

**LAPORAN RESEARCH GROUP INOVASI
TAHUN ANGGARAN 2023**



JUDUL PENELITIAN:

**ASPEK PSIKOSOSIAL PADA ATLET BERPRESTASI CABANG
OLAHRAGA INDIVIDU**

Oleh:

Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd./NIP. 19560315 197903 1 006
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si./NIP. 19800118 200212 1 002
Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or./NIP. 19830422 200912 2 008
Bagus Raehan Nurhasim/NIM. 20602244068
Duhan Muhammad Aziz/NIM. 20602244126
Tyas Pramesthi Andhini/NIM. 20602244021
Seto/NIM. 20602244045
Caecilia Alma Putri/NIM. 20602244083

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2023

Aspek Psikososial Pada Atlet Berprestasi Cabang Olahraga Individu

oleh:

Fx Sugiyanto, Agus Supriyanto, Nur Indah Pangastuti,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar aspek psikososial atlet remaja DIY pada cabang olahraga individu (atletik, renang, sepeduroda, pencaksilat, karate, taekwondo)

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei. subjek penelitian berjumlah 57 atlet DIY yang berasal dari 5 cabang olahraga. Instrumen penelitian berupa angket dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui sosial media. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa aspek psikososial atlet remaja DIY pada cabang olahraga individu (atletik, renang, sepeduroda, pencaksilat, karate, taekwondo) yang masuk dalam kategori selalu sebesar 18,35 %, kategori iya sebesar 64,22 %, kategori kadang-kadang sebesar 1,83 %, kategori rendah sebanyak sebesar 15,60 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek psikososial atlet remaja DIY pada cabang olahraga individu (atletik, renang, sepeduroda, pencaksilat, karate, taekwondo) sebagian besar adalah iya

Kata kunci: psikososial, atlet remaja, olahraga individu

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu alasan seseorang melakukan olahraga adalah untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi. Saat ini menjadi atlet merupakan profesi yang menjanjikan karena adanya gaji setiap bulan dan juga banyaknya bonus yang bisa didapatkan ketika memenangi suatu kejuaraan. Seorang atlet profesional akan dihadapkan dengan tuntutan untuk berprestasi secara optimal, baik itu oleh pelatih, orang tua maupun motivasi dari dalam diri sendiri. Semakin meningkatnya prestasi akan memberikan efek yang positif maupun negatif pada diri atlet. Terkadang atlet sering tidak menyadari bahwa dirinya berada dalam tekanan psikologis. Tekanan-tekanan psikologis yang ada bisa dikarenakan target juara maupun kurangnya hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya. Percampuran dari keduanya, psikologi dan sosial sering dikatakan dengan permasalahan psikososial. Psikososial merupakan setiap perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologi maupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik (Bellot-Arcis, 2013). Aspek psikologis berhubungan dengan perkembangan emosi dan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan belajar, merasakan, dan mengingat. Aspek sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain dalam mengikuti norma budaya dan sosial (Myers, 2012).

Atlet pada usia remaja mereka terbentur dengan banyak hal. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi seperti pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Diketahui juga usia remaja merupakan usia rawan dalam pergaulan dengan lingkungannya. Remaja memiliki perubahan nilai-nilai yang dipengaruhi oleh perubahan minat dan pola perilaku remaja. Dalam hal pergaulan remaja menginginkan kebebasan untuk bereksplorasi akan tetapi masih terbentur dengan usia peralihan dan peraturan-peraturan. Dilihat dari sisi psikososial, remaja cenderung mulai memisahkan diri dari orang tua dan memperluas hubungan dengan

teman sebaya.

Beratnya tuntutan maupun keinginan individu untuk berprestasi dan juga proses bersosialisasi yang masih terbentur dengan aturan-aturan membuat proses menemukan jati diri atlet remaja menjadi kompleks. Tema yang ada ini akan diangkat menjadi penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui aspek psikososial atlet remaja Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki prestasi. Atlet yang dituju yaitu atlet cabang olahraga individu dimana minimal memiliki prestasi di tingkat Provinsi. Adapun cabang olahraganya akan dibedakan menjadi olahraga terukur dan olahraga beladiri.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada seberapa besar Aspek psikososial pada atlet berprestasi cabang olahraga individu.

C. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut Seberapa seberapa besar Aspek psikososial pada atlet berprestasi cabang olahraga individu

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Aspek psikososial pada atlet berprestasi cabang olahraga individu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta referensi penelitian mengenai aspek psikososial atlet khususnya atlet remaja cabang olahraga individu.

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang dapat digunakan untuk menunjang peningkatan prestasi atlet-atlet DIY

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Psikososial

Psikososial adalah cabang psikologi yang berupaya untuk memahami dan menjelaskan cara berpikir, berperasaan dan berperilaku individu yang dipengaruhi oleh kehadiran orang lain (Baron&Byrne, 2018). Kehadirannya dapat dirasakan secara langsung, diimajinasikan ataupun diimplikasikan. Ada pendapat lain yang mengemukakan bahwa psikososial adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari secara menyeluruh hakekat dan sebab-sebab perilaku individu dalam lingkungan sosial. Gangguan psikososial adalah setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersifat psikologis ataupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa atau gangguan kesehatan secara nyata, atau sebaliknya masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada lingkungan sosial (Keliat, et all., 2011). Dalam wacana umum, psikososial merupakan suatu studi ilmiah tentang cara-cara berperilaku individu yang dipengaruhi sekaligus mempengaruhi perilaku orang lain dalam konteks sosial. Pakar psikologi yang mengembangkan teori perkembangan personal dan sosial adalah Erik Erikson. Teori ini juga disebut dengan teori psikososial karena berhubungan dengan prinsip-prinsip psikologis dan sosial. Erikson menyatakan bahwa seseorang dalam kehidupannya akan melewati delapan tahap psikososial (2010). Erikson mengembangkan teori psikososial sebagai pengembangan teori psikoanalisis dari Freud. Tahap perkembangan individu selama siklus hidupnya, dibentuk oleh pengaruh sosial yang berinteraksi dengan individu yang menjadi matang secara fisik dan psikologis. Perkembangan psikososial juga bisa diartikan berhubungan dengan perubahan-perubahan perasaan atau emosi dan kepribadian serta perubahan dalam bagaimana individu berhubungan dengan orang lain.

Erikson menggambarkan delapan tahap perkembangan yang masing-masing mengandung kebutuhan yang mendesak untuk dipenuhi dan krisis yang perlu diselesaikan. Tiga tahap pertama berlangsung pada masa bayi dan masa kanak-kanak: (a) Yang berhubungan dengan fase oral adalah tugas mengembangkan rasa percaya

pada diri dan dunia. Bayi akan mengembangkan rasa percaya apabila dia dicintai. Pada tahap ini krisis yang muncul adalah “percaya lawan tidak percaya“, (b) Yang bersesuaian dengan fase anal adalah periode masa kanak-kanak awal, yang oleh Erikson disebut tahap otonomi. Perjuangan intinya adalah “otonomi lawan rasa malu”. Anak perlu belajar mandiri, menguasai lingkungan dan memiliki rasa memadai. (b) Yang bersesuaian dengan fase falik adalah “tahap inisiatif”. Pada tahap ini krisis utama adalah “inisiatif lawan berdosa”.

