



Faktor Utama Yang Mempengaruhi Psikologis Atlet Junior Club Tennis Sukoharjo Usia 14-16 Tahun

Hazrina Amni¹, Nugrahani Febrina Sari²

^{1,2}Universitas Primagraha, Banten, Indonesia

Jl. Trip Jamaksari No.mor 1A Blok A1, Banten 42111

Email: yienayin04@gmail.com

Abstrak

Strategi dalam olahraga melibatkan banyak aspek yang analisis termasuk dalam aspek psikolog. Psikologi olahraga adalah disiplin yang mengajarkan psikologi yang berkaitan dengan internal dan eksternal dalam sebuah olahraga. Keberhasilan dalam sebuah olahraga yang menghasilkan prestasi akan berdampak pada fisik dan kesehatan mental seorang atlet. Tennis menjadi salah satu olahraga yang beberapa tahun terakhir berkembang dan memiliki keberhasilan secara karakteristik psikologis atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis Atlet Junior Club Tennis Sukoharjo Usia 14-16 Tahun. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 20 atlet. Metode pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan kuisioner. Peneliti menggunakan kuisioner Karakteristik Psikologis Terkait dengan Kuesioner Kinerja Olahraga (CPRD) yang sudah pernah digunakan dalam penelitian terdahulu. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian mendeskripsikan terdapat faktor utama yang mempengaruhi psikologis Atlet Junior Club Tennis Sukoharjo Usia 14-16 tahun adalah Manajemen Stres. Faktor psikologis pada aspek manajemen stress yang dirasakan oleh atlet merupakan pengaruh yang mungkin terjadi baik secara internal dan eksternal. Usia dan jenjang pendidikan menjadi pertimbangan yang cukup kuat terhadap aspek manajemen stress pada atlet. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi adalah motivasi, selanjutnya faktor evaluasi kinerja, kerjasama tim dan kemampuan mental.

Kata Kunci: Psikologis, Tennis

PENDAHULUAN

Studi psikologi proses intelektual atau psikologis juga memasuki ranah ke dunia olahraga, dimana psikologi olahraga adalah disiplin yang mengajarkan psikologi dalam kaitannya dengan strategi olahraga. Kemajuan atau kinerja Olimpiade, yang merupakan kesehatan dan perkembangan fisik, juga memengaruhi kondisi mental seseorang. Selain itu, diakui bahwa penyakit mental dapat mempengaruhi pencapaian tujuan pelatihan fisik atau mental. Keberhasilan olahraga dipengaruhi oleh dua faktor ini. Keberhasilan atau kegagalan seorang atlet yang berpartisipasi dalam olahraga yang hebat tergantung pada hukuman dari berbagai faktor fisik, taktis, teknis dan mental. Spirit adalah satu-satunya faktor terpenting yang memengaruhi kinerja atlet dengan memperhatikan hal di atas. Peneliti memahami jika faktor psikologis dalam penelitian ini bertanggung jawab atas 50% atau lebih (Weinberg

dan Gould, 2011) dan pelatih atau instruktur dapat menggunakan unit pelatihan psikologis untuk mengembangkannya pelatihan olahraga.

Partisipasi dalam olahraga akan mendapatkan kegembiraan, serta menjadikan sarana untuk mempelajari berbagai keterampilan dasar atau multilateral gerak olahraga, sehingga akan menumbuhkan jiwa peduli terhadap sesama, memperoleh kesenangan ketika berhasil menjadi juaranya (Persson et al., 2020). Keberhasilan dalam olahraga tergantung pada berbagai faktor salah satunya adalah faktor psikologis. Faktor psikologis dimana terdapat motivasi, kepercayaan diri, kontrol diri, waktu, perlawanan mental, dan hati nurani (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Motivasi yang dimiliki atlet akan berkorelasi positif dan berkontribusi terhadap keterampilan teknik olahraga (Karim et al., 2016). Setiap tim dalam olahraga berbeda berdasarkan karakteristik psikologis individu dari masing-masing atlet. Secara ideal, pembentukan karakter seseorang harus dimulai sejak dini, agar dapat menciptakan karakter yang diinginkan (Hardiansyah et al., 2024). Tiga faktor ini dan penyatuan atlet perilaku yang dihasilkan dari semua olahraga menciptakan sifat yang sama. Sebelum pelatihan psikologi dimulai, siswa perlu memahami karakteristik psikologis spesifik dari atlet yang dilatih.

