

## PROFIL *MENTAL SKILLS* ATLET PERGURUAN TINGGI CABOR PERMAINAN

**Kurnia Tahki<sup>1</sup>, Juriana<sup>1</sup> dan Nur Ali<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani UNJ, <sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNJ,

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan UNJ, Jl. Pemuda No.10 Rawamangun Jakarta Timur

Email: [juriana@unj.ac.id](mailto:juriana@unj.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang gambaran atau profil *Mental Skills* atlet perguruan tinggi pada cabang olahraga permainan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta pada bulan Mei-Oktober 2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Mental Skills* yang terdiri dari tujuh aspek yaitu: kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif dan kontrol perilaku. Sampel penelitian adalah atlet KOP UNJ dari tujuh cabang permainan yang berjumlah 145 orang. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan statistik deskriptif. Hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut : 1) Sebagian besar atlet UNJ cabang permainan memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang tergolong sedang (69,6%); 2) Empat aspek *mental skills* yang masih perlu dikembangkan pada atlet UNJ cabang permainan yaitu: kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, dan kemampuan visualisasi imajeri karena sebagian besar atlet masih tergolong pada kategori sedang.

**Kata Kunci:** Mental Skills, Atlet Perguruan Tinggi, Cabang Permainan

### PENDAHULUAN

Dalam sebuah proses pencapaian prestasi, seorang atlet membutuhkan beberapa faktor yang menunjang ia untuk dapat berprestasi. Pertama, faktor fisik, yang mencakup dari *strength*, *speed*, *endurance*. Dan kedua, ialah faktor teknik yaitu keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang atlet tersebut. Disamping kedua faktor di atas, masih ada faktor penting lain, yakni faktor psikologis yaitu berkaitan dengan struktur maupun fungsi kepribadian atlet. Faktor ini berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penam pihan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti adu akal, taktik, motivasi, konsentrasi, ketegangan dan rasa tidak percaya diri. Faktor ini penting dalam olahraga, sehingga sudah puluhan tahun yang lalu dibuka bidang khusus seperti psikologi olahraga untuk mempelajari dan menerapkannya baik di negara Eropa Barat maupun negara Eropa Timur.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sampai saat ini membina sekitar 25 Klub Olahraga Prestasi atau KOP UNJ. Para mahasiswa yang tergabung dalam KOP tersebut juga telah banyak menunjukkan prestasi baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Para atlet perguruan tinggi ini telah turut serta mengharumkan nama Universitas Negeri Jakarta sehingga seringkali mendapatkan penghargaan dari pihak perguruan tinggi.

Namun begitu, sampai saat ini belum ada data yang lengkap yang dimiliki oleh para pembina KOP perguruan tinggi tersebut tentang atlet-atletnya, khususnya data mengenai *mental skills*.

Menurut James Drever dalam Sudibyo Setyobroto (1993), mental atau "*mind*" adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari ataupun tidak disadari dari bagian terdalam jiwa manusia. Dengan demikian mental berhubungan dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa

manusia, yaitu kognisi, afeksi, dan konasi. Pembinaan mental dalam setiap cabang olahraga berarti memelihara dan memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa. Hubungan yang harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan menjauhkan kemungkinan terjadinya kelainan ataupun gangguan jiwa, serta mendorong bekerjanya fungsi-fungsi kejiwaan secara optimal. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan.

Menurut James E. Loehr (1986), dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sport*, dalam dunia psikologi terdapat istilah '*mental skill*' atau kemampuan mental. Yang mencakup antara lain: kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, energi positif, motivasi, serta kontrol perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet. Berikut akan diuraikan penjelasan untuk masing-masing aspek mental skills tersebut.

#### 1) Kepercayaan Diri.

Loehr dalam Komarudin (2013) menjelaskan : "*Self confidence is a feeling and a knowing that say you can do it, that you can perform well and be successful*". Dan Singer juga menjelaskan : "*Self confidence or confidence in oneself means feeling self assure and competent to do what has to be done*".

Percaya diri atau *self confidence* biasanya erat hubungannya dengan "*emotional security*". Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup,

tegas, dan sebagainya (Setyobroto, 2001).

