

**SURVEY TENTANG ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS ATLET SEPAK TAKRAW
PUTRA SUMUT DALAM MENGHADAPI PEKAN OLARHAGA
SWILAYAH VIII TAHUN 2011 KEPULAUAN RIAU**

Zen Fadli¹, Khairul Anshor²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aspek psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 di Kepulauan Riau. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Deskriptif dengan teknik persentase, dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang yang juga adalah seluruh atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket aspek psikologis dari Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) KONI Pusat. Hasil penelitian secara keseluruhan aspek psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 Kepulauan Riau mulai dari Motivasi dengan persentase 82.38%, Konsentrasi/Fokus dengan persentase 73.57%, Percaya Diri dengan persentase 81.66%, Pengendalian/Emosi dengan persentase 77.61%, Visualisasi/Mental dengan persentase 80% dan Persiapan dengan persentase 85.47%. Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang Survey Aspek-aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra SUMUT, maka dapat disimpulkan bahwa aspek Psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau sebesar 84,00%,

Kata Kunci: Psikologis Atlet, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Olahraga Sepak Takraw merupakan cabang olahraga pertandingan yang dimainkan oleh dua regu atau tim dan dimainkan dengan keahlian-keahlian khusus. Dimana kedua regu atau tim yang bertanding mengenal kemungkinan menyerang dan bertahan, untuk saling memperebutkan angka atau point dari serangan yang dilakukan (darwis 1992:1). Sehingga kesiapan atlet sebelum melakukan pertandingan sangat diperlukan, baik itu kesiapan fisik, teknik, taktik/strategi maupun mental atau psikologisnya, aspek psikologis ini sangat penting untuk menghadapi pertandingan, dimana kesiapan psikologis merupakan faktor yang secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet (Harsono 1989:101).

Untuk dapat bermain Sepak Takraw diperlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yang prima. Oleh sebab itu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapatkan kondisi puncak sehingga dapat mencapai prestasi maksimal, prestasi itu bisa didapatkan dengan usaha latihan yang teratur dan berkelanjutan (Darwis 1992:15). Prestasi akan timbul bila kondisi fisik dan psikis baik atau dengan kata lain kondisi fisik dan psikis harus ditingkatkan untuk mendapatkan prestasi. Peningkatan kondisi fisik dan psikis bertujuan untuk meningkatkan kondisi puncak untuk melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga dengan prestasi maksimal(Harsono 1989:102).

Melalui diskusi peneliti dengan pelatih PSTI SUMUT (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) yakni Bapak Drs. Ibrahim Wiyaka M.Kes, AIFO dan Bapak Rusli S.pd mengungkapkan bahwa kegagalan tim Sepak Takraw dalam beberapa event terakhir tidak terlepas dari faktor psikologis atlet. Dimana aspek psikologis penentu untuk berprestasi dalam SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) KONI Pusat antara lain :

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

² Penulis adalah Guru Penjas

Zen Fadli, Khairul Anshor: Survey Tentang Aspek-Aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra Sumut Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Swilayah VIII Tahun 2011 Kepulauan Riau

motivasi, fokus, percaya diri, pengendalian diri, visualisasi dan persiapan. Motivasi mencerminkan kemampuan atlet untuk memotivasi diri dan mengarahkan energi kearah yang jelas. Fokus merupakan kemampuan mengkonsentrasikan pada sesuatu yang penting dan oleh karena itu atlet akan mampu mengatasi gangguan-gangguan. Percaya diri untuk dapat tampil secara konsisten khususnya kompetisi Intenasional, seorang atlet memerlukan tingkat percaya diri terhadap kemampuannya dengan memadai. Pengendalian walaupun sulit dilakukan pada saat pertandingan, kemampuan mengendalikan fikiran dan perasaan merupakan aspek penting untuk dapat tampil lebih baik. Visualisasi atau latihan mental pada umumnya para atlet top melakukan latihan visualisasi secara teratur sebagai bagian tak terpisahkan dari latihannya.

Dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih PSTI SUMUT peneliti mendapatkan hasil bahwa pada pekan olahraga wilayah VII di Sumatera Utara tim Sepak Takraw putra SUMUT hanya berhasil meraih medali perunggu sedangkan target medali yang akan diperoleh pada saat itu adalah medali emas. Meskipun berhasil lolos kualifikasi PON XVI Palembang, akan tetapi hasil tersebut kurang memuaskan. Selanjutnya pada PON XVI Palembang tim Sepak Takraw SUMUT tidak dapat memperoleh medali apapun bahkan gugur pada saat babak penyisihan. Pada kejuaraan Nasional tahun 2009 tim Sepak Takraw SUMUT hanya memperoleh peringkat ke-6 pada nomor pertandingan Hop, sedangkan dinomor pertandingan yang lain gagal dalam babak penyisihan, ini dikarenakan para atlet yang bertanding kurang persiapan sama sekali, baik fisik, teknik, taktik/strategi apa lagi faktor psikologisnya. hanya diberikan waktu beberapa minggu untuk penyesuaian dengan atlet-atlet yang lain. Pada Pekan Olahraga Wilayah I (POPWIL) tahun 2010 tim Sepak Takraw SUMUT meraih medali perunggu, faktor psikologis atlet juga mempengaruhi pada pertandingan tersebut. Pada Kejuaraan Nasional Junior tahun 2010 tim Sepak Takraw SUMUT tetap tidak memperoleh medali apapun.

Psikologis

Menurut asal katanya, psikologi berasal dari kata-kata Yunani: *Psyche* yang berarti jiwa dan *Logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi berarti ilmu jiwa. Namun, arti "ilmu jiwa" masih kabur sekali. Apa yang dimaksud dengan "jiwa", tidak seorang pun yang tahu dengan sesungguhnya. Dampak dari kekaburan arti itu sering menimbulkan berbagai pendapat mengenai definisi psikologi yang berbeda. Banyak sarjana memberi definisinya sendiri yang disesuaikan dengan arah minat dan aliran masing-masing (Sarwono 2009:6).

Sarwono (2009:7) mengemukakan bahwa "Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya".

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Aspek-aspek Psikologis Olahraga

Pentingnya psikologis yang diungkapkan Sarwono, ditegaskan Harsono (1988:240) "bahwa olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya. Jangkauan olahraga lebih dari itu. Terutama olahraga pertandingan, juga berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala kejiwaan perilakunya." Sebagian kalangan mengabaikan aspek ini, sebagian lain juga ada yang terlalu yakin dengan aspek psikologis ini.

Psikologi olahraga akan banyak membicarakan aspek-aspek kejiwaan yang bersangkutan paut dengan gerakan-gerakan orang berolahraga. Maka dari itu sebaiknya para pembina, pelatih dan para atlet ikut mempelajari ilmu ini. Berhubung yang menjadi obyek pembicaraan dalam psikologi olahraga adalah gerakan manusia yang berolahraga, sedang manusia merupakan makhluk individu yang terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat terpisahkan, dan disamping itu ia juga adalah makhluk sosial yang berketuhanan, maka untuk dapat memahami dan mengerti psikologi olahraga orang harus pula mempelajari ilmu-ilmu lain dan mengerti psikologi olahraga orang harus pula mempelajari ilmu-ilmu lain yang membahas tentang manusia itu, seperti ilmu jiwa pada umumnya, ilmu jiwa kepribadian, ilmu jiwa perkembangan, mental *hygiene*, dan juga ilmu urai, ilmu fa'al, ilmu gizi, dan sebagainya. Terutama para pelatih dan pembina olahraga harus banyak mengetahui ilmu-ilmu itu tersebut, agar dengan demikian mereka dapat lebih mudah memecahkan masalah-masalah yang akan dibahas dalam psikologi olahraga ini. (Sarwono 2009:138)