Menurut keliat, et all., (2011), ciri-ciri gangguan psikososial adalah sebagai berikut: Cemas, khawatir berlebihan, takut, udah tersinggung, sulit konsentrasi, bersifat ragu-ragu, merasa kecewa pemarah dan agresif, reaksi fisikal seperti jantung berdebar, otot tegang, sakit kepala. Menurut Nanda (2012) ciri-ciri Perubahan Psikososial: (a) Muncul rasa tidak aman, (b) Takut, seperti merasakan penyakit yang selalu mengancam, (c) Sering bingung, (d) Panik, (e) Depresi. Teknik-teknik dalam model psikososial: (a) Mengeksplorasi pengalamannya dimasa lampau sehingga dapat mengetahui faktor penyebab, (b) Setelah mengetahui penyebab masalah klien di masa lampau, maka klien dituntut untuk memutuskan menerima atau menyesali pilihan dimasa lampau, (c) Konselor memandu klien untuk membantunya menyelesaikan masalah yang ingin diselesaikannya agar tidak berkelanjutan dimasa yang akan datang.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Ciri remaja menurut (Putro, 2017), yaitu: (a). Masa remaja sebagai periode yang penting, Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru. (b) Masa remaja sebagai periode peralihan, Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena

mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya. (c) Masa remaja sebagai periode perubahan Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

(d) Masa remaja sebagai usia bermasalah Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. (e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas ego pada remaja. (f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. (g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah

ditetapkannya sendiri. (h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Psikososial adalah hubungan dinamis antara aspek psikologi dan sosial setiap individu. Jadi, kepribadian dan karakter manusia mengalami perkembangan seiring dengan penambahan usia. Salah satu teori psikososial yang berpengaruh secara luas dijabarkan secara detail oleh ahli psikologi perkembangan dan psikologikal Amerika bernama Erik Erikson.

Tahapan Perkembangan Psikososial Berdasarkan Teori Erik Erikson

Erik Erikson mengembangkan teori psikososial berdasarkan hasil penelitiannya, terkait perkembangan jiwa dan sosial pada anak, serta pengaruhnya saat beranjak dewasa. Ada 8 tahapan psikososial menurut Erik Erikson, yaitu:

1. Membangun kepercayaan (Trust vs Mistrust).
2. Membangun otonomi (Autonomy vs Shame and Doubt).
3. Berinisiatif vs rasa bersalah (Initiative vs Guilt).
4. Merasa mampu (Industry vs Inferiority).
5. Membangun identitas (Identity vs Confusion).
6. Menjalin kedekatan (Intimacy vs Isolation).
7. Dewasa (Generativity vs Stagnation).
8. Kematangan (Integrity vs Despair).
- 9.

Tahap Membangun Kepercayaan pada Bayi Baru Lahir hingga Usia 18 Bulan

Sejak bayi lahir hingga usia 18 bulan merupakan tahap awal perkembangan kepribadian anak. Bayi belajar untuk mempercayai orang lain, terutama orang yang mengasuhnya. Jika bayi merasa diperhatikan dengan baik, ia akan mengembangkan rasa percaya pada orang lain dan merasa aman. Sebaliknya, saat bayi merasa diabaikan, ia

mungkin merasa sulit untuk mempercayai orang lain, curiga, hingga cemas. Situasi ini dapat menyebabkan perkembangan rasa takut di masa mendatang.

Tahap Membangun Otonomi pada Usia 18 Bulan Hingga 3 Tahun

Pada tahap kedua, bayi sudah tumbuh menjadi anak-anak dengan kemampuan pengendalian diri yang lebih besar. Anak-anak menjadi mandiri. Fase otonomi vs rasa malu dan ragu ini cukup krusial. Hasil akhir dari proses ini terkait keinginan atau kemauan. Jika berhasil, anak akan memiliki kendali atas dirinya. Jika gagal, anak akan merasa malu dan penuh keraguan.

Tahap Berinisiatif vs Rasa Bersalah bagi Anak Usia Pra Sekolah, 3 Hingga 5 Tahun

Anak mulai mencoba mengembangkan inisiatif. Mereka cenderung banyak bertanya dan mencoba hal-hal baru di sekitar mereka. Jika rasa ingin tahu ini dipupuk, anak bisa mengembangkan kepercayaan diri untuk mengambil inisiatif. Sebaliknya, apabila anak sering Anda larang atau kritik sehingga rasa ingin tahunya tak terpenuhi, maka anak akan tumbuh dengan perasaan takut, ragu, dan tidak memiliki rasa percaya diri untuk mengambil keputusan.

Tahap Merasa Mampu pada Usia Sekolah 6 – 11 Tahun

Melalui interaksi sosial, anak mulai merasa bangga saat sukses melakukan sesuatu. Pada usia sekolah, mereka harus menghadapi tantangan sosial dan akademik. Dalam fase industry vs inferiority, mereka yang berhasil melewatinya akan merasa kompeten dan akhirnya membentuk kepercayaan diri. Sementara yang gagal, tumbuh dengan kepercayaan diri yang rendah dan jadi kurang bisa menghargai diri sendiri.

Tahap Membangun Identitas di Usia Remaja 12 – 18 Tahun

Konflik identitas dan kebingungan peran terjadi pada usia remaja. Ini akan mempengaruhi kehidupannya di masa depan. Seorang remaja mungkin akan mencoba peran yang berbeda untuk menemukan yang paling cocok. Jika berhasil, ia akan mampu mempertahankan identitasnya secara konsisten. Bagaimana jika gagal? Seorang remaja bisa mengalami krisis identitas dan bingung akan masa depan yang ia inginkan. Selain itu, kegagalan bisa saja menimbulkan keraguan tentang kemampuan diri sendiri.

Tahap Menjalin Kedekatan di Usia Dewasa Muda 19 – 40 Tahun

Pada tahap psikososial ini, manusia berfokus pada pengembangan hubungan dekat dan penuh kasih dengan orang lain. Anda akan mulai mengenal pacaran, pernikahan, membangun keluarga, dan persahabatan. Ketika hubungan cinta dengan orang lain berhasil, Anda dapat mengalami cinta dan menikmati keintiman (hubungan yang sangat dekat). Sementara yang gagal akan merasa terisolasi.

Tahap Dewasa Usia 40 Hingga 65 Tahun

Di tahap dewasa, Anda akan berfokus pada kontribusi kepada masyarakat dan generasi berikutnya, termasuk membesarkan anak. Anda yang berhasil akan merasa berguna karena bisa berkontribusi pada masa depan masyarakat. Sementara jika gagal, Anda akan merasa tidak berkontribusi apa-apa untuk dunia. Akhirnya, Anda menjadi stagnan dan merasa tidak produktif.

Tahap Kematangan di Usia 65 Tahun Hingga Meninggal Dunia

Pada tahap ini, Anda akan merefleksikan apa yang telah dilakukan saat menjalani masa muda. Jika puas dengan pencapaian Anda, maka Anda akan merasa cukup. Akan tetapi, saat tidak puas, Anda akan merasa menyesal dan putus asa. Hasil akhir dari tahap psikososial ini adalah kebijaksanaan.