#### 2) Kontrol Energi Negatif

Dalam suatu pertandingan olahraga, terdapat kondisi-kondisi tertentu seperti: rasa lelah, ejekan penonton, angka lawan lebih unggul dan lainnya. Mungkin atlet akan mudah sekali menjadi tersinggung, marah-marah, kesal, dan tidak bisa berfikir lagi dengan tenang. Akhirnya tindakan-tindakan atlet didominasi oleh emosi negatif yang jauh dari pertimbangan-pertimbangan akal dan pikiran.

Emosi yang dapat memberikan pengaruh-pengaruh negatif dalam olahraga antara lain: gelisah dan marah. Dalam dunia olahraga rasa takut kalah di dalam batas-batas normal adalah baik, karena dengan demikian seorang atlet akan mempersiapkan diri untuk menghindari kekalahan. Begitu pula dalam olahraga, terutama dalam pertandingan banyak sekali rangsangan yang memicu kemarahan atlet yang sedang bertanding, sehingga mengakibatkan tindakan-tindakan bagi yang sedang marah itu menjadi lebih agresif, terlalu spontan, kurang perhitungan sehingga ketelitiannya juga berkurang.

#### 3) Konsentrasi

*Attention control* atau konsentrasi sangat diperlukan dalam olahraga. Konsentrasi merupakan kemampuan mengontrol dan mempertahankan perhatian pada titik tertentu untuk dikerjakan. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan aktifitas. *Attention control* mencakup konsentrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Seorang atlet dapat memiliki dua macam perhatian,

yaitu perhatian yang terpusat dan perhatian yang terpecah.

- 4) Kemampuan Visualisasi dan Imajeri  
 Atlet yang sukses selalu memiliki kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang berkembang dengan baik. Mereka mampu berpikir dalam gambar daripada kata-kata, dan mereka mampu mengontrol aliran gambaran mental mereka sendiri dan gambaran dalam arah yang positif dan konstruktif. Visualisasi adalah salah satu strategi pelatihan mental paling kuat sejauh ini yang ditemukan untuk menerjemahkan keinginan mental menjadi kinerja fisik. Menurut Syer dan Conolly dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbawa dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mata mental atlet. Sedangkan imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan suatu pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan (Irvatt Sir dan ArifudinUsman, 2007).

- 5) Energi Positif  
 Energi positif biasanya diperoleh melalui berpikir positif. Bagi seorang atlet, berpikir positif dalam setiap latihan atau pertandingan sangatlah dibutuhkan. Atlet harus merancang *mind set*-nya agar apa yang dilakukan adalah hal positif dan dapat menghasilkan hasil yang juga positif. Menjaga dan mengendalikan aliran energi positif merupakan kemampuan yang diperoleh. Berpikir positif adalah menyuruh otak untuk memikirkan hal yang baik-baik sehingga bisa menciptakan semangat dan optimisme di dalam diri.

Maksud dari berpikir positif adalah mengarahkan cara berpikir selalu ke arah yang positif atau selalu dilihat dari segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan hanya ke atlet tetapi terlebih kepada pelatih yang melatih. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat

menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

- 6) Motivasi

Menurut David Krech motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku dinyatakan bahwa studi tentang motivasi adalah studi yang mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkah laku individu yakni mengapa individu tersebut memilih dan menolak. Pada hakikatnya motivasi dibagi menjadi dua macam yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Implementasi bentuk ekstrinsik bervariasi yang ditimbulkan sebagai sumber dari luar, seperti pemberian hadiah, penghargaan, sertifikat dan sebagainya. Sedangkan motivasi intrinsik dengan alamiah yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu bukan karena sesuatu buatan. Pelletier dkk (1995), membagi struktur motivasi dalam olahraga menjadi tiga dimensi konstruk motivasi yaitu: motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Ketiga dimensi tersebut dielaborasi menjadi beberapa indikator, yaitu *Amotivation*, *Eksternal regulation*, *introjections regulation*, *identified regulation*, dan *internal motivation*. dibawah ini penjelasan dari indikator-indikator di atas:

- *Amotivation* kondisi seseorang yang tidak berdaya, seperti : tidak menikmati kegiatan olahraganya, tidak tahu tujuannya berolahraga, tidak jelas mengapa perlu dan menghabiskan waktudan usahanya dalam berolahraga
- *External regulation* menunjukkan bahwa seseorang berolahraga agar dilihat orang,

dipandang hebat. Maksudnya perilaku yang ditampilkan bermaksud untuk memuaskan tuntunan yang bersifat eksternal.

