



Volume 3, Nomor 2, Juni 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet

Liliana Puspa Sari¹, Garry Kuan², Alan Alfiansyah Putra Karo Karo³, Akifah Khansa Zikhrillah Rida⁴

^{1,3,4}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

²Universiti Sains Malaysia

Email: lili.binaguna@gmail.com

ABSTRAK INDONESIA

Dalam suatu kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik masih bisa dipaksa untuk bekerja, namun tidak demikian sebaliknya. Melalui Workshop ini diharapkan memberikan pemahaman sepenuhnya kepada atlet, pelatih dan pengurus cabang olahraga dampak yang mungkin ditimbulkan dengan adanya penerapan psikologi olahraga kepada atlet. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode campuran, yakni metode presentasi dan metode praktik. Workshop ini diadakan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna bekerja sama dengan Universiti Sains Malaysia (USM). Workshop diikuti pelatih dan atlet KONI Sumut, KONI Medan, KONI Serdang Bedagai, NPC Sumut, PPLP Sumut, Dispora Binjai serta civitas akademika Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. Kegiatan ini diikuti sebanyak 53 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode antara lain workshop dengan teknik penyuluhan dalam bentuk ceramah dalam memaparkan materi berupa teori dan video film pendek yang berhubungan dengan tema yang kita ambil, tanya jawab, kreasi, dan permainan. Dari hasil questioner pertama menghasilkan skor 172, questioner pertama menghasilkan skor 174, questioner pertama menghasilkan skor 184 sehingga kegiatan ini dirata-ratakan mendapatkan penilaian 66%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan mendapatkan pemahaman peserta cukup baik.

Kata Kunci: Workshop, Psikologi Olahraga, Atlet

ABSTRACT ENGLISH

Even in a tired physical condition, if you are mentally tough you can still be physically forced to work, but not vice versa. Through this workshop, it is hoped that athletes, coaches and administrators will fully understand the impact that may be caused by the application of sports psychology to athletes. The community service method used in community service is a mixed method, namely the presentation method and the practical method. This workshop was held by Bina Guna College of Sports and Health in collaboration with Universiti Sains Malaysia (USM). The workshop was attended by trainers and athletes for North Sumatra KONI, Medan KONI, Serdang Bedagai KONI, North Sumatra NPC, North Sumatra PPLP, Binjai Dispora and the academic community of Bina Guna College of Sports and Health. This activity was attended by 53 people. The implementation of this service activity uses methods including workshops with

counseling techniques in the form of lectures in presenting material in the form of theories and short video films related to the themes we take, questions and answers, creations, and games. From the results of the first questionnaire it produced a score of 172, the first questionnaire produced a score of 174, the first questionnaire produced a score of 184 so that this activity was averaged to get an assessment of 66%. It can be concluded that the activities get participants' understanding quite well.

Keywords: Workshop, Sports Psychology, Athlete

PENDAHULUAN

Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu factor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Jika dipandang dari aspek kondisi kejiwaan seseorang dapat dikatakan bahwa faktor psikologi merupakan elemen penting dalam menentukan karakter diri hingga pada akhirnya dapat menjadi motivasi, emosi, kepercayaan diri dan interaksi sosial pada atlet.

Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu sport performance dan aspek-aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. Sport performance yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihinya. Oleh Karena itu, untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (mental training) yaitu, goal setting, imagery training, mental toughness training, relaksasi, visualisasi, dll. Aspek-aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yangn pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performance atlet itu sendiri. Oleh Karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (personal) dan aspek social (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stress, motivasi, stereotip, team building, leadership, team cohesion, social facilitation, serta audience effect (Ilham, 2021).

Bersama dengan cabang ilmu lain seperti nutrisi, kedokteran olahraga atau ilmu fisiologi, psikologi olahraga masuk dalam ranah sport science. Pentingnya pemanfaatan ilmu psikologi dalam olahraga didasari fakta bahwa ada 3 unsur yang menentukan keberhasilan seorang atlet atau sebuah tim dalam sebuah pertandingan, yaitu; fisik, teknik dan mental. Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling mempengaruhi. Orang yang sakit secara fisik akan mempengaruhi kondisi mental, begitu juga sebaliknya. Ada banyak unsur dalam mental seorang atlet yang menentukan keberhasilan sebuah pertandingan, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresifitas, team cohesion, leadership dan sebagainya.

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Kuan et al., 2018). Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi. Faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi.

Beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. (Effendi, 2016).

Dalam suatu kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik masih bisa dipaksa untuk bekerja, namun tidak demikian sebaliknya. Apabila mental sudah down maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan (Kuan & Roy, 2007). Mengingat pentingnya pengaruh dan peranan psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga, maka akan diuraikan bagaimana peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan. Untuk memberikan pemahaman secara runtut dan holistik, dalam makalah ini akan dibahas pengertian psikologi, peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan dalam aktifitas olahraga (Sumarjo, 2017; Wu et al., 2021).

