

HUBUNGAN ANTARA ASPEK FISIK DAN PSIKOLOGIS STUDI PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRA JAWA BARAT

Helmy Firmansyah

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No 229 Bandung, Jawa Barat. 40154
helmy.firmansyah@upi.edu

Abstrack

This study aims to determine the relationship between the physical and psychological aspects can be identified athletes as well as their strengths and weaknesses so that they can make strategic steps, systematic, planned and comprehensive in improving the performance of athletes in the training process. Methods descriptive using correlational analysis of physical and psychological aspects of 10 men's artistic gymnastics athletes in West Java. Instruments psychological aspects of using questionnaires Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) while the physical aspect of the instrument using the Fitness Model of High Level Gymnast. The results showed there was relationship between the physical aspect and the aspect of psychological skills of men's artistic gymnastics athlete. The physical aspect and the psychological aspects together benefit influence with each other.

Keywords: acsi-28, fitness model, gymnastics

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aspek fisik dan psikologis atlet serta dapat diidentifikasi kekuatan dan kelemahannya sehingga dapat membuat langkah-langkah strategis, sistematis, terencana, dan komprehensif dalam peningkatan performa atlet dalam proses latihan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional aspek fisik dan psikologis terhadap 10 atlet senam artistik putra di Jawa Barat. Instrumen aspek psikologis menggunakan kuesioner *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) sedangkan instrumen aspek fisik menggunakan *Fitness Model of High Level Gymnast*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aspek fisik dan aspek keterampilan psikologis dari atlet senam artistik putra. Aspek fisik dan aspek psikologis secara bersama-sama saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

Kata kunci: acsi-28, fitness model, senam

Pendahuluan

Senam secara umum berisi keterampilan yang mengandung pola gerak yang kaya, yang dalam pelaksanaannya sangat tergantung pada kebutuhan komponen-

komponen fisik dalam olahraganya. Meskipun pola gerak tadi sebenarnya sangat tidak terbatas, tetapi terdapat sedikitnya 7 pola gerak yang sifatnya sangat dominan, diantaranya *landings, static positions, locomotor, swing, rotation, spring, and object manipulation* (Abraham, Lavoie, and Montreuil, 2008). Komponen yang paling penting dalam senam adalah terutama kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot (*power*). Ketiga komponen ini, terkandung secara melekat dalam hampir semua pola gerak dominan yang menjadi ciri khas penampilan dalam olahraga senam. Kekuatan, misalnya diperlukan ketika pesenam melakukan pendaratan, mencapai posisi statis, melakukan gerak berpindah tempat secara cepat, dalam ayunan, dan dalam tolakan. Sedangkan kecepatan dan *power*, sumbangannya juga sangat besar untuk keberhasilan lokomotor, ayunan, putaran, dan tolakan untuk menghasilkan layangan dan memanipulasi suatu objek. Pandangan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi dalam olahraga bukan hanya persoalan aspek kondisi fisik, keterampilan teknik dan taktik saja, dan kemampuan psikologis atlet sangatlah berperan. Meskipun atlet merasa bahwa kebugaran fisiknya sedang dalam puncaknya dan merasa sangat siap untuk kejuaraan, bisa saja atlet tersebut tampil buruk. Bahkan pada saat tertentu, sering pula atlet sudah kalah sebelum bertanding dimulai. Aspek domain secara fisik terdiri dari karakteristik tubuh seperti antropometri, kekuatan, kekuasaan, kontrol postural dan keseimbangan (Sand, 1999). Aspek domain psikologis terdiri dari karakteristik yang lebih terkait dengan pikiran dari pesenam itu sendiri, termasuk konsentrasi, motivasi, berjuang untuk kesempurnaan, kecemasan dan penggunaan strategi psikologis (Waples, 2003).

Pesenam unggul memerlukan beberapa persyaratan yang bersifat multi dimensi yang menuntut kerja keras yang optimal dari pesenam itu sendiri. Hal ini dikarenakan karakteristik dari alat yang harus dikuasai oleh pesenam berbeda-beda, seperti pada disiplin senam artistik putra (6 alat), dan setiap alat mempersyaratkan persyaratan fisik, teknik, taktik, serta psikologis yang berbeda pula. Isi program latihan secara umum yang berjalan saat ini masih lebih terkonsentrasi pada pengembangan aspek kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja. Kondisi riil yang ada menunjukkan bahwa sebenarnya ada kesenjangan antara konsepsi teoritis dengan kondisi praktis di lapangan. Kondisi faktual di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga senam saat ini masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek fisik, teknik, dan taktik saja, sementara pembinaan aspek psikologis/mental masih sangat terabaikan. Padahal secara konseptual pembinaan prestasi olahraga harus melibatkan semua aspek secara simultan dan terintegrasi dengan ilmu pendukung lainnya yang merupakan ujung tombak keberhasilan suatu prestasi. Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan secara seksama oleh atlet, yaitu latihan teknik, taktik fisik, dan mental (Harsono, 1988).

