

## **IDENTIFIKASI KONDISI PSIKOLOGIS (MENTAL) ATLET JUNIOR CABANG OLAHRAGA PANAHAN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh: Suryanto

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Yogyakarta

---

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas tentang kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengidentifikasi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel, yaitu: kondisi psikologis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi berjumlah 32 orang dari 35 orang, karena 1 orang tidak hadir dan 2 orang tidak mengembalikan angket. Semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total atau sensus. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri atas (1) Motivasi, (2) Komunikasi, (3) Kerjasama, (4) Adaptasi, (5) Inisiatif, dan (6) Keyakinan, semuanya masuk dalam kategori Sangat Baik.

Kata kunci: kondisi psikologis, atlet junior di DIY

Pelatihan atau pembinaan atlet dilakukan dari tingkat pusat sampai daerah, dalam melatih setiap pelatih mempunyai prinsip atau konsep yang berbeda-beda, karena latar belakang dari pelatih juga berbeda-beda, misalnya tingkat pendidikan, pengalaman dan lain sebagainya.

Atlet pemula atau junior di dalam latihan harus dilakukan dengan sistem yang benar dan harus memperhatikan aspek-aspek penunjang yang diperlukan. Apabila sistem dalam latihan dan aspek penunjang kurang mendapat perhatian secara serius, kemungkinan besar calon atlet tersebut banyak mengalami masalah. Maka seorang pelatih harus benar-benar menguasai segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis (mental).

Sampai saat ini pelatih masih banyak menekankan latihan pada atletnya hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh.. Menurut R.

Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80 %, sedangkan taktik dan strategi hanya 20 %. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan.

Memperhatikan hal tersebut di atas, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80 % ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Menurut Kartini Kartono, dkk. (1989: 3) mental berasal dari kata Latin yang artinya jiwa atau sukma, sedangkan menurut R. Feizal (2000: 2) psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitasnya sebagai seorang atlet.

R. Feizal (2000: 3-4) menyatakan bahwa psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang bersangkutan paut dengan perilaku dapat diamalkan dalam olahraga untuk:

- a. Melakukan penelitian
- b. Melakukan konseling
- c. Mencetak atlet
- d. Tes psikologi
- e. Melakukan program khusus

Untuk mencapai puncak prestasi menurut Donald Pandiangan (2000: 4) perlu program latihan secara baik dan melalui tahapan-tahapan, yaitu: (1) pembinaan fisik, (2) pembinaan teknik, (3) Pembinaan taktik, (4) pembinaan mental, dan (5) pembinaan bertanding. Dengan demikian dalam membina atlet, pembinaan mental juga merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen lainnya.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada di bawah tekanan/*stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya (Harsono, 1988: 243). Setiap olahragawan dalam mencapai *stress* secara berbeda, oleh sebab itu mereka harus dibimbing secara perorangan (Pate, et. al., 1984: 67).

### **1. Aspek-aspek Psikologis yang Berperan dalam Olahraga**

PB PBSI (2010: 2-5) menyatakan bahwa faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Beberapa masalah psikologis yang sering timbul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan adalah sebagai berikut:

#### **a. Berpikir positif**

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.

#### **b. Penetapan sasaran**

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan.

c. Motivasi

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

d. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya.. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

e. Kecemasan dan ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

f. Kepercayaan diri

Dalam olahraga kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu

sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

g. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjadinya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih.

h. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

i. Evaluasi diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini.

## **2. Sejarah Panahan**

Sejak kapan anak panah digunakan, tidak dapat diketahui dengan pasti, yang jelas panah merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia sejak 50.000 tahun yang lalu, bahkan lebih tua lagi. Para Arkheologi memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur kurang lebih 500.000 tahun. Selama ribuan tahun, umat manusia memakai

panah untuk melindungi dirinya dari binatang-binatang liar. Dalam waktu yang bersamaan keahlian memanah merupakan suatu sarana untuk mencari makan. Panah merupakan simbol dari kekuatan dan kekuasaan. Hal ini memberikan status tertentu dan keberuntungan dalam lingkungannya.

Menurut kitab suci Bible, orang-orang Israel dan Mesir dikenal sebagai pemanah-pemanah ulung. Hal itu dapat dibuktikan dengan berbagai pertempuran yang mengubah jalannya sejarah. Di Inggris, kebanyakan orang memakai busur yang panjang, sedang di Perancis orang-orang memakai busur silang (*cross bow*). Orang-orang Yunani dan Turki membuat busur dari campuran kayu, tulang dan lilitan kulit. Hal yang menarik untuk dicatat bahwa sampai tahun 1959 para pemanah modern berhasil memecahkan rekor dengan busur kuno. Orang-orang turki mempunyai keunggulan dalam melemparkan panahnya 800 yard dengan pantulan busur yang membentuk “C” ketika tidak dibentangkan.

Setelah bubuk mesiu ditemukan, nilai busur sebagai senjata merosot tajam, tetapi panah tetap digunakan dalam saat-saat tertentu, seperti dalam perang Vietnam. Selama 25 tahun terakhir banyak orang mulai tertarik lagi dengan busur ketika Dr. S. Pope berhasil membidik 17 ekor singa Afrika dengan busur panjang. Bahkan sampai detik ini para pemburu mencoba untuk membidik binatang-binatang dari burung sampai beruang kelabu. Karena busur dan panah menjadi semakin populer, maka banyak Negara membuat Undang-undang khusus tentang senjata tersebut (Barrett, J.A., 1986: 10-11).

#### a. Panahan di Indonesia

Keterikatan antara panah dengan cabang olahraga di Indonesia akan tampak dengan jelas, apabila kita mau mencermati lambang dari Gelora Bung Karno. Bung Karno sebagai pencetus ide untuk membangun gelanggang olahraga Senayan, memakai

Kesatria yang sedang memanah. Tentunya Bung Karno memiliki alasan tersendiri, mengapa pecinta cerita wayang itu memakai Prabu Rama yang sedang memanah, sebagai lambang Gelora Senayan.

Tahun 1946, tidak lama setelah Indonesia berhasil memproklamkan kemerdekaannya, dapat dikatakan merupakan tahun bersejarah dalam dunia Panahan sebagai media olahraga di Indonesia. Karena pada tahun itu Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI), sebagai sebuah induk dari kegiatan olahraga di Negara kita memasukkan Panahan sebagai salah satu cabang olahraga yang dilombakan, dan masuk menjadi anggota dari PORI. Sri Paku Alam VIII mendapat kehormatan untuk menjadi ketua dari olahraga memanah di Indonesia

Pada tahun 1948 ketika pesta olahraga tingkat nasional digelar, yaitu pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama di Solo, pada cabang olahraga panahan diberi kesempatan untuk melakukan ekshibisinya yang pertama kali. Kemudian setelah mengalami masa ekshibisi, maka cabang olahraga Panahan pada PON II hingga saat ini sudah dapat mengikuti perlombaan secara resmi.

Keikutsertaan cabang olahraga panahan dalam pesta olahraga tingkat Asia adalah pada pesta olahraga *Asian Games IV* yang diadakan pada tahun 1962 di Jakarta. Sebagai cabang olahraga pemula yang baru pertama kali ikut dalam pesta olahraga, maka keberadaan cabang olahraga panahan hanya sebatas pada tingkat ekshibisi saja. Cabang olahraga panahan pada *Asian Games IV* ini hanya diikuti oleh tiga Negara, padahal Negara peserta dalam *Asian Games IV* berjumlah 17 negara. Hal ini dapat terjadi kemungkinan panahan pada pesta olahraga kali ini hanya bersifat ekshibisi saja, dan baru pertama kali didikutserakan. Sehingga kemungkinan banyak Negara peserta *Asian Games*

IV belum mempersiapkan team panahan mereka. Ketiga peserta Negara itu adalah Indonesia, Jepang, dan Philipina (Harsuki, dkk. 2004: 259-261).

b. Perkembangan panahan sebagai *sport*

Henry VIII, seorang pemanah Inggris yang juga menyenangi pertaruhan. Hal itu dibuktikan dengan mengembangkan olahraga panahan sebagai pertandingan kompetisi. Sehingga klub-klub panahan mulai berdiri di Inggris 350 tahun yang lalu.

Turnamen panahan modern biasanya memakai sistem “tiga dan tiga” berdasarkan tradisi Inggris, yaitu 3 anak panah dalam sekali bidikan. Mulai diperkenalkan pada pertengahan tahun 1900. Klub paling tua di Amerika Serikat adalah kelompok Philadelphia yang berdiri tahun 1828. *National Archery Association* (NAA) dibentuk tahun 1879. Disusul kemudian dengan *National Archery Field Archery* dari California tahun 1939. Dalam *Olympiade XX* di Munich, Jerman Barat, yang diadakan pada musim panas tahun 1972, olahraga panahan termasuk yang memperoleh medali emas, dan sudah berlangsung sejak tahun 1920. Apalagi setelah *International Archery Federation* (IAF) berdiri tahun 1930, olahraga panahan menjadi lebih mudah dikontrol.