Teori psikososial dari Erik Erikson mengandung pertentangan hasil positif dan negatif, namun membentuk hasil akhir berupa bagaimana seseorang mencapai keseimbangan dalam hidupnya. Views: 18,075

2. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan, sehingga orang menyatakan ada kemampuan yang terkandung di dalam pribadi orang yang penuh motivasi. Menurut Mc Clelland (1987) pengertian motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Lindgreen (Gunarsa, 2008) mengemukakan hal senada bahwa motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu

menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha unik melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain. Senada dengan pendapat di atas, Santrock (2003) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan dan untuk melakukan suatu usaha untuk mencapai kesuksesan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi

berprestasi merupakan suatu dorongan yang berhubungan dengan bagaimana seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai suatu prestasi yang ditampilkan dalam bentuk perilaku dengan ukuran keunggulan orang lain maupun keunggulan sendiri.

b. Jenis-Jenis Motivasi

Menurut Rohwer (Gunarsa, 2008) motivasi berprestasi terdiri dari dua jenis:

1. Motivasi berprestasi intrinsik

Motivasi berprestasi intrinsik berasal dari kompetensi motif yaitu dorongan untuk bertindak efisien dan kebutuhan untuk berprestasi secara baik (*excellence*). Salah satu ciri komponen motivasi berprestasi intrinsik adalah memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal ini membuat seorang atlet memiliki motivasi intrinsik untuk berusaha mengikuti dan menyelesaikan setiap latihan walaupun sangat sulit dan berat dikerjakan.

2. Motivasi berprestasi ekstrinsik

Komponen motivasi berprestasi ekstrinsik memiliki ciri-ciri antara lain: (a) keinginan, (b) pencapaian pada suatu tujuan seringkali mengharapakan suatu imbalan seperti bonus atau pujian, (c) penetapan standar kesuksesan tidak berasal dari dirinya akan tetapi ditetapkan oleh orang lain, misalnya pelatih.

Menurut Gunarsa, (2008) motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Aktivitas yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan bertahan lebih lama, karena bersumber dari dalam dirinya. Untuk itu motivasi intrinsik inilah yang harus ditumbuhkembangkan dalam diri setiap atlet renang. Sedangkan motivasi ekstrinsik (Gunarso, 2008) adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga.

Wayne Halliwell (Gunarso, 2008) menyatakan bahwa sebenarnya motivasi dasar tingkahlaku individu dalam olahraga adalah motivasi instrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Untuk itu dorongan motivasi ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi instrinsik. Hal ini yang terkadang dilakukan para pelatih dan orangtua atlet renang untuk membantu atlet renang mempunyai semangat berlatih dan berlomba.

3. Ciri Individu Yang Memiliki Motivasi Mc Clelland (1987) menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai motif berprestasi yang tinggi adalah sebagai berikut: (a) mempunyai perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan dengan hasil yang sebaik-baiknya, (b) memiliki rasa tanggung jawab pribadi yang besar, mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai, (c) mempergunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi, kegagalan yang dialami tidak membuatnya putus asa, melainkan sebagai pelajaran untuk berhasil, (d) cenderung mengambil risiko “sedang” dalam arti tindakan-tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya, (e) cenderung bertindak secara kreatif dan inovatif, (f) menyukai hal-hal baru yang penuh dengan tantangan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Heckhausen (Komarudin, 2015) yang menyampaikan enam sifat yang dimiliki oleh orang yang bermotivasi tinggi, yaitu: (a) lebih mempunyai kepercayaan dalam menghadapi tugas, (b) mempunyai sikap yang lebih berorientasi ke depan dan lebih dapat menunjukkan pemuasan untuk dapat memperoleh penghargaan pada waktu kemudian, (c) memilih tugas yang kesukarannya sedang, (d) tidak suka membuang-buang waktu, (e) dalam mencari pasangan lebih suka memilih orang yang mempunyai kemampuan dari pada sekedar orang yang simpatik, (f) lebih tangguh dalam menyelesaikan tugas.

Murray (Hall & Lindzey, 1993) menambahkan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: (a) ingin menyaingi atau mengungguli lawan, (b) berupaya untuk meningkatkan harga diri melalui pengukuran bakat, (c) adanya dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit, (d) ingin menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungannya agar dapat mencapai prestasi yang besar untuk bisa mandiri dan mencapai target yang tinggi.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu berusaha mencapai hasil yang lebih baik dari pada yang diperbuat individu lain atau lebih baik dari yang pernah dicapai sebelumnya, karena motivasi berprestasi itu berupa suatu

kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan. Ukuran tersebut terdiri atas tiga ciri yaitu: (a) penilaian diri yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada kebutuhan dalam pencapaian tugas, (b) penilaian yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada prestasi diri sendiri yang pernah dicapai, (c) penilaian yang berhubungan dengan ukuran penilaian yang mengacu pada perbuatan yang dicapai oleh orang lain, misalnya dalam berkompetisi (Haditono, 1979).

B. Penelitian Yang Relevan

Analisis Gangguan Psikososial Dan Emosional Aud Di Ra Nurul Iman Medan Belawan Selama Pembelajaran Berbasis Daring, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) Ragam gangguan psikososial dan emosional AUD selama pembelajaran berbasis daring, (2) upaya penanganan gangguan psikososial dan emosional AUD. Penelitian ini dilaksanakan di RA Nurul Iman Medan Belawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif berbasis studi kasus, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini Siswa, Guru dan Orang tua siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perubahan sikap tersebut di antaranya, untuk psikososial adanya sikap Pembangkangan (Negativism), Agresi (Aggression), Mementingkan Diri Sendiri (Selfishness), sedangkan untuk gangguan psikoemosional Sikap Pemalu, Emosi berlebihan (arogansi). Adapun upaya atau solusi yang dilakukan terhadap gangguan itu ialah sebagai berikut Mengalihkan anak dengan kegiatan bermain, Metode keteladanan, Kegiatan bermain kelompok dan Metode Nasihat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket. Ciri khas metode survei adalah data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuisisioner dengan pendekatan formal (Suharsimi Arikunto 1998: 245). Kuisisioner merupakan salah satu ciri dari suatu penelitian deskriptif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh atlet cabang olahraga individu se DIY.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional

Menurut Saifuddin Azwar (2012: 74) definisi oprasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik- karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah psikososial tahap remaja untuk atlet cabang olahraga individu. Adapun psikososial akan dilihat dari faktor eksternal dan internal.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet cabang olahraga individu usia 12-18 tahun di DIY.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet DIY cabang olahraga individu usia 12-18 tahun yang sudah memiliki prestasi. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 59 atlet yang berasal dari 6 cabang olahraga individu seperti atletik, renang, sepaturoda, pencak silat, taekwondo, dan karate.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapatkan izin dari para pelatih kemudian peneliti membagikan instrument penelitian kepada atlet. Untuk tempat yang jauh beberapa dilakukan dengan cara memberikan instrument melalui pelatih dalam bentuk google form. Agar mendapatkan data dari atlet di berbagai daerah maka angket diberikan ke responden dilakukan dengan langsung maupun melalui daring.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berupa kuisisioner. kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui. Angket penelitian ini menggunakan angket tertutup dimana jawaban dari pertanyaan sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disesuaikan dengan kondisinya. Pengembangan instrumen didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan

indikator-indikator variabel yang selanjutnya dimasukan kedalam butir-butir pernyataan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam instrumen yaitu; mendefinisikan konstruk membuat batasan sesuai dengan variable yang akan diteliti, menyidik faktor yang akan diteliti baik dari factor instrinsik maupun ekstrinsik, menyusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran-gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut.

