

## ASPEK PSIKOLOGI DALAM PEMBINAAN ATLET TENIS MEJA

A.M. Bandi Utama, M,Pd.  
FIK UNY

### Abstrak

Penulisan makalah ini bertujuan untuk membahas mengenai aspek psikologi yang diperlukan dalam pembinaan atlet tennis meja secara umum.

Keberhasilan atlet tennis meja dalam berprestasi dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari dalam diri atlet maupun dari luar yang meliputi: fisik, psikis, teknik, latihan, sarana dan prasarana, lingkungan, pelatih. Keseluruhan faktor tersebut saling terkait dan saling mempengaruhi dalam diri atlet untuk menampilkan prestasi secara optimal. Kekurangan salah satu faktor saja akan berpengaruh langsung terhadap prestasi yang ditampilkan. Faktor psikis merupakan salah satu faktor yang dominan dalam penampilan atlet untuk dapat berprestasi optimal. Unsur – unsur faktor psikis antara lain : kecerdasan, motivasi, bakat, kemauan, perhatian, kecemasan, emosi, agresivitas, keberanian , rasa percaya diri, dan daya juang. Semua unsure psikis ini perlu memperoleh tempat dalam proses latihan agar atlet mampu meningkatkan, mempertahankan, dan mengendalikan faktor psikis tersebut, sehingga akan berpengaruh langsung dalam penampilannya secara optimal.

Kemampuan atlet untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengendalikan unsur- unsur psikis tersebut sebagai kunci pokok dalam meraih prestasi. Motivasi, kecerdasan dan kecemasan merupakan unsur psikis yang dominan dalam permainan tennis meja.

Kata kunci: aspek psikis, atlet tennis meja

### PENDAHULUAN

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu :1). Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya. 2). Dimensi keterampilan meliputi antara

lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya.

3). Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi badan,

berat badan, bentuk badan, dan sebagainya. 4). Dimensi psikologik meliputi:

motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya.

Sedang Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang meliputi aspek fisik, teknik dan, psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedang aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

## PEMBAHASAN

Aspek psikis merupakan bagian dari pembinaan atlet untuk meraih prestasi tinggi sehingga perlu adanya kajian khusus mengenai hal tersebut yaitu psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan bagian dari psikologi umum yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya, dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak. Psikologi Olahraga diartikan Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi baik langsung terhadap atlet sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor- faktor di luar atlet yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet (Singgih D Gunarsa). Kajian Psikologi Olahraga meliputi: 1) Psikologi

Perkembangan, 2). Psikologi Belajar, 3), Psikologi Kepribadian, 4). Psikologi Sosial, 5).Psikometri

Psikologi Perkembangan meliputi pengetahuan mengenai masa- masa seorang atlet mengalami /memperlihatkan kemampuan melatih diri, faktor bakat, keturunan dan pengalaman serta proses- proses kematangan. Psikologi Belajar berhubungan dengan proses perencanaan, pelaksanaan latihan, dan faktor- faktor yang mempengaruhi proses belajar dan evaluasinya (latihan adalah proses belajar).

Psikologi Kepribadian meliputi cara- cara beradaptasi, konsep diri, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, motivasi, kognisi, emosi dsb. Psikologi Sosial terkait dengan hubungan antar pribadi dan kelompok, komunikasi dengan pelatih/pembina, keterbukaan atau menutup diri. Sedang Psikometri berhubungan dengan berbagai pengukuran terhadap keadaan psikis atlet meliputi, intelegensi, minat, motivasi, sikap, kepribadian, tingkahlaku dan sebagainya.

Aspek psikologis yang cukup dominan dalam penampilan atlet tennis meja adalah motivasi, emosi, dan kognisi.

## MOTIVASI

Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, sehingga motivasi ini dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi maksimal. Tanpa motivasi tidak akan ada prestasi yang muncul seperti yang dinyatakan oleh Cratty melalui penelitian mengenai kecemasan dan motivasi terhadap prestasi olahraga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi

olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif- motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Singgih D Gunarsa, 1989:93).

Motivasi olahraga dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini dapat berasal dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama.

Dalam pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga tetap tinggi agar hasilnya meningkat. Ada beberapa teknik untuk meningkatkan atau menaikkan motivasi atlet antara lain dengan teknik verbal, tingkah laku, insentif, supertisi, dan citra mental.