Ada beberapa aspek psikologis penentu untuk berprestasi berdasarkan SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) yaitu:

Motivasi

Motif atau dalam bahasa Inggris "*motive*", berasal dari kata *movere* atau *motion*, yang berarti gerakan atau sesuatu yang bergerak. Dalam psikologi, istilah motif pun erat hubungannya dengan "gerak", yaitu gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau perilaku. Motif dalam psikologi berarti juga rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu perbuatan (*action*) atau perilaku (*behavior*). Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu (Sarwono 2009:137). Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

Fokus (konsentrasi)

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi (Pate 1993:83). Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting perannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Dalam olahraga Sepak Takraw masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi.

Untuk berhasil dalam olahraga, olahragawan harus memiliki kemampuan konsentrasi yang berkembang dengan baik. Tak ada keterampilan lain yang lebih penting, sudah merupakan sifat alamiah bahwa kegelisahan akan berlawanan dengan konsentrasi selama pertandingan. Namun, kegelisahan sebelum pertandingan lebih dapat membantu konsentrasi dari pada menghambanya. Jadi, kuncinya adalah membantu olahragawan agar menggunakan kegelisahan sebagai alat untuk mendukung konsentrasi (Pate 1993:83). Dalam olahraga Sepak Takraw, peranan konsentrasi sangat penting perannya. Apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah yang dapat merusak keseriusan persiapan atlet atau kontingennya dalam berbagai event pertandingan. Yang menandakan bahwa seorang atlet Sepak Takraw kurang dapat berkonsentrasi yaitu apabila atlet Sepak Takraw tersebut mengalami perhatian yang terpecah-pecah.

Zen Fadli, Khairul Anshor: Survey Tentang Aspek-Aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra Sumut Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Swilayah VIII Tahun 2011 Kepulauan Riau

Percaya Diri

Rasa percaya diri adalah faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kegelisahan yang tidak terkontrol ataukah penampilan yang berani (Pate 1998:79). Sudah barang tentu suatu penampilan tidak dapat dikatakan berani apabila rasa takut tidak ada pada mulanya. Pate (1998:79) juga mengatakan “rasa percaya diri adalah faktor yang menyebabkan olahragawan menyebut kebangkitan mereka sebagai kegembiraan atau ketakutan. Kebangkitan adalah suatu pengalaman emosional yang ditafsirkan secara kognitif. Olahragawan yang percaya diri mungkin menafsirkan kesulitan, kesemburan dan perasaan sedih sesaat menjelang suatu pertandingan sebagai suatu kegembiraan yang berarti bahwa mereka menafsirkan emosinya dengan cara yang positif dan meningkatkan diri.

Namun, apabila rasa percaya diri kurang, tingkat kebangkitan yang sama ditafsirkan sebagai kengerian dan ketakutan. Kebangkitan membawa kepada pikiran yang cemas, yang kemudian dapat menambah kebangkitan dan pada beberapa titik, kepada olahragawan yang terlalu bersemangat dan *kehilangan kontrol* (Pate 1993:79). Kepercayaan diri ini sering disebut sebagai modal yang cukup penting bagi seorang atlet Sepak Takraw, sebab tanpa memiliki rasa percaya diri atlet Sepak Takraw akan dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Pengendalian (Emosi)

Emosi adalah perasaan yang muncul dalam menanggapi dunia sekitarnya (Pate 1993:83). Emosi memainkan peranan penting dalam penampilan olahraga. Pada intinya, emosi merupakan reaksi terhadap pengalaman. Gunarsa (1989:156) menyatakan bahwa “emosi adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti oleh ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu obyek atau situasi eksternal”. Emosi seseorang dapat berubah dari saat ke saat. Ada orang yang emosinya cukup stabil, sebaliknya ada yang emosinya labil. Emosi dapat berupa takut, marah, gembira, muak, kecewa, tegang dan rasa cemas.

