

# Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Mental Atlet Sepak Bola Fc Prima Selong

Haeruddin Azhari\*, Catur Prima Eka Putra Abdullah

Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan, Universitas Bumigora Mataram, Indonesia

\*Correspondence: [haeruddin@universitasbumigora.co.id](mailto:haeruddin@universitasbumigora.co.id)

## Abstract

*The purpose of this study was to examine the role of sports psychology in improving the mentality of FC Prima Selong soccer athletes. The method used in this research is to use a quantitative descriptive approach. The population of this study was 31 and the sample of this study amounted to 31. The instrument used in this study with a Likert scale approach. The data analysis technique uses the calculation of the percentage of the answer score of the specified variable. The results state that the emotional aspect with a presentation of 59% which is included in the criteria is still quite emotional. However, there are aspects of high motivation with a presentation of 89% which is included in the excellent criteria in athletes, aspects of intelligence 83% with very good criteria, high self-confidence in athletes with a percentage of 88%, and calmness in the criteria is very good with a percentage of 81%. However, there are still aspects of anxiety that fall into the criteria quite anxious with a percentage of 44% in this FC Prima Selong soccer athlete. It is concluded that the role of sports psychology in improving the mentality of athletes is very large. Because in sports psychology will play an important role in improving emotional management, self-confidence, athlete calmness when competing, anxiety, motivation that can improve achievement and the winning mentality of an athlete.*

**Keyword:** Athlete mentality; sport psychology; soccer

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji peran psikologi olahraga dalam meningkatkan mental atlet sepak bola FC Prima Selong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan diskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 31 dan sampel penelitian ini berjumlah 31. Instrumen yang digunakan penelitian ini dengan pendekatan *skala likert*. Teknik analisis datanya menggunakan perhitungan persentase skor jawaban dari variabel yang ditentukan. Hasil menyatakan bahwa aspek emosi dengan presentasi 59% yang masuk dalam kriteria masih cukup emosi. Namun, terdapat aspek motivasi yang tinggi dengan presentasi 89% yang masuk dalam kriteria sangat baik dalam diri atlet, aspek kecerdasan 83% dengan kriteria sangat baik, kepercayaan diri yang tinggi dalam diri atlet dengan presentase 88%, dan ketenangan masuk dalam kriteria sangat baik dengan presentase 81%. Namun, masih terdapat aspek kecemasan yang masuk dalam kriteria cukup cemas dengan persentase 44% di dalam diri atlet sepak bola FC Prima Selong ini. Disimpulkan bahwa peran psikologi olahraga terhadap peningkatkan mental atlet sangatlah besar. Karena dalam psikologi olahraga akan berperan penting dalam meningkatkan manajemen emosi, kepercayaan diri, ketenangan atlet saat bertanding, kecemasan, motivasi yang dapat meningkatkan prestasi serta mental juara dari seorang atlet.

**Kata Kunci:** Mental atlet; psikologi olahraga; sepak bola

Received: 28 November 2024 | Revised: 2, 5 Desember 2024

Accepted: 9 Desember 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh manusia yang sifatnya terstruktur dan sistematis dengan tujuan tertentu. Olahraga ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter anak bangsa (Lestari et al., 2023). Berdasarkan (Rohmika, 2021) menjelaskan olahraga sebagai langkah untuk menjaga kesehatan tubuh agar kuat, bugar dan juga terhindar dari penyakit. Olahraga dibagi menjadi empat bagian yaitu olahraga pendidikan, rekreasi, prestasi, dan kesehatan. Namun, yang menjadi tren pada saat ini adalah olahraga prestasi. Karena, olahraga prestasi ini adalah salah satu aktivitas olahraga yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan prestasi yang dibebankan kepada atlet (Dermawan & Nugroho, 2022).