Tangkudung dan Puspitorini (2012) mengemukakan bahwa prinsip pembinaan olahraga seutuhnya yaitu jika prestasi terbaik hanya akan pernah dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, dan kemampuan mental. Kelima aspek ini merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisah-pisahkan, jika satu terabaikan, maka pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

Atlet yang sering dilatih teknik secara berulang-ulang dengan metoda "*trial and error*" yang bertujuan untuk menyempurnakan keterampilan tekniknya, kemudian latihan fisik dilakukan secara berulang-ulang dengan tahapan yang sistematis akan

mendukung teknik keterampilan yang sempurna/baik. Hal ini akan berdampak pada kondisi atlet yang tidak akan merasa sulit ketika menghadapi pertandingan. Ini sama halnya pada aspek mental/psikologis jika pesenam diinstruksikan oleh pelatih, misalnya atlet untuk tenang, jangan cemas, jangan takut, atau harus tetap konsentrasi pada saat sebelum dan pada saat pertandingan akan tetapi dalam latihan rutin hal tersebut untuk tidak pernah dilatih sebelumnya. Atlet akan merasa kesulitan dan tidak akan mampu untuk dapat menyesuaikan dengan kondisi tersebut. Untuk itu aspek fisik, teknik, dan mental/psikologis harus semestinya dilatih secara bersama-sama dalam latihan rutin sehingga atlet mampu mengatasi kendala-kendala yang terjadi pada saat sebelum maupun pada saat pertandingan. Kaitannya dengan aspek psikologis, ada beberapa karakteristik psikologis ini akan sangat penting selama latihan sehari-hari seperti motivasi, berjuang untuk kesempurnaan dan kecemasan, sementara pada saat kompetisi seperti konsentrasi, kepercayaan diri dan mengatasi tekanan. Selain beberapa karakteristik aspek dominan fisik dan psikologis, atlet pun harus dihadapkan dengan pelatihan yang substansial.

Kerangka olahraga modern sekarang ini, aspek psikologi dalam olahraga merupakan salah satu aspek ilmiah yang penting dalam upaya peningkatan prestasi dan kinerja dari atlet. Dengan kemajuan yang dicapai dalam bidang ilmu psikologi, keterampilan psikologis memiliki arti penting dalam mengekspresikan keterampilan dalam olahraga (Gharayaghzandi, *et.al*, 2014). Ilmu psikologi olahraga meneliti perilaku manusia dalam latihan dan pertandingan di olahraga kompetitif. Psikologi olahraga lebih konkret, bukan hanya berfokus terhadap atlet dan pelatih, akan tetapi juga memiliki kontribusi terhadap orang tua atlet, wasit, dan kemampuan fisik (Stavrou: 2013).

Olahraga senam merupakan salah satu olahraga yang tingkat keterampilan dan gerakannya sangat sulit dan kompleks, sehingga pesenam yang unggul harus mempunyai kemampuan aspek fisik dan mental yang baik. Faktanya beberapa pesenam percaya bahwa olahraga senam 100% fisik dan 100% mental (Cogan and Vidmar, 2000), artinya kemampuan fisik dari atlet merupakan dasar dari kemampuan mental, seperti konsentrasi, percaya diri dan lain-lainnya. Kemampuan ini dapat diartikan sebagai ketangguhan mental (*mental toughness*). Ketika stres terjadi pada diri atlet, maka *mental toughness* ini yang akan berperan. Jadi *mental toughness* berperan penting dalam suasana latihan sehari-hari maupun dalam suasana kompetisi. Dalam latihan rutin sehari-hari *mental toughness* akan membantu pesenam untuk mengurangi perasaan takut dalam belajar keterampilan baru ataupun keterampilan yang sulit, sehingga pesenam akan merasa mampu dan percaya diri untuk melakukannya. Dalam kompetisi, *mental toughness* akan berperan dalam mengatasi tekanan (*pressure*) dari penonton ataupun ketika melihat pesenam lain bermain dengan baik, sehingga harus tetap berkonsentrasi dan fokus pada kompetisi. Mengenai pentingnya aspek psikologis, Hidayat (2004) mengungkapkan bahwa “Aspek psikologis memiliki pengaruh besar pada penampilan atlet, sedikitnya 50% penampilan atlet ditentukan oleh aspek psikologis.” Bahkan Nideffer (2010) berpendapat bahwa pelatih menyatakan bahwa 10% dari kemenangan ditentukan oleh faktor fisik dan 90% ditentukan oleh faktor psikologis. Demikian juga pandangan Porter dan Foster (1986) berpendapat sebagian atlet dan pelatih percaya bahwa 90% dari *peak performance* dalam olahraga ditentukan oleh faktor psikologis.