Teknik verbal berarti dalam memberi motivasi pada atlet dengan menggunakan tutur kata sebagai alatnya. Hal ini dapat dilakukan melalui pembicaraan, diskusi, pendekatan individual. Teknik tingkah laku merupakan cara untuk memotivasi atlet melalui contoh atau keteladanan dari pelatih dalam tingkahlaku sikap perbuatan agar dicontoh oleh atlet asuhnya. Keteladanan dalam kejujuran, disiplin, sportif, kreatif dsb., Teknik insentif dimaksudkan bahwa cara memotivasi atlet dengan adanya “iming-iming” berwujud uang atau benda lain, namun dapat juga

dalam bentuk hadiah. Teknik supertisi merupakan kepercayaan akan sesuatu yang secara logis atau ilmiah tidak diterima, namun dianggap membawa keberuntungan dalam pertandingan/latihan. Secara citra mental dimaksudkan melatih atlet membuat gerakan- gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan- gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi.

## KETEGANGAN/KECEMASAN

Setiap atlet pasti pernah mengalami ketegang/kecemasan pada saat menjelang atau saat pertandingan/perlombaan. Ketegangan/kecemasan berpengaruh langsung terhadap penampilan berolahraga. Sumber ketegangan/kecemasan berasal dari dalam diri atlet dan dari luar atlet. Beberapa contoh ketegangan/kecemasan dari dalam antara lain : mengandalkan kemampuan teknik saja, puas diri, berfikir negatif. Sedang ketegangan/kecemasan dari luar antara lain adanya stimulus yang membingungkan, penonton, pelatih, orangtua, beda kelas, dsb

Secara indrawi gejala ketegangan /kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu gejala fisik dan psikis. Tanda- tanda gejala ketegangan/kecemasan fisik atlet antara lain terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadinya penegangan pada otot-otot pundak, leher, perut. Sedang gejala psikis terjadinya tingkah laku yang tidak tenang atau gelisah, perhatian terganggu, rasa percaya diri menurun, motivasi melemah, emosi meningkat.

Cara mengatasi ketegangan/kecemasan melalui teknik intervensi, mencari sumbernya, pembiasaan, dan teknik khusus. Teknik intervensi dimaksudkan pelatih dalam usahanya mengurangi/menghilangkan ketegangan/kecemasan langsung bertindak kepada atletnya melalui instruksi mengenai pemusatan perhatian,

pengaturan pernafasan, relaksasi otot-otot secara progresif. Teknik pembiasaan untuk permasalahan yang biasanya dijumpai dalam pertandingan disajikan dalam latihan. Teknik khusus seperti melalui musik, jelaskan bahwa hal tersebut merupakan hal biasa.

## INTELEGENSI

Kualitas gerak salah satunya dipengaruhi oleh faktor intelegensi/kecerdasan. Intelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Dalam olahraga/blutangkis yang dibutuhkan adalah intelegensi praktis dalam arti mampu bertindak cepat, tepat, banyak inisiatif, dan kreatif.

Fungsi intelegensi antara lain untuk menyusun strategi bertanding dan taktik bertanding, melalui pertimbangan kelemahan dan kelebihan lawan maupun diri sendiri. Aspek intelegensi dapat berkembang melalui pendidikan formal yaitu di sekolah-sekolah, maupun pendidikan non formal dimasyarakat melalui diskusi-diskusi, kursus-kursus, membaca, diskusi, menonton, latihan-latihan kognisi.

## PROGRAM LATIHAN MENTAL

Mental atlet perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sudibyo (1993:153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra/ image building serta siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan

citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet. Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konatif, dan emosional.

Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain : pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konatif/kemauan antara lain: will power training, concentration, dan contemplation. Sedang latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : biofeed-back, self suggestion, dan meditasi.

Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993:155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu : 1). Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi /perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan. 2). Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang. 3). *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis . 4). *Body awarenes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya. 5). Mengembangkan rasa percaya diri. 6). Membuat perencanaan bawah sadar atau *mental imagery* dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung. 7). Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif.

Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu: latihan pemusatan perhatian, relaksasi, dan mental imagery perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih

## DAFTAR PUSTAKA

- Singgih D Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia
- Singer, Robert N. (1986). *Peak Performance and more*. New York: MP Inc.
- Sudibyo Setyobroto. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti