usaha yang berhubungan dengan kepribadian performa olahraga. Usaha mengoptimalkan interdependesi kepribadian dengan aktivitas olahraga. Bagaimana kepribadian mempengaruhi performa dan prestasi, dan umpan balik terhadap olahraga yang mempengaruhi kualitas kepribadian yang positif. Aspek yang perlu diperhatikan yaitu pembinaan kelompok, interaksi sosial, kompetisi, kerjasama dll. Karna aspek ini sangat mempengaruhi dalam kepribadian dan performa atlet. psikometri yaitu usaha para ahli psikologi untuk menciptakan instrumen-instrumen yang *useable* yang berguna untuk mengetahui psikhis lebih dalam. Melalui psikometri pada pelatih, guru, maupun pembina olahraga dapat menyusun syarat yang harus atlet miliki agar menjadikan juara yang diharapkan. (Singgih Gunarsa, 1989 dalam Husdarta, 2014: 4-5).

Peran kepribadian pada psikologi olahraga sangat penting untuk mengetahui ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh atlet. seorang atlet putra maupun putri baik dalam olahraga individual maupun kelompok merupakan individu yang memiliki keunikan sendiri (Murdiansyah, B.N, 2016: 135).

Olahraga secara umum dapat diartikan sebagai aktivitas gerak yang meliputi eksistensi semua aspek monodualis. Oleh karena itu, kepribadian tidak bisa dipisahkan dari performa dan prestasi olahraga, sebab kepribadian merupakan aspek yang sangat mempengaruhi performa siswa atau atlet di bidang olahraga. *Personality* (kepribadian) memiliki sifat yang sangat unik, masing-masing individu memiliki kepribadian berbeda-beda (Husdarta,2014). Faktor yang mempengaruhi *personality* (kepribadian) ialah kepribadian sesuatu yang multikomplek yang dipengaruhi banyak faktor diantara lain: faktor keturunan, faktor fisik, faktor psiko-edukatif, faktor sosio-kultural, faktor spiritual (Husdarta, 2014). *Personality* renang merupakan kepribadian atau tingkah laku seseorang dalam mengikuti olahraga renang, dimana pada aktivitas olahraga renang juga dapat membentuk kepribadian, yang didalamnya mengajarkan seseorang mengenai sportivitas, kedisiplinan, dan pantang menyerah, sehingga atlet memiliki jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan (Maksum, 2007:26).

#### ***Sport Personality Questionnaire***

*Achievement and competitiveness* (Prestasi dan daya siang) faktor ini terdiri tujuh atribut atau dimensi yaitu *achievement, adaptability, competitiveness, conscientiousness, visualization, intuition, goal setting*. Empat dari tujuh dimensi ini

yaitu ciri-ciri kepribadian dan tiga yaitu keterampilan psikologis atau mental. Atlet yang mencetak skor tinggi konstelasi atribut termotivasi untuk berprestasi, kompetitif, teliti, dan mudah beradaptasi. Pencetak skor yang tinggi pada faktor ini memanfaatkan dua kunci psikologis atau mental keterampilan perumpamaan dan penetapan tujuan agar mencapai puncak psikologis, dan mereka menggunakan naluri dan intuisi.

*Confidence and resilience* (keyakinan dan ketahanan) faktor ini terdiri dari delapan atribut yaitu *managing pressure, self-efficacy, fear of failure control, flow, stress management, emotions, self-talk, self-awareness* yang menggambarkan tentang keyakinan seorang atlet. Atlet yang mendapat skor tinggi pada atribut ini sangat memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dan memiliki keyakinan yang kuat. Mereka mampu untuk mengatur perasaan dan tingkat emosional, mereka mengelola ketakutan akan menghadapi kegagalan, selalu menanggapi tekanan-tekanan dalam persaingan, mampu masuk pada zona tersebut tetap mempertahankan ketenangan dan fokus. Pelaku elit lebih konsisten dan unggul dalam menentukan fokus, percaya diri, dan terkendali (Jones et al, 2002).

*Interaction and Sportsmanship* (interaksi dan sportivitas) faktor ini terdiri dari tiga atribut yaitu *ethics, empathy, relationship* untuk mengukur keterampilan atlet dan etika. Atlet yang meraih skor tinggi pada faktor ini yaitu individu yang ramah menghargai keadilan, integritas, tanggung jawab, dan mempunyai rasa hormat. Mereka menikmati hubungan yang baik dengan pelatih dan atlet lainnya. Mereka memulai interaksi dan komunikasi kepada orang-orang dari pada menunggu orang lain mendatangi mereka.