Program Persiapan Psikologis (PPP) menawarkan layanan psikologis kepada individu seorang atlet dan tidak hanya terkait dengan masalah yang dihadapinya atau persiapan dalam menghadapi penampilan dalam olahraga. Dasar unsur Program

Persiapan Psikologis (PPP) merupakan proses psiko-diagnosis yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai psikologis atlet dan karakteristik emosional umum, dan/atau spesifik. Kemudian proses *psiko-kinetic* (misalnya, persepsi, perhatian, waktu reaksi). Target dari program ini adalah untuk melatih atlet untuk menguasai keterampilan psikis dan mental untuk menghadapi emosi negatif, seperti kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, menyelesaikan masalah belajar, mengembangkan motivasi intrinsik, kesadaran diri dan kontrol, menetapkan tujuan, meningkatkan hubungan antar pribadi dan komunikasi, dan lain-lain. Struktur dan karakteristik Persiapan program psikologis terdiri dari tiga tahap, diantaranya persiapan psikologis dasar, persiapan psikologis umum dalam kompetisi, dan persiapan psikologis khusus kompetisi: ada beberapa teknik selama program persiapan psikologis adalah Pelatihan mental, teknik relaksasi, penetapan tujuan, dan restrukturisasi kognitif (Stavrou 2013). Persiapan psikologis ini bertujuan untuk memberikan teknik untuk mengatasi hambatan emosional dan mental dari atlet (Blumenstein & Lidor, 2007). Durasi sebuah program persiapan psikologis jangka pendek dapat berlangsung selama sekitar 7 sampai 12 bulan (Stavrou, 2013).

Persiapan psikologis merupakan bagian dari keseluruhan proses yang harus diikuti oleh atlet selama persiapan dalam olahraga yang ditekuninya. Hal ini dilaksanakan secara bersama-sama dengan program persiapan fisik dan teknik. Persiapan psikologis ini merupakan bagian integral dari program latihan umum (fisik dan teknik) yang bertujuan untuk persiapan atlet dalam pencapaian penampilan puncak. Tujuan dari persiapan psikologis adalah untuk memberikan latihan teknik psikologis yang dapat membantu untuk mengatasi hambatan secara psikologis, seperti tingkat kecemasan tinggi, kurangnya motivasi, kurangnya perhatian, fokus, atau kesulitan dalam pemulihan dari cedera.

Hasil penelitian pertama mengajarkan teknik relaksasi, *self talk*, penetapan tujuan, fokus dan visualisasi sebagai teknik intervensi, sedangkan penelitian kedua yang digunakan adalah (a) keterampilan dasar (penetapan tujuan, kepercayaan diri, komitmen), (b) keterampilan psiko somatik (stres reaksi, relaksasi, aktivasi, dan (c) keterampilan kognitif (*imagery*, latihan mental, fokus, *refocusing*, dan perencanaan kompetisi) (Miltiadis, *et.al*, 2012).

Kebugaran fisik sebagai seperangkat atribut seseorang atau yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran fisik dalam olahraga senam diimplikasi ada beberapa regulasi fisik yang spesifik, diantaranya fungsi regulasi fisiologis sehingga olahraga senam merupakan olahraga yang unik. Pada umumnya kondisi fisiologis olahraga senam dapat dideskripsikan dengan nama "*fitness model*". Jadi kebugaran fisik merupakan suatu kesiapan dari pesenam dalam melakukan beberapa tugas gerak yang akan dan sedang dilakukan. Dalam latihan ataupun dalam penampilan diperlukan kebugaran fisik yang baik. Tujuan dari kebugaran fisik ini untuk lebih efektif dan efisien dalam melakukan kegiatan latihan atau belajar keterampilan dalam senam. Kebugaran fisik dalam waktu yang lama dapat dikatakan dengan *endurance* dan kekuatan maksimal, setelah itu dapat di konversi menjadi *gymnastics spesific strength*. Hal ini dikatakan bahwa *gymnastics spesific strength* merupakan suatu model latihan fisik spesifik dalam olahraga senam (Firmansyah, 2015). Ada beberapa kategori/karakteristik "*model of gymnastics fitness*" (Salmela, *et.al*, 2011) yang akan saling berhubungan satu dengan yang lainnya dalam olahraga senam, diantaranya 1) *strength*, 2) *speed*, 3) *flexibility*, 4) *skill*, and 5) *stamina/muscular endurance*.