- *Introjected regulation* menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga semata-mata karena merasa sebagai kewajiban yang harus dijalankan, ataupun karena disuruh atau diperintahkan oleh orang lain diluar dirinya sendiri.
- *Identified regulation*, menunjukkan alasan seseorang berolahraga karena mampu meningkatkan kemampuan dan penampilannya.
- *Integrated regulation*, seseorang berolahraga selama ini karena olahraga itu sendiri sudah menjadi bagian dari kehidupannya.
- *Intrinsic motivation*, menunjukan kondisi seseorang yang berolahraga karena merasa mendapatkan kepuasan dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

#### 7) Kontrol Perilaku

Kemampuan mengontrol sikap dan perilaku dapat mencerminkan kebiasaan berpikir dari seorang atlet. Sikap yang tepat menghasilkan kontrol emosional, ketenangan, dan aliran energi positif. Kontrol perilaku dapat meliputi: sikap disiplin, pengendalian agresifitas, dan pengendalian emosi.

Pengukuran terhadap mental dalam dunia olahraga di Indonesia tampaknya memang belum cukup populer. Padahal, pengukuran atau evaluasi psikologis sebenarnya telah sering digunakan di berbagai bidang kehidupan selama ini. Di kalangan profesi psikologi sendiri, penerapan *psychological assessment*

hampir mencapai 91%. Pada mulanya, praktek profesi psikolog menghabiskan 10 sampai 25% waktu mereka untuk melakukan asesmen psikologi. Teori dan instrumen asesmen juga merupakan pondasi yang kuat dalam investigasi kasus-kasus klinis, penelitian yang bersifat aplikatif dan berbagai program evaluasi (Groth dan Marnat, 1997).

Para ahli sepakat bahwa "*Sport is 90-95% mental*". Hal ini juga diyakini oleh para stlet dan pelatih. Namun kenyataannya, apakah pelatih sudah memiliki data tentang kemampuan mental atletnya atau belum. Aspek mental memang seringkali kurang diperhatikan, meskipun sebenarnya memegang peranan penting bahkan sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan. Aspek mental berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, determinasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa tidak percaya diri, dan lain-lain.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab X Pasal 53 dikatakan bahwa olahragawan meliputi olahragawan amatir dan profesional. Olahragawan Amatir adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemaran dan keahliannya.

Olahragawan amatir memiliki beberapa hak, antara lain:

1. Meningkatkan prestasi melalui klub dan perkumpulan olahraga.
2. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
3. Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi dan atau kompetisi.
4. Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional dan internasional.
5. Beralih status menjadi olahragawan profesional. Olahragawan

profesional adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya.

Maka dapat disimpulkan atlet adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga profesi terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan. Sementara atlet perguruan tinggi adalah olahragawan yang melaksanakan olahraga profesi yang statusnya tercatat sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi.

Sementara itu, ada empat kategori cabang olahraga dalam KOP Universitas Negeri Jakarta yaitu: cabang olahraga terukur, cabang olahraga teknik, cabang olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan. Cabang olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang dilakukan dalam bentuk permainan, bisa berpasangan maupun beregu. Jumlah atlet cabang olahraga beregu biasanya lebih banyak dibandingkan dengan jumlah atlet cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, melalui penelitian ini akan dilakukan pengambilan data *mental skills* terhadap atlet perguruan tinggi cabang olahraga permainan yang ada di Universitas Negeri Jakarta. Sementara norma yang akan digunakan adalah norma *mental skills* atlet perguruan tinggi sebagai berikut: skor 24-30 tergolong kategori tinggi (*excellent skills*), skor 17-23 tergolong kategori sedang (*room for improvement*), dan skor 10-16 tergolong kategori rendah (*need special attention*) (Juriana, 2016).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, yaitu dengan menggunakan angket *mental skills* yang disusun berdasarkan buku karangan James E. Loehr yang berjudul *Mental Toughness Training For Sport* yang diberikan kepada atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan mental atlet dengan memilih salah satu jawaban dari pernyataan dalam angket tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet KOP UNJ yang tergolong kategori cabang olahraga permainan. Sementara sampel dalam penelitian ini adalah 145 atlet yang berasal dari tujuh cabang olahraga permainan yaitu: bola basket, sepak takraw, sepak bola, tenis, tenis meja, hoki, dan cricket.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Jl. Pemuda no.10 Rawamangun Jakarta Timur bulan Mei-Oktober 2018. Sementara kisi-kisi kuesioner *mental skills* yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner *Mental Skills***