*Power and Aggressiveness* (kekuasaan dan agresivitas) faktor ini terdiri dari dua atribut yaitu *power, aggressiveness* untuk mengukur seseorang termotivasi dengan memiliki kekuasaan dan kendali seberapa agresif saat tampil. Atlet yang mencetak skor tinggi bersiap untuk melangkah, menjalankan pembicaraan, dan memberi contoh bagi anggota tim lainnya. Mereka menunjukkan semangat dan minat terhadap permainan dan memberi 100 persen setiap kali mereka berlatih dan bersaing. Mereka berlatih keras agar meningkat dan mendapatkan kepercayaan diri untuk bermain lebih bagus. Mereka tahu kapan waktu untuk bermain agresif dan kapan waktu untuk bermain aman.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survai. Metode survai digunakan untuk mendapatkan data-data dengan cara wawancara, dokumentasi, kuesioner, dan observasi. Metode ini bertujuan untuk meneliti dan memecahkan permasalahan yang ada. Penelitian menggunakan

pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode tradisional karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian, metode ini disebut positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan penghitungan. Pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2016:13).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu survai personality atlet renang prestasi di Club PSSC (*pemalang sack swimming club*) kabupaten pemalang, menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut sugiyono, (2016: 61) variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variable yang digunakan peneliti adalah profil personality atlet renang prestasi di club PSSC (*pemalang sack swimming club*).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari melainkan seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek itu (sugiyono, 2016:117). Populasi penelitian ini yaitu anggota club PSSC.

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian adalah sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Peneliti menggunakan teknik sampling jenuh dikarenakan jumlah populasi relatif kecil. Maka dari itu, peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2016: 124). Instrumen yang akan digunakan penelitian yaitu tentang profil personality atlet renang prestasi di club PSSC (*pemalang sack swimming club*) kabupaten pemalang. Teknik yang akan digunakan dengan cara mengumpulkan data penelitian menggunakan instrumen kuesioner dengan total soal 168.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Prestasi dan Daya Saing (*Achievement and Competitiveness*) Atlet Renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang

Aspek	Indikator	Mean	Kompetensi Level
Achievement and Competitiveness	Achievement	2,97	RATA-RATA
	Adaptibility	3,31	RATA-RATA
	Competitiveness	3,49	RATA-RATA
	Conscientiousness	3,46	RATA-RATA
	Visualization	3,23	RATA-RATA
	Intuition	2,67	RATA-RATA
	Goal Setting	3,01	RATA-RATA

Pada **Tabel 1** diatas bisa dilihat bahwa hasil kondisi prestasi dan daya saing atlet renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang terdiri dari 7 indikator yaitu *Achievement*, *Adaptibility*, *Competitiveness*, *Conscientiousness*, *Visualization*, *Intuition*, *Goal Setting*. Pada keseluruhan indikator diatas menunjukkan hasil rata-rata, pada setiap indikator tersebut masing-masing mempunyai nilai *Achievement* (2.97), *Adaptibility* (3.31), *Competitiveness* (3.49), *Conscientiousness*(3.46), *Visualization* (3.23), *Intuition* (2.67), dan *Goal Setting* (3.01).

**Tabel 2.** Keyakinan dan Ketahanan (*Confidence and Ressilience*) Atlet Renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang

Aspek	Indikator	Mean	Kompetensi Level
Confidence and Ressilience	Managing Pressure	2,86	RATA-RATA
	Self-Efficacy	3,10	RATA-RATA
	Fear of Failure Control	2,62	RATA-RATA
	Flow	3,10	RATA-RATA
	Stress Management	3,28	RATA-RATA
	Emotions	3,18	RATA-RATA
	Self-Talk	3,29	RATA-RATA
	Self-Awareness	2,96	RATA-RATA

Pada **Tabel 2** diatas bahwa aspek keyakinan dan ketahanan atlet renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang terdiri dari 8 indikator yaitu *Managing Pressure*, *Self-Efficacy*, *Fear Of Failure Control*, *Flow*, *Stress Management*, *Emotions*, *Self-Talk*, *Self-Awareness*. Semua hasil indikator menunjukkan rata-rata, pada masing-masing indikator tersebut mempunyai nilai yang berbeda sesuai dengan kemampuan atlet *Managing Pressure* (2.86), *Self-Efficacy* (3.10), *Fear Of Failure Control* (2.62), *flow* (3.10), *Stress Management* (3.28), *Emotions* (3.18), *Self-Talk* (3.29), *Self-Awareness* (2.96).