*National Collegiate Archery Coaches Association*, kerap kali mempertemukan berbagai klub dan menjadi sponsor dalam kejuaraan panahan Nasional. Jumlah peserta telah bertambah dari 1,7 juta orang dalam tahun 1946, menjadi lebih dari 8 juta orang dalam tahun 1970. Panahan telah menjadi *sport* dunia modern.



c. Panah sebagai Media Olahraga

Panah sebagai sebuah media, dapat berperan ganda, karena panah tidak saja dapat dipergunakan sebagai senjata dalam sebuah peperangan atau untuk mencari makan dengan berburu di hutan, namun panah dapat pula dipergunakan sebagai media untuk kegiatan olahraga.

Inggris sebagai Negara penakluk di dunia, tentunya memiliki pasukan panah yang memang bagus yang dapat menyerang dan mengalahkan Negara yang akan ditaklukkannya. Inggris pula yang ikut mempelopori peran ganda dari panah, yaitu sebagai senjata untuk berperang dan sebagai media untuk berolahraga. Hal itu dibuktikan oleh Kaisar Charles II dari kerajaan Inggris pada tahun 1675, mengadakan lomba memanah bagi para Kesatria dan pasukannya.

Selain Charles II pada dekade yang sama, *National Archery Association* dari Amerika mengadakan pula kejuaraan memanah, karena panahan sudah merupakan salah satu cabang olahraga di sana. Inggris pada tahun 1844 mengulang kegiatan yang pernah diadakan oleh Charles II.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 32 orang dari 35 orang, karena 1 orang tidak hadir dan 2 orang tidak mengembalikan angket, sehingga disebut sampel total atau sensus.

Instrumen untuk mengetahui kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan menggunakan angket tertutup. Angket tersebut adalah Formulir-C, yaitu monitoring kondisi psikologis dari Pusat Pelaksanaan Latihan (PPL) KONI Pusat. Instrumen terdiri atas 2 alternatif jawaban, yaitu ADA dan TIDAK. Ke dua jawaban tersebut diberi bobot skor, yaitu pertanyaan jawaban YA= 1 dan TIDAK= 0. Setelah instrumen dan bobot penyekoran sudah ditentukan, langkah berikutnya adalah menyebarkan angket ke responden, mengambil kembali angket setelah diisi oleh responden, menjumlahkan seluruh skor jawaban, membandingkan dengan skor yang diharapkan, dan membuat persentase.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan jawaban para atlet junior panahan atas angket-angket yang telah disebarkan. Pendeskripsian data dilakukan dengan mengkategorikan kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta serta pengkategorian tiap-tiap faktornya yang meliputi motivasi, komunikasi, kerjasama, adaptasi, inisiatif, dan keyakinan.

Berikut disajikan hasil analisis data tentang kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **1. Motivasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Skor penilaian tiap item adalah 0 dan 1, sehingga nilai maksimal yang mungkin diperoleh adalah 4 dan minimal 0. Selanjutnya skor diubah dalam bentuk persentase, yaitu menghitung skor pencapaian persentase tiap atlet terhadap skor maksimum. Analisis menghasilkan persentase terendah sebesar 50 % dan

maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 86,72 % dengan median 100 %, modus 100 % dan standar deviasi (SD) 16,78.

Distribusi frekuensi motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	18	56.25
2	Baik	> 50 s.d. 75	11	34.38
3	Cukup	> 25 s.d. 50	3	9.38
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki motivasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 56,25 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 86,72 %, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

## 2. Komunikasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 50 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 83,59 % dengan median 75 %, modus 100 % dan standar deviasi (SD) 17,52.

Distribusi frekuensi komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komunikasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	15	46.88
2	Baik	> 50 s.d. 75	13	40.63
3	Cukup	> 25 s.d. 50	4	12.50
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki komunikasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 46,88 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 83,59 %, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

### 3. Kerjasama Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 5 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 40 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 76,88 % dengan median 80 %, modus 80 % dan standar deviasi (SD) 16,15.

Distribusi frekuensi kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kerjasama Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	21	65.63
2	Baik	> 50 s.d. 75	10	31.25
3	Cukup	> 25 s.d. 50	1	3.13
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki kerjasama yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 65,63 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 83,59 %, maka dapat disimpulkan bahwa kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

#### 4. Adaptasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor nilai seluruh atlet adalah maksimal, dengan kata lain skor persentase seluruh atlet adalah 100 % . Oleh karena itu nilai standar deviasi (SD) adalah 0.

Distribusi frekuensi adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Adaptasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	32	100.00
2	Baik	> 50 s.d. 75	0	0.00
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa seluruh atlet junior cabang olahraga panahan memiliki adaptasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 100 %. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

#### 5. Inisiatif Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 3 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 66,67 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 97,92 % dengan median dan modus sebesar 100 % serta standar deviasi (SD) 8,20.

Distribusi frekuensi inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Inisiatif Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	30	93,75
2	Baik	> 50 s.d. 75	2	6,25
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki inisiatif yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 93,75 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 97,92 %, maka dapat disimpulkan bahwa inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

#### 6. Keyakinan Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di DIY

Keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 50 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 89,84 % dengan median dan modus sebesar 100 % serta standar deviasi (SD) 14,00.

Distribusi frekuensi keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keyakinan Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	20	62.50
2	Baik	> 50 s.d. 75	11	34.38
3	Cukup	> 25 s.d. 50	1	3.13
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki keyakinan yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 62,50 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 89,84 %, maka dapat disimpulkan bahwa keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

Rangkaian analisis di atas menunjukkan bahwa faktor yang menyusun kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta keseluruhannya berada pada kondisi Sangat Baik. Selanjutnya analisis dilanjutkan dengan menganalisa keseluruhan jawaban atlet terhadap keseluruhan item yang berjumlah 24 butir. Jika jawaban atlet seluruhnya mendapat nilai 1, maka pencapaian skor persentase adalah 100 %, sebaliknya jika skor seluruh atlet adalah 0, maka persentase yang diperoleh adalah 0 %. Berdasarkan jawaban atlet terlihat bahwa skor persentase terkecil adalah 75 % dan maksimal 100 %. Rerata yang diperoleh sebesar 88,28 % dengan median 87,50 % dan modus 91,67 %



serta standar deviasi (SD) 6,21. Distribusi frekuensi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta tampak dalam tabel berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	31	96.88
2	Baik	> 50 s.d. 75	1	3.13
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0,00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki kondisi psikologis yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 96,88 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 88,28 %, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik.

Keseluruhan rangkaian analisis dari tiap faktor kondisi psikologis sampai dengan total keseluruhan faktor di atas dapat dirangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Pencapaian Skor Persentase Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Komponen Kondisi Psikologis	Nilai				Total
		A	B	C	D	
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	
1.	Motivasi	18	11	3	0	32
2.	Komunikasi	15	13	4	0	32
3.	Kerjasama	21	10	1	0	32
4.	Adaptasi	32	0	0	0	32
5.	Inisiatif	30	2	0	0	32
6.	Keyakinan	20	11	1	0	32

Berdasarkan hasil penelitian, ke enam komponen kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri atas (1) Motivasi, (2) Komunikasi, (3) Kerjasama, (4) Adaptasi, (5) Inisiatif, (6) Keyakinan, semuanya masuk dalam kategori Sangat Baik. Kemungkinan ini atlet junior di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah mempunyai kematangan mental, karena atlet sudah sering mengikuti kompetisi dengan atlet panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta maupun di luar Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu atlet sudah berlatih sesuai program yang telah ditentukan dan siap diterjunkan ke dalam pertandingan, maka atlet telah membekali diri dengan kemampuan-kemampuannya.