Menurut (Wijaya, 2021) olahraga prestasi ini adalah suatu aktivitas olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis dengan tujuan untuk memperoleh prestasi secara maksimal pada cabang olahraga tertentu. Adapaun ruang lingkup dari olahraga prestasi ini berdasarkan (Sumantri & Agustinah, 2024) ialah terfokus pada kompetisi, berlatih secara intensif dengan tujuan mencapai prestasi maksimal dan meraih kemenangan. Selain itu juga, dalam olahraga prestasi ini mental dari seorang atlet harus tetap terjaga agar semangat juangnya dalam mengikuti kompetisi maupun pertandingan menjadi bagus. Pada dasarnya, mental atlet ialah aspek terpenting yang harus diketahui seorang pelatih dalam menjaga performanya pemain (Pramono & Priambodo, 2024).

Dengan bagusnya mental dari seorang atlet, maka semangat juaranya juga semakin tinggi. Mental atlet ini merupakan salah satu elemen terpenting dalam psikologi olahraga. Peran dari psikologi olahraga sebagai langkah dalam menjaga performa seorang atlet. Berdasarkan (Effendi, 2016) menjelaskan peran dari psikologi olahraga adalah dapat memberikan kemantapan emosi, keuletan (agresif), motivasi dan semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan, dan kecerdasan pada diri seorang atlet. Untuk itu, psikologi olahraga ini tidak dapat diabaikan oleh seorang pelatih dalam membina dan mengembangkan kompetensi yang ada dalam diri seorang atlet (Nopiyanto & Permadi, 2023).

Menurut (Rahmayani et al., 2021) menjelaskan bahwa selain seorang pelatih, atlet juga dituntut untuk mempunyai pemahaman tentang pentingnya psikologi olahraga untuk meningkatkan mentalnya. Namun pada kenyataannya pemahaman tentang mental atlet dalam bertanding maupun sebelum bertanding masih rendah. Rendahnya tentang pemahaman akan mental atlet tersebut dapat di jumpai pada salah satu Club sepak bola FC Prima Selong. Berdirinya club ini didasari oleh perseteruan dari internal club. Adapun dampak dari perseteruan tersebut ialah lemahnya dan tingginya rasa cemas yang dimiliki oleh pemain. Hal ini dibuktikan berdasarkan beberapa kali mengikuti event se-pulau Lombok, club dari FC Prima ini selalu terkandas pada babak penyisihan.

Untuk itu, peran dari psikologi olahraga sangat diperlukan untuk meningkatkan mental para atlet dalam bertanding. Dengan adanya pemahaman tentang psikologi olahraga, maka semangat juang dalam mengikuti event sangatlah tinggi dari seorang atlet. Hal tersebut dibenarkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Effendi, 2016) dan penelitian yang dilakukan oleh (Nopiyanto & Permadi, 2023) kurang bagusnya mental atlet dalam bertanding perlu dilakukan identifikasi dan diberikan solusi dengan adanya pengetahuan tentang psikologi olahraga dari seorang pelatih maupun atlet. Hal yang selaras dalam penelitian yang dilakukan

oleh (Simandjuntak et al., 2024) menerangkan bahwa psikologi olahraga ini sebagai langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan mental atlet dan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi atlet dalam bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh (Schinke et al., 2018) menjelaskan bahwa untuk mencegah terjadinya gangguan pada mental atlet, psikologi olahraga sebagai sebagai solusinya, karena berperan penting dalam mengurangi stres yang di alami oleh seorang atlet. Merujuk pada paparan masalah dan solusi di atas, maka dalam penelitian ini akan mengkaji bagaimana peran psikologi olahraga dalam meningkatkan mental atlet sepak bola Prima FC Selong.

## Metode

Metode dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif diskriptif. Penelitian digunakan untuk melihat gambaran dari fenomena, deskripsi kegiatan dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan (Mulyadi, 2012). Sumber data dalam pelaksanaan penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan angket yang dibagikan kepada responden secara langsung, serta melalui observasi langsung terhadap club sepak bola FC Prima Selong. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 31 orang. Ditambah lagi dengan teknik sampel yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan keseluruhan sampel sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 31 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dengan model skala liker yang alternative pernyataannya 1-4. Lebih lanjut lagi, instrumen dalam pelaksanaan penelitian ini memuat tentang aspek emosi, aspek kecemasan, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, dan aspek ketenangan dalam diri atlet sepak bola FC Prima Selong yang nantinya akan di ukur dengan pendekatan presentasi. Menurut (Simanjuntak, 2022) bahwa sekala alternatif dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari empat pilihan skala dengan format Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS) dengan skor 1 sampai 4 dimulai dari skor 1 yang menyatakan Sangat Tidak Setuju (STS) sampai dengan skor 4 yang menyatakan Sangat Setuju (SS).