Keseluruhan pembuatan instrument dikaitkan dengan teori yang diperoleh dari kajian pustaka yang terdapat beberapa indikator atau butir-butirmengenai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Tingkat motivasi dijabarkan menjadi pernyataan. Indikator dari intrinsik adalah fisiologis dan psikologis dari atlet tersebut. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik adalah metode latihan, peran pelatih, sarana dan prasarana serta lingkungan.

Angket disusun berdasarkan kisi-kisi yang diangkat dari variabel tingkat motivasi atlet mengikuti kejuaraan multi even di Daerah Istimewa Yogyakarta menggunakan skala *Likert*. Maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti tabel dibawah ini:

Tabel. Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor Untuk Pertanyaan	
	<i>Favariable</i>	<i>Unvariable</i>
Selalu	4	1
iya	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

(Sumber: Sugiyono, 2011: 93)

Koesioner (angket) digunakan untuk mengungkap aspek psikososial atlet DIY usia

remaja pada cabang olahraga individu yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel . Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			Positif	Negatif
Psikososial Atlet	Intrinsik	Pertumbuhan	1,2,4	3
		Makna	6,7,8,9	5
	Ekstrinsik	Kepastian	10, 12	11, 13
		Cinta&Koneksi	15,16, 17	14
		Kontribusi	19, 20, 21, 22	18
		Variasi	23, 24, 26	27
Jumlah			27	

F. Uji Coba Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Tujuan utama yang ingin dicapai melalui uji coba ini adalah mengetahui kesahihan dan kehandalan butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini dilakukan pada bulan maret dengan responden atlet pelajar DIY atlet kota Yogyakarta dari cabor individu sebanyak 30 atlet dari enam cabang olahraga.

1. Perhitungan Validitas

Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2002:145).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum Y)(\sum X)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi momen tangkar
- N = Jumlah responden
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor X dan Y
- $\sum X^2$ = Jumlah X kuadrat
- $\sum Y^2$ = Jumlah Y kuadrat
- $\sum X$ = Jumlah X (jumlah skor item)
- $\sum Y$ = Jumlah Y (jumlah skor total)

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,378) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Dari hasil uji coba 27 butir. Dari hasil uji validitas tersebut diperoleh nilai validitas total instrumen penelitian sebesar 0,953.

2. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada tingkat kendala suatu data. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabelitas adalah rumus *Alph Cronbach*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

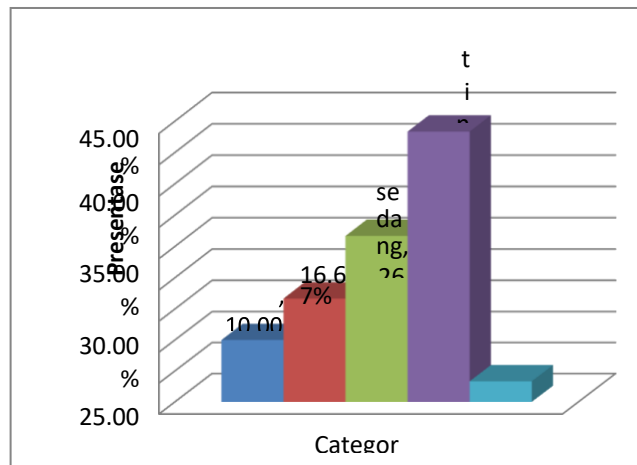
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian aspek psikososial atlet DIY cabang olahraga individu usia 12-18 tahun dalam penelitian ini di ukur dengan 2 butir pernyataan dengan rentang skor 1–4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Aspek psikososial atlet remaja cabang olahraga individu

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 91,94$	Selalu	1	6,70
$86,38 \leq X < 91,94$	Iya	13	48,15
$75,26 \leq X < 86,38$	Kadang-kadang	8	29,63
$< 75,26$	Tidak	5	18,52
Jumlah		27	100

Hasil penelitian Aspek psikososial atlet DIY remaja cabang olahraga individu apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Aspek psikososial atlet DIY remaja cabang olahraga individu

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat selalu 3,33 %, kategori iya sebesar 43,33 %, kategori kadang-kadang 26,67 %, kategori tidak sebanyak sebesar 16,67 %, Aspek psikososial atlet DIY remaja cabang olahraga individu dalam penelitian ini di

dasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang manakedua faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi aspek psikososial atlet. Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi Aspek psikososial atlet DIY remaja cabang olahraga individu dapat diuraikan sebagai berikut.

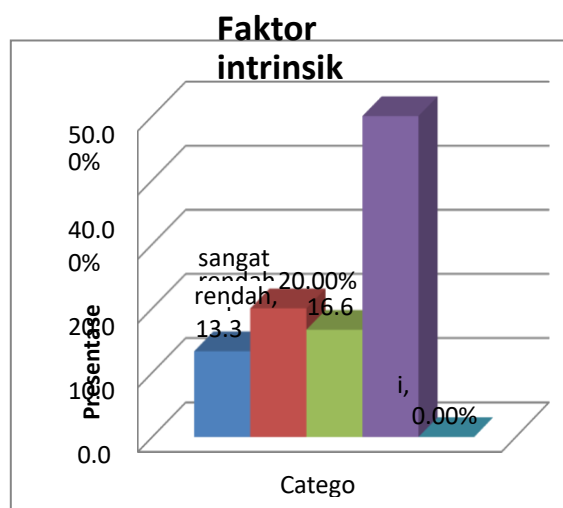
1. Faktor Intrinsik

Hasil penelitian pada faktor intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasilpenelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor intrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 35,15	Selalu	0	0
$30,87 \leq X < 35,15$	Iya	15	55,55
$26,59 \leq X < 30,87$	Kadang-kadang	5	18,52
< 26,59	Tidak	6	22,22
Jumlah		27	100

Hasil penelitian faktor intrinsik apabila ditampilkan dalam bentukdiagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor intrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori selalu sebesar 0,0 %, kategori iya sebesar 55,55 %,kategori kadang-kadang sebesar 18,52%, kategori tidak sebanyak sebesar 18,52 %, Faktor Intrinsik dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan indikator psikologis, yang hasilnya dapat diuraikan sebaai berikut.