Menurut Harsono (1988: 247) kemampuan-kemampuan tersebut meliputi: (1) Bertahan terhadap frustrasi. Seorang atlet yang matang, memiliki daya ketahanan individual yang besar terhadap frustrasi. (2) Menatap tekanan dengan kesadaran dan pikiran yang wajar. Seorang atlet yang matang (*mature*) memiliki kemampuan yang tinggi dalam menggunakan reason (akal sehat) dan logic. Dia juga mampu untuk mengontrol rasa cemas pada waktu menatap atau menghadapi

gangguan-gangguan fisik, emosi, dan mental. (3) Menerima kegagalan secara *intelligen*. Atlet yang *mature* memiliki kemampuan untuk menerima kegagalan secara *intelligen*, dia pelajari dan selidiki sebab dari kegagalan dengan penuh pengertian (*insight*) dan kewajaran.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan bahwa ke enam komponen kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta semuanya masuk dalam kategori Sangat Baik, tetapi komponen komunikasi memiliki persentase paling rendah, kemungkinan ini dipengaruhi oleh kurang terjalannya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian, sehingga atlet tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih. Untuk menghindari hambatan komunikasi, pelatih perlu menyesuaikan teknik-teknik komunikasi dengan atlet seraya memperhatikan asas individual. Keterbukaan pelatih dalam hal program latihan akan membantu terjalannya komunikasi yang baik, asalkan dilakukan secara objektif dan konsekuen. Sebelum program latihan dijalankan perlu dijelaskan dan dibuat peraturan mengenai tata tertib latihan dan aturan main lainnya termasuk sanksi yang dikenakan jika terjadi pelanggaran terhadap peraturan yang telah dibuat tersebut (PB PBSI, 2010: 4).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di DIY dalam kategori Sangat Baik. Secara rinci, komponen kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah (1) Motivasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (2) Komunikasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (3) Kerjasama masuk dalam kategori Sangat Baik, (4) Adaptasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (5) Inisiatif masuk dalam kategori Sangat Baik, dan (6) Keyakinan masuk dalam kategori Sangat Baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada pembina dan pelatih panahan junior di Daerah Istimewa Yogyakarta, agar mempertahankan kualitas pembinaan dan memonitor kondisi psikologis atlet junior secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahara Prize. (1986). *Olahraga Panahan, Pedoman, Teknik & Analisa*. (Disadur dari Barrett, J.A.). Semarang: Effhar Offset.
- Donald Pandiangan. (2000). "Sistem Pemanduan Bakat". *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PERPANI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki, dkk. (2004). *Olahraga Indonesia dalam Persepektif Sejarah (Periode Tahun 1945-1965)*. Jakarta: Depdiknas
- Kartini Kartono, dkk. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Pate, R.R. et. al., (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Saunders College Publishing.
- PB PBSI. (2010). "Psikologi Olahraga". <http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu=403&p...>
- R. Feizal. (2000). "Psikologi Olahraga". *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PERPANI

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pelatihan atau pembinaan atlet dilakukan dari tingkat pusat sampai daerah, dalam melatih setiap pelatih mempunyai prinsip atau konsep yang berbeda-beda, karena latar belakang dari pelatih juga berbeda-beda, misalnya tingkat pendidikan, pengalaman dan lain sebagainya.

Atlet pemula atau junior di dalam latihan harus dilakukan dengan sistem yang benar dan harus memperhatikan aspek-aspek penunjang yang diperlukan. Apabila sistem latihan dan aspek penunjang kurang mendapat perhatian secara serius, kemungkinan besar calon atlet tersebut banyak mengalami masalah, sehingga tidak dapat berprestasi secara optimal. Maka seorang pelatih harus benar-benar menguasai, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis (mental).

Manusia merupakan kesatuan dari jiwa dan raga, yang satu dengan yang lainnya selalu akan saling pengaruh mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Pada waktu berolahraga, terutama olahraga pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh mental emosional yang timbul dalam berolahraga. Oleh karena itu pengetahuan yang berhubungan dengan masalah-masalah kejiwaan dalam olahraga penting bagi guru, pelatih, olahragawan, atau siapa saja yang berkecimpung dalam kegiatan olahraga, karena masalah kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting, bahkan kadang-kadang menentukan di dalam usaha orang atau atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Harsono, 1988: 242).

Sampai saat ini pelatih masih banyak menekankan latihan pada atletnya hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Sehingga banyak atlet pada saat bertanding tidak ada keseimbangan antara fisik dan psikologis. Menurut R. Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80 %, sedangkan taktik dan strategi hanya 20 %. Oleh karena itu pelatihan mental sama pentingnya dengan pelatihan taktik dan teknik. Adapun menurut M. Anwar Pasau yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988: 2-4) faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu: (1) Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, dan gizi. (2) Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan syaraf. (3) Aspek lingkungan (*Environment*), meliputi: sosial, prasarana-sarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan). (4) Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang

berkwalitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Memperhatikan hal tersebut di atas, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80 % ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet.

Dominannya peranan psikologis bagi seorang atlet masih kurang dipahami oleh seorang pelatih. Sampai saat ini jarang sekali seorang pelatih yang mengidentifikasi kondisi psikologis atletnya yang dilatih. Maka pada kesempatan ini penulis mencoba mengadakan penelitian atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan judul: “Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Aspek-aspek penunjang untuk mencapai prestasi yang optimal bagi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta kurang diperhatikan.
2. Latihan mental jarang ditekankan oleh pelatih panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Memonitoring kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta belum dilakukan.
4. Pelatih belum mengidentifikasi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan mempertimbangkan keterbatasan dari penulis serta agar pembahasan menjadi lebih fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Identifikasi Kondisi Psikologis (mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat ditinjau dari dua segi, yaitu segi teoritik dan praktik

##### 1. Manfaat secara teoritik

Dapat sebagai bahan kajian dan diskusi bagi pelatih maupun pembina olahraga pada umumnya dan pelatih panahan pada khususnya, terutama hasil dari identifikasi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

##### 2. Manfaat secara praktik

- a) Bagi atlet junior di daerah Istimewa Yogyakarta, dapat mengetahui kondisi psikologisnya.
- b) Bagi pelatih, dapat mengambil langkah-langkah yang perlu diambil setelah mengetahui kondisi psikologis atletnya.



- c) Bagi pengurus olahraga panahan di Daerah istimewa Yogyakarta, dapat sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan sikap yang perlu segera dilakukan untuk atletnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

#### **d. Pengertian Mental**

Menurut Kartini Kartono, dkk. (1989: 3) mental berasal dari kata latin yang artinya jiwa atau sukma, sedangkan menurut R. Feizal (200: 2) psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitasnya sebagai seorang atlet.

R. Feizal (2000: 3-4) menyatakan bahwa psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang bersangkutan paut dengan perilaku dapat diamalkan dalam olahraga untuk:

#### **a. Melakukan penelitian**

Berbagai metode penelitian dapat dipergunakan untuk membuktikan suatu kebijaksanaan dan semua hal yang perlu ditentukan dan dilakukan setelah ditopang dengan hasil penelitian dalam olahraga yang baik, terandal, dan sah.

e. Melakukan konseling

Konsultasi psikologis, khususnya yang dilakukan dengan pendekatan pribadi secara perorangan ternyata banyak dilakukan di Negara-negara Asia yang maju dalam bidang olahraga.

f. Mencetak atlet

Dalam kenyataannya calon atlet harus melalui perjalanan yang panjang. Kegiatan untuk melakukan perubahan perilaku, agar memperoleh atlet dengan gambaran kepribadian yang ideal, bersangkutan pula dengan konsep dan dasar pendidikan.

g. Tes psikologi

Dengan dasar psikometri, meliputi pembuatan instrument untuk melakukan evaluasi psikologis terhadap calon atlet dalam rangka pemanduan bakat yang disesuaikan dengan data yang diperoleh melalui penelitian.

h. Melakukan program khusus

Dengan menggunakan manajemen *stress* untuk mengurangi rasa cemas, untuk mengembalikan rasa percaya diri, penguasaan diri, penguasaan emosi, latihan relaksasi progresif, visualisasi, dan *imagery*.

Untuk mencapai puncak menurut Donald Pandiangan (2000: 4) perlu program latihan secara baik dan melalui tahapan-tahapan, yaitu: (1) pembinaan fisik, (2) pembinaan teknik, (3) Pembinaan taktik, (4) pembinaan mental, dan (5) pembinaan bertanding.

Memperhatikan hal tersebut di atas ternyata dalam pembinaan atlet, pembinaan mental juga merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen lainnya.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Sukadiyanto (2002: 72-77) menyatakan bahwa bentuk latihan ketegaran mental dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: (1) Latihan secara teori atau verbal (anjuan). Adapun bentuknya berupa kata-kata, seperti: mata tetap dalam kontrol, kebiasaan (rituals), irama (*winning pace*) pernapasan, intensitas tinggi yang positif, rileks dan tenang, memperkecil kesalahan (*mistake management*), percaya diri, menghindari ucapan diri yang negatif, bersikap positif, tetap berjuang, bahasa tubuh yang baik. (2) Latihan secara praktik atau non verbal, seperti: melatih motivasi, kontrol pikiran, kontrol emosi, kontrol perhatian, kontrol perilaku, dan kontrol mental.

Memperhatikan hal tersebut di atas, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, Karena seorang atlet selalu berada di bawah tekanan/*stress*, baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya (Harsono, 1988: 243).