Tenis merupakan salah satu olahraga yang termasuk tua dimana pada ahun 1500 sebelum masehi tenis dimainkan di dinding sebuah kuil di mesir dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Dimainkan dengan sepasang orang (satu lawan satu) atau 4 orang (dua lawan dua) dalam permainan tenis. Olahraga tenis lapangan merupakan disiplin yang mengandalkan keterampilan teknis dan taktis yang tinggi, dengan pukulan yang konsisten menjadi salah satu elemen kunci keberhasilan seorang pemain (Natasya et al., 2023). Olahraga tenis memerlukan suatu kecepatan kaki, ketepatan, stamina, antisipasi, dan kecerdikan dalam membaca situasi dalam pertandingan. *After experiencing the propagation, development, comprehensive improvement and innovation periods, it has now become a worldwide sport aiming at being "higher, faster, more complete, more accurate and speed-changing* (Wang & Liu, 2018). Tenis lapangan adalah olahraga yang menuntut daya tahan fisik yang tinggi serta kemampuan bergerak dengan lebih cepat (Iqbal H et al., 2020). Olahraga tenis juga merupakan olahraga yang membutuhkan fokus dalam permainan baik secara individu dan *team* ketika bermain *double*. Teknik pukulan olahraga tenis sangat penting sehingga perlu adanya pembinaan yang khusus agar dapat menghasilkan suatu

gerakan pukulan yang efektif serta efisien (Untung Nugroho, 2016). Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan tenis adalah Groundstroke (Irvan, 2024). Penguasaan teknik dasar tenis lapangan sangat diutamakan dalam pencapaian sebuah prestasi yang optimal (Risa Agus Teguh Wibowo, 2017). Olahraga tenis lapangan bukan lagi hanya untuk sekedar ingin mencari kebugaran maupun untuk rekreasi, tapi sudah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai sebuah prestasi (Putri et al., 2023).

Psikologis dalam olahraga tenis perlu di ketahui secara karakteristik atlet. Hal ini bertujuan agar dapat membantu keberhasilan atlet dalam latihan dan pertandingan. Gejala negative dari psikologi olahraga menjadi sangat penting karena melalui disiplin ilmu tersebut yang akan dapat dipahami bagaimana gejala-gejala psikologi yang ada, seperti; tidak fokus dan tidak percaya pada diri sendiri ketika bertanding di lapangan (Guntoro et al, 2020). Faktor utama yang mempengaruhi secara psikologis atlet merupakan salah satu strategi dalam keberhasilan atlet dalam bertanding. Selain itu mengetahui faktor utama secara psikologis atlet juga membantu pelatih dan pasangan bermain melakukan strategi pelatihan yang baik. Atlet dengan pengendalian psikologis yang baik, akan memiliki potensi yang bagus untuk mencapai prestasi lebih tinggi yang didukung dengan tiga aspek, yaitu; fisik, taktik serta teknik yang baik (Kamnuron et al., 2020). Hal ini yang menjadikan salah satu faktor keberhasilan dalam cabang olahraga semakin baik dan berprestasi. Prestasi olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi negara, karena olahraga salah satu faktor yang yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dimata dunia Internasional (Laksana, 2017).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif kualitatif digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari populasi yang ditunjukkan oleh sampel yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan pengumpulan data seperti kuesioner, wawancara, dan pengamatan langsung. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata -rata, median, nilai mode, dan identifikasi distribusi dan variasi variabel yang diamati. Studi ini menggunakan teknologi pengambilan sampel target di mana metode sampel untuk penelitian ini dilakukan untuk tujuan tertentu, yaitu, memilih sampel sesuai dengan kriteria spesifik yang

sebelumnya ditentukan. Untuk referensi, para peneliti tidak menggunakan metode acak untuk memilih sampel, tetapi memilih sampel berdasarkan karakteristik atau karakteristik populasi yang di observasi. Peneliti menggunakan sampel dari atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik psikologis (CPRD) yang dikembangkan oleh penelitian terdahulu. Karakteristik Psikologis Terkait dengan Kuesioner Kinerja Olahraga (CPRD) sebelumnya sudah pernah digunakan untuk penelitian sebanyak 55 butir soal. Di mana pengembangan elemen survei untuk meningkatkan survei sebelumnya dan sudah diuji oleh psikologis. Analisis regresi linier sederhana digunakan dalam teknik analisis pada penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis penelitian menggunakan kuisisioner dengan soal sebanyak 55 butir pertanyaan, pada aspek karakteristik psikologis. Dilakukan pengambilan data pada sampel sebanyak 20 atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun. Selain itu dalam lembar kuisisioner terdapat data atlet berupa jenjang pendidikan, dan divisi pemain Atlet Tennis. Data tersebut di sajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Atlet Tennis Junior Club Sukoharjo

No	Nama	Usia	Jenjang Pendidikan	Divisi Pemain
1	DWI T	14	SMP	Single
2	TASLIF	15	SMP	Single
3	ANA	14	SMP	Single
4	RONE	14	SMP	Single
5	RIO	15	SMP	Single
6	ROQY	14	SMP	Single
7	ZAKIYA	15	SMP	Single
8	PEDRI	16	SMA	Single
9	BAHTIAR	15	SMP	Single
10	WISNU	16	SMA	Doubel
11	ISBAH	16	SMA	Single
12	DINI	16	SMA	Doubel
13	LISTA	16	SMA	Single
14	LISTIN	15	SMP	Single
15	ALWA	14	SMP	Single
16	ETSA	14	SMP	Single
17	ISHA	14	SMP	Single
18	NUR	14	SMP	Single
19	NARA	14	SMP	Single
20	IKHA	14	SMP	Single

Atlet Tennis Junior Club Sukoharjo memiliki jenjang pendidikan pada tingkat SMP dan SMA. Sebanyak 20 atlet junior terdapat 15 atlet dengan tingkat jenjang pendidikan SMP. Dimana pada tingkatan SMP terdapat atlet dengan usia 14 tahun sebanyak 10 atlet dan usia 15 tahun sebanyak 5 atlet. Pada tingkat jenjang pendidikan SMA terdapat sebanyak 5 atlet dengan usia 16 tahun. Atlet dengan divisi atau nomor pertandingan single dan double, dimana atlet dengan pemain single tennis terdapat 18 atlet dan pemain double sebanyak 2 atlet.

Analisis Deskriptif

Analisis data atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun dimana terdapat 20 sampel penelitian dengan usia 14 tahun sebanyak 10 atlet, usia 15 tahun sebanyak 5 atlet dan usia 16 tahun sebanyak 5 atlet. Sebanyak 18 atlet dengan pemain single dan 2 atlet dengan pemain double. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik deskriptif karakteristik psikologis menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 for windows dengan taraf signifikansi 5%.

Tabel 2. Descriptive Statistics Atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Manajemen Stres	20	29	41	70	46.67	14.91
Evaluasi Kinerja	20	30	15	50	31.67	12.42
Motivasi	20	37	32	69	46	14.20
Kemampuan Mental	20	13	20	33	22	7.18
Kerjasama Tim	20	10	26	38	24.67	9.93
Valid N (listwise)	20					

Tabel data diatas mengenai analisis deskriptif statistik pada atlet Tennis Junior Club Sukoharjo usia 14-16 tahun, terdapat nilai minimum pada aspek Manajemen Stres 41, nilai maksimum 70 dengan rata-rata 46,67 dan standar deviasi 14,91. Pada aspek evaluasi kerja nilai minimum 15, nilai maksimum 50 dengan nilai rata-rata 31,67 dan standar deviasi 12,42. Pada aspek Motivasi nilai minimum 32, nilai maksimum 69 dengan nilai rata-rata 46 dan standar deviasi 14,20. Pada aspek kemampuan mental nilai minimum 20, nilai maksimum 33 dengan nilai rata-rata 22 dan standar deviasi 7,18. Pada aspek kerjasama tim nilai minimum 26, nilai maksimum 38 dengan nilai rata-rata 24,67 dan standar deviasi 9,93.

Aspek manajemen stres memiliki lebih banyak poin daripada aspek lainnya. Ini karena manajemen stres terkait erat dengan dampaknya pada karakteristik psikologis lainnya. Stres dapat menyebabkan orang susah untuk berkonsentrasi pada satu hal. Selain itu efek stres dapat mempengaruhi dirinya sendiri dan lingkungan. Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi seseorang. Stres adalah alami dan dapat berguna dalam situasi tertentu, tetapi stres yang berlebihan atau jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dalam situasi tertentu, stres yang berlebihan atau berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

Data analisis pada tabel analisis deskriptif karakteristik psikologis pada atlet tenis junior club sukoharjo usia 14-16 tahun pada aspek katagori manajemen stress lebih tinggi dengan nilai rata-rata 46,67, selanjutnya aspek motivasi dengan nilai rata-rata 46, selanjutnya aspek evaluasi kinerja dengan nilai rata-rata 31,67, selanjutnya aspek kerjasama tim dengan nilai rata-rata 24,67, dan selanjutnya aspek kemampuan mental dengan nilai rata-rata 22. Hal ini menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi psikologis atlet tenis junior club sukoharjo usia 14-16 tahun adalah pada aspek manajemen stress. Manajemen stress menjadi faktor utama yang mempengaruhi psikologis atlet tenis junior club sukoharjo usia 14-16 tahun. Faktor psikologis pada aspek manajemen stress yang dirasakan oleh atlet merupakan pengaruh yang terjadi baik secara internal dan eksternal. Usia dan jenjang pendidikan menjadi pertimbangan yang cukup kuat terhadap aspek manajemen stress pada atlet. Manajemen stress yang muncul secara internal atlet seperti sulitnya atlet mengontrol emosional pada saat latihan maupun pertandingan. Selain itu padat nya jadwal latihan dan kegiatan sekolah menjadikan atlet lelah secara pikiran dan fisik. Hal lain yang membuat atlet susah untuk manajemen stres adalah pengaruh usia remaja yang secara psikologis mengalami hormon sikap dan perilaku remaja yang masih labil. Pengaruh lain tidak hanya secara internal namun juga secara eksternal yaitu pengaruh teman, keluarga, dan lingkungan sekitar, hal ini dapat mempengaruhi manajemen stres atlet.