Adapun teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan google form yang akan di isi secara online oleh responden. Teknik analisisnya menggunakan perhitungan persentase skor jawaban dari variabel yang ditentukan. Untuk mengetahui tingkat kriteria dari hasil jawaban responden, dibuatkan kedalam bentuk tabel kriteria analisis dimulai dari hasil persentase minimal, kemudian dijumlah dengan interval kelas persentase sehingga mencapai angka persentase maksimal. Skor yang diperoleh dalam bentuk persen dengan analisis deskriptif maka hasil persentase yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria analisis diskriptif

No	Rentang Presentase	Kriteria
1	>81,25% - 100%	Sangat baik
2	>62,25% - 81,25%	Baik
3	>43,75% - 62,25%	Cukup baik
4	25% - 43,75 %	Tidak baik

## Hasil

Berdasarkan hasil analisis data dari peran psikologi olahraga pada atlet sepak bola FC Prima Selong dilihat berdasarkan aspek emosi, aspek motivasi, aspek kepercayaan diri, aspek ketenangan, dan aspek kecemasan sebagai berikut ini.

Tabel 2. Aspek emosi pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya merasa kesal jika rekan tim saya dijatuhkan lawan	68%	Emosi
2	Saya merasa kesal kalau rekan tim saya melakukan kesalahan	62%	Emosi
3	Saya merasa kesal jika keputusan wasit merugikan tim saya	95%	Sangat Emosi
4	Jika saya kehilangan bola, maka saya akan merebut kembali bola dengan cara yang kasar dan berniat untuk melukai lawan.	33%	Tidak Emosi
5	Saya akan bermain kasar ketika mendapat tekanan dari lawan	36%	Tidak Emosi
Nilai Rata-Rata		59%	Cukup Emosi

Aspek emosi pada atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 59% yang masuk dalam kriteria cukup emosi. Pada aspek ini terdapat lima jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi Saya merasa kesal jika keputusan wasit merugikan tim saya dengan jumlah presentase 95% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah di dapatkan pada aitem pernyataan nomor empat yang berbunyi jika saya kehilangan bola, maka saya akan merebut kembali bola dengan cara yang kasar dan berniat untuk melukai lawan dengan presentase 33% dengan kriteria tidak emosi. Selanjutnya dilakukan analisis pada aspek motivasi dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Aspek motivasi pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya bisa memotivasi rekan tim saya untuk bermain dengan baik	87%	Sangat Baik
2	Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat latihan	88%	Sangat Baik
3	Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat pertandingan.	85%	Sangat Baik
4	Saya merasa bangga jika mendapat pujian dari pelatih karena bermain dengan baik	95%	Sangat Baik
5	Saya harus bangkit	88%	Sangat Baik
6	Saya bisa	87%	Sangat Baik
Nilai Rata-Rata		89%	Sangat Baik

Pada aspek motivasi atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 89% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada aspek ini terdapat enam jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor empat yang berbunyi saya merasa bangga jika mendapat pujian dari pelatih karena bermain dengan baik dengan jumlah presentase 95% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah di dapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi saya selalu bersungguh-sungguh pada saat pertandingan dengan presentase 85% dengan kriteria sangat baik. Selanjutnya dilakukan analisis pada aspek kecerdasan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Aspek kecerdasan pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya mengerti posisi bermain saya yang diberikan oleh pelatih	84%	Sangat Baik
2	Saya mengerti apa yang diperintahkan oleh pelatih	84%	Sangat Baik
3	Saya bisa membaca pergerakan pemain lawan	79%	Baik
	Nilai Rata-Rata	83%	Sangat Baik