Hal ini pesenam dituntut untuk mempunyai kemampuan kebugaran fisik dan keterampilan mental yang baik, karena dalam olahraga senam atlet dituntut untuk menampilkan keterampilan yang sulit dan rumit. Pesenam top dunia/elit harus mempunyai mengembangkan tingkat kemampuan fisik (*physical qualities*) yang tinggi, diantaranya *strength, speed, endurance, flexibility and dexterity* (Arkaev and Suchilin, 2009). *Physical qualities* ini harus terintegrasi satu dengan yang lainnya. Maksud dari pengembangan kemampuan fisik ini untuk mengimbangi kebutuhan secara fisik terhadap keterampilan-keterampilan senam yang sangat kompleks. Persiapan fisik merupakan suatu sistem pondasi persiapan menjadi atlet elit. Tujuan utama dari persiapan fisik ini untuk mengoptimalkan kemampuan fisik pesenam dalam menghadapi program latihan dan kompetisi yang berat. Behncke (2004) telah mengkaji beberapa penelitian teoritis dan praktis dan banyak mengutip latihan mental sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan penampilan/fisik dalam olahraga.

Williams dan Krane (2001) mengidentifikasi sejumlah karakteristik psikologis atlet elit yang sukses, serta keterampilan mental atlet ini digunakan untuk mencapai keadaan psikologis yang optimal. Karakteristik psikologis termasuk regulasi diri, kepercayaan diri yang tinggi, konsentrasi yang lebih baik dan fokus yang dapat di kontrol tetapi tidak memaksa sikap, sikap positif dan *self-talk*, dan mempunyai tekad dan komitmen yang tinggi.

MacNamara, *et.al* (2010) mengumpulkan data secara kuantitatif dan kualitatif mengenai karakteristik psikologis atlet olimpiade dan membagi kedalam beberapa karakteristik, diantaranya: *the ability to focus, mental toughness, hope/ goal setting ability, sport intelligence, ability to cope, competitiveness, confidence, coachability, high drive, intrinsic motivation, high optimism, adaptive perfectionism, automaticity: the ability to click into automatic performance, and emotional control: ability to relax and activate.*

Waples (2003) menjelaskan bahwa psikolog olahraga menggunakan berbagai metoda penilaian untuk tujuan menilai terkait karakteristik psikologis dan perilaku seorang atlet. Hal ini dapat menggambarkan karakteristik psikologis atlet yang memungkinkan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet secara individu dan akhirnya dapat mengembangkan suatu intervensi strategis dalam memfasilitasi peningkatan penampilan atlet dalam berlatih atau dalam pertandingan.

Hasil penelitian Dimiyati, *et.al* (2013) menyimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet di PPLP adalah sebagai berikut: atlet sepakbola memiliki motivasi, kepercayaan diri dan persiapan mental yang paling baik dibandingkan atlet cabang olahraga lainnya. Atlet tae kwon do memiliki kontrol kecemasan dan konsentrasi yang paling baik dibandingkan atlet cabang olahraga lainnya, namun memiliki motivasi yang paling rendah. Atlet bola voli memiliki perhatian tim yang paling tinggi dibandingkan atlet cabang olahraga lainnya, namun memiliki konsentrasi, kepercayaan diri dan persiapan mental yang paling rendah. Sedangkan atlet atletik memiliki tingkat perhatian tim yang paling rendah, dan atlet pencak silat memiliki kontrol kecemasan yang paling rendah dibandingkan cabang olahraga lainnya.

Maksum (2006) menyimpulkan bahwa tujuh ciri kepribadian yang menunjang prestasi atlet, yakni: ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas dan swakendali. Ketujuh ciri kepribadian tersebut juga telah diuji secara empirik dan terbukti merupakan prediktor keberhasilan atlet meraih prestasi tinggi.

Cogan and Vidmar (2000) mengemukakan ada beberapa keterampilan mental yang menjadi tuntutan dari pesenam dalam setiap alatnya, antara lain *imagery*,

managing anxiety, energizing strategies, confidence, positif self talk, focus, staying calm, activation control. Longueville, et.al (2009) mengidentifikasi tiga karakteristik psikologis dari atlet senam laki-laki dan wanita sebagai berikut: motivasi yang meliputi komitmen, tujuan capaian, percaya diri, ketekunan dan kebulatan tekad (*self determination*). Komitmen merupakan keterampilan psikologis yang penting dalam olahraga senam. Semua pesenam menganggap komitmen mempengaruhi suasana penguasaan dari motivasi (termasuk dorongan/motif, dukungan sosial dan etika) oleh lingkungan sosial atlet seperti pelatih dan rekan/teman dalam tim pada sepanjang karir mereka. Kebulatan tekad (*self-determination*) merupakan kategori yang termasuk motivasi intrinsik yang dikembangkan terutama pada pengalaman awal, komitmen, dan mengidentifikasi regulasi (Ryan and Deci, 2000). Percaya diri dapat berupa dukungan sosial dari keluarga yang dianggap dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri atlet pada saat pengalaman awal menjadi atlet.