Dalam olahraga rasa cemas merupakan emosi yang besar pengaruhnya pada penampilan serta prestasi. Pengendalian emosi ketika bermain atau bertanding acapkali menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan, sehingga para pembina perlu mencari cara-cara yang sesuai dan berbeda antara seorang atlet dengan atlet yang lainnya dalam menguasai gejala emosinya. Gejala emosi yang ditandai oleh ketegangan (stress) adalah momok bagi atlet, karena dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologik (misalnya gemetar, lemas atau kejang otot) dan membubarkan konsentrasi (Gunarsa 1989:156).

Suasana emosi ketika bertanding sering menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan dan sering menjadi masalah pula bagi para pembina/pelatih untuk menguasai gejala emosi atletnya. Didalam kegiatan-kegiatan olahraga, pengalaman bertanding sangat menentukan bagi perkembangan emosi, kepekaan emosi yang berbeda-beda tergantung pada kekayaan akan pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi.

Visualisasi (mental)

Kesehatan mental dalam olahraga penting dalam membantu tokoh-tokoh olahraga dan para olahragawan sendiri dalam menjaga dan melindungi diri dari pengaruh-pengaruh buruk dengan cara-cara inteligen, cerdas, berakal. Kesusahan, kecemasan, kekhawatiran, dan kebingungan yang dialami seorang atlet tidaklah selalu merupakan hal yang dihayalkan saja atau tanpa dasar alasan-alasan tertentu, akan tetapi adalah keadaan yang menyangkut jiwa atlet. Oleh karena itu keadaan seorang atlet yang “sakit” atau yang “takut sakit” merupakan bagian yang penting dalam tanggungjawab seorang pelatih (Sarwono 2009).

Oleh karena pendidikan jasmani olahraga merupakan salah satu tujuan dan pendidikan umum yang mengajarkan penggunaan keterampilan neuromuscular dibawah

stress, maka kesehatan mental dan hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental haruslah diketahui oleh seorang guru atau pelatih. Banyak bidang ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan program kesehatan mental. Bidang-bidang itu merupakan ilmu yang sangat penting oleh seorang guru olahraga yang berhasrat untuk menjadi pelatih olahraga yang baik. Psikologi, sosiologi, antropologi, anatomi, fisiologi, genetika, etika, semuanya memberikan sumbangan yang berguna bagi latar belakang seorang pelatih (Harsono 1989:244).

Kompleksnya masalah kesehatan mental memaksa kita untuk mempelajari dan mempraktekkan hal-hal mengenai kesehatan mental. Misalnya dalam hal motivasi berlatih atlet, mungkin seorang coach harus berhubungan dengan seorang ahli sosiologi dan mempertimbangkan penaruh-pengaruh latar belakang si anak dengan lingkungannya atau keluarganya, serta bentuk, corak, atau keadaan masyarakat dari mana atlet tersebut berasal. Di lain pihak mungkin coach tersebut harus mencari persoalannya pada seorang ahli jiwa (Harsono 1989:244). Pelatih-pelatih dan banyak peneliti olahraga pada umumnya sepakat akan adanya pengaruh dari penonton, baik penonton tamu maupun suporter, terhadap kesehatan mental atlet. Suatu kondisi mental yang ganjil sering kali nampak bila manusia berpikir dan bertindak sama-sama dalam suatu kumpulan orang banyak atau gerobolan, meskipun mereka satu sama lain belum saling mengenal sebelumnya.

Persiapan.