Aspek	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable
Kepercayaan Diri	8, 22, 36	1, 15, 29
Kontrol Energi Negatif	37	2, 9, 16, 23, 30,
Konsentrasi	10 dan 17	3, 24, 31, 38
Kemampuan Visualisasi	4, 11, 18, 32, 39	25
Motivasi	5, 12, 19, 26, 40	33
Energi Positif	6, 13, 27, 34, 41	20
Kontrol Perilaku	7, 21, 28, 35, 42	14

Skor atau penilaian untuk soal favorable dimulai dari angka 5, 4, 3, 2, 1, sementara soal atau penilaian untuk soal unfavorable dari angka 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan keterangan skor sebagai berikut:

- Soal-soal Favorable : 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu)
- Soal-soal Unfavorable: 5 (tidak pernah), 4 (jarang), 3 (kadang-kadang), 2 (sering), 1 (selalu).

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa sebagian besar atlet KOP

UNJ cabang olahraga permainan memiliki kemampuan mental (*mental skills*) yang tergolong pada kategori sedang atau sebesar 69,6% (101 atlet), sementara 29,7% (43 atlet) tergolong pada kategori tinggi dan 0,7% (1 atlet) tergolong pada kategori rendah.

Selain itu diketahui hasil untuk masing-masing aspek *Mental Skills* sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki kepercayaan diri yang tergolong pada kategori sedang yaitu sebanyak 73 orang atau 50,3%. Sementara sisanya sebanyak 58 orang atau 40% tergolong pada kepercayaan diri tinggi dan 14 orang atau 9,7% tergolong pada kepercayaan diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan masih meragukan kualitas skills dan kemampuan pribadinya serta mengingat kesalahan yang lalu, sebagian lagi sudah bisa melihat dirinya sebagai pihak yang menang dibandingkan sebagai yang kalah saat bertanding.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	58	40%
2	17 – 23	Sedang	73	50,3%
3	10 – 16	Rendah	14	9,7%
Jumlah				100%

- 2) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki kontrol energi negatif yang tergolong pada kategori sedang yaitu sebanyak 102 orang atau 70,4%. Sementara sisanya sebanyak 26 orang atau 17,9% tergolong pada kontrol energi negatif diri tinggi dan 17 orang atau 11,7% tergolong pada kontrol energi negatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan masih memiliki pola pikir yang negatif akibat melakukan kesalahan yang lalu, namun sebagian sudah bisa dengan mudah

menghilangkan pikiran tersebut dengan cara memikirkan hal-hal yang positif, misalnya dengan cara merubah perasaan-perasaan negatif menjadi positif dengan mengontrol pikirannya.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	26	17,9%
2	17 – 23	Sedang	102	70,4%
3	10 – 16	Rendah	17	11,7%
Jumlah				100%

- 3) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki konsentrasi yang tergolong pada kategori sedang yaitu sebanyak 113 orang atau 77,9%. Sementara sisanya sebanyak 18 orang atau 12,4% tergolong pada konsentrasi tinggi dan 14 orang atau 9,7% tergolong pada konsentrasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan masih mempunyai rasa mudah terganggu dengan suatu hal non teknis dan kehilangan fokus saat ingin bertanding, namun beberapa pemain yang lain dapat mengatasi gangguan-gangguan tersebut dan dapat fokus kembali.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Konsentrasi**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	18	12,4%
2	17 – 23	Sedang	113	77,9%
3	10 – 16	Rendah	14	9,7%
Jumlah				100%