Setiap olahragawan dalam mencapai *stress* secara berbeda, oleh sebab itu mereka harus dibimbing secara perorangan (Pate, et. al., 1984: 67).

i. Aspek-aspek psikologis yang berperan dalam olahraga

Menurut PB PBSI (2010: 2-5) menyatakan bahwa faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Beberapa masalah psikologis yang sering timbul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan adalah sebagai berikut:

a. Berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak. Berpikir positif merupakan modal utama untuk dapat memiliki keterampilan psikologis atau mental yang tangguh.

b. Penetapan sasaran

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan. Sasaran tersebut mulai dari sasaran jangka panjang, menengah, sampai sasaran jangka pendek yang lebih spesifik.

c. Motivasi

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi Yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

d. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya.. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bedntuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi ytersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

e. Kecemasan dan ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan, maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal. Untuk itu, telah banyak diketahui barbagai teknik untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang penggunaannya tergantung dari macam kecemasannya.

f. Kepercayaan diri

Dalam olahraga kepercayaan diri menjadi salah satu factor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu

sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

g. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjadinya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih. Akibat lebih jauh adalah berkurangnya kepercayaan atlet terhadap pelatih.

h. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

i. Evaluasi diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini. Dengan bekal pengetahuan akan keadaan dirinya ini, maka pemain dapat memasang target latihan maupun target pertandingan dan cara mengukurnya. Kegunaan lainnya adalah untuk

mengevaluasi hal-hal yang telah dilakukannya, sehingga memungkinkan untuk mengulangi penampilan terbaik dan mencegah terulangnya penampilan buruk.

j. Peran pelatih dalam membina kesiapan mental atlet

Menurut Karyono yang dikutip oleh Puji Susilowati (2008: 3-4) pelatih diharapkan menjadi konselor yang mampu memahami karakter atlet asuhannya dan bisa memberikan bimbingan yang konstruktif untuk membangun kesiapan dan kekuatan mental. Beberapa hal yang dibutuhkan oleh atlet adalah sebagai berikut:

a. *Giving encouragement than criticism*

Sikap dan kata-kata pelatih *most likely* akan didengar dan dipercaya oleh atlet asuhannya. Jika pelatih mengatakan atletnya buruk, lemah, payah, bias ditunggu dalam beberapa waktu kemudian kemungkinan atlet tersebut akan lemah dan payah. Meski pelatih dituntut untuk tetap jujur dan memberikan opini dan penilaian, namun hendaknya sifatnya objektif dan rasional bukan emosional.

b. *Respect*

Relasi yang sehat antara pelatih dan atlet jika diantara keduanya ada sikap saling menghargai. Pelatih memotivasi, menempa mental dan *skill* ke arah pengembangan diri atlet. Kemampuan untuk menghargai membuat hubungan antara keduanya tidak bersifat *manipulative.*, saling memanfaatkan. *True respect*, mendorong pelatih untuk tahu apa kebutuhan atlet dan mendorong atlet untuk menghargai eksistensi pelatih sebagai orang yang mendukungnya mencapai aktualisasi diri.

c. *Realistic goal*

Sasaran realistik harus ditentukan dari awal, supaya pelatih dan atlet bisa menyusun *break down planning* dan target. Sasaran harus menantang tapi realistis untuk dicapai.

d. *Problem solving*

Siapapun bisa terkena masalah, baik pelatih maupun atletnya. Pelatih yang bijak mampu mendeteksi perubahan sekecil apapun dari atlet asuhannya yang bisa mempengaruhi kestabilan emosi, konsentrasi dan prestasi. Perlu pendekatan yang tulus untuk membicarakan kendala atau problem yang dialami atlet supaya bisa menemukan sumber masalah dan mencari penyelesaian yang logis.

e. *Self awareness*

Atlet perlu dibekali cara-cara pengendalian emosi yang sehat supaya ia bisa *me-manage* kesuksesan maupun kegagalan secara rasional dan proporsional. Ketidakmampuan *me-manage* kesuksesan bisa membuat atlet lupa daratan karena *self esteemnya* melambung, sementara kegagalan bisa membuat atlet depresi karena melupakan kemampuan aktualnya.

f. *Managing stress and emotion*

*Managing emotion* juga terkait erat dengan pengenalan diri. Atlet yang bisa mengenal dirinya akan tahu kecenderungan reaksinya dan dampak dari emosinya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengendalian emosi yang sehat akan mengembangkan ketahanan terhadap *stress*, karena tidak ada penumpukan emosi yang membebani diri dan membuat energi bisa digunakan untuk hal-hal yang produktif.

g. *Good interpersonal relation*



Hubungan baik dan tulus, jujur dan terbuka antara atlet dan pelatih, bisa memotivasi atlet secara positif. Rasa tidak percaya, tidak mau terbuka, jaga *image*, akan mendorong hubungan kearah yang tidak sehat diantara kedua belah pihak. Oleh karenanya setiap pelatih perlu mentransfer tidak hanya keahlian dan keterampilan namun juga sikap mental yang benar. Punya keahlian namun tidak didukung sikap mental yang dewasa salah-salah bisa membawa dampak yang tidak diharapkan.

## **B. Sejarah Panahan**

Sejak kapan anak panah digunakan, tidak dapat diketahui dengan pasti, yang jelas panah merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia sejak 50.000 tahun yang lalu, bahkan lebih tua lagi. Para Arkheologi memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur kurang lebih 500.000 tahun. Selama ribuan tahun, umat manusia memakai panah untuk melindungi dirinya dari binatang-binatang liar. Dalam waktu yang bersamaan keahlian memanah merupakan suatu sarana untuk mencari makan. Panah merupakan simbol dari kekuatan dan kekuasaan. Hal ini memberikan status tertentu dan keberuntungan dalam lingkungannya.

Menurut kitab suci Bible, orang-orang Israel dan Mesir dikenal sebagai pemanah-pemanah ulung. Hal itu dapat dibuktikan dengan berbagai pertempuran yang mengubah jalannya sejarah. Di Inggris, kebanyakan orang memakai busur yang panjang, sedang di Perancis orang-orang memakai busur silang (*cross bow*). Orang-orang Yunani dan Turki membuat busur dari campuran kayu, tulang dan lilitan kulit. Hal yang menarik untuk dicatat bahwa sampai tahun 1959 para pemanah modern berhasil memecahkan rekor dengan busur kuno. Orang-orang turki mempunyai keunggulan dalam melemparkan panahnya 800 yard dengan pantulan busur yang membentuk “C” ketika tidak dibentangkan.

Setelah bubuk mesiu ditemukan, nilai busur sebagai senjata merosot tajam, tetapi panah tetap digunakan dalam saat-saat tertentu, seperti dalam perang Vietnam. Selama 25 tahun terakhir banyak orang mulai tertarik lagi dengan busur ketika Dr. S., Pope berhasil membidik 17 ekor singa Afrika dengan busur panjang. Bahkan sampai detik ini para pemburu mencoba untuk membidik binatang-binatang dari burung sampai beruang kelabu. Karena busur dan panah menjadi semakin populer, maka banyak Negara membuat Undang-undang khusus tentang senjata tersebut (Barrett, J.A., 1986: 10-11).

#### k. Panahan di Indonesia

Keterikatan antara panah dengan cabang olahraga di Indonesia akan tampak dengan jelas, apabila kita mau mencermati lambang dari Gelora Bung Karno. Bung Karno sebagai pencetus ide untuk membangun gelanggang olahraga Senayan, memakai Kesatria yang sedang memanah. Tentunya Bung Karno memiliki alasan tersendiri, mengapa pecinta cerita wayang itu memakai Prabu Rama yang sedang memanah, sebagai lambing Gelora Senayan.

Tahun 1946, tidak lama setelah Indonesia berhasil memproklamkan kemerdekaannya, dapat dikatakan merupakan tahun bersejarah dalam dunia Panahan sebagai media olahraga di Indonesia. Karena pada tahun itu Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI), sebagai sebuah induk dari kegiatan olahraga di Negara kita memasukkan Panahan sebagai salah satu cabang olahraga yang dilombakan, dan masuk menjadi anggota dari PORI. Sri Paku Alam VIII mendapat kehormatan untuk menjadi ketua dari olahraga memanah di Indonesia

Pada tahun 1948 ketika pesta olahraga tingkat nasional digelar, yaitu pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama di Solo, pada cabang olahraga panahan diberi

kesempatan untuk melakukan ekshibisinya yang pertama kali. Kemudian setelah mengalami masa ekshibisi, maka cabang olahraga Panahan pada PON ke II hingga saat ini sudah dapat mengikuti perlombaan secara resmi.

Pada PON II tahun 1951 yang mengambil tempat di Jakarta, telah keluar sebagai juara adalah Team panahan dari Jawa Tengah, Bahkan Jawa Tengah memborong semua medali yang disediakan panitia penyelenggara pada cabang olahraga panahan. Pada PON ke III di Medan, panahan absen dalam keikutsertaannya sebagai sebuah cabang yang dilombakan. Namun pada PON ke IV tahun 1957 yang diadakan di Makasar, kali ini Jawa Tengah tergeser oleh team panahan dari Jawa Timur. Namun team juara, Jawa Tengah masih tetap berhasil dalam nomor perorangnya. Srikandi-srikandi pemanah Indonesia memulai debutnya sebagai pemanah handal ditunjukkan dalam PON ke V yang diselenggarakan di Bandung. Kali ini Jawa bagian Timur tergeser kedudukannya dan harus rela menyerahkan kepada wilayah Jawa bagian Barat.