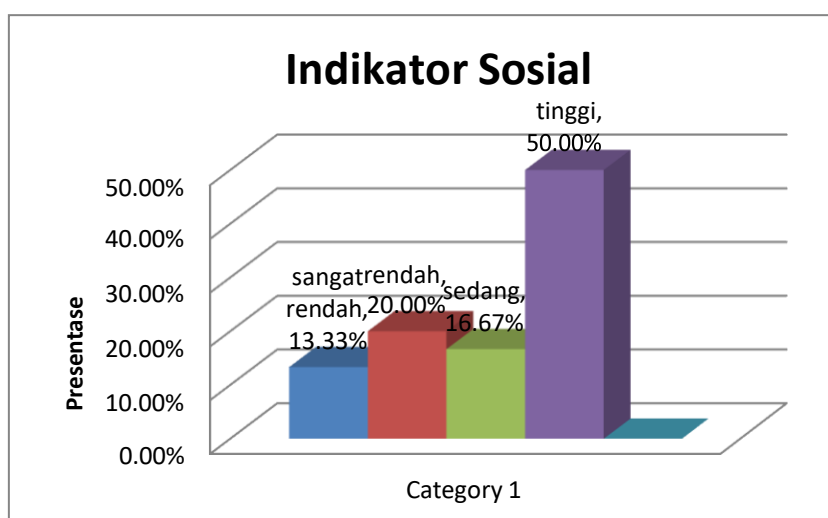
a. sosial

Hasil penelitian indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Indikator Sosial

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 16,11$	Selalu	0	0
$13,81 \leq X < 16,11$	Iya	15	55,55
$11,52 \leq X < 13,81$	Kadang-kadang	5	18,52
$< 11,52$	Tidak	6	22,22
Jumlah		27	100

Hasil penelitian indikator sosial apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Indikator Sosial

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator sosial yang masuk dalam kategori selalu sebesar 0,00 %, kategori iya sebesar 55,55%, kategori kadang-kadang sebesar 18,52 %, kategori tidak sebanyak sebesar 22,22 %.

b. Psikologis

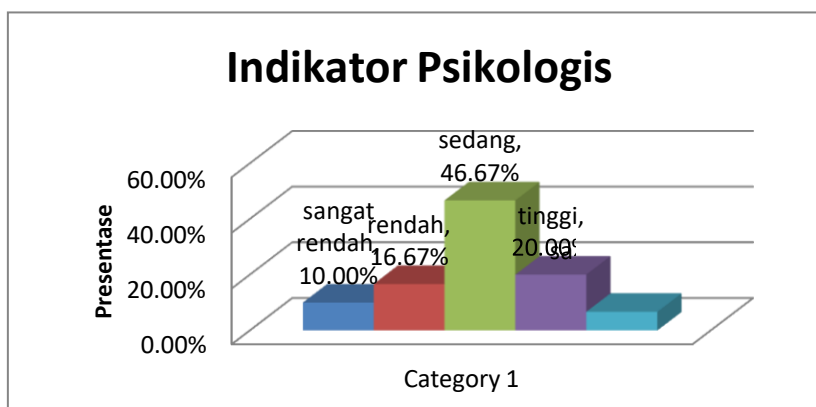
Hasil penelitian indikator psikologis di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai

berikut:

Tabel 11. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Psikologis

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 19,61$	Selalu	2	7,41
$17,25 \leq X < 19,61$	Iya	6	22,22
$14,89 \leq X < 17,23$	Kadang-kadang	14	51,85
$< 14,89$	Tidak	5	18,52
Jumlah		27	100

Hasil penelitian Indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Indikator psikologis

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori selalu sebesar 7,41 %, kategori iya sebesar 22,22%, kategori kadang-kadang sebesar 51,85 %, kategori tidak sebanyak sebesar 18,52%.

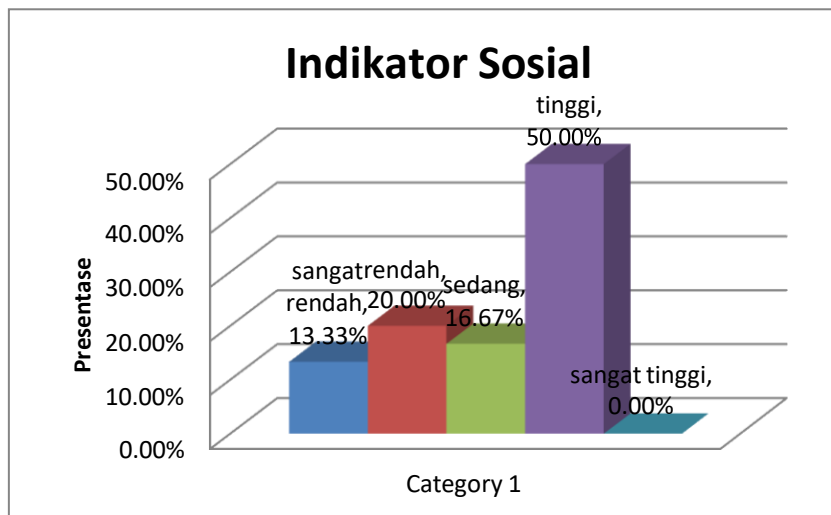
c. Sosial

Hasil penelitian indikator Sosial dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator Sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Indikator Sosial

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 16,11$	Selalu	0	0
$13,81 \leq X < 16,11$	Iya	15	55,55
$11,52 \leq X < 13,81$	Kadang-kadang	5	18,52
$9,23 \leq X < 11,52$	Tidak	6	22,22
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator Sosial apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Indikator Sosial

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,00 %, kategori tinggi sebesar 55,55%, kategori sedang sebesar 18,52 %, kategori rendah sebanyak sebesar 22,22%.

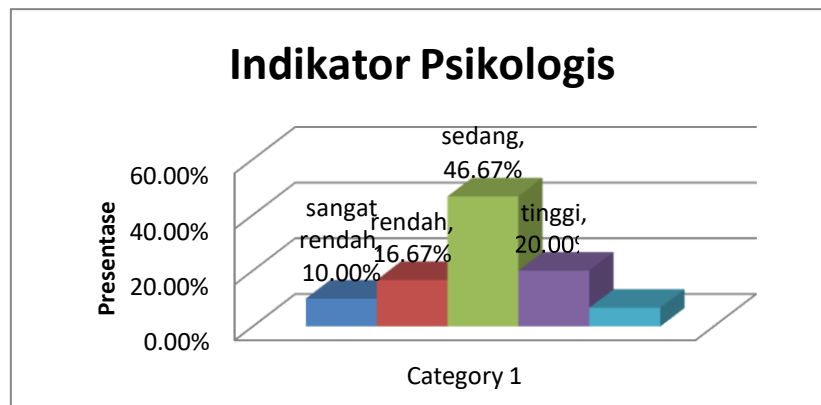
d. Psikologis

Hasil penelitian indikator psikologis di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Psikologis

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 19,61$	Selalu	2	7,41
$17,25 \leq X < 19,61$	Iya	6	22,22
$14,89 \leq X < 17,23$	Kadang-kadang	14	51,85
$< 14,89$	Tidak	5	18,52
Jumlah		30	100

Hasil penelitian Indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Indikator psikologis

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 46,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00 %.