Peningkatan keterampilan kognitif yang meliputi kecerdasan dalam olahraga, fokus, *imagery, goal setting, dan self talk.* kecerdasan dalam olahraga termasuk kinerja analisis diri dan manajemen/pengelolaan dari suatu kegagalan. Pengembangan individu melalui kematangan dipersepsikan dapat berkontribusi pada pengembangan analisis diri dalam olahraga senam. Fokus dianggap mempengaruhi pengembangan keterampilan psikologis senam. Peran belajar dari lingkungan sosial (pelatih, konsultan psikologi olahraga, dan dari keluarga). Keterampilan kognitif ini dapat dikembangkan melalui pengalaman pribadi dan kematangan. *Goal-setting* (penetapan tujuan) merupakan keterampilan mental yang untk memprediksi tujuan dari pesenam sehingga dapat mengukur tingkat kemampuan berpartisipasi atlet dalam olahraga dan mempunyai suatu harapan yang jelas dan penetapan tujuan ini harus terukur, realistis, dan terjangkau. *Self talk* merupakan keterampilan memotivasi sendiri yang bertujuan untuk mengatasi rasa ketidakmampuan dan pemikiran negatif dalam pertesisipasinya atlet dalam olahraga.

Keterampilan afektif dan psikomatik yang meliputi kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut, kemampuan mengatasi tekanan sosial, toleransi rasa sakit/nyeri, relaksasi, dan aktivasi/penambahan energi. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut ini berkaitan dengan karakteristik olahraga yang relatif berbahaya, contohnya adanya pengalaman cedera. Keterampilan yang sulit dan kompleks dalam olahraga senam dapat berpengaruh terhadap pikiran pesenam dalam mempelajari dan mengembangkan keterampilan yang baru (Firmansyah, 2015).

de Bressy, Wersch, and d'Arripe-Longueville (2013) mengemukakan bahwa tanpa ada keinginan dari individu untuk mencapai kesuksesan, maka ada sedikit harapan bahwa dengan program keterampilan psikologis akan sukses/berhasil dikarenakan dibutuhkan komitmen yang tinggi untuk melatih fisik/keterampilan dan melaksanakannya dalam latihan rutin dan persiapan sebelum, selama, dan setelah kompetisi. Ada salah satu fungsi psikologis yang penting yang harus dikembangkan dalam olahraga senam, diantaranya penguatan motif, seperti kemauan. Istilah motif mengacu pada kondisi tertentu terhadap perilaku individu dan orientasinya langsung menuju tujuan yang ingin dicapai sehingga akan berkembang menjadi motivasi (intrinsik atau ekstrinsik). Kompetensi dari kemauan dapat dikatakan sebagai motif dalam menentukan perilaku individu atau kemampuan seseorang untuk membuat keputusan berdasarkan dorongan secara sadar mengenai perilaku tertentu. Kemauan dapat dianggap sebagai "kompetensi" dari seorang individu yang berkomitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan meskipun hambatan selalu ada dan selalu terus gigih dalam mewujudkan tujuan tersebut.

Miltiadis, *et.al* (2012) menyebutkan bahwa ketekunan, ketegasan dan keberanian, inisiatif, kemandirian, pengendalian diri, dan ketenangan sebagai sifat dari kualitas dari kemauan. Penilaian dari kemauan merupakan fenomena psikis yang memungkinkan untuk memahami struktur manifestasi kepribadian yang terdiri dari manifestasi intelektual (kognitif), afektif (motivasi) dan operasional komponen (keterampilan) (Ryba, *et.al*, 2009). Struktur ini membantu atlet untuk belajar dengan mengatur kognitif, motivasi, dan proses afektif tujuan yang menantang sehingga ingin mencapai tujuan yang diinginkan. Hal lain juga berpandangan bahwa kemauan merupakan bagian dari sistem regulasi diri yang lebih luas yang melibatkan motivasi serta kemauan dari setiap individu.

Dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang. Rasa takut pada atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori diantaranya takut gagal dalam pertandingan, takut prestasinya menurun, takut cedera, takut mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik, takut tidak bisa memenuhi harapan yang telah dirancang, dan ada pula atlet yang takut untuk menang sehingga mempengaruhi aspek fisik dari atlet tersebut.

Kemampuan mengatasi stres merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Stres yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kecemasan, karena itu tingkat ketegangan yang dapat menimbulkan stres harus selalu di monitor terus menerus dan disesuaikan dengan kemampuan atlet menghadapi suasana stres (Hussain, 2012). Hasil penelitian Yaser, Elahe, Rassol, and Raziye (2014) menunjukkan bahwa dengan melakukan program latihan keterampilan psikologis akan efektif pada reaksi terhadap stres dan keterampilan atlet nasional taekwondo Iran.

