

Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan *Sport Personology* Atlet *Club* Bolavoli TWOSRA

Novita Chandra Devi^{a*}, Nanang Indardi^b

^{a,b}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Correspondence: novitachandradevi@students.unnes.ac.id

Received: 12 Aug 2022 **Accepted:** 25 Jan 2023 **Published:** 30 Jan 2023

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of exercise psychology on sports coaching and sport personology of volleyball athletes. This study uses quantitative methods in the form of experiments with the type of pre-experimental design. The population used in this study amounted to 24 people and used a sampling technique in the form of purposive sampling. The sample in this study amounted to 14 people with the condition that the sample was a TWOSRA volleyball club athlete aged 13-17 years. The data in this study were obtained from a questionnaire and test stages which were divided into 2 parts (pre-test and post-test) and then processed using IBM Statistic SPSS series 25. This study has passed ethical clearance by the Health Research Ethics Commission (KEPK) State University of Semarang. The results of this study indicate that the average value of the volleyball technique pre-test is 74,786 and the post-test results of volleyball technique get an average value of 104,786. For the results of the questionnaire, the t-count value of the three research variables, namely exercise psychology (x), sports coaching (Y1) and sport personology (Y2) is more than t table, so it can be concluded that exercise psychology affects sports coaching and athlete sports personology. TWOSRA volleyball club, Sragen Regency. For further research, it is expected to discuss the influence of exercise psychology on athlete achievement and discuss the evaluation of the results of the application of sports psychology.

Keywords: Exercise psychology; sports coaching; sports personology; volleyball

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh psikologi latihan terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club* bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa eksperimen dengan jenis *pre-experimental design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 24 orang dan menggunakan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang dengan syarat sampel merupakan atlet *club* bolavoli TWOSRA berusia 13-17 tahun. Data pada penelitian ini diperoleh dari angket dan tahapan tes yang terbagi menjadi 2 bagian (*pretest* dan *posttest*) kemudian diolah menggunakan IBM *Statistic* SPSS seri 25. Penelitian ini telah lolos *ethical clearance* oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* teknik bolavoli sebesar 74,786 dan hasil *post-test* teknik bolavoli mendapatkan nilai rata-rata sebesar 104,786. Untuk hasil dari angket, nilai t hitung dari ketiga variabel penelitian ini yaitu psikologi latihan (x), pembinaan olahraga (Y1) dan *sport personology* (Y2) lebih dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa psikologi latihan berpengaruh terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club* bolavoli TWOSRA Kabupaten Sragen. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas pengaruh psikologi latihan terhadap prestasi atlet dan membahas terkait evaluasi hasil penerapan psikologi olahraga.

Katakunci: bolavoli; pembinaan olahraga; psikologi latihan; *sport personology*

1. Pendahuluan

Olahraga menjadi kebutuhan individu sebab dapat menjaga kesehatan dan memberi kekuatan secara jasmani dan rohani, serta dapat menjadi pencapaian suatu prestasi (Raynadi, Rachmah, and Akbar

2017). Olahraga merupakan bentuk permainan kompetitif dan terorganisir yang mencakup aspek fisik dan psikologis pada individu. Salah satu olahraga yang sedang berkembang saat ini di Indonesia maupun di dunia ialah bolavoli, hal ini terbukti atas jumlah klub bolavoli yang semakin meningkat. Menurut Astuti et al (2020) salah satu olahraga yang dikenal di seluruh lapisan masyarakat karena telah banyak dipertandingkan ialah bolavoli. Awal mula olahraga ini hanya untuk mengisi waktu luang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, kemudian bolavoli berkembang menjadi salah satu olahraga pencapaian prestasi olahraga khususnya untuk para atlet bolavoli. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dan diperhatikan yaitu *passing*, *service*, *smash* dan *blocking* (Goleman, Boyatzis, and Perdana 2018).

Atlet merupakan seseorang yang mengikuti proses latihan guna persiapan diri sebelum dimulainya suatu pertandingan (Ardini and Jannah 2017). Salah satu aspek penentu keberhasilan atlet dalam menerapkan keterampilan pada suatu kompetisi ialah aspek psikologis atau faktor psikologi olahraga. Psikologi olahraga diartikan sebagai penerapan psikologi dalam kajian olahraga dalam cakupan faktor yang mempengaruhi penampilan seorang atlet. Psikologi olahraga memiliki fokus untuk meningkatkan kualitas kinerja dan menjadikan waktu selesai pertandingan atau kemenangan sebagai penanda, sedangkan psikologi latihan menggunakan penanda dengan sedikit penekanan pada kinerja melalui tindakan yang berupa latihan. Pengalaman dan tingkah laku atlet merupakan gejala kejiwaan yang menjadi objek studi dalam psikologi olahraga (Mylsidayu 2022).

Aspek mental harus dikelola secara sistematis dan berencana, sebab aspek mental ini mempengaruhi penampilan seorang atlet sebesar 80% dan hanya 20% penampilan puncak seorang atlet dipengaruhi oleh aspek lainnya. Prestasi tinggi tidak mungkin tercapai apabila mentalnya tidak terus berkembang walaupun dengan perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet yang sempurna. Aspek psikologis membantu atlet untuk menguasai teknik gerakan dalam menghadapi suatu pertandingan (Sujarwo 2021). Berdasarkan fakta di lapangan ditemukan permasalahan dalam pelaksanaan latihan suatu klub bolavoli, seorang pelatih masih mengesampingkan aspek psikologis dan hanya memberikan tekanan fisik tanpa adanya pelatihan psikologi terhadap atlet. Pelatih memiliki tugas dan tanggung jawab dalam membentuk kemampuan seorang atlet baik secara fisik, teknik, taktik dan mental. Pelatih harus menjadi pemimpin yang senantiasa memberikan motivasi kepada para atletnya (Ulumuddin and Irsyada 2022).

Pembinaan adalah suatu bentuk usaha bimbingan dan pengarahan yang bertujuan untuk mencapai hasil secara maksimal. Beberapa kegiatan yang menjadi ukuran keberhasilan suatu pembinaan agar mendapatkan hasil yang lebih baik antara lain perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018). Seorang atlet perlu mendapat psikologi latihan melalui pemberian program latihan dari pelatih dalam upaya pembinaan olahraga. Program latihan yang dijalankan oleh seorang atlet memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilannya (Candrawati, Sugiyanto, and Ilahi 2018). Program latihan tersebut harus disusun atau dirancang dengan matang. Program latihan ini dilaksanakan untuk meminimalisir hasil yang kurang baik dalam suatu latihan (Esser 2019). Hal ini dapat memberikan kemudahan kepada pelatih dalam mengidentifikasi hambatan dan menjadi alat ukur tercapainya tujuan dari latihan tersebut. Aspek dalam suatu pembinaan harus seimbang satu sama lain, agar tidak menyebabkan kepincangan yang merugikan atlet (Dewi and Sahrulah 2017). Selain itu ada juga faktor yang mempengaruhi keberhasilan psikologi latihan, salah satunya ialah *sport personology* dari para atlet.

Personologi merupakan istilah untuk menjelaskan kajian ilmu psikologi yang mempelajari tentang kehidupan manusia dan faktor yang mempengaruhi perjalanannya. Penelitian terkait hubungan kepribadian manusia dengan penampilan olahraga telah banyak dilakukan yang menimbulkan adanya *sport personology* atau ilmu mengenai kepribadian yang berkaitan dengan olahraga. Aspek kepribadian yang cukup dominan dalam penampilan atlet yaitu motivasi, emosi dan kognisi. Melalui penerapan psikologi latihan memungkinkan pelatih dalam mengontrol *sport personology* dari para atlet. Berdasarkan

uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan *Sport Personology* Atlet *Club Bolavoli TWOSRA*”. Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi pelatih dan atlet terkait pembinaan olahraga bolavoli. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan psikologi olahraga.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif berupa eksperimen dengan jenis pre-eksperimental *design*. Peneliti menggunakan metode ini karena dalam penelitian ini tidak terdapat variabel kontrol dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian dilaksanakan melalui penyebaran angket dan tiga tahap penelitian yaitu tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan yang berupa metode latihan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Tes yang diberikan ialah tes keterampilan bolavoli yang mencakup tes *passing* atas, *passing* bawah, *service* dan *smash*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Negeri Semarang dengan nomor surat 219/KEPK/EC/2022.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik ini bertujuan untuk memilih sampel dengan adanya ketentuan syarat dari peneliti yaitu *atlet bolavoli TWOSRA* yang berusia 13-17 tahun. Jumlah sampel yang telah memenuhi syarat sebanyak 14 orang. Data kuantitatif pada penelitian ini diperoleh dari tes keterampilan bolavoli yang telah dilaksanakan dan angket yang telah diberikan kepada para sampel. Data diperoleh dari sampel melalui instrumen penelitian berupa angket (kuisisioner) atau tes dalam jenis penelitian kuantitatif (Sutisna 2020). Hasil penelitian berupa data mentah yang kemudian diolah menggunakan IBM SPSS 25 Windows dengan ketentuan hipotesis sebagai berikut:

- 1). Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diterapkannya psikologi latihan terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club bolavoli TWOSRA* Kabupaten Sragen.
- 2). Ho: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah diterapkannya psikologi latihan terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club bolavoli TWOSRA* Kabupaten Sragen.

3. Hasil

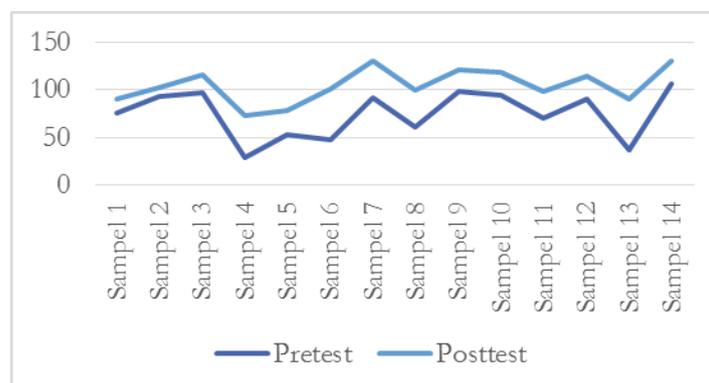
Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes keterampilan bolavoli dan angket yang telah diberikan kepada 14 atlet untuk membandingkan dan mengetahui pengaruh psikologi latihan terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club bolavoli TWOSRA*. Setelah diadakan tes keterampilan bolavoli yang mencakup tes *passing* atas, *passing* bawah, *service* dan *smash* melalui *pretest* dan *posttest* dari sampel, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Hasil Tes Keterampilan Teknik Bolavoli

	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
N	14	14
Mean	74.786	104.786
Max	106	131
Min	29	73
Sum	1047	1467
df	13	13
t	11.117	21.781

Berdasarkan tabel 1, diketahui hasil *pretest* teknik bolavoli mendapat nilai rata-rata sebesar 74,786 dengan skor terendah 26, skor tertinggi 106 dan nilai *t-test* sebesar 11,117. Sedangkan untuk nilai *posttest*

teknik keterampilan bolavoli mendapat nilai rata-rata sebesar 104,786 dengan skor terendah 73, skor tertinggi 131 dan nilai *t-test* sebesar 21,781. Untuk mengetahui perbedaannya dapat dilihat pada gambar 1, sebagai berikut:



Gambar 1. Data Penelitian Hasil Tes Teknik Keterampilan Bolavoli

Tabel 2. Uji T Hasil *Pretest* dan *Posttest* Teknik Keterampilan Bolavoli

		<i>Paired Differences</i>			
		Mean	t	df	Sig (2-tailed)
Pair 1	pretest-posttest	-29.357	-7.768	13	.000

Berdasarkan tabel 2. Uji T Hasil *Pretest* dan *Posttest* Teknik Keterampilan Bolavoli, dapat dilihat bahwa hasil uji t sebesar -7,768, dalam taraf signifikansi 5% pada derajat keabsahan 13 pada nilai t tabel sebesar 2,160. Hal tersebut mengindikasikan bahwa nilai t hitung > t tabel (7,768 > 2,160) dan nilai p 0,000 < 0,05.

Tabel 3. Uji T Psikologi Latihan dan Pembinaan olahraga

		Mean	t	df	Sig (2-tailed)
Pair 1	Psikologi Latihan (X) – Pembinaan Olahraga (Y1)	-18.286	-18.446	13	.000

Berdasarkan tabel 3. Uji T Psikologi Latihan dan Pembinaan Olahraga, dapat dilihat nilai t hitung yakni -18,446, dengan taraf signifikansi 5% pada derajat keabsahan 13 pada nilai t tabel sebesar 2,160. Artinya, nilai t hitung > t Tabel (18,446 > 2,160) dan nilai p 0,000 < 0,05.

Tabel 4. Uji T Psikologi Latihan dan *Sport Personology*

		Mean	t	Df	Sig (2-tailed)
Pair 1	Psikologi Latihan (X) – <i>Sport personology</i> (Y2)	-14.000	-24.383	13	.000

Berdasarkan tabel 4. Uji T Psikologi Latihan dan *Sport Personology*, dapat dilihat nilai t hitung yaitu -24,383, dengan taraf sigifikasi 5% pada derajat keabsahan 13 pada nilai t tabel sebesar 2,160. Artinya nilai t hitung > t Tabel (24,383 > 2,160) dan nilai p 0,000 < 0,05.

4. Pembahasan

Hasil analisis data untuk tes keterampilan bolavoli yang telah dilakukan menunjukkan nilai t hitung sebesar $7,768 > t$ tabel sebesar $2,160$. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* terlihat perbandingan yang cukup signifikan, dimana rata-rata *pretest* sebesar $74,786$ dan *posttest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar $104,786$. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi latihan melalui program latihan yang dirancang dengan matang telah memberikan dampak positif untuk proses pembinaan olahraga bolavoli. Motivasi dan dorongan dari seorang pelatih diperlukan agar atlet melakukan latihan secara mandiri di luar jam latihan rutin (Purnomo and Jermaina 2018).

Untuk kriteria pengujian berdasarkan signifikansi, H_0 diterima apabila signifikansi $> 0,05$ dan H_0 ditolak apabila signifikansi $< 0,05$. Uji hipotesis dengan membandingkan nilai t hitung dan t tabel, H_0 ditolak apabila nilai t hitung $> t$ tabel dan signifikansi ($0,000 < 0,05$). Untuk nilai t Tabel dengan taraf signifikansi 5% pada derajat kebebasan 13 sebesar $2,160$. Nilai t hitung dari ketiga variabel ini yaitu Psikologi Latihan (X), Pembinaan Olahraga (Y_1) dan *Sport Personology* (Y_2) diketahui bahwa psikologi latihan berpengaruh terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club* bolavoli TWOSRA Kabupaten Sragen.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiadinata dan Purbangkara (2020) perilaku atlet dan kekompakan tim di lapangan secara psikologis dipengaruhi oleh kondisi mental atlet. Keterampilan psikologis harus diberikan kepada atlet dalam proses latihan, agar para atlet mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang terkait dengan psikologisnya. Keadaan psikologis atlet sangat mempengaruhi pertandingan, aspek psikologis yang baik membuat hasil yang baik pula. Penentu utama dalam performa atlet ialah faktor psikologis (Darasman, Prasetyo, and Bayu 2021). Kerjasama dan interaksi antar anggota tim dan tekanan dari pihak lawan merupakan contoh dari aspek ketahanan mental (Apriansyah, Sulaiman, and Mukarromah 2017). Menurut Rohmansyah (2017) atlet yang tangguh memiliki pikiran yang positif secara mental tidak mudah mengalami stress. Atlet dapat dipastikan memiliki karakteristik psikologis yang baik ketika memberikan penampilan (*performance*) yang baik (Nopiyanto, Dimiyati, and Dongoran 2019). Faktor motivasi, percaya diri, dan cemas memiliki kontribusi terhadap kinerja diri sendiri maupun tim (Diyanto, Wira Yudha Kusuma, and Rustiadi 2018). Faktor mental atlet merupakan penentu utama suatu performa atlet dalam kejuaraan yang didukung oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik (Fadhli et al. 2021).

5. Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa psikologi latihan berpengaruh terhadap pembinaan olahraga dan *sport personology* atlet *club* bolavoli TWOSRA Kabupaten Sragen. Pelaksanaan pembinaan olahraga bolavoli sudah berjalan baik, terlihat dari program latihan yang telah terencana dengan matang. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas tentang pengaruh psikologi olahraga terhadap prestasi atlet. Selain itu diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat membahas terkait dengan evaluasi hasil penerapan psikologi olahraga.

Daftar Pustaka:

- Apriansyah, Beni, Sulaiman, and Siti Baitul Mukarromah. 2017. "Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center Di Kabupaten Pati." *Journal of Physical Education and Sports* 6(2):101–7.
- Ardini, Fitria, and Miftakhul Jannah. 2017. "COMPETITIVE STATE ANXIETY PADA ATLET UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Fitria Ardini Miftakhul Jannah." 6–10.
- Astuti, Sinta Indi, Septo Pawelas Arso, and Putri Asmita Wigati. 2020. *Pembelajaran Bolavoli*. Vol. 3.

- Candrawati, Yunita, Sugiyanto Sugiyanto, and Bogy Restu Ilahi. 2018. "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bolavoli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu." *Kinestetik* 2(1):44–48. doi: 10.33369/jk.v2i1.9186.
- Darasman, Eka Kurnia, Rahayu Prasetyo, and wahyu Indra Bayu. 2021. *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Dewi, Eva Meisara Puspita, and Sahrulah. 2017. "Psikologi Olahraga Mental Training." 30.
- Diyanto, Kiki, Donny Wira Yudha Kusuma, and Tri Rustiadi. 2018. "Correlation Anxiety, Self Confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan." *Jpes* 7(71):7–12.
- Esser, Balkis Ratu NL. 2019. "Pencapaian Prestasi Olahraga Bolavoli Melalui Pembinaan." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 4(4):169–74. doi: 10.36312/jupe.v4i4.926.
- Fadhli, Nurrul Riyad, Ari Mei Wulandari, Irfan Panji, Muhammad Ghafar Assidiqqi, Bimantara Kusuma, and Putra Wijaya. 2021. "Performa Smash Bolavoli Dalam Event Liga Mahasiswa Ditinjau Dari Antropometri Dan Pengalaman Bertanding." *JSES: Journal of Sport and Exercise Science* 4(1):1–10.
- Goleman, Daniel, Richard Boyatzis, and Mckee Perdana. 2018. "Sejarah Bolavoli Permainan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Mylsidayu, Apta. 2022. *Psikologi Olahraga*. edited by Suryani. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nababan, Melfa Br, Rahman Dewi, and Imran Akhmad. 2018. "Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 04:38–55.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Dimiyati Dimiyati, and Fadli Dongoran. 2019. "Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim." *Sporta Sainatika* 4(2):27. doi: 10.24036/sporta.v4i2.109.
- Purnomo, Eko, and Nina Jermaina. 2018. "Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga)." *Indonesia Performance Journal* 2(6):99–104.
- Raynadi, Fajar Bayu, Dwi Nur Rachmah, and Sukma Noor Akbar. 2017. "Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru." *Jurnal Ecopsy* 3(3):149–54. doi: 10.20527/ecopsy.v3i3.2665.
- Rohmansyah, N. 2017. "KONTRIBUSI PSIKOLOGI OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA." *Icassp* 21(3):295–316.
- Sujarwo, Sujarwo. 2021. "Sosialisasi Aspek Psikologis Yang Harus Dimiliki Oleh Atlet Dan Pelatih Bolavoli." *Altruist: Journal of Community Services* 2(1):8–11. doi: 10.22219/altruist.v2i1.15531.
- Sulistiadinata, Heru, and Tedi Purbangkara. 2020. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bolavoli." *Jurnal Master Penjas and Olahraga* 1(1):32–38. doi: 10.37742/jmpo.v1i1.5.
- Sutisna, Icam. 2020. "Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif." *Statiska Penelitian* 1–5.
- Ulumuddin, Ach Ihya, and Machfud Irsyada. 2022. "PERAN PELATIH DALAM MEMBINA MORAL ATLET BOLAVOLI PBV SKANOR LAMONGAN." 155–62.