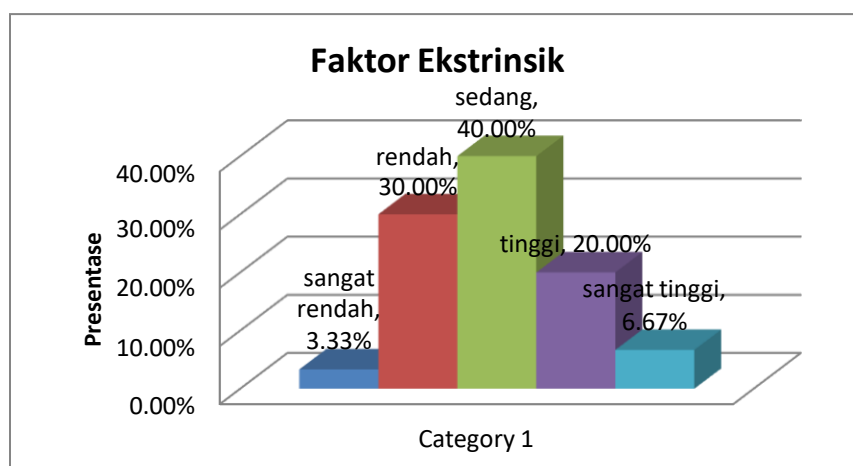
2. Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 18 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 59,01$	Selalu	2	6,67
$56,24 \leq X < 59,01$	Iya	6	20
$53,47 \leq X < 56,24$	Kadang-kadang	12	40
$50,71 \leq X < 53,47$	Tidak	9	30
$< 50,71$	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori selalu sebesar 7,41 %, kategori iya sebesar 22,22%, kategori skadnag-kadang sebesar 51,85 %, kategori tidak sebanyak sebesar 18,52%.

Jumlah atlet yang mengalami masalah Psikososial secara kuantitatif adalah:

- a. Pertumbuhan = 46 (16,3 %) atlet tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya,
- b. Ketidakmatangan emosi/ Kepastian: 24 % atlet merasa kebimbangan akan prestasi olahraganya, 15% atlet merasakan depresi latihan,
- c. Hubungan keluarga/ cinta dan koneksi: 16 % atlet merasa orang tua terlalu sibuk dan tidak memperhatikan mereka, 41,6 % atlet tidak terbuka terhadap orang tua ketika menghadapi masalah,
- d. Latihan: 56 % atlet tidak yakin dapat berfokus pada latihan dan merasa terjebak dalam kebiasaan yang menghambat kesuksesan,
- e. Masalah Ekonomi: 17 % atlet merasa kekurangan ekonomi untuk membiayai kegiatan berlatih dan peralatannya,
- f. Pertemanan sebaya: 49 % merasa kesepian (tidak memiliki teman dekat) walaupun di tengah keramaian, 9 % atlet menganggap memiliki pacar hal yang biasa dan 49 (17,4 %) orang ingin memiliki teman dekat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui beberapa kesimpulan yaitu Strategi koping yang dilakukan dalam mengatasi masalahnya sebagian berupa koping berfokus pada emosi (emotion focus coping) atau palliation dengan melakukan koping avoidance (menghindari masalah), relaksasi, positif reappraisal (mengambil hikmah positif), dan sebagian yang lain dengan koping berfokus pada masalah (problem focus coping) dengan mencari dukungan sosial (seeking social support) kepada orang tua, teman, pelatih. Hanya sedikit dosen yang menjadi referensi mahasiswa saat menghadapi masalah psikologis dan terkait moralitas. Koping planfull problem solving dilakukan dengan bekerja untuk membiayai kuliah. Mahasiswa yang menggunakan koping berfokus pada masalah hanya mampu meredakan gejala perasaan, bahkan ada yang semakin memperburuk masalahnya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui aspek psikososial atlet remaja DIY cabang olahraga individu.
2. Hasil tersebut membuat peneliti semakin paham mengenai pentingnya menilik aspek psikososial atlet terutama pada atlet remaja.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memilikiketerbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidakmampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga respondenhanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada respnden sehinggapeneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang memiliki permasalahan dalam aspek psikososial menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi dengan berbagai macam cabang olahraga, tidak hanya cabang olahraga individu.
3. Bagi pihak pelatih dapat memperhatikan faktor-faktor pada aspek psikososial, sehingga mengetahui kelemahan atletnya dalam hal psikologi dan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto (2019) Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15 (2), 2019, 72-82.
- Anastasya Divina, Marselius Sampe Tondok, Aninditya Radini, Fransiska Julia, Khalisa Azilia, Muhammad Abiyyu (2020) Pendampingan Komunitas Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Virtual Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Volume 04, Number 02, November 2020*, pp. 476 -492.
- Aning Jati, Bola.com, 20 Maret 2020. <https://www.liputan6.com/bola/read/4211451/7-jenis-olahraga-yang-bisa-dilakukan-di-rumah-saat-pandemi-virus-corona-COVID-19#> Diakses, Minggu, 26 April 2020, jam 11.00
- Arif Budiansyah, CNBC Indonesia (<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200324114826-37-147199/agar-tak-tertular-ini-cara-mencegah-virus-corona-versi-who>). Diakses, Sabtu, 25 April 2020, jam 20.00
- Arif Satria, Rektor IPB (2020), Media Indonesia, 28 April 2020, halaman 11-12.
- Belal Abd El-Aziz Badawy, Tamer Mohammed Said Al-Anani and Mohamed Saied Mohamed El-Sayed. 2010. Establishing an Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All. Faculty of Physical Education, Helwan University, Egypt. *World Journal of Sport Sciences* 3 (S): 181-185, 2010. ISSN 2078-4724
- Borg, R., Walter; Gall, Meredith, D. (1989). *Educational Research, An Instructional*, Fifth Edition. Longman.
- Cendra, R., & Gazali, N. 2019. *Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 13–17.
- Dick, W and Carrey, L. 1996. *The Systematic Design of Instruction*. New York: Harper Collin Publisher.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19 – 40. doi:10.1080/1740898042000334890
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hall, S. C. & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian I: Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Terjemahan Supratiknya. Yogyakarta; Kanisius.

- Haditono, S. R. (1979). Achievement motivation paren educational level and child rearing practice for occupational group. Yogyakarta: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, *Disertasi* (Tidak Diterbitkan). UGM.
- Helley L. Holden*, Steven F. Pugh, Neil A. Schwarz. 2017. Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation. *International Journal of Sports Science* 2017, 7(2): 25-28 DOI: 10.5923/j.sports.20170702.01
- Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liliana Puspa Sari, Ibrahim Sembiring, Dicky Hendrawan, Rinaldi Aditya, Ratna Dewi. 2020. TINGKAT MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRI CABANG OLAHRAGA PETANQUE SUMATERA UTARA DIMASA PANDEMI COVID 19 Oleh Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Diterbitkan Oleh: Prodi Ilmu Keolahragaan FIK-UNIMED ISSN 2580-5150. Volume 4, Nomor 2, Oktober 2020 93 <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Mc. Clelland, D.C. (1987). *The achievement motives*. New York: Appleton Century
- Craffs. PNBP.<https://www.COVID19.go.id>. Diakses, Selasa, 28 April 2020, jam 21.00

PNBP. <https://bnpb.go.id/berita/pasien-sembuh-COVID19-naik-jadi-1151-sebanyak-19-provinsi-nihil-penambahan-kasus-positif>, Diakses, Selasa, 28 April 2020, jam 22.00

Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM Mar 30, 2020 <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-COVID-19-pandemic>. Diakses, Minggu, 26 April 2020, jam 10.10 Wib.