Kesiapan dan kemantapan jiwa dalam melakukan tugas adalah modal utama untuk lebih berhasil dalam usaha-usaha yang sedang dilakukan oleh seseorang. Begitu pula dalam kegiatan olahraga Sepak Takraw, kesiapan dan kemantapan ikut menentukan pula berhasil atau tidaknya pencapaian prestasi, disamping penguasaan teknik dan taktik yang diperlukan. Menurut Pate (1993:95) “kunci untuk pengelolaan yang efektif suatu tekanan dalam menghadapi pertandingan oleh suatu tim adalah persiapan”. Persiapan akan menjadi lebih efektif karena persiapan tersebut dapat menambah kepercayaan diri dan memungkinkan olahragawan merasa bahwa mereka “telah ada di sana”, sebelum mereka benar-benar mengalami situasi pertandingan yang sebenarnya.

Persiapan tim memerlukan kemauan untuk siap. Dapat ditambahkan, bahwa olahragawan harus percaya pada apa yang diperintahkan oleh pelatih. Olahragawan biasanya maju melalui suatu tingkatan kesadaran, ketertarikan, penilaian, dan percobaan untuk sampai pada sikap menerima strategi pelatih. Tim harus dipersiapkan untuk hal-hal terburuk dan tidak diperkirakan. Namun, tim harus disiplin agar mendapat persiapan yang diperlukan. Sedapat mungkin mengagungkan atau meremehkan lawan harus dihindari (Pate 1993:104).

Persiapan tim dimulai dalam masa awal musim pertandingan dengan penilaian yang teliti dari kemampuan fisik dan mental anggota tim yang potensial. Rencana strategi dan latihan dirancang untuk menjawab hasil evaluasi ini. Pendekatan semacam ini menolong memastikan bahwa latihan dan strategi pertandingan efektif, dan tim akan siap untuk menghadapi situasi apapun yang mungkin akan dihadapi (Pate 1993:104).

Tes uji coba merupakan persiapan dalam pertandingan, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:126) bahwa “tes uji coba adalah tes atau pertandingan-pertandingan yang dijadwalkan sebelum pertandingan besar sebenarnya berlangsung”. Seperti saat ini beberapa bulan sebelum berlangsungnya PORWIL Kepulauan Riau, tim Sepak Takraw Sumut melawan tim-tim lain atau dapat pula melawan tim-tim yang kelak bakal turun dalam PORWIL Kepulauan Riau.

Jadi jelaslah bahwa antara jadwal latihan dan pertandingan harus ada keseimbangan yang wajar. Pertandingan-pertandingan uji coba mengandung unsur-unsur dan potensi-potensi belajar yang sangat penting bagi atlet, sehingga tampak dan terungkap jelas ketangguhan fisik dan mental yang sebenarnya dari atlet tersebut, yang dalam latihan-latihan sering kali kurang kelihatan. Dimensi psikologis merupakan salah satu diantara faktor-faktor

Zen Fadli, Khairul Anshor: Survey Tentang Aspek-Aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra Sumut Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Swilayah VIII Tahun 2011 Kepulauan Riau

utama yang menentukan tampilan atlet dalam bertanding. Setiap jenis olahraga memiliki ciri khasnya termasuk tuntutan psikologis. Fokus pembinaan bervariasi bergantung pada ciri khas dan pengelompokannya ke dalam olahraga individu atau beregu.

Keenam aspek diatas memegang peranan yang penting dalam keberhasilan seorang atlet dalam berprestasi. Dalam proses menuju prestasi puncak dalam olahraga, seorang atlet tidak hanya perlu memiliki keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan psikis, atlet juga perlu mengerti siapa dirinya, apa yang dikehendakinya, kemana jalan yang harus ditempuhnya, kapan ia harus mengalah, serta bagaimana ia harus melakukan.

Sepak Takraw

Permainan Sepak Takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan *syntetic fiber*. Bola itu ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan kemudian bola di smash atau mematikan bola dilapangan lawan, jadi ide permainan Sepak Takraw ini adalah mematikan bola dilapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibahagian lapangan sendiri (Darwis 1992:1).