Metode Penelitian

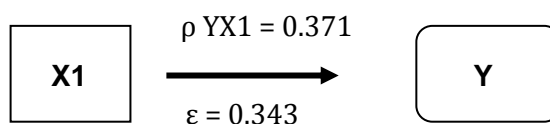
Metode penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis korelasional aspek fisik dan psikologis. Instrumen aspek fisik yang dikembangkan oleh Salmela (2011) yaitu *Fitness Model of High Level Gymnast* yang terdiri dari *Vertical Jump With Arm Swing, Vertical Jump Without Arm Swing, Standing Long Jump, Drop Jump, Push Up, Sit Up, Pull Up, Dips, Rope Climbing, Run 20 Metre, Right Foward Spilt, Left Foward Spilt, Brige, Shoulder Flexion, Handstand Push Up, Cross On Ring, Press to Handstand, Dips Swing* (tabel 1). Sedangkan instrumen aspek psikologis *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)* yang pada awalnya dikembangkan sebagai bagian dari penelitian psikososial dalam mengatasi resiko cedera dalam olahraga dan sekarang dikembangkan untuk menilai psikologis mengatasi keterampilan dalam olahraga (Sanz, *et.al*, 2011). ACSI-28 yang berisi 28 item yang terkait dengan perilaku atlet dalam latihan dan kompetisi, disusun menjadi tujuh faktor dengan empat item masing-masing faktor tersebut, diantaranya *coping with adversity, peaking under pressure, goal setting/mental preparation, concentration, freedom from worry, confidence and achievement motivation* (table 2).

Subjek penelitian adalah atlet senam artistik putra Jawa Barat yang terdiri 10 orang yang dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX tahun 2016. Karakteristik dari subjek penelitian memiliki level atlet nasional, yang artinya para atlet pernah mengikuti dan berprestasi di kejuaraan nasional, regional, maupun tingkat ASEAN. Para atlet relatif atlet muda dan dalam masa *peak performance* dalam

olahraga senam. Rata-rata usia para atlet adalah 19 tahun dan mempunyai pengalaman menjadi atlet 10,7 tahun.

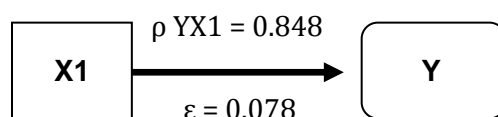
Hasil Dan Pembahasan

1. Hubungan antara ACSI-28 dan Spesific Jumping And Plyometric Test
Struktur = $0.371 (X1) + 0.343 \varepsilon$

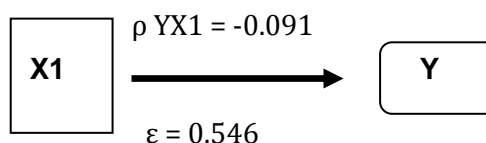


Besar hubungan ACSI (X1) yang mempengaruhi aspek fisik item A (Y) adalah $0.371^2 = 0.1376$ atau 13.76 %.

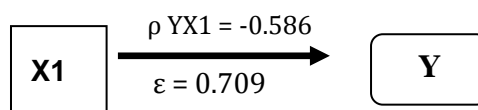
2. Hubungan antara ACSI-28 dan Muscular Endurance Test
Struktur = $0.848 (X1) + 0.078 \varepsilon$



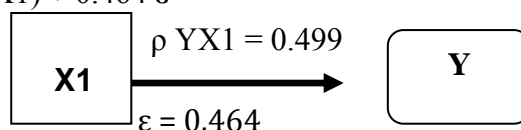
3. Hubungan antara ACSI-28 dan Strength, Agility, Speed, And Power Test
Struktur = $-0.091 (X1) + 0.546 \varepsilon$



4. Hubungan antara ACSI-28 dan Flexibility Test
Struktur = $-0.586 (X1) + 0.709 \varepsilon$



5. Hubungan antara ACSI-28 dan Spesific Apparatus
Struktur = $0.499 (X1) + 0.464 \varepsilon$



Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif hasil fisik dan psikologis atlet senam Jawa Barat. Hal ini jelas bahwa pentingnya latihan psikologis dalam menunjang peningkatan aspek fisik sehingga akan mendukung *peak performance* dari atlet. Hasil studi dari Moriss (2005) menyatakan bahwa latihan imagery yang dilakukan akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilan. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan, sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh atlet. Callow, Roberts, and Joanna (1998) menyebutkan bahwa imagery akan berdampak positif terhadap kepercayaan diri tiga atlet elit badminton selama 2 minggu dalam setiap minggunya enam kali latihan.

Imagery akan menghasilkan perbaikan keterampilan, dikarenakan atlet meningkatkan kepercayaan diri dengan cara selalu membayangkan akan kesuksesan. Karnjanakit (2005) mengemukakan bahwa ada pengaruh signifikan antara latihan keterampilan psikologis khususnya terhadap peningkatan performa olahraga dan kepercayaan diri atlet Thailand.