Santrock, J.W. (2003). *Adolenscence: Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.

Sukmadinata, N. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung Remaja Rosdakarya.

Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung:ALFABETA

Susanto, N. 2020. Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 3(3), 145-153

Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2(10), 427-435. *World Journal of Sport Sciences* 3 (S): 181-185, 2010 ISSN 2078-4724. IDOSI Publications, 2010

Wahyudi, Donie. 2019. Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 126-130.

WHO (2020). *Pedoman Penanggulangan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19

<https://www.merdeka.com/peristiwa/update-10-februari-2021>

<https://regional.kompas.com/read/2021/02/09/17270061/update-covid-19>

Lampiran

No	Kemampuan	Selalu	ya	Kadang kadang	Tidak
1	Mampu menilai diri anda secara objektif				
2	Mengetahui kelebihan anda				
3	Mengetahui kekurangan anda				
4	Bergaul dengan teman sejenis				
5	Bergaul dengan teman yang lain jenis				
6	Memiliki sahabat untuk teman curhat				
7	Mengikuti kegiatan di luar aktivitas rutin (ekstra sekolah, olah raga, seni, pramuka, pengajian)				
8	Bertanggung jawab terhadap aktivitas yang dilakukan				
9	Memiliki keinginan dan cita-cita masa depan				
10	Mengambil keputusan sendiri tanpa bantuan orangtua				
11	Menggunakan narkoba				
12	Merokok				
13	Terlibat perkelahian/ tindakan kriminal				
14	Melakukan tindakan asusila				
15	Melakukan seks bebas				
16	Memaksa orangtua untuk menuruti/ membelikan yang diinginkan				
17	Bersikap sopan dan santun, menghormati orang tua dan guru,				
18	Bersikap baik dengan teman				
19	Memiliki prestasi atau sesuatu yang dapat dibanggakan				
20	Keluarga/ orangtua memfasilitasi anda untuk mengikuti kegiatan yang positif dan bermanfaat				
21	Keluarga membatasi atau mengekang anda sebagai remaja yang sedang berkembang				
22	Orangtua mampu menjadi contoh anda dalam cara berinteraksi dengan orang lain				
23	Keluarga menciptakan suasana rumah yang nyaman untuk pengembangan bakat dan kepribadian anda				
24	Keluarga/ orangtua membimbing anda secara bijak bila terlibat sesuatu yang tidak baik (narkoba, merokok dan perkelahian)				
25	Keluarga menjalin hubungan yang harmonis dengan anda				
26	Keluarga/ orangtua menyediakan waktu yang cukup untuk diskusi dengan anda, mendengarkan keluhan, harapan dan cita-cita anda				
27	Keluarga/ orangtua menganggap anda sebagai anak kecil yang tidaktahu apa-apa atau tidak memiliki kemampuan apapun.				

Curriculum Vitae Peneliti

BIODATA PENELITIAN

N A M A : Agus Supriyanto
N I P : 19800118200212 1 002
Pangkat/Golongan : Pembina/IVa
J A B A T A N : Lektor Kepala
Tempat Tanggal Lahir : Brangsong, Kendal, 18 Januari 1980
Jenis Kelamin : Laki-Laki
A G A M A : Islam
Alamat Terakhir : Perum Kpri Mapan
Sejahtera Uny No. 6
Rt:03/02 Wedomartani,
Ngemplak, Sleman
Yogyakarta.
Nomor Telepon : 081 8460962/(0274) 46511408
Email : Agus_Supriyanto@uny.ac.id
Pendidikan Terakhir : S3 (Psikologi)
Bidang Keahlian : Psikologi Olahraga

I. Riwayat Pendidikan

No	Tingkat	Nama Pendidikan	Jurusan/ Prodi	Lulus Tahun	Tempat
01.	Sd	Sd Negeri Rejosari 3 Brangsong Kendal	-	1985-1991	Jl. Raya Rejosari Brangsong Kendal
02.	Sltp	Smp Negeri 1 Kendal	-	1991-1994	Jl. Raya Kota Kendal
03.	Slta	Smu Negeri 1 Kaliwungu Kendal	IPS	1994-1997	Jl. Raya Boja Kaliwungu Kendal
04.	S1	Fik Uny	Kepelatihan Renang	1997-2001	Jl. Kolombo No.1 Jogyakarta, Telp. 0274 513093
05.	S2	Pasca Sarjana Psikologi Ugm	Psikologi Perkembangan	2002-2005	Bulaksumur Ugm Yogyakarta

06.	S3	Program Doktor Psikologi UPI YAI	Psikologi Pendidikan	2013-2017	Jakarta
-----	----	-------------------------------------	-------------------------	-----------	---------

II. Kursus/Pelatihan

No	N A M A	Lamanya	Tahun	Tempat
1.	Pelatihan Pelatih Renang Nasional	4 Hari	2003	Jakarta
2.	Pelatihan Bahasa Inggris	2 Bulan	2003	Uny
3.	Pelatihan Pengembangan Pembimbing Kemahasiswaan (Oppek)	2 Hari	2004	Wisma Wanagama Gunung Kidul
4.	Pelatihan Renang Indah	10 Hari	2005	Fik Uny
5.	Pelatihan Renang Menolong	2 Hari	2005	Fik Uny
6.	Seminar Dan Lokakarya: Kerjasama Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fik Uny Dengan Pengurus Propinsi Cabang Olahraga Diy	1 Hari	2006	Fik Uny
7.	Tot Pelatih Tingkat Madya	4 Hari	2007	Solo
8.	Pendidikan Dan Latihan Sumber Daya Manusia Tenaga Teknis Industri Olahraga	6 Hari	2008	Yogyakarta

III. Riwayat Kepangkatan

No	Pangkat	Golongan	Tahun
1.	Tenaga Pengajar/Cpns	III/a	1 Desember 2002
2.	Tenaga Pengajar/Pns	III/a	1 Mei 2004
3.	Penata Muda	III/a	31 Juli 2004
4.	Lektor	III/c	30 Mei 2007
5.	Lektor Kepala	IV/a	30 Mei 2014

IV. Hasil Penelitian

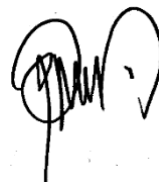
No	Judul	Tempat	Asal Dana	Keterangan
1.	Tingkat Pengetahuan Pelatih Klub Olahraga di DIY	Fik-Uny	Dipa Uny	2015
2.	Tingkat Pemahaman Pelatih Renang DIY Mengenai Latihan Mental	Fik-Uny	Dipa Uny	2015
3.	Persepsi Pelatih dan Atlet Terhadap Kesiapan Mental Atlet Polo Air DIY dalam menghadapi PON Jawa Barat	Fik-Uny	Dipa Uny	2016
4.	Pengembangan Buku Monitoring Untuk Olahraga Renang	Fik-Uny	Dipa Uny	2016
5.	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang Diy Melalui Mediator motivasi Berprestasi	UNY	DIPA UNY	2018