Bila kita lihat dan kita amati disetiap negara jelaslah bahwa semula olahraga ini berbentuk demonstrasi yang digunakan untuk mengisi waktu senggang sebagai rekreasi. Namun kemudian mengarah kepada olahraga pertandingan seperti yang diperkenalkan oleh Malaysia pada sekitar tahun 1946 yakni Sepak Raga Jaring terutama dilingkungan masyarakatnya sendiri. Nampaknya malsia lah yang pertama atau yang mempelopori perkembangan olahraga Sepak Takraw ini. Malaysia telah menjadikan Sepak Raga jaring menjadi Olahraga Nasionalnya (Darwis 1992:6).

Di Indonesia sendiri olahraga Sepak Takraw telah ada sejak tahun 1971 ditandai dengan berdirinya Organisasi Sepak Takraw yaitu PERSERASI (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia) dan berubah pada tahun 1968 menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) dan kemudian hasil dari MUNASLUB (Musyawarah Nasional Luar Biasa) berubah pada 22 agustus 2005 menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) hingga sampai sekarang (PB. PERSETASI 1999:2).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik melalui penyebaran angket (kuesioner). Mardalis (1995:26) menyatakan “penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan apa yang saat ini berlaku. Didalam upaya mendeskripsikan, mencatat, menganalisis atau menginterpretasikan kondisi-kondisi yang saat ini terjadi”. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan, Jl. Williem Iskandar. Pasar V, Medan Estate dan di Mes Atlet PBSI Jl. Gedung PBSI. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2011. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepak Takraw Putra SUMUT yang mengikuti Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 di Kepulauan Riau yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket aspek psikologis dari SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) KONI Pusat.

HASIL

Dari hasil penelitian angket yang telah dibagikan terhadap atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dengan jumlah 12 orang, maka diperoleh data nilai angket beserta skor tentang aspek Psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau. Selanjutnya responden mendapatkan angket yang telah disebar satu persatu sejumlah 12 orang yang berbentuk pernyataan tiap angket

berjumlah 42 butir pernyataan yang terdiri dari 6 indikator yakni Motivasi, Fokus/Konsentrasi, Percaya Diri, Pengendalian/Emosi, Visualisasi/Mental dan Persiapan. Tiap-tiap indikator tersebut berjumlah 7 pernyataan.

Survey aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau disusun berdasarkan indikator yaitu: Motivasi, Fokus/Konsentrasi, Percaya Diri, Pengendalian/Emosi, Visualisasi/Mental dan persiapan. Secara rinci sumbangan indikator-indikator tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Data Presentase Aspek-aspek Psikologis

No Item	Indikator	Data mentah	Seharusnya	Persentase	Kategori
1,7,13,19,25,31,37	Motivasi	346	420	82.38%	Baik Sekali
2,8,14,20,26,32,38	Konsentrasi	309	420	73.57%	Baik
3,9,15,21,27,33,39	Percaya diri	343	420	81.66%	Baik Sekali
4,10,16,22,28,34,40	Emosi	326	420	77.61%	Baik
5,11,17,23,29,35,41	Visualisasi	336	420	80%	Baik Sekali
6,12,18,24,30,36,42	Persiapan	359	420	85.47%	Baik Sekali
Total Keseluruhan		2019	2520	480.69%	Baik
Rata-rata		336.5	420	80,11%	Sekali

Untuk memperjelas hasil Survey Tentang Aspek-aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra SUMUT Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di kepulauan Riau dapat dilihat dalam grafik berikut ini: Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa Survey Tentang Aspek-aspek Psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 di Kepulauan Riau adalah sebagai berikut:

1. Aspek Motivasi dengan persentase 80.23% dengan kategori “Baik Sekali”.
2. Aspek Fokus atau Konsentrasi dengan persentase 73,33% dengan kategori “Baik”.
3. Aspek Percaya Diri dengan persentase 81.42% dengan kategori “Baik Sekali”.
4. Aspek Pengendalian atau Emosi dengan persentase 77.61% dengan kategori “Baik”.
5. Aspek Visualisasi atau Mental dengan persentase 80.00% dengan kategori “Baik Sekali”.
6. Aspek Persiapan dengan persentase 85.71% dengan kategori “Baik Sekali”.