Strachan, (2006) melakukan penelitian tentang pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan performa pada anak usia 7–10 tahun. Subjek penelitian terdiri dari pemain pemula cabang olahraga tenis meja. Dalam eksperimennya subjek penelitian dibagi kedalam tiga kelompok perlakuan. Hasilnya ternyata subjek penelitian yang mendapatkan latihan imagery secara signifikan memperlihatkan peningkatan lebih besar dalam akurasi dan kualitas teknik dasar pukulannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa latihan imagery sangat cocok untuk anak dan periode usia awal dapat dimanfaatkan sebagai periode yang sangat potensial untuk mempelajari keterampilan dan atlet merasa lebih percaya diri.

Hasil penelitian Yaser, Elahe, Rassol, and Raziye (2014) menunjukkan bahwa melakukan program latihan psikologis akan memberi efek positif terhadap keterampilan stres dan keterampilan fisik atlet taekwondo di Iran. Para atlet menunjukkan bahwa belajar keterampilan mental seperti relaksasi sangat efektif pada konsentrasi dan akhirnya konsentrasi ini akan meningkatkan fisik/penampilan atlet. Pekerjaan seorang pelatih selalu terkait dengan kegiatan perubahan perilaku (*behavior modification*) dari atlet. Perubahan perilaku termasuk membentuk, membangun atau mempertahankan perilaku positif dan mengatasi perilaku negatif dari atlet. Membangun atau memperbaiki perilaku yang baik dalam melakukan keterampilan yang sudah dikuasai dengan sesempurna mungkin, meminta atlet untuk tidak takut melakukan keterampilan baru, atau selalu tepat waktu dalam latihan.

Diharapkan atlet mempunyai kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu atlet dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut sehingga seseorang dapat mengatur sebagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri. Hasil penelitian Ueno (2014) mengemukakan bahwa melatih keterampilan psikologis dalam lingkungan sekolah akan memiliki efek langsung pada kemampuan berolahraga dari atlet sepakbola SMA di Jepang.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aspek fisik dan aspek keterampilan psikologis dari atlet senam artistik putra. Aspek fisik dan aspek psikologis secara bersama-sama saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataan di lapangan sering terjadi pesenam yang penampilannya dalam latihannya selalu lebih buruk dari pada penampilannya dalam situasi pertandingan, kemudian ada pesenam yang penampilannya dalam latihan dan pertandingannya relatif setara dan stabil, dan pesenam yang biasanya tampil lebih baik dalam latihan dari pada dalam situasi pertandingan. Menghadapi gejala diatas, pesenam harus mempunyai konsistensi yang relatif stabil dalam latihan maupun dalam suasana pertandingan. Maka dari itu diperlukan sistem pencarian profil atlet yang mempunyai tingkat kualitas konsistensi tinggi tidak hanya kaitannya dengan aspek fisik, melainkan aspek psikologis pun harus diperhatikan. Strategi lain yang dapat ditempuh untuk mengurangi kesenjangan antara penampilan latihan dan penampilan pada pertandingan adalah dengan mengurangi

kesenjangan kedua situasi itu sendiri. Situasi latihan sering dapat diubah sedemikian rupa sehingga dapat menyerupai situasi pertandingan. Para pelatih dan atlet dapat memanfaatkan adanya kecemasan dalam memperbaiki penampilannya secara fisik. Bagi atlet pemula, intensitas kecemasan sebelum pertandingan sering menimbulkan stress yang berlebihan dan sering dianggap sebagai kurangnya keyakinan diri, sehingga pelatih harus merancang situasi latihan seperti situasi pertandingan agar atlet terbiasa berlatih dalam kondisi tertekan (*stressful situation*) agar dapat memperbaiki penampilan secara fisik.

Daftar Pustaka

- Abraham, H., Lavoie, G., and Montreuil, A (2008). *Long Term Athlete Development*. Gymnastics Canada Gymnastique. Canada.
- Arkaev, L and Suchilin, N. (2009). *Gymnastics. How To Create Champions*. (Edition 2). UK. Meyer & Meyer Sport.
- Behncke L. (2004). Mental Skills Training For Sports: A Brief Review. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology. Volume 6, Issue 1*. 1 – 19.
- Blumenstein, B & Lidor, R. (2007). The Road To The Olympic Games: A Four-Year Psychological Preparation Program. *The Online Journal of Sport Psychology*, 9 (4). 15-28.
- Callow, Nichola., Roberts, Ross., Fawkes Z Joanna. (2006). Effects of Dinamic and Static Imagery on Vividness of Imagery, Skiing Performance and Confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity Vol. 1. Article 3*. 1-14. University of Wales, Bangor.
- Cogan, K. D., & Vidmar, P. (2000). *Sports psychology library: gymnastics*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Cogan, K. D. Sport Psychology in Gymnastics. In Dosil, J. (2008). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- de Bressy, Golby, Van Wersch, and d'Arripe-Longueville. (2013). Psychological Skills Training of an Elite Wheelchair Water-Skiing Athlete: A Single-Case Study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30, 351-372.
- Dimiyati, Herzain, Hastuti T A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi. Volume 40 Nomor 20*. 143-158.
- Firmansyah, H., (2015). Model Latihan Keterampilan Psikologis (LKP) Atlet Senam. Disertasi. Universitas Negeri Jakarta.
- Gharayaghzandi, H., Dhghani, E And Masoumi, H. (2014). The Effects of Implementing a Psychological Skills Training (PST) Program on Selected Mental Skills and Performance Of Adolescent Female Football Players. Department Of Physical Education University Of Tehran Azad University Of