Pada aspek kecerdasan atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 83% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada aspek ini terdapat tiga jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor satu dan dua yang berbunyi saya mengerti posisi bermain saya yang diberikan oleh pelatih dan saya mengerti apa yang diperintahkan oleh pelatih dengan jumlah presentase 84% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi saya bisa membaca pergerakan pemain lawan dengan presentase 79% dengan kriteria sangat baik. Selanjutnya dilakukan analisis pada aspek kepercayaan diri dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Aspek kepercayaan diri pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya merasa berani pada saat melawan tim lawan yang kuat, karena saya memiliki teknik yang bagus	84%	Sangat Baik
2	Saya akan bermain sekuat tenaga pada saat Pertandingan	91%	Sangat Baik
3	Saya mempunyai mental yang tangguh	89%	Sangat Baik
4	Saya yakin tim saya dapat memenangkan pertandingan	95%	Sangat Baik
5	Saya pasti mampu bisa menjalankan perintah dari pelatih	83%	Sangat Baik
6	Saya yakin dapat bermain dengan baik selama pertandingan berlangsung	85%	Sangat Baik
7	Saya yakin bisa berkomunikasi dengan baik dengan rekan tim	84%	Sangat Baik
8	Saya mempunyai mental yang kuat untuk menjadi juara.	88%	Sangat Baik
9	Saya akan menang	91%	Sangat Baik
	Nilai Rata-Rata	88%	Sangat Baik

Pada aspek kepercayaan diri atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 88% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada aspek ini terdapat sembilan jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor empat yang berbunyi saya yakin tim saya dapat memenangkan pertandingan dengan jumlah presentase 95% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor satu dan tujuh presentase 84% dengan kriteria sangat baik. Selanjutnya dilakukan analisis pada aspek ketenangan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 6. Aspek ketenangan pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya bisa melewati lawan pada saat saya menguasai bola	76%	Baik
2	Saya mengoper bola dengan arah yang tepat	84%	Sangat Baik
3	Saya dapat membedakan warna baju lawan	39%	Tidak Baik
4	Saya bisa menghentikan laju bolapada saat lawan menguasai bola	89%	Sangat Baik
5	Saya bisa mengontrol bola dengan baik	89%	Sangat Baik
6	Saya bisa melihat posisi kawan dengan baik	86%	Sangat Baik
7	Saya bisa melakukan operan dengan baik	83%	Sangat Baik

8	Saya akan bermain dengan sportif.	84%	Sangat Baik
9	Jika saya dijatuhkan lawan dengan cara yang kasar, maka saya akan memaafkan perlakuan lawan dan tidak akan membalasnya.	84%	Sangat Baik
10	Saya akan menerima keputusan wasit dan menyadari kesalahan yang saya buat	96%	Sangat Baik
Nilai Rata-Rata		81%	Sangat Baik

Pada aspek ketenangan atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 81% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada aspek ini terdapat sepuluh jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor sepuluh yang berbunyi saya akan menerima keputusan wasit dan menyadari kesalahan yang saya buat dengan jumlah presentase 96% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi saya dapat membedakan warna baju lawan dengan presentase 84% dan kriterianya tidak baik. Selanjutnya dilakukan analisis pada aspek kecemasan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Aspek kecemasan pada atlet sepak bola FC Prima Selong

No	Pernyataan	Presentase	Kriteria
1	Saya khawatir jika dimarahi pelatih	55%	Cukup Cemas
2	Saya merasa gugup jika penonton menyoraki saya	36%	Tidak Cemas
3	Saya merasa ragu melewati lawan	39%	Tidak Cemas
4	Saya tidak yakin kalau saya bisa bermain dengan baik	37%	Tidak Cemas
5	Saya khawatir jika cara bermain saya tidak baik	70%	Cemas
6	Saya tidak bisa melihat posisi rekan tim dengan baik jika saya mendapat tekanan dari lawan	58%	Cukup Cemas
7	Saya merasa ragu jika tim saya akan memenangkan pertandingan	35%	Tidak Cemas
8	Saya merasa tidak nyaman jika bertemu dengan lawan yang hebat.	39%	Tidak Cemas
9	Saya merasa ragu kalau tim saya bisa bermain dengan kompak	33%	Tidak Cemas
10	Saya khawatir jika saya tidak dapat mengoper bola dengan baik	60%	Cukup Cemas
11	Saya tidak mampu bangkit jika saya kalah	50%	Cukup Cemas
12	Saya akan kalah.	29%	Tidak Cemas
Nilai Rata-Rata		44%	Cukup Cemas