KESIMPULAN

Faktor utama yang mempengaruhi psikologis Atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun dalam penelitian yang dilakukan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis adalah manajemen stres, evaluasi kinerja, motivasi, kemampuan mental dan kerjasama tim. Program latihan pada aspek psikologis pada dasarnya mengarah untuk mengembangkan beberapa aspek, diantaranya; mental, disiplin, kepribadian, pantang menyerah dan sportifitas sebagai tujuan untuk menumbuh kembangkan mental juara atlet (Effendi, 2016). Faktor-faktor ini merupakan karakteristik psikologis olahraga yang pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu. Faktor utama yang mempengaruhi psikologis Atlet Tennis Junior Club Sukoharjo Usia 14-16 tahun adalah Manajemen Stres kemampuan seseorang untuk mengelola atau mengatasi stres yang dialami.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam atau menantang. Olahraga kompetitif tidak akan terlepas dari tekanan dan stres. Atlet ditekan untuk bisa menunjukkan performance terbaiknya atau bahkan peak performance. Tekanan tersebut bisa membuat atlet merasakan kecemasan (Bali, 2015). Atlet laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan atlet perempuan (Parnabas, 2015). Faktor lainya yaitu motivasi berperan penting dalam membentuk perilaku dan kinerja seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam lingkup pribadi, akademis, profesional, dan sosial. Motivasi merupakan hal yang paling penting yang perlu dimiliki setiap individu atlet. Hal ini berpengaruh pada segala kegiatan dengan tujuan yang ingin di capai oleh setiap atlet. Selanjutnya faktor evaluasi kinerja, kerjasama tim dan kemampuan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tennis Lapangan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 91- 98.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*.
- Gimeno, F., Buceta, JM, dan Perez-Llantada, MC. 2001. Cuestionario "Karakteristik Psicologicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): características psicometricas [Kuesioner Karakteristik Psikologis terkait Performa Olahraga

(CPRD): Sifat psikometrik.

- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58.
- Hakim, H., Bismar, A. R., & Sahabuddin, S. (2022). Sosialisasi Teknik Permainan Tennis Lapangan pada Mahasiswa Baru 2019 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 2(2), 116-126.
- Hardiansyah., Sulistiyono & Sigit N (2024). Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Irvan (2024). Penerapan Metode Latihan Shadow Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Groundstroke Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Iqbal H., Nurkadri., Amey R F., Widya A P., Daniel A H & Nicolas M S (2020). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tennis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity*
- Karim, D. A., Adisasmita, Y., & Lutan, R. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dan kemampuan gerak dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar hoki mahasiswa TPB-ITB. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 1(1), 13.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *JPES*, 6(1), 36-43.
- Natasya N., Nurkadri., Josafat F L., Dewary S., Fatimah., Wandu (2023). Program Pelatihan Tennis Lapangan untuk Meningkatkan Konsistensi Pukulan. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. 2018. Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*.
- Nugroho U. (2016). *Perbedaan Grip Terhadap Akurasi Backhand Groundstroke Tennis Lapangan*. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN : 2442-3874 Vol. 2 No. 2
- Parnabas, V. (2015). Identifying the gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among track and field athletes. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 23-29.
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2020). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved?. *Sport, Education and Society*, 25(7), 842-854.
- Putri F D., Nurkadri., Alberto G P., Theresya I Br S., Febrianto Ri., Ronaldo B D S & Richa A (2023). Perbedaan Teknik Forehand Antara Pemain Tennis Lapangan Tingkat Lanjut dan Pemula. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Wibowo R. (2017). *Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Berganti dan Pengulangan Terhadap Kemampuan Pukulan Groudstroke Backhand Tennis Lapangan Ditinjau Dari Koordinasi Mata- Tangan*. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN : 2442-3874 Vol 3. No.2
- Weinberg, R. S., & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.