Melalui *Workshop* ini diharapkan memberikan pemahaman sepenuhnya kepada atlet, pelatih dan pengurus cabang olahraga dampak yang mungkin ditimbulkan dengan adanya penerapan psikologi olahraga kepada atlit. Hal ini sejalan dengan perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi membawa dampak terhadap semua bidang. Tidak terkecuali pada bidang olahraga, saat ini berkembang Sport Science. Sport Science adalah rumpun ilmu pengetahuan yang berfokus untuk membantu atlet agar mempunyai kualitas teknik, fisik dan mental yang berada dalam level tertinggi. Psikologi olahraga adalah sebuah cabang ilmu yang relatif baru, terutama di Indonesia.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode campuran, yakni metode presentasi dan metode praktik (Afria & Warni, 2021). Metode presentasi dilakukan dengan menjelaskan materi psikologi olahraga, sedangkan metode praktik dilakukan dengan mempraktikkan cara meningkatkan psikologi dalam olahraga. Kegiatan *workshop* dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2023 bertempat di Hotel Grandhika Jalan Dr Mansyur Medan. Workshop ini diadakan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna bekerja sama dengan Universiti Sains Malaysia (USM). Workshop diikuti pelatih dan atlet KONI Sumut, KONI Medan, KONI Serdang Bedagai, NPC Sumut, PPLP Sumut, Dispora Binjai serta civitas akademika Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. Kegiatan ini diikuti sebanyak 53 orang, secara tatap muka. *Workshop* dilaksanakan menggunakan beberapa tahapan dengan tahapan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan	Metode	Hasil
Persiapan Rapat koordinasi dosen pembina, ketua, dan	Diskusi dan Tanya jawab	Menyusun materi dan persiapan alat

anggota penentuan tema dan lokasi

Pelaksanaan
 Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet

Ceramah, Tanya jawab, dan menonton video

Peserta dapat memahami Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan

Pelaporan
 Pelaporan dan publikasi

Laporan akhir PKM dan publikasi jurnal ilmiah

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode antara lain *workshop* dengan teknik penyuluhan dalam bentuk ceramah dalam memaparkan materi berupa teori dan video film pendek yang berhubungan dengan tema yang kita ambil, tanya jawab, kreasi, dan permainan. Rincian materi yang disampaikan sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Materi

Materi	Metode
Sesi 1 Defenisi Psikologi Olahraga	Ceramah dan Pemaparan Materi
Sesi 2 Pentingnya Psikologi dalam Olahraga Meningkatkan Mental Juara	Teori dan Praktik



Gambar 1. Foto Bersama

Untuk mengetahui daya serap yang diterima dan dipahami oleh para peserta, setelah selesai workshop diadakan quesioner terkait psikologi olahraga. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas penyampaian dan metode penyampaian materi kegiatan.

Tabel 3. Kriteria Angka Kuesioner

Angka	Kriteria
5	Sangat Mampu
4	Mampu
3	Cukup Mampu
2	Tidak Mampu
1	Sangat Tidak Mampu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

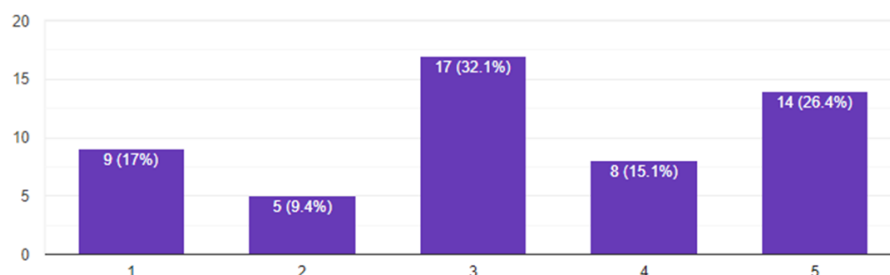
Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet terlaksana dengan penuh antusias dari peserta. Secara garis besar, kegiatan dilakukan dalam dua bagian yaitu Pengenalan psikologi olahraga dan pentingnya psikologi dalam olahraga meningkatkan mental juara. Setelah penyampaian materi workshop yang secara langsung didemonstrasikan peserta diminta untuk mengisi google form untuk menganalisis pengetahuan peserta, terdapat 53 responden yang telah mengisi kuesioner, hasil ini terlihat sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel. 1. Deskripsi Hasil Kegiatan

Pertanyaan	Skor Hasil Responden					Total
	Sangat Tidak Mampu	Tidak Mampu	Cukup Mampu	Mampu	Sangat Mampu	
Q1	9	10	51	32	70	172
Q2	9	12	39	44	70	174
Q3	9	6	42	36	90	183
Jumlah						529
Rata-Rata						66%

Memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologi yang terjadi

53 responses

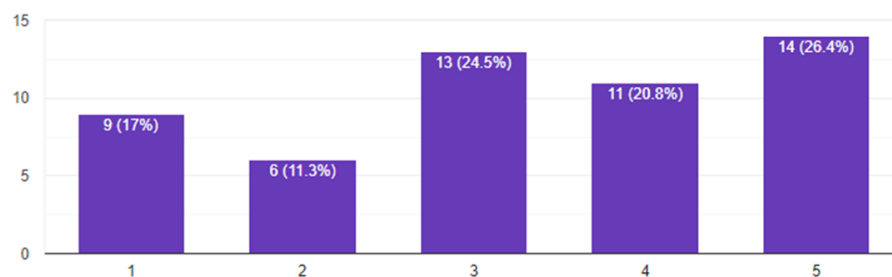


Gambar 2. Hasil Pertanyaan Pertama

Dari hasil questioner pertanyaan pertama sebesar 9 responden (17%) menjawab sangat tidak mampu, 5 responden (9.4%) menjawab tidak mampu, 17 responden (32.1%) menjawab cukup mampu, 8 responden (15.1%) menjawab mampu, 14 responden (26.4%) menjawab sangat mampu.

Membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologi

53 responses

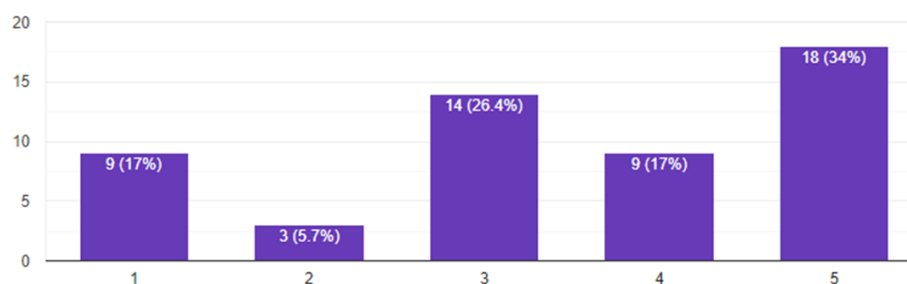


Gambar 3. Hasil Pertanyaan Kedua

Dari hasil questioner pertanyaan kedua sebesar 9 responden (17%) menjawab sangat tidak mampu, 6 responden (11.3%) menjawab tidak mampu, 13 responden (24.5%) menjawab cukup mampu, 11 responden (20.8%) menjawab mampu, 14 responden (26.4%) menjawab sangat mampu.

Dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet

53 responses



Gambar 4. Hasil Pertanyaan Ketiga

Dari hasil questioner pertanyaan ketiga sebesar 9 responden (17%) menjawab sangat tidak mampu, 3 responden (5.7%) menjawab tidak mampu, 14 responden (26.4%) menjawab cukup mampu, 9 responden (17%) menjawab mampu, 18 responden (34%) menjawab sangat mampu.

Pembahasan

Psikologi olahraga merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Ada beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan

memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet (Handayani, 2019).

Bagaimana atlet memahami instruksi pelatih juga mencerminkan tingkat kecerdasan atlet. Untuk mendukung hal tersebut, pelatih perlu lebih banyak mempelajari model-model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan atlet, sehingga atlet dengan keterampilan yang baik memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan kecemasan atlet berkurang. Atlet mungkin mengalami kecemasan sebelum dan sesudah pertandingan. Tingkat kecemasan yang dialami setiap atlet berbeda-beda, yang biasanya merupakan hasil dari pengalaman masing-masing individu atlet. Hal ini juga tidak lepas dari disiplin ketat yang diterapkan pelatih dalam latihan. Misalnya dengan memperkenalkan model kedisiplinan atau terlambat, atlet yang terlambat akan dikembangkan oleh pelatih dalam bentuk latihan fisik.

KESIMPULAN

Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan mendapatkan pemahaman peserta cukup baik. Kelebihan kegiatan ini yaitu pengenalan psikologi olahraga dan pentingnya psikologi dalam olahraga meningkatkan mental juara dan kekurangannya adalah kurangnya jam kegiatan serta kemungkinan pengembangan selanjutnya adalah menambah materi psikologi dalam salah satu cabang olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna bekerja sama dengan Universiti Sains Malaysia (USM), pelatih dan atlet KONI Sumut, KONI Medan, KONI Serdang Bedagai, NPC Sumut, PPLP Sumut, Dispora Binjai terhadap kegoatan *workshop* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afria, R., & Warni. (2021). Workshop Penulisan Jurnal Ilmiah dan Tata Cara Mempublikasikannya Melalui Jurnal Online pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Jambi. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 30–40. <https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v1i1.78>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014>
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2), 28–33.
- Sumarjo. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 51(1), 1–7.

Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>