- Chaloos. *Quest Journal of Research in Humanities and Social Science, Volume 2. Issue 7.* 73-76.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Tambak Kusuma, Jakarta.
- Hidayat, Y. (2009). *Pengantar Psikologis Olahraga*. Cetakan Pertama., CV. Bintang WarliArtika. Bandung.
- Hussain, Showkat. (2012). Guidelines For Managing Anxiety. Research Papers. *Academic Sports Scholar, Vol.1, Issue.III.* 1 - 2.
- Karnjanakit, Sombat. (2005). Thailand And The Asian Games : Coping With Crisis. *Sport In Society Journal.* Vol.8, No.3. 440-448.
- Longueville, d'arripe F., Hars, M., Debois, N., and Calmels, C. (2009). Psychological Development in Elite Gymnasts. Perceived Development of Psychological Characteristics in Male and Female Gymnasts. *International Journal of Sport Psychology, 40.* 424 - 455.
- MacNamara, Á., Button, A., Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist, 24.* 52-73.
- Maksum, A. (2006). *Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi*. Abstrak Disertasi. (Unpublished doctoral dissertation). Universitas Indonesia. Jakarta. <http://lib.ui.ac.id/opac/ui/detail.jsp?id=20299883&lokasi=lokal>.
- Miltiadis, P., Fotios, M & Michalis, P. (2012). Proposal Of Psychological Preparation In Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal. Vol. 4 Issue 2.* 53 – 64.
- Morris T., Spittle M and Watt A P. (2005). *Imagery In Sport*. USA. Human Kinetics.
- Nideffer, R M. (2010). Psychology of Performance. *Focus area A - Learning physical skills.* 41-73. <http://lib.oup.com.au.s3.amazonaws.com/secondary/health/PE-Senior-Physical-Education-for-QLD/chapter-2.pdf>.
- Porter, Kay dan Judy Foster (1986). *The Mental Athlete*, New York: Ballantine Books.
- Ryba V.T, Stambulova B.N & Wrisberg A.C. (2009). Forward To The Past: Puni's Model Of Volitional Preparation In Sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology. vol. 7.* 275-291.
- Ryan, M R and Deci, L E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology 25,* 54–67.
- Salmela, H J., Sand, A W., Holvoet, P and Gateva, M. (2011). *The Science Of Gymnastics*. In Monèm Jemni (Ed). Routledge. London.
- Sand, A W. (1999). Why gymnastics?. *USA Gymnastics Online: Technique, Vol. 19, No. 3.* 1-11.
- Sanz, JLG., Pérez, LMR., Coll, VG., and Smith, RE. (2011). Development and Validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema. Vol. 23, no. 3.* 495-502.

- Stavrou, N A. (2013). *Psychological Preparation Programs: Theory, Concepts and Applications*. e-magazine. www.canoeHellas.gr.
- Strachan, L. (2006). Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity Vol. 1. Issue 1. 1-19*. University of Windsor.
- Tangkudung J dan Puspitorini W. (2012). *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Olahraga Prestasi* (Edisi ke-2). Cerdas Jaya. Jakarta.
- Ueno, K. (2014). The Relationship between Athletic Abilities of Japanese High School Soccer Players and Their Psychological Skills in Both Athletic Club and School Life Settings. *Advances in Physical Education, 4*, 51-59.
<http://dx.doi.org/10.4236/ape.2014.42008>
- Waples, S.B. (2015). Psychological characteristics of elite and non elite level gymnasts. *On-line Texas Digital Library*. Retrieved February 17, 2015 from <https://repository.tamu.edu/handle/1969.1/1634>.
- Waples, S. (2003). *Psychological Characteristics Of Elite And Non-Elite Level Gymnasts*. Disertation Doctor of Education. Major Subject: Physical Education. Washington State University. USA.
- Williams, J.M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield.
- Yaser K, Elahe AA, Rassol H R, and Raziye G. (2014). The Effect of a Course of Psychological Skills Training Program on Chosen Mental Skills and the Performance of Teenager Female Taekwondo Athletes of Iranian National Team. *Journal of Research in Applied Sciences. Vol., 1(5)*. 93-97.