6.	Peran Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan Diri	Fik-Uny	DIPA UNY	2019
----	--	---------	----------	------

V. Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Jenis Kegiatan	Tempat	Tahun
1.	Sebagai Ketua Dan Pembicara Pada: Pembinaan Aktivitas Olahraga (Fisik Motorik) Di Play Graup Dan Taman Kanak-Kanak	Fik Uny	2010
2.	Sebagai Ketua Pada: Seminar Dan Workshop Refleksi Kelas Khusus Bakat Olahraga	Fik Uny	2010
3.	Sebagai Pembicara Pada: Pelatihan Kader Paud Se-Kalurahan Sidoagung Godean Sleman	Fik Uny	2012
4.	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	FIK UNY	2018
5.	Pelatihan Manajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	DIPA UNY	2019

Yogyakarta, 8 Februari 2023



Agus Supriyanto, M.Si.
NIP. 19800118200212 1 002

Lampiran

1. BIODATA PENELITI

-
1. Nama : Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M. Pd
 2. N I P : 19560315 197903 1 006
 3. Pangkat/Golongan : Pembina Madya/IVd
 4. Jabatan : Guru Besar
 5. Tempat Tanggal Lahir: Kebumen, 15 Maret 1956
 6. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 7. Agama : Katolik
 8. Alamat Terakhir : Perum Purwomartani Jl. Arjuna 9 Sleman Yogyakarta.
 9. Nomor Telepon : +628132878333
 10. Email : fxsugiyanto@uny.ac.id
 11. Pendidikan Terakhir : S3
 12. Bidang Keahlian : Pendidikan Keahlian Olahraga

A. Ijazah/Riwayat Pendidikan Formal

	S-1	S-2	S-3
Tahun Lulus	1981	1987	2010
PT	IKIP-UNY	IKIP Jakarta	Universitas Negeri Semarang
Prodi	Pendidikan Keahlian	Pend. Olahraga	Pendidikan Olahraga
Bidang Keahlian	-	-	Pend. Keahlian Olahraga
Judul TA	Perbedaan Prestasi Latihan kaki gy dada dengan papan dan tanpa papan jarak 33 1/3 Meter	Hubungan antara hasil latihan kelentukan pergelangan kaki yang dipengaruhi kekuatan lengan dengan hasil belajar renang gaya bebas	Pengaruh latihan kekuatan, kelentukan, dan jenis kelamin terhadap prestasi renang gaya bebas 50 M. KU III.

B. Mata Kuliah yang Diampu 5 tahun Terakhir

No.	Nama Mata Kuliah	Tim/Individual
1.	Statistika	Individual
2	Sosiologi olahraga	Individual
3	Teori Pembelajaran	Tim
4	Filosofi dan dasar-dasar kepelatihan	Individual
5	Pemanduan bakat olahraga	Tim

6	Renang dasar	Tim
7	Teori Pembinaan Kondisi fisik renang	Individual
8	Perencanaan program latihan renang	Individual

C. Penelitian yang dilakukan 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Posisi*)	Sumber Anggaran
1.	2014	Evaluasi Pembinaan Atlet Bulutangkis dalam Rangka Persiapan Asian Games 2014	Ketua	DIPA UNY
2.	2016	Pengembangan Model Pembinaan Jangka Panjang Atlet Pelatnas Bulutangkis	Ketua	DIPA BLU Uny
3.	2018	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang DIY Melalui Mediator	Ketua	DIPA UNY
4.	2019	Peran Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan	Ketua	DIPA UNY

D. Pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul PPM	Posisi*)	Sumber Anggaran
1.	2016	Pelatihan Pelatih olahraga Tenis Meja Dalam	Anggota	DIPA UNY
2.	2017	Pelatihan Aktivitas Keamanan di Air Bagi Anak Sekolah Dasar di Sleman	Ketua	DIPA UNY
3.	2018	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	Ketua	DIPA UNY
4.	2019	Pelatihan Manajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	Ketua	DIPA UNY

Yogyakarta, 8 Februari 2023



Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
NIP. 19560315 197903 1 006

2. BIODATA PENELITI

-
1. Nama Lengkap : Nur Indah Pangastuti, M.Or.
 2. Jenis Kelamin : Perempuan
 3. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 4. NIP/NIK/Identitas Lainnya : 19830422 200912 2 008
 5. NIDN : 00220483
 6. Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 22 April 1983
 7. Email : indahpangastuti@uny.ac.id
 8. Nomor Telp/ HP : 08122646487
 9. Alamat Kantor : Jl Colombo no 1 Karangmalang DIY
 10. No Telp/Fax : -
 - a. Keperawatan Renang
 - b. Pelatihan Adaptif
 - c. Sejarah dan Filsafat Olahraga

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Univ Sebelas Maret	Univ Sebelas Maret	-
Bidang Ilmu	Pendidikan Keperawatan Olahraga	Ilmu Keolahragaan	-
Tahun Masuk-Lulus	2001-2005	2006-2008	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Studi Kasus PR Bina Taruna Purwokerto	Perbedaan gaya mengajar terhadap keterampilan renang gaya crawl	-
Nama Pembimbing/Promotor	1.Drs. Bambang Wijanarko 2. Prof Sudarminto	dr. Mukhsin Prof. Dr Furqon Hidayatullah	-

C. Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2015	Tingkat Pengetahuan Pelatih Klub Olahraga di DIY	DIPA UNY	
2.	2015	Tingkat Pemahaman Pelatih Renang DIY Mengenai Latihan Mental	DIPA UNY	
3.	2015	Filosofi Pelatih Bolavoli Tingkat Nasional	DIPA UNY	

4.	2015	Selftalk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet	Kemenpora	
5.	2016	Persepsi Pelatih dan Atlet Terhadap Kesiapan Mental Atlet Polo Air DIY dalam menghadapi PON Jawa Barat	DIPA UNY	
6.	2016	Pengembangan Buku Monitoring Untuk Olahraga Renang	DIPA UNY	
7.	2017	Validasi Pengembangan Sistem Online Berbasis Web dalam Pemantauan Load Operasional Penggunaan Sarana dan Prasarana pada Proses Pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	DIPA UNY	
8.	2018	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang Diy Melalui Mediator motivasi Berprestasi	DIPA UNY	
9.	2019	PERan Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan Diri	DIPA UNY	

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2014	Bimtek Ekstrakurikuler Klub Olahraga	DIPA UNY	
2.	2015	Pelatihan Aktivitas Fisik (Permainan Air) untuk Anak Usia Dini di Lingkup Guru TK se DIY	DIPA UNY	
3.	2015	Bimtek Ekstrakurikuler Klub Olahraga	DIPA UNY	
4.	2016	Pelatihan <i>Swimming For Fun</i> Untuk Anak Usia Dini	DIPA UNY	
6.	2017	Pelatihan Aktivitas Keamanan Di Air Bagi Anak Sekolah Dasar Di Sleman	DIPA UNY	
7.	2018	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	DIPA UNY	
8.	2019	Pelatihan MANajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	DIPA UNY	

Yogyakarta, 8 Februari 2023



Nur Indah Pangastuti, M.Or.
NIP. 19830422200912 2 008