Pada aspek kecemasan atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 44% yang masuk dalam kriteria cukup cemas. Pada aspek ini terdapat dua belas jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor lima yang berbunyi saya khawatir jika cara bermain saya tidak baik dengan jumlah presentase 70% dari 31 satu responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor dua belas yang berbunyi saya akan kalah dengan presentase 29% dan kriterianya tidak baik.

## Pembahasan

Psikologi olahraga dalam meningkatkan mental atlet sepak bola pada FC Selong ini masih sangatlah dibutuhkan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan berdasarkan enam aspek yang menjadi bahan kajian. Dari ke enam aspek yang menjadi bahan kajian, masih terdapat beberapa aspek yang harus menjadi perhatian dari seorang atlet maupun pelatih itu sendiri yang ada di FC Prima Selong. Hal yang harus menjadi perhatian dari seorang pelatih maupun atlet adalah terkait dengan tingkat emosi mereka dalam mengikuti pertandingan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah ada, nilai rata-rata dari aspek emosi seorang pemain



dalam mengikuti pertandingan masih tergolong tinggi dengan presentasi 59% dan masuk dalam kriteria cukup emosi.

Lebih lanjut lagi bahwa berdasarkan pernyataan dari para atlet, yang membuat mereka sangat emosi dalam mengikuti pertandingan adalah keputusan dari seorang wasit yang dapat merugikan tim prima FC Selong ini. Pernyataan tersebut merupakan pernyataan dengan nilai tertinggi dari kelima aitem pernyataan yang telah di berikan oleh peneliti kepada respon dengan nilai rata-rata 95%. Pada dasarnya, aspek emosi ini adalah salah satu hal yang menjadi perhatian dari seorang pelatih maupun pemain dalam mencapai mental juara yang bagus. Hal yang selaras dikatakan oleh (Ilham, 2021) menerangkan bahwa jika seorang atlet terganggu dengan hebat, maka akan mempengaruhi tingkat intelektual mereka pada saat bertanding dan juga mempengaruhi penampilan mereka.

Tingkat emosi seseorang atlet akan berubah dari waktu ke waktu dan sangat tergantung terhadap tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu (Handayani, 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Maharani & Nurcahyo, 2024) menjelaskan bahwa aspek emosi ini dapat mempengaruhi beberapa unsur yang salah satunya adalah prestasi dari seorang atlet. Untuk itu, dalam meminimalisir dampak buruk dari emosi yang di alami oleh seorang atlet, maka di perlukan suatu pengetahuan tentang regulasi sebuah emosi yang awalnya menjadi hal yang buruk untuk penampilannya menjadi hal yang baik guna menunjang tujuan yang ingin di capai oleh atlet.

Selain emosi, aspek psikologi yang dapat mempengaruhi penampilan dari atlet sepak bola FC Prima Selong adalah motivasi baik yang sifatnya intrinsik maupun ekstrinsik. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan nilai rata-rata secara keseluruhan keseluruhan 89% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Adapun motivasi yang membuat mental juaranya menjadi meningkat pada saat pertandingan adalah dengan adanya pujian yang telah di berikan oleh seorang pelatih kepada pemain. Lebih lanjut lagi bahwa adanya pujian yang di berikan oleh pelatih tersebut menjadi elemen yang mendapatkan nilai paling tinggi dengan rata-rata 95%.