Keikutsertaan cabang olahraga panahan dalam pesta olahraga tingkat Asia adalah pada pesta olahraga *Asian Games* ke IV yang diadakan pada tahun 1962 di Jakarta. Sebagai cabang olahraga pemula yang baru pertama kali ikut dalam pesta olahraga, maka keberadaan cabang olahraga panahan hanya sebatas pada tingkat ekshibisi saja. Namun demikian personil yang diturunkan untuk mengikuti pesta olahraga tingkat Asia cukup banyak, hingga berjumlah 28 orang, terdiri atas satu orang manajer team, dan 27 atlet, dengan komposisi 9 wanita dan 19 pria. Cabang olahraga panahan pada *Asian Games* ke IV ini hanya diikuti oleh tiga Negara, padahal Negara peserta dalam *Asian Games* ke IV berjumlah 17 negara. Hal ini dapat terjadi kemungkinan panahan pada pesta olahraga kali ini hanya bersifat ekshibisi saja, dan baru pertama kali didikutserakan. Sehingga

kemungkinan banyak Negara peserta *Asian Games* ke IV belum mempersiapkan team panahan mereka. Ketiga peserta Negara itu adalah Indonesia sebagai tuan rumah dengan jumlah peserta terbanyak. Negara kedua adalah Jepang, yang hanya mengirimkan satu orang Team manajer yang bernama Koicichi Inomata, serta tiga orang pemanah, masing-masing Keiji Kishino, Minoru Sueda, dan Hiroyuki Yamamoto, sedangkan Negara ketiga adalah Philipina, dengan satu orang manajer yang bernama Teopisto R. Nuguid, sedangkan para pemanahnya adalah Jose Tabora dan Regino Masias.

Sampai dengan tahun 1965 panahan belum banyak dalam memberi warna terhadap sejarah keolahragan di Indonesia. Namu demikian panahan, pemanah, dan panah telah memberi makna pada Gelanggang Olahraga Bung Karno, dan mendapat kehormatan menjadi lambang dari Gelora Bung Karno tersebut (Harsuki, dkk. 2004: 259-261).

#### l. Perkembangan panah sebagai *sport*

Henry VIII, seorang pemanah Inggris yang juga menyenangi pertaruhan. Hal itu dibuktikan dengan mengembangkan olahraga panahan sebagai pertandingan kompetisi. Sehingga klub-klub panahan mulai berdiri di Inggris 350 tahun yang lalu.

Turnamen panahan modern biasanya memakai sistem “tiga dan tiga” berdasarkan tradisi Inggris, yaitu 3 anak panah dalam sekali bidikan. Mulai diperkenalkan pada pertengahan tahun 1900. Klub paling tua di Amirika Serikat adalah kelompok Philadelphia yang berdiri tahun 1828. *National Archery Association* (NAA: Asosiasi Panahan Nasional) dibentuk tahun 1879. Disusul kemudian dengan *National Archery Field Archery* dari California tahun 1939. Dalam *Olympiade* ke XX di Munich, Jerman Barat, yang diadakan pada musim panas tahun 1972, olahraga panahan termasuk yang memperoleh medali emas, dan sudah berlangsung sejak tahun 1920. Apalagi setelah

*International Archery Federation* (Federasi Panahan Internasional) berdiri tahun 1930, olahraga panahan menjadi lebih mudah dikontrol.

*National Collegiate Archery Coaches Association*, kerap kali mempertemukan berbagai klub dan menjadi sponsor dalam kejuaraan panahan Nasional. Jumlah peserta telah bertambah dari 1,7 juta orang dalam tahun 1946, menjadi lebih dari 8 juta orang dalam tahun 1970. Panahan telah menjadi *sport* dunia modern.

m. Panah sebagai Media Olahraga

Panah sebagai sebuah media, dapat berperan ganda, karena panah tidak saja dapat dipergunakan sebagai senjata dalam sebuah peperangan atau untuk mencari makan dengan berburu di hutan, namun panah dapat pula dipergunakan sebagai media untuk kegiatan olahraga.

Inggris sebagai Negara penakluk di dunia, tentunya memiliki pasukan panah yang memang bagus yang dapat menyerang dan mengalahkan Negara yang akan ditaklukkannya. Inggris pula yang ikut mempelopori peran ganda dari panah, yaitu sebagai senjata untuk berperang dan sebagai media untuk berolahraga. Hal itu dibuktikan oleh Kaisar Charles II dari kerajaan Inggris pada tahun 1675, mengadakan lomba memanah bagi para Kesatria dan pasukannya.

Selain Charles II pada dekade yang sama, *National Archery Association* dari Amerika mengadakan pula kejuaraan memanah, karena panahan sudah merupakan salah satu cabang olahraga di sana. Inggris pada tahun 1844 mengulang kegiatan yang pernah diadakan oleh Charles II.

n. Manfaat Panahan

Panahan merupakan aktivitas yang menyenangkan, tidak membatasi usia, jenis kelamin, dan panahan termasuk olahraga rekreasi. Di samping itu, tidak mahal serta dapat dinikmati setiap tahun, juga dapat mempererat tali persaudaraan serta saling tukar pengalaman.

a. Manfaat fisik

Dapat untuk menambah ketahanan kardiovaskuler. Merentangkan busur dan mengatur posisi panah, membantu membangun kekuatan dan daya tahan bahu serta otot belakang atas. Pengerutan perut bawah menambah kekuatan tubuh agar tegak. Regangan otot dada membantu keseimbangan waktu beristirahat dan dapat membangun keseimbangan pembentukan otot.

b. Nilai emosional

Manusia merupakan kreasi lengkap yang mempunyai kebutuhan dan keperluan lainnya. Revolusi teknologi menghasilkan perubahan dalam gaya hidup manusia, menahan *stress* dan kecemasan. Mesin-mesin, komputer, mengubah kesempatan-kesempatan pendahuluan menjadi kepuasan perorangan. Kesukaran dan ketegangan merayap menuju posisi yang tidak tertahankan.

Kemampuan seseorang untuk memegang busur dan anak panah memberikan kepuasan tersendiri, kebanggaan, harga diri dan rasa percaya diri. Apalagi kalau tepat mengenai sasaran. Di samping itu. Olahraga ini memerlukan kedisiplinan otak dan badan, fisik serta kemauan.

### **C. Kerangka Perpikir**

Kondisi psikologis atlet junior dalam penelitian ini adalah keadaan psikologis (mental) atlet junior pada saat mengikuti kejuaraan panahan junior se Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kondisi psikologis seorang atlet cabang olahraga panahan merupakan faktor terpenting untuk meraih suatu prestasi yang optimal. Pelatih sering kurang memperhatikan kondisi psikologis atletnya, pada hal faktor mental adalah sangat penting bagi atlet. Oleh karena dalam mempersiapkan atletnya pelatih hanya menekankan pada fisik dan teknik saja, sedangkan faktor psikologis sering dilupakan.

Dalam olahraga, faktor yang dapat mempengaruhi psikologis seorang atlet sangat kompleks, misalnya keadan di sekolah, di rumah, di tempat kerja, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Oleh karena itu pelatih merupakan salah satu penentu untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet, sehingga perlu memberi porsi latihan psikologis ke dalam program latihan yang diprogramkan, sesuai dengan kebutuhan.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **i. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Maksud dari penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk memikirkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2010: 44). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel, yaitu kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

ii.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Kondisi psikologis atlet junior dalam penelitian ini adalah keadaan psikologis (mental) atlet junior yang berusia maksimal 17 tahun pada saat mengikuti kejuaraan panahan junior se Daerah Istimewa Yogyakarta.

iii.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 32 orang dari 35 orang, karena 1 orang tidak hadir dan 2 orang tidak mengembalikan angket. Semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total atau sensus.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Formulir-C, yaitu monitoring Kondisi Psikologis dari Pusat Pelaksanaan Latihan (PPL) KONI Pusat.

## **E. Teknik Analisis Data**



Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif, sedangkan langkah-langkahnya adalah: (1) menjumlahkan seluruh skor jawaban, (2) membandingkan dengan skor yang diharapkan, dan (3) membuat persentase.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek Penelitian adalah atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 32 orang. Penelitian dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 18 Juli 2010.

### **B. Hasil Penelitian**

Kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan jawaban para atlet junior panahan atas angket-angket yang telah disebar. Pendeskripsian data dilakukan dengan mengkategorikan kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta serta pengkategorian tiap-tiap faktornya yang meliputi motivasi, komunikasi, kerjasama, adaptasi, inisiatif, dan keyakinan.