Dari hasil penyebaran dan pengisian angket yang dilakukan, maka diperoleh data angket Atlet Sepak Takraw Putra SUMUT Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian, diperoleh persentase dan norma penilitian aspek-aspek psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT sebagai berikut:

1. Data aspek Psikologis atlet sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau dengan norma penilaian “Baik Sekali”.
2. Skor tertinggi berdasarkan indikator Aspek Psikologis dengan norma “Baik Sekali”, sedangkan skor yang terendah adalah dengan norma “Baik”.
3. Skor tertinggi berdasarkan angket atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau dengan norma “Baik Sekali”, sedangkan skor yang terendah dengan norma “Baik”.

Zen Fadli, Khairul Anshor: Survey Tentang Aspek-Aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra Sumut Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Swilayah VIII Tahun 2011 Kepulauan Riau

4. Data aspek psikologis:
 - a. Aspek Motivasi dengan norma “Baik Sekali”. Aspek ini mencerminkan energi kearah tujuan yang jelas, seperti halnya yang dilakukan oleh pelatih setiap selesai latihan, yang ditanamkan kepada setiap atlet ialah berusaha untuk menang dalam pertandingan agar nantinya dapat dipanggil untuk bergabung menjadi atlet Pelatnas.
 - b. Aspek Konsentrasi dengan norma “Baik”. Aspek ini adalah kemampuan memfokuskan konsentrasi pada sesuatu yang penting dan akhirnya dapat atau mampu mengatasi gangguan-gangguan dalam pertandingan.
 - c. Aspek Percaya Diri dengan norma “Baik Sekali”. Aspek ini akan memerlukan tingkat kepribadian terhadap kemampuan yang memadai. Tampak pada saat menghadapi lawan tanding, semua tampil dengan percaya diri dengan kemampuan skil l yang dimiliki, serta perlengkapan yang digunakan juga merupakan hal yang membuat tim tampil dengan percaya diri tinggi. Dimana menurut Pate (1993:81): “terlalu percaya diri sebaiknya mengurangi jumlah kekuatan yang dirasakan dalam situasi pertandingan. Haislnya olahragawan yang terlalu percaya diri menambah kemampuan mereka untuk tampil pada hari pertandingan tanpa memperdulikan lawan yang berkualitas tinggi”
 - d. Aspek Pengendalian atau emosi dengan norma “Baik”. Aspek ini meskipun sulit untuk dilakukan dalam setiap pertandingan, kemampuan mengendalikan pikiran dan perasaan merupakan aspek penting untuk dapat tampil lebih baik.
 - e. Aspek Visualisasi atau mental dengan norma “Baik Sekali”. Disamping kemampuan teknik aspek lain adalah mental yang merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisir. Kesiapan mental adalah faktor yang luar biasa penting yang mempengaruhi penampilan atlet.
 - f. Aspek Persiapan dengan norma “Baik Sekali”. Ini terlihat dari persiapan yang dimiliki oleh tim Sepak Takraw SUMUT yang sebagian atlet senantiasa berlatih setiap hari di daerah masing-masing sebelum lolos dalam Pelatda SUMUT. Latihan pra-kompetisi dilakukan setiap hari yang membagikan pemain berdasarkan posisi dimana ia bermain.