**Tabel 3.** Interaksi dan Sportivitas (*Interaction and Sportmanship*) Atlet Renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang

Aspek	Indikator	Mean	Kompetensi Level
Interaction and sportmanship	Ethics	2,95	RATA-RATA
	Emphaty	3,02	RATA-RATA
	Relationship	2,81	RATA-RATA

Pada **Tabel 3** diatas aspek interaksi dan sportivitas atlet renang PSSC (*pemalang sack*

*swimming club*) Kabupaten Pemalang menunjukkan bahwa pada ketiga indikator menunjukkan hasil rata-rata, masing-masing indikator memiliki nilai yang berbeda *Ethics* (2.95), *Empahty* (3.02), *Relationship* (2.81).

**Tabel 4.** Kekuasaan dan agresivitas (*Power and Aggresiveness*) Atlet Renang PSSC

Aspek	Indikator	Mean	Kompetensi Level
Power and Aggresiveness	Power	2,40	RENDAH
	Aggresiveness	2,33	RENDAH

Pada **Tabel 4** indikator *power and aggresiveness* atlet renang PSSC (*pemalang sack swimming club*) Kabupaten Pemalang ini memiliki nilai yang sangat rendah dari kedua aspek indikator dengan nilai masing-masing *power* (2.40), dan *aggresiveness* (2.33).

#### Profil Personality Atlet Renang PSSC

Pada hasil penelitian yang sudah saya laksanakan bahwa total sampel yang sudah ada dengan jumlah 30 atlet di Club PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang, dari total sampel tersebut terdapat 4 atlet yang menunjukkan peringkat atau level tinggi dengan total skor 87.74 masuk dalam kategori ranking 1, sedangkan untuk ranking 2 dengan total 77.50, ranking 3 dengan total 76.17, dan yang paling akhir yaitu ranking 4 dengan total 73.93. untuk 23 atlet masuk dalam katagori rata-rata, dan yang paling akhir dengan total 3 anak menjelaskan bahwa kategori tersebut masuk di golongan rendah. Pada SPQ 20 sudah tertera bahwa 4 atlet renang yang masuk dalam kategori tinggi, agar lebih meningkatkan dan mempertahankan dalam kondisi personality atlet. Dan untuk 23 atlet dalam kategori rata-rata harus bisa mengerjakan teknik sasaran, agar bisa memperbaiki dan mendapatkan hasil yang maksimal untuk meraih ke level tertinggi. Untuk total 3 atlet yang tertera dalam golongan rendah agar bisa mengembangkan potensi yang lebih baik, karena apabila tidak dikembangkan atau diperbaiki akan berdampak kurang baik bagi atlet.

#### Profil Prestasi dan Daya Saing Atlet Renang PSSC

Hasil penghitungan atlet laki-laki lebih unggul pada item *conscientiousness* (konsistensi) 4.68 dan *competitiveness* (kompetitif) 4.36, dibandingkan dengan perempuan. Menurut Berliana, B. (2014: 454) untuk kaum laki-laki partisipasi olahraga sebagai aktivitas natural dan sangat berpeluang prestasi dibidang olahraga. Dapat disimpulkan bahwa atlet laki-laki memiliki daya saing serta konsistensi yang tinggi dalam olahraga. Sedangkan pada *achievement* (pencapaian prestasi) perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, tetapi di dalam

item konsistensi dan daya saing atlet perempuan tidak unggul ke dua item tersebut adalah menjadi pendukung dalam mencapai prestasi. Dalam teori bahwa olahraga hanya pantas dilakukan oleh laki-laki, karena laki-laki sangat mempunyai peluang prestasi dan keberhasilan yang menonjol dari karakteristik maskulinnya daripada perempuan. Pada akhirnya hasil yang menunjukkan bahwa *achievement* perempuan lebih unggul dari laki-laki dalam mencapai prestasi, sangat membuktikan bahwa perempuan berhak memiliki peluang prestasi yang sama dengan laki-laki meskipun perempuan tidak mempunyai karakteristik maskulin.

#### **Profil Keyakinan dan Ketahanan Atlet Renang PSSC**

Hasil penghitungan menjelaskan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) pada atlet perempuan lebih tinggi dengan skor 33.19 sedangkan laki-laki 3.01, untuk item berbicara sendiri (*self talk*) perempuan lebih unggul dari laki-laki, dikarenakan perempuan unggul dalam mengatur komunikasi dibandingkan laki-laki. Pada kategori emosi, hasil yang diperoleh laki-laki 3.03 sedangkan perempuan 3.32, laki-laki memiliki tingkat emosional rendah dibandingkan dengan perempuan, karena terlalu banyak perempuan yang tidak bisa mengatur tingkat emosional itu sendiri, apabila tingkat emosi tersebut datang pada saat pertandingan akan menjadikan tingkat prestasi yang kurang maksimal.

#### **Profil Interaksi dan Sportivitas Atlet Renang PSSC**

Hasil penghitungan menjelaskan bahwa kategori *emphaty* (empati) pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki dengan total skor 3.11 dan 2.93. Sedangkan kategori etika perempuan juga lebih unggul dibandingkan laki-laki dengan skor 3.01 dan 2.13. Untuk item *relationship* (hubungan pertemanan) antara laki-laki dan perempuan mempunyai total skor yang berbeda, pada atlet laki-laki terdapat 2.78 sedangkan perempuan 2.84 atlet laki-laki lebih rendah dibandingkan atlet perempuan.

#### **Profil Power dan Agresivitas Atlet Renang PSSC**

Hasil penghitungan menjelaskan bahwa item agresivitas pada atlet laki-laki lebih rendah daripada perempuan, total skor pada laki-laki yaitu 2.13 sedangkan perempuan 2.53. perilaku agresif yaitu perasaan marah atau perlakuan kasar akibat kegagalan dalam melakukan tujuan, yang dipelampiaskan kesuatu benda maupun orang, sifat atau nafsu pandangan sebagai situasi yang menghalangi, mengecewakan dan menghambat (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2011 dalam Hutomo, 2016 : 777). Untuk kategori power laki-laki lebih unggul diandingkan

perempuan, total hasil untuk laki-laki yaitu 2.43 sedangkan perempuan 2.37.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa personality atlet renang PSSC (*Pemalang Sack Swimming Club*) Kabupaten Pemalang dari ke 3 aspek menunjukkan hasil rata-rata dan 1 aspek indikator menunjukkan hasil rendah.

## **REFERENSI**

- Amicta, B. S., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fik Unp. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 203-208.
- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di Smp Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74-86.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia*. Publikasi Pendidikan, 6(3).
- Berliana, B. (2014). Analisis Peran Pola Asuhan Dan Proses Sosialisasi Olahraga Beladiri Ditinjau Dari Perspektif Kesetaraan Gender. *Cakrawala Pendidikan*, (3), 84080.
- Berhimping, M., & Mokoagow, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Fik Unima. *Jurnal Olympus*, 1(1), 18-21.
- Cita, Dian Wahyu & Adriyani Retno. 2013. *Kualitas Air Dan Keluhan Kesehatan Pengguna Kolam Renang Di Sidoarjo*. Departemen Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Effendi, H. (2016). *Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet*. Nusantera : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial.
- Erison, D., & Ridwan, M. R. M. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 45-50.
- Erisetyawan, A., Mulyana, D., & Hidayah, N. Efektifitas Software Swim Race System Terhadap Penempatan Nomor, Seri, Dan Lintasan Dalam Perlombaan Renang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 21-35.
- Firmansyah, H. (2017). *Hubungan Aspek Fisik dan Psikologis Atlet Senam Artistik Putra Indonesia*. Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia, 14(1), 78-89.
- Hamsa Mukhammad. 2015. *Survey minat siswa VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam mengikuti ekstrakurikuler renang*. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan. UNESA.
- Herpandika, R. P., & Kurniawan, W. P. (2020). Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan

- Pendekatan Metode Inklusi. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 1-9.
- Hutomo, M. R., & Ariati, J. (2017). Kecenderungan agresivitas remaja ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMP Di Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 776-779
- Husdarta, H. J.S. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115.
- Murdiansyah, B. N. (2016). Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *Karya Ilmiah Dosen*, 1(2).
- Pate, R.R., McCleanaghan, B., & Rotella, R (1993) *Scientific Foundation Of Coaching ( Kasiyo Dwijowinoto, Pengalih Bhs.)* Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Physical and energy requirements of competitive swimming events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 351-359. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0047>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112-123
- Subagyo. 2008. Belajar Renang Bagi Pemula. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sugeng, I., Iswayudi, N., Suhaimi, I., Tyas, R., & Supriyadi, S. G. (2020). Pendampingan Pembetulan Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Di Klub Renang Dragon Wira Yudha Kediri. *Jurnal Abdikmas*, 1(1), 13-19.
- Sutula, V. (2018). General Definition of the Concept Sports. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 4(4), 8-9. <https://doi.org/10.19080/infmts.2018.04.555644>
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Syaleh, M. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan (Stok Bina Guna. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30-39.
- Tangkudung, J & Sportmedicine 2018. *Sport Psychometri Dasar-Dasar Dan Instrument Sport Psikometri*. DEPOK: Rajawali Per.
- Tahki, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 9-14.
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.
- Yasa, P. P., & Artanayasa, I. W. (2020). Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24-33.
- Zulbahri, Z., & Susanti, L. (2017, November). Pengaruh Bentuk Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, Pp. 593-601).