Berikut disajikan hasil analisis data tentang kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **7. Motivasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

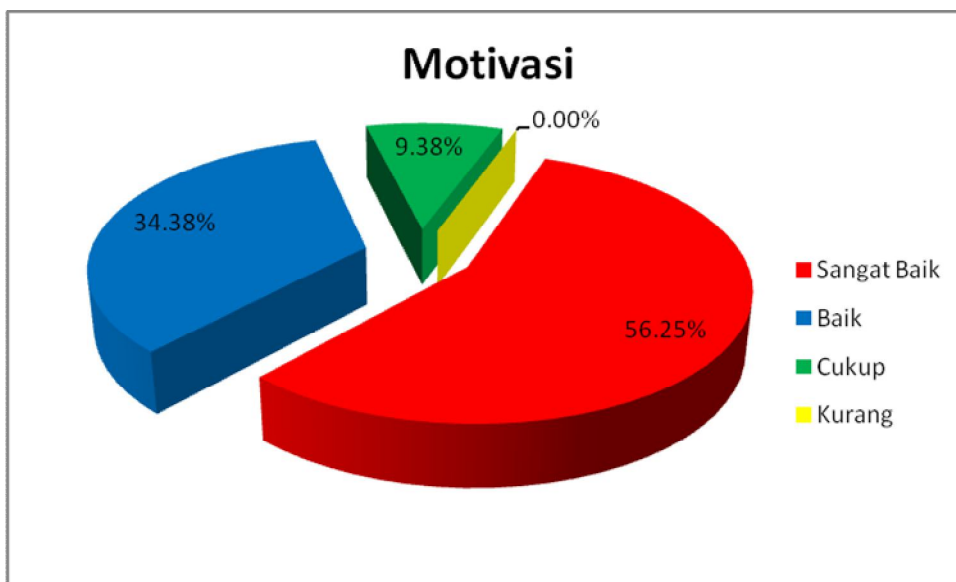
Motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Skor penilaian tiap item adalah 0 dan 1, sehingga nilai maksimal yang mungkin diperoleh adalah 4 dan minimal 0. Selanjutnya skor diubah dalam bentuk persentase, yaitu menghitung skor pencapaian persentase tiap atlet terhadap skor maksimum. Analisis menghasilkan persentase terendah sebesar 50 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 86,72 % dengan median 100 %, modus 100 % dan standar deviasi (SD) 16,78.

Distribusi frekuensi motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	18	56.25
2	Baik	> 50 s.d. 75	11	34.38
3	Cukup	> 25 s.d. 50	3	9.38
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki motivasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 56,25 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 86,72 %, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual motivasi tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Motivasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

#### 8. Komunikasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

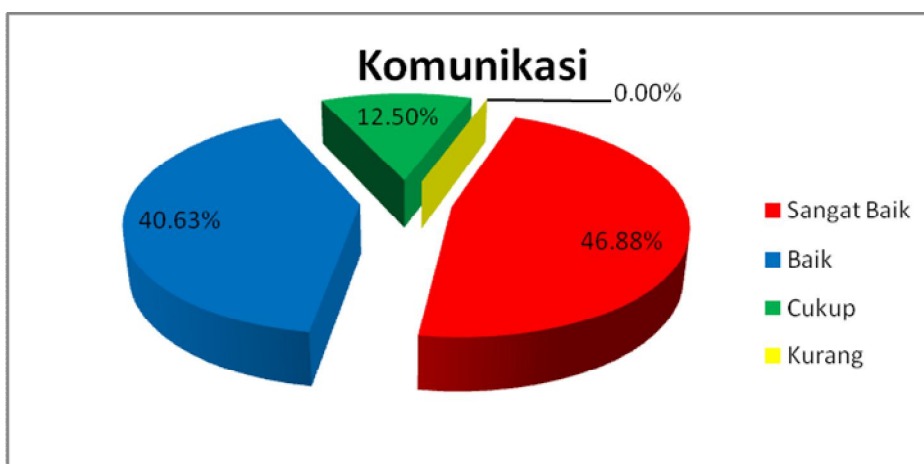
Komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 50 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 83,59 % dengan median 75 %, modus 100 % dan standar deviasi (SD) 17,52.

Distribusi frekuensi komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komunikasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	15	46.88
2	Baik	> 50 s.d. 75	13	40.63
3	Cukup	> 25 s.d. 50	4	12.50
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki komunikasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 46,88 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 83,59 %, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual komunikasi tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2. Komunikasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

### 9. Kerjasama Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

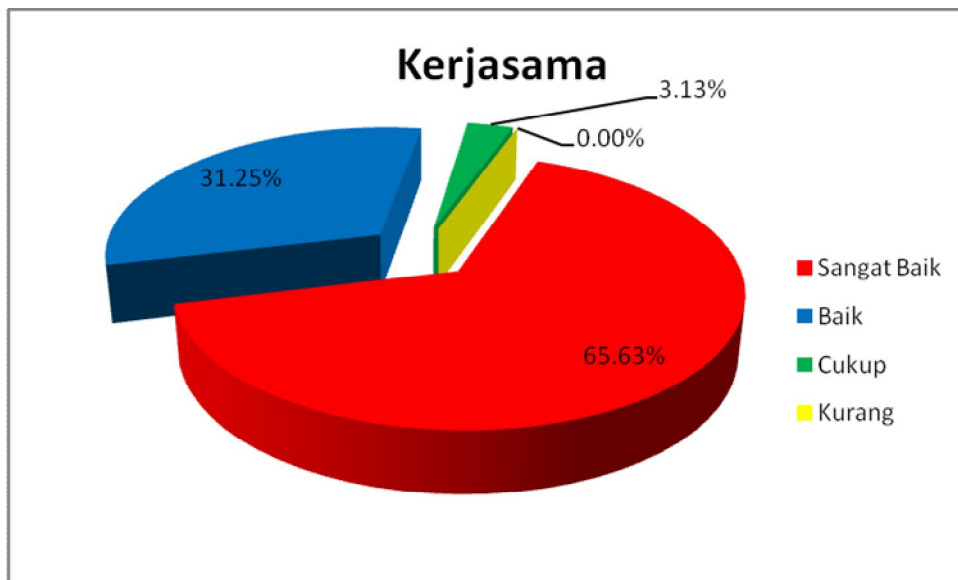
Kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 5 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 40 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 76,88 % dengan median 80 %, modus 80 % dan standar deviasi (SD) 16,15.

Distribusi frekuensi kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kerjasama Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	21	65.63
2	Baik	> 50 s.d. 75	10	31.25
3	Cukup	> 25 s.d. 50	1	3.13
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki kerjasama yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 65,63 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 83,59 %, maka dapat disimpulkan bahwa kerjasama atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual kerjasama tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. Kerjasama Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

#### 10. Adaptasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor nilai seluruh atlet adalah maksimal, dengan kata lain skor persentase seluruh atlet adalah 100 % . Oleh karena itu nilai standar deviasi (SD) adalah 0.

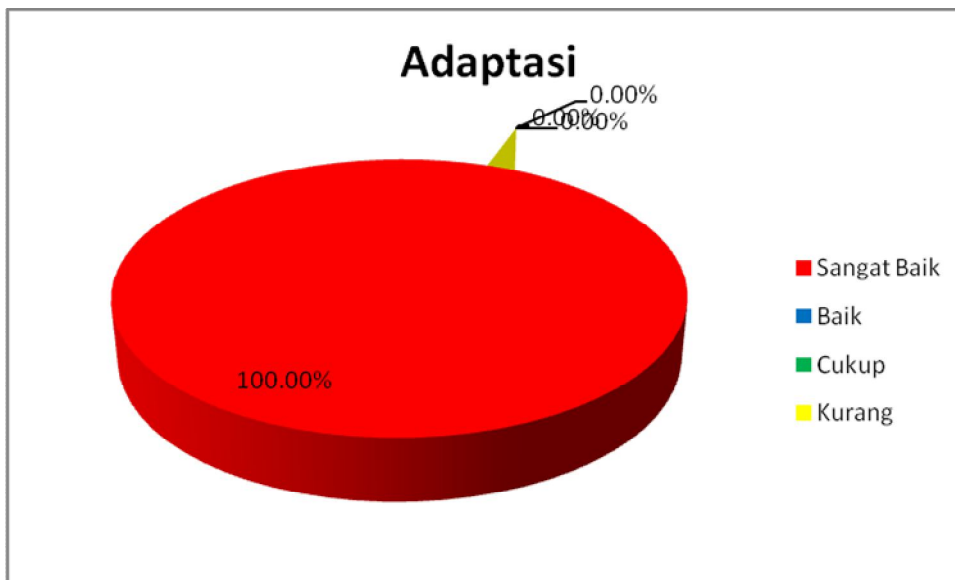
Distribusi frekuensi adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Adaptasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	32	100.00
2	Baik	> 50 s.d. 75	0	0.00
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa seluruh atlet junior cabang olahraga panahan memiliki adaptasi yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 100 %. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa adaptasi atlet junior cabang olahraga panahan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual adaptasi tersebut digambarkan sebagai berikut:





**Gambar 4. Adaptasi Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

#### 11. Inisiatif Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta

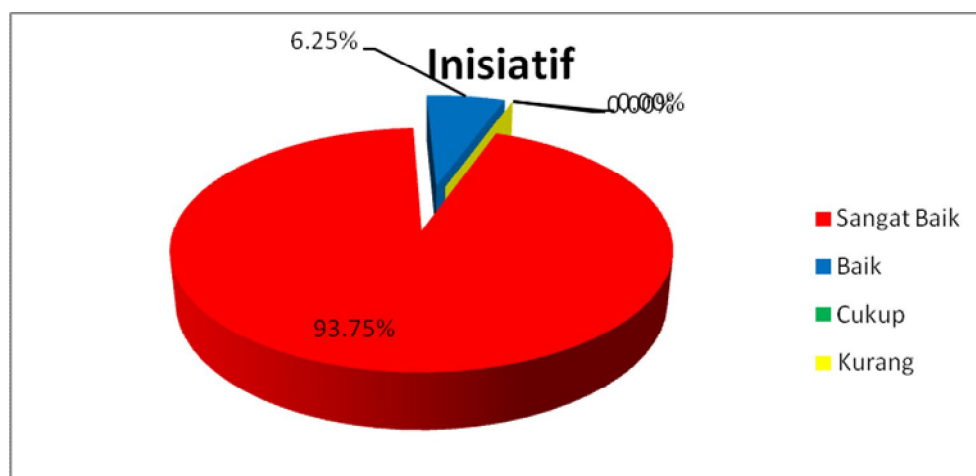
Inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 3 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 66,67 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 97,92 % dengan median dan modus sebesar 100 % serta standar deviasi (SD) 8,20.

Distribusi frekuensi inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Inisiatif Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	30	93,75
2	Baik	> 50 s.d. 75	2	6,25
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki inisiatif yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 93,75 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 97,92 %, maka dapat disimpulkan bahwa inisiatif atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual inisiatif tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 5. Inisiatif Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

## 12. Keyakinan Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di DIY

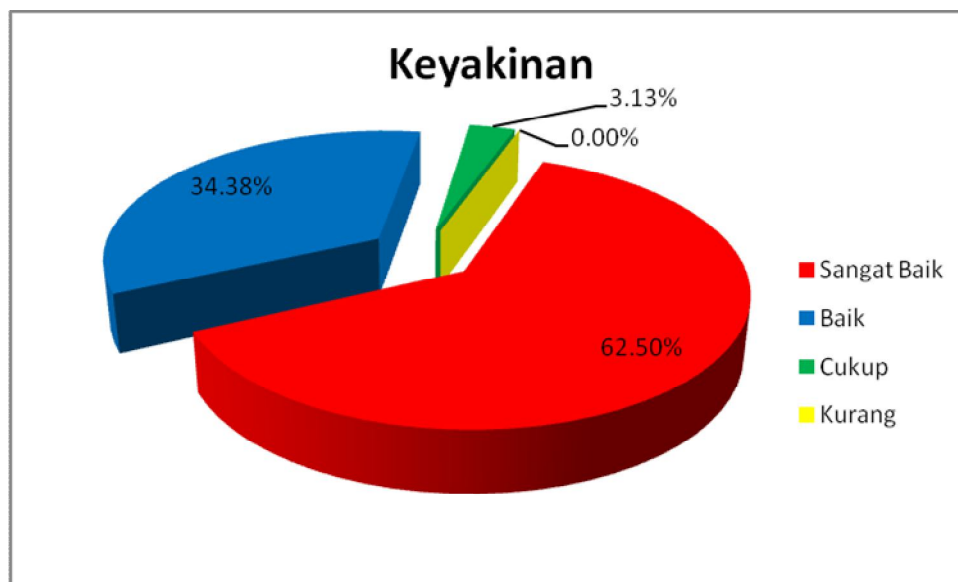
Keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 4 butir. Analisis menghasilkan skor persentase terendah dari jawaban atlet sebesar 50 % dan maksimal 100 %. Rerata pencapaian persentase sebesar 89,84 % dengan median dan modus sebesar 100 % serta standar deviasi (SD) 14,00.

Distribusi frekuensi keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keyakinan Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	20	62.50
2	Baik	> 50 s.d. 75	11	34.38
3	Cukup	> 25 s.d. 50	1	3.13
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0.00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan table di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki keyakinan yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 62,50%. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 89,84 maka dapat disimpulkan bahwa keyakinan atlet junior cabang olahraga panahan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual keyakinan tersebut digambarkan sebagai berikut:



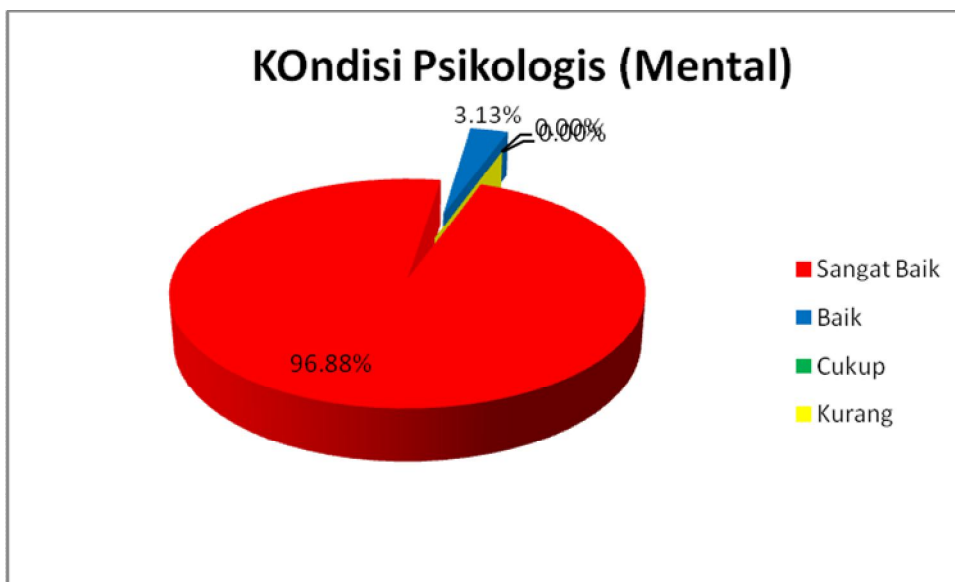
**Gambar 6. Keyakinan Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Rangkaian analisis di atas menunjukkan bahwa faktor yang menyusun kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta keseluruhannya berada pada kondisi Sangat Baik. Selanjutnya analisis dilanjutkan dengan menganalisa keseluruhan jawaban atlet terhadap keseluruhan item yang berjumlah 24 butir. Jika jawaban atlet seluruhnya mendapat nilai 1, maka pencapaian skor persentase adalah 100 %, sebaliknya jika skor seluruh atlet adalah 0, maka persentase yang diperoleh adalah 0 %. Berdasarkan jawaban atlet terlihat bahwa skor persentase terkecil adalah 75 % dan maksimal 100 %. Rerata yang diperoleh sebesar 88,28 % dengan median 87,50 % dan modus 91,67 % serta SD 6,21. Distribusi frekuensi kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta tampak dalam tabel berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Kategori	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Sangat Baik	> 75 s.d. 100	31	96.88
2	Baik	> 50 s.d. 75	1	3.13
3	Cukup	> 25 s.d. 50	0	0.00
4	Kurang	0 s.d. 25	0	0,00
Jumlah			32	100.00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar atlet junior cabang olahraga panahan memiliki kondisi psikologis (mental) yang Sangat Baik dengan frekuensi persentase sebesar 96,88 %. Jika dilihat rerata skor persentase sebesar 88,28 maka dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Sangat Baik. Secara visual kondisi psikologis (mental) tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 7. Kondisi Psikologis Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Keseluruhan rangkaian analisis dari tiap faktor kondisip sikologis sampai dengan total keseluruhan faktor di atas dapat dirangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Pencapaian Skor Persentase Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

No.	Komponen Kondisi Psikologis	Nilai				Total
		A	B	C	D	
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	
1.	Motivasi	18	11	3	0	32
2.	Komuikasi	15	13	4	0	32
3.	Kerjasama	21	10	1	0	32
4.	Adaptasi	32	0	0	0	32
5.	Inisiatif	30	2	0	0	32
6.	Keyakinan	20	11	1	0	32

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ke enam komponen kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri atas (1) Motivasi, (2) Komunikasi, (3) Kerjasama, (4) Adaptasi, (5) Inisiatif, (6) Keyakinan, semuanya masuk dalam kategori Sangat Baik. Kemungkinan ini atlet junior di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah mempunyai kematangan mental, karena atlet sudah sering mengikuti kompetisi dengan atlet panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta maupun di luar Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu atlet sudah berlatih dengan sempurna dan siap diterjunkan ke dalam pertandingan, maka atlet telah membekali diri dengan kemampuan-kemampuannya.