- 4) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki kemampuan visualisasi dan imajeri yang tergolong pada kategori sedang yaitu sebanyak 90 orang atau 62,1%. Sementara sisanya sebanyak 54 orang atau 37,2% tergolong pada kemampuan visualisasi dan imajeri tinggi dan 1 orang atau 0,7% tergolong pada kemampuan visualisasi dan imajeri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet KOP UNJ cabang

olahraga permainan dapat dengan mudah membayangkan gerakan-gerakan yang akan ditampilkan pada saat bertanding, namun ada satu atlet yang masih sulit membayangkan gerakan-gerakan tersebut agar dapat ditampilkan dalam kondisi bertanding.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi Imajeri**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	54	37,2%
2	17 – 23	Sedang	90	62,1%
3	10 – 16	Rendah	1	0,7%
Jumlah				100%

- 5) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki motivasi yang tergolong pada kategori tinggi yaitu sebanyak 100 orang atau 69%. Sementara sisanya sebanyak 45 orang atau 31% tergolong pada motivasi sedang dan tidak ada atlet yang tergolong pada motivasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan dapat memotivasi dirinya sendiri dengan cara saat bangun pagi, bersemangat untuk berlatih tanpa adanya paksaan.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	100	69%
2	17 – 23	Sedang	45	31%
3	10 – 16	Rendah	0	0%
Jumlah				100%

- 6) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki energi positif yang tergolong pada kategori tinggi yaitu sebanyak 81 orang atau 55,9%. Sementara sisanya sebanyak 63 orang atau 43,4% tergolong pada energi positif sedang dan 1 orang atau 0,7% tergolong pada energi positif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan sudah mampu mengontrol emosinya sehingga senantiasa merasakan emosi yang positif. Semakin banyak atlet mengerti

dan mempelajari pengalaman-pengalamannya maka memberikan pengaruh yang positif terhadap tindakan-tindakan berikutnya, dan akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam batas-batas yang diinginkan.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aspek Energi Positif**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	81	55,9%
2	17 – 23	Sedang	63	43,4%
3	10 – 16	Rendah	1	0,7%
Jumlah				100%

- 7) Sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan memiliki kontrol perilaku yang tergolong pada kategori tinggi yaitu sebanyak 75 orang atau 51,7%. Sementara sisanya sebanyak 67 orang atau 46,2% tergolong pada kontrol perilaku sedang dan 3 orang atau 2,1% tergolong pada kontrol perilaku rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet KOP UNJ cabang olahraga permainan sudah cukup dapat menjaga sikap dan perilakunya baik pada saat latihan sehari-hari maupun pada saat pertandingan, mereka juga tidak mudah terganggu dengan suatu hal non teknis dan kehilangan kontrol perilakunya saat bertanding,

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku**

No	Nilai	Kategori	F	(%)
1	24 – 30	Tinggi	75	51,7%
2	17 – 23	Sedang	67	46,2%
3	10 – 16	Rendah	3	2,1%
Jumlah				100%

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar atlet UNJ cabang olahraga permainan memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang tergolong sedang (69,6%);
- 2) Tiga aspek *mental skills* yang sudah cukup baik pada atlet UNJ cabang

permainan yaitu: motivasi, energi positif, dan kontrol perilaku. Hal ini karena sebagian besar atlet tergolong pada kategori tinggi.

- 3) Empat aspek *mental skills* yang masih perlu dikembangkan pada atlet UNJ cabor permainan yaitu: kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, dan kemampuan visualisasi imajeri karena sebagian besar atlet masih tergolong pada kategori sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Groth, G. dan Marnat. (1997). *Handbook of Psychological Assessment (third edition)* Canada : John Wiley & Sons, Inc.
- Juriana. (2016). *Norma Pengukuran Mental Skills Untuk Atlet Perguruan Tinggi*. Jakarta: Penelitian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga; Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Loehr, James E. (1986). *Mental Toughness Training For Sport*. New York.
- Pelletier, L.G., Fortier, M., Vallerand, R.J. Bnere, N.M., Tuson, K.M., Blais, M.R. (1995).. *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Sudibyo Setyobroto. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.
- Setyobroto, Sudibyo. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan "SOLO".
- \_\_\_\_\_. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2011.