Hal yang selaras dikatakan oleh (Sholeh & Hakim, 2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa motivasi mempunyai peran penting dalam penampilan atlet. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dan aspek motivasi masuk dalam kategori sangat tinggi. Di tambah lagi bahwa dalam aspek psikologi olahraga, unsur kecerdasan juga merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola pada saat pertandingan. Pada aspek kecerdasan atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 83% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada atlet sepak bola di FC Prima selong ini, nilai tertinggi yang didapatkan pada pemahaman mereka tentang posisi yang di berikan oleh pelatih dan perintah yang di berikan oleh pelatih pada saat jalannya pertandingan.

Kecerdasan ini merupakan aspek yang harus melekat dalam diri seorang pemain guna untuk memudahkan mereka membaca pergerakan dari lawan. Hal selaras di katakan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Ginting et al., 2024) menjelaskan bahwa aspek kecerdasan yang dimiliki oleh seorang atlet sepak bola mempunyai peran penting dalam pencapaian prestasinya. Selain itu aspek kecerdasan ini juga juga dapat meningkatkan mental bertanding dari seorang atlet (Algani et al., 2018). Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil

analisis data yang telah dilakukan mengatakan bahwa aspek kecerdasan ini memperoleh nilai rata-rata 74% yang masuk dalam kategori baik.

Lebih lanjut lagi bahwa, aspek psikologi yang harus menjadi perhatian seorang pelatih dalam meningkatkan performa dari seorang atlet adalah adanya kepercayaan diri yang tinggi dari seorang atlet. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada atlet sepak bola prima FC Selong, nilai rata-rata keseluruhan 88% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Nilai tertinggi didapatkan dari pernyataan seorang atlet dengan adanya rasa percaya diri akan kemenangan dari setiap pertandingan yang di jalankan. Hal tersebut mendapatkan nilai rata-rata 95% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Hal selaras dikatakan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Dunan & Sulistiandari, 2023) menerangkan bahwa, kepercayaan diri ini sebagai salah satu indicator utama dalam penentuan dari performa dari seorang atlet.

Selain itu juga, dalam artikel tersebut menerangkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih baik. Pada saat pertandingan hal yang harus menjadi perhatian juga adalah aspek ketenangan pada diri seorang atlet. Pada dasarnya, adanya aspek ketenangan pada diri seorang atlet maka dapat menentukan performa dan mentalnya dalam bertanding. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada aspek ketenangan Atlet Sepak Bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 81% yang masuk dalam kriteria sangat baik. Pada aspek ini seroang nilai tertinggi didapatkan berdasarkan pernyataan dari seorang atlet menerima keputusan wasit dan menyadari kesalahan yang saya buat dengan jumlah presentase 96%.

Namun, walaupun tingkat presentase ketenangan dari seorang sangat bagus, masih terdapat kecemasan pada diri atlet sepak bola di FC Prima Selong. Aspek kecemasan atlet sepak bola FC Prima Selong dengan nilai rata-rata keseluruhan 44% yang masuk dalam kriteria cukup cemas. Hal tersebut yang membuat tingkat kecemasannya masih cukup cemas di karenakan mereka khawatir jika cara bermainnya tidak baik dengan presentase 70%. Berdasarkan (Aqobah & Rhamadian, 2022) menerangkan bahwa kecemasan sebagai salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Faturochman, 2017) menerangkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat peak performance pada atlet.

Merujuk dari paparan pembahsan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peran psikologi olahraga terhadap peningkatkan mental atlet sangatlah besar. Karena dalam psikologi olahraga akan berperan penting dalam meningkatkan manajemen emosi, kepercayaan diri, ketenangan atlet saat bertanding, kecemasan, motivasi yang dapat meningkatkan prestasi serta mental juara dari seorang atlet. Ditambah lagi bahwa psikologi olahraga ini sebagai pondasi yang dapat digunakan oleh seorang pelatih dalam pembentukan mental dari atlet.

## **Simpulan**

Berdasarkan paparan dari hasil dan pembahasan di atas, adapun kesimpulan yang dapat di ambil dalam penelitian ini ialah peran penting dari psikologi olahraga dalam meningkatkan mental atlet sepak bola di FC Prima Selong sangatlah tinggi. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan aspek emosi dengan presentasi 59% yang masuk dalam kriteria masih cukup emosi. Namun, pada terdapat aspek motivasi yang tinggi dengan presentasi 89% yang masuk



dalam kriteria sangat baik dalam diri atlet. Di tambah lagi dengan aspek kecerdasan 83% dengan kriteria sangat baik, kepercayaan diri yang tinggi dalam diri atlet dengan presentase 88%, dan ketenangan masuk dalam kriteria sangat baik dengan presentase 81%. Namun, masih terdapat aspek kecemasan yang masuk dalam kriteria cukup cemas dengan presentasi 44% di dalam diri atlet sepak bola FC prima selong ini.

Untuk itu, berdasarkan data yang telah didapatkan berdasarkan hasil analisis, maka perlu kiranyanya dari seorang pelatih maupun atlit untuk dapat mengurangi tingkat tingkap emosi yang masih cukup tinggi dan rasa cemasnya agar tidak mengganggu penampilan mereka pada sebelum, saat maupun sudah bertanding guna sebagai penunjang presetasi mereka. Sedangkan untuk aspek yang lain sudah masuk dalam kriteria sangat baik. Lebih lanjut lagi dalam penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam lagi pada setiap aspek yang terdapat dalam psikologi olahraga dalam peningkatan mental dari seorang atlet, karena dalam penelitian ini hanya mengkaji secara umumnya aspek-aspek psikologi seorang atlet dalam bertanding. Selain itu juga, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam peningkatan kemampuan dari seorang atlet oleh pelatih

## Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel dengan judul peran psikologi olahraga dalam meningkatkan mental atlet sepak bola FC Prima Selong ini belum pernah dipublis dalam bentuk jurnal maupun media yang sejenis dan merupakan hasil karya original dari penulis sendiri. Apabila nantinya di temukan bahwa artikel tersebut sama persis dengan artikel yang sudah di publis, maka penulis akan siap menerima sangsi dari pengelola jurnal porkes.

## Daftar Pustaka

- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (Josita)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bersaing pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 17–26. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal of Physical Education*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1754>
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung. *Jurnal EMT KITA*, 7(3), 625–629. <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462>

- Ginting, H. C., Ginting, I. T. B., Isabella, I., Tarigan, H., & Pratama, I. Y. (2024). Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini pada Sekolah Sepak Bola Adolina FC. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 208–216. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/2240>
- 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. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Lestari, F. A., Kurniawan, S., & Putri, V. A. R. (2023). Pedagogi dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Melalui Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 506–514. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i3.1436>
- Maharani, N. P. S. S. A., & Nurcahyo, F. A. (2024). Regulasi Emosi pada Atlet : Sebuah Studi Literatur. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 1–10. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/34>
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 16(1), 71–80. <https://jurnal.kominfo.go.id/index.php/jskm/article/view/35>
- Nopiyanto, E. Y., & Permadi, A. (2023). Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet Usia Dini di Kota Bengkulu Psychological Needs Analysis of Early Athlete in Bengkulu City. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 131–143. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.20927>
- Pramono, S. E., & Priambodo, A. (2024). Aspek Psikologi Motivasi dalam Pencapaian Prestasi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 38–47. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/661>
- Rahmayani, I., Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., & Sihombing, S. (2021). Perbedaan Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim di Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15901>
- Rohmika, I. N. (2021). Kajian Psikologi Olahraga Terhadap Performa Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2168>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International Society of Sport Psychology Position Stand: Athletes' Mental Health, Performance, and Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Sholeh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30017>
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330–337.

<https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1997>

Simanjuntak, H. (2022). Pelayanan Prima Pendistribusian Bahan Ajar terhadap Pelaksanaan Tutorial Pendas dan Non Pendas Masa Registrasi 20011.2 di UPBJJ-UT Pangkalpinang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 1349–1358.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6720>

Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu. *Jurnal Dehasen untuk Negeri*, 3(1), 125–130. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5585>

Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehata Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>