Menurut Harsono (1988: 247) kemampuan-kemampuan tersebut meliputi: (1) Bertahan terhadap frustrasi. Seorang atlet yang matang, memiliki daya ketahanan individual yang besar terhadap frustrasi. (2) Menatap tekanan dengan kesadaran dan pikiran yang wajar. Seorang atlet yang matang (mature) memiliki kemampuan yang tinggi dalam menggunakan reason (akal sehat) dan logic. Dia juga mampu untuk menkontrol rasa cemas pada waktu menatap atau menghadapi gangguan-gangguan fisik, emosi, dan mental. (3) Menerima kegagalan secara inteligen. Atlet yang mature memiliki kemampuan untuk menerima kegagalan secara inteligen, dia pelajari dan selidiki sebab dari kegagalan dengan penuh pengertian (insight) dan kewajaran.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan bahwa ke enam komponen kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta semuanya masuk dalam kategori Sangat Baik, tetapi komponen komunikasi memiliki persentase paling rendah, kemungkinan ini dipengaruhi oleh kurang terjalannya komunikasi

yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian, sehingga atlet tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih. Untuk menghindari hambatan komunikasi, pelatih perlu menyesuaikan teknik-teknik komunikasi dengan atlet seraya memperhatikan aspek individual. Keterbukaan pelatih dalam hal program latihan akan membantu terjalinnya komunikasi yang baik, asalkan dilakukan secara objektif dan konsekuen. Sebelum program latihan dijalankan perlu dijelaskan dan dibuat peraturan mengenai tata tertib latihan dan aturan main lainnya termasuk sanksi yang dikenakan jika terjadi pelanggaran terhadap peraturan yang telah dibuat tersebut (PB PBSI, 2010: 4).



## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis (mental) atlet junior cabang olahraga panahan di DIY dalam kategori Sangat Baik. Secara rinci, komponen kondisi psikologis atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu: (1) Motivasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (2) Komunikasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (3) Kerjasama masuk dalam kategori Sangat Baik, (4) Adaptasi masuk dalam kategori Sangat Baik, (5) Inisiatif masuk dalam kategori Sangat Baik, dan (6) Keyakinan masuk dalam kategori Sangat Baik.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Implikasi hasil dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tercapainya kondisi mental yang mendukung prestasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Meningkatnya prestasi atlet junior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Timbulnya semangat dari pelatih panahan di DIY untuk mempertahankan kualitas mental atlet junior cabang olahraga panahan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan selama penelitian adalah sebagai berikut:

1. Karena keterbatasan waktu, peneliti hanya menggunakan angket dalam pengambilan data, padahal untuk meneliti perilaku seseorang juga perlu melalui triangulasi atau *cross check* ke lapangan.

2. Peneliti tidak dapat memaksa pada atlet untuk hadir atau mengembalikan angket yang telah diisi.

#### **D. Saran-saran**

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

1. Bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta, agar mempertahankan kualitas pembinaan kondisi psikologis (mental) atlet juniornya.
2. Bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga panahan di DIY setiap 4 bulan memonitor kondisi psikologis atletnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Barrett, J.A. (1986). *Olahraga Panahan*. Semarang: Dahara Prize.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Donald Pandiangan. (2000). "Sistem Pemanduan Bakat". *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PERPANI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki, dkk. (2004). *Olahraga Indonesia dalam Persepektif Sejarah (Periode Tahun 1945-1965)*. Jakarta: Depdiknas
- Kartini Kartono, dkk. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Muchamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Pate, R.R. et. al., (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Saunders College Publishing.
- PB PBSI. (2010). "Psikologi Olahraga". <http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu=403&p...>
- Pudji Susilowati. (2008). "Membangun Kesiapan Mental pada Atlet". [http://www.e-psikologi.com/epsi/olahraga\\_detail.asp?id=508](http://www.e-psikologi.com/epsi/olahraga_detail.asp?id=508)
- R. Feizal. (2000). "Psikologi Olahraga". *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PERPANI
- Sukadiyanto. "Metode Latihan Ketegaran Mental dalam Permainan Tenis Lapangan". *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*. Volume 8 Edisi Agustus 2002.

**LAMPIRAN**

## **Lampiran 1: Instrumen Penelitian**

Hal : Permohonan Pengisian Angket  
Lamp : 1 Bendel

Kepada:  
Yth. Atlet Yuniior Cabang Olahraga Panahan  
di Daerah Istimewa Yogyakarta

### **Salam Olahraga**

Dengan rendah hati, pada kesempatan ini peneliti memohon kepada atlet yunior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk mengisi angket yang peneliti lampirkan, Tujuan angket ini untuk mengetahui kondisi psikologis (mental) atlet yunior cabang olahraga panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Maka peneliti memohon untuk menjawab pernyataan pada lampiran ini dengan tanda silang (X) pada setiap jawaban sesuai dengan keinginan atau pendapatnya.

Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi anket ini peneliti ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Juli 2010

Peneliti,

Suryanto  
NIP 19580605 198901 1 00

**Lanjutan Lampiran 1.****IDENTIFIKASI KONDISI PSIKOLOGIS (MENTAL) ATLET YUNIOR CABANG  
OLAHRAGA PANAHAH DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA****Identitas Atlet**

N a m a :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

**I. MOTIVASI**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Motivasi intern (dari dalam)			
	a. Kebanggaan			
	b. Kepuasan diri			
2.	Motivasi extern (dari luar)			
	a. Penghargaan/bonus			
	b. Paksaan			

**II. KOMUNIKASI**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Berjalan lancar			
2.	Ada hambatan			
3.	Keberanian mengutarakan pendapat (ide)			
4.	Kesediaan menerima pendapat (dari orang lain)			

**Lanjutan Lampiran 1.****III. KERJASAMA**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Sikap terbuka			
2.	Sikap tertutup			
3.	Peka terhadap tujuan/kepentingan			
4.	Ringan tangan			
5.	Egosentris			

**IV. ADAPTASI**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Terhadap program latihan			
2.	Terhadap teman			
3.	Terhadap pelatih/Pembina			
4.	Terhadap lingkungan			

**V. NISIATIF**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Alternatif penyelesaian masalah			
2.	Meningkatkan gairah latihan			
3.	Pengambilan keputusan			

**Lanjutan Lampiran 1.****VI. KEYAKINAN**

No.	KOMPONEN	ADA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Terhadap sasaran/target			
2.	Terhadap diri sendiri			
3.	Terhadap individu-individu lainnya			
4.	Terhadap persiapan-persiapan			



**Lampiran 2 : Data Hasil Penelitian**

### Lampiran 3 : Hasil Analisis Data Penelitian

## Frequencies

Statistics

		Motivasi	Komunikasi	Kerjasama	Adaptasi	inisiatif	Keyakinan	Kondisi Psikologis
N	Valid	32	32	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		86.7188	83.5938	76.8750	100.0000	97.9167	89.8438	88.2819
Median		100.0000	75.0000	80.0000	100.0000	100.0000	100.0000	87.5000
Mode		100.00	100.00	80.00	100.00	100.00	100.00	91.67
Std. Deviation		16.78178	17.51655	16.15200	.00000	8.19782	13.99795	6.21067
Variance		281.628	306.830	260.887	.000	67.204	195.943	38.572
Range		50.00	50.00	60.00	.00	33.33	50.00	25.00
Minimum		50.00	50.00	40.00	100.00	66.67	50.00	75.00
Maximum		100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Sum		2775.00	2675.00	2460.00	3200.00	3133.33	2875.00	2825.02

### Lanjutan Lampiran 3.

### Frequency Table

#### Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	18	56.3	56.3	56.3
	75.00	11	34.4	34.4	90.6
	50.00	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Komunikasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	15	46.9	46.9	46.9
	75.00	13	40.6	40.6	87.5
	50.00	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Kerjasama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	7	21.9	21.9	21.9
	80.00	14	43.8	43.8	65.6
	60.00	10	31.3	31.3	96.9
	40.00	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Adaptasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	32	100.0	100.0	100.0

### Lanjutan Lampiran 3.

#### inisiatif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	30	93.8	93.8	93.8
	66.67	2	6.3	6.3	100.0
Total		32	100.0	100.0	

#### Keyakinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	20	62.5	62.5	62.5
	75.00	11	34.4	34.4	96.9
	50.00	1	3.1	3.1	100.0
Total		32	100.0	100.0	

#### Kondisi Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100.00	2	6.3	6.3	6.3
	95.83	3	9.4	9.4	15.6
	91.67	10	31.3	31.3	46.9
	87.50	7	21.9	21.9	68.8
	83.33	5	15.6	15.6	84.4
	79.17	4	12.5	12.5	96.9
	75.00	1	3.1	3.1	100.0
Total		32	100.0	100.0	

### Lanjutan Lampiran 3.

### Frequency Category Table

#### Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	18	56.3	56.3	56.3
	Baik	11	34.4	34.4	90.6
	Cukup	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Komunikasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	15	46.9	46.9	46.9
	Baik	13	40.6	40.6	87.5
	Cukup	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Kerjasama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	21	65.6	65.6	65.6
	Baik	10	31.3	31.3	96.9
	Cukup	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### Adaptasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	32	100.0	100.0	100.0

**Lanjutan Lampiran 3.****inisiatif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	30	93.8	93.8	93.8
	Baik	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Keyakinan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	20	62.5	62.5	62.5
	Baik	11	34.4	34.4	96.9
	Cukup	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kondisi Psikologis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	31	96.9	96.9	96.9
	Baik	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Lampiran 4: Seminar Hasil Penelitian**

**Lampiran 5: Daftar Hadir Seminar Hasil Penelitian**



**Lanjutan Lampiran 5.**