Meicchenbaum dalam Pate (1993:95) mengatakan bahwa: “kunci dalam pengelolaan yang efektif suatu tekanan dalam menghadapi pertandingan oleh suatu tim adalah persiapan. Persiapan akan menjadi efektif dan memungkinkan olahragawan merasa mereka telah disana sebelum mereka benar-benar mengalami situasi pertandingan yang sebenarnya”. Maka dari keseluruhan aspek yang dipertanyakan dalam angket tersebut dapat disimpulkan bahwa peranan aspek-aspek psikologis sangat mendukung keberhasilan atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam setiap pertandingan, dan tidak menutup kemungkinan akan menambah prestasi yang lebih baik lagi apabila kekurangan dari aspek-aspek psiologis tersebut dapat diperbaiki.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa aspek psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 Kepulauan Riau adalah sebesar 80.11% dengan kategori “Sangat Baik”. Dari tingginya hasil persentase tersebut membuktikan bahwa prestasi yang diperoleh saat Pekan Olahraga Wilayah VIII tahun 2011 kepulauan Riau adalah medali perunggu sehingga meloloskan diri untuk bertanding pada level yang lebih tinggi yakni Pekan Olahraga Nasional Riau. Dari data persentase diatas menunjukkan bahwa sebenarnya yang menjadi faktor kurangnya prestasi yang diraih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) SUMUT selama ini bukanlah dari aspek psikologisnya, ini terbukti dengan hasil persentase yang diperoleh sebesar 80.11%

dengan kategori “Sangat Baik”. Maka dari itu penelitian selanjutnya harus mencari aspek lain yang mungkin menjadi faktor utama kurangnya prestasi yang diraih oleh Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) SUMUT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang Survey Aspek-aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra SUMUT, maka dapat disimpulkan bahwa aspek Psikologis atlet Sepak Takraw Putra SUMUT dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau sebesar 80,11%, dengan kategori “Sangat Baik”. Dari besarnya persentase yang diperoleh, tentunya untuk mendapatkan prestasi puncak haruslah lebih melatih aspek-aspek Psikologis dengan lebih baik lagi, karena peranan aspek Psikologis ini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi atlet saat pertandingan.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini maka yang menjadi saran penulis adalah sebagai berikut: 1) Kepada pelatih agar mempertahankan hasil tingkat aspek Psikologis yang telah dimiliki oleh masing-masing atlet tersebut, sehingga dalam pertandingan berikutnya hasil yang diperoleh tidak mengalami penurunan. 2) Kepada pelatih dan para pembina olahraga, khususnya atlet Sepak Takraw Putra SUMUT untuk dapat mencantumkan program latihan dari aspek psikologis yang lebih intensif sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi. 3) Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk mempertahankan tingkat aspek psikologis yang telah dimiliki oleh atlet tersebut dan lebih meningkatkan lagi latihan tentang aspek psikologis yang belum begitu matang sehingga dalam pencapaian prestasi lebih maksimal. Umumnya atlet Sumatera Utara khususnya atlet Sepak Takraw Sumatera Utara. 4) Kepada rekan-rekan mahasiswa agar dapat melakukan penelitian dalam bidang yang sama akan tetapi dalam bentuk atau variabel yang berbeda, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimin. (1984). *Psikologi Populer*. Gama Cipta Jakarta-Madju Medan.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Gunarsa, Singgih D. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung:CV. Tombolot
- Kamtomo, Ndong. *Psikologi Olahraga Untuk Sekolah Guru Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Manik, Syahputra (2009). *Analisis Aspek Psikologis Atlet Hoki Putra Unimed Pada Kejuaraan Nasional Hockey Mahasiswa VII 2008 Jakarta*. Tidak diterbitkan.
- Mardalis (1995). *Metode Penelitian (suatu Pendekatan Proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Milfayetty, sri dkk (2011). *Psikologi pendidikan*. Medan: PPs Unimed
- Pate, Russel R dkk (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan (cetakan pertama)*. Penerjemah: Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press
- PB. PERSETASI. (1999). *Mari Bermain Sepak Takraw*.
- Sarwono, Sarlito W. (2009). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Pelaksana dan Hasil Program Pelatihan Olahraga, Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
- Sudjana. (1988). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Wiyaka, Ibrahim. (2009). *Diktat Sepak Takraw*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
- Zulhaini. (2001). *Diktat Psikologi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan.