

ANALISIS SKALA *MOOD* (*MOOD SCALE*) ATLET BOLA VOLI PUTRI PELATDA DKI JAKARTA

Tirto Apriyanto

tapriyanto@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui skala *Mood* atlet dalam periodisasi program latihan cabang olahraga atlet bola voli putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu atlet bola voli putri Pelatda DKI Jakarta PON XIX/2016 Jawa Barat. Penelitian dilakukan hari Sabtu, 27 Agustus 2016 di GOR Ragunan, Jakarta Selatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tentang “*Mood Skale*” yang diadopsi dari kuisisioner “*Mental skill*”. Dari hasil penelitian diperoleh penjelasan bahwa; *Mood* atlet muncul dalam kondisi selalu mempertahankan perasaan yang positif sebanyak 16,7%, mampu membayangkan tentang gerakan saat latihan 8,33%. Selalu menetapkan target untuk diri sendiri sebanyak 16,7%. Senantiasa menikmati kompetisi sebanyak 8,33%. Selalu berusaha maksimal selama bertanding sebanyak 16,7%. Senantiasa memberikan yang terbaik sebanyak 16,7%. Selalu mampu mengubah perasaan negatif menjadi positif sebanyak 25% selalu. Kompetisi selalu memberikan kesenangan dinyatakan oleh 8,33% sampel. Atlet tidak pernah merasa sebagai pihak yang kalah sebanyak 8,33%, tidak pernah ada perasaan marah dan merasa frustrasi sebanyak 22,3%. tidak pernah mampu membayangkan tentang gerakan-gerakan fisik sebanyak 16,7%. Kecenderungan mudah emosi yang tidak pernah terjadi sebanyak 16,7%. Atlet tidak pernah mampu membayangkan bermain dalam situasi yang sulit dialami sebanyak 8,33%. Tidak pernah memberikan potensi terbaik untuk mengembangkan diri 8,33%. Pelatih tidak pernah mengatakan atlet memiliki sikap yang baik dialami sebanyak 25% sampel.

Kata Kunci : *Mood*, Atlet, Bola voli.

PENDAHULUAN

Teori kesatuan psiko-fisik atau teori psiko-fisik totalitas berkembang karena para ahli menyadari bahwa orang yang keadaan kejiwaannya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, ternyata mempengaruhi kondisi fisiknya.

Semua gejala emosional seperti: rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, rasa senang dan sebagai, dapat mempengaruhi perubahan – perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh fisiologis

seperti: ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, berfungsinya kelenjar – kelenjar hormon tertentu.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, lebih-lebih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan berfungsinya aspek – aspek kejiwaan tertentu; misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga panahan atau menembak, maka atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, penuh percaya diri, tenang,

dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan angin atau suara, dan lain-lain.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi aspek-aspek fisiologisnya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional atau "*emotional instability*" akan mengakibatkan terjadinya "*psychological instability*", dan akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Mood. *Mood* adalah suasana hati yang merupakan emosi dengan sifat tidak menetap (*states*), memiliki dua bentuk yaitu positif atau negatif. *Mood states* dapat memprediksi kesuksesan *performance* seorang atlet, yaitu adanya pengaruh dari *Mood* positif yang lebih tinggi, dan rendahnya *Mood* negatif. Profil ini dapat digambarkan dalam diagram *iceberg* (gunung es) yaitu pada tingkatan paling tinggi adalah skor *vigour* (positif *Mood*) dan skor yang lebih rendah pada *tension*, *depression*, *anger*, *fatigue* dan *confusion* (negatif *Mood*).

Ciri-ciri Indikator:

1. *Vigour* (kekuatan)

Megargee dan Hokanson mengemukakan bahwa sikap dan tindakan agresif merupakan salah satu bentuk tingkahlaku manusia. Dalam diri individu ada dua faktor yang perlu diperhatikan, yaitu "*instigation*" dan "*inhibitions*". "*instigation*" adalah kekuatan dalam diri individu yang dapat menimbulkan motivasi, atau dorongan

berbuat yang berupa tingkah laku agresif. Suatu tim tidak akan menjadi agresif selama tidak ada anggota-anggotanya yang memiliki kekuatan untuk mendorong berbuat agresif. "*inhibitions*" adalah faktor-faktor dalam diri individu yang menentang ekspresi tindakan agresif.

2. *Tension* (tekanan)

Menurut Gauron stress menunjukkan gejala tidak sama terhadap tantangan-tantangan yang dihadapi, untuk dapat melakukan adaptasi. Menghadapi stres, badan manusia mengadakan reaksi dengan cara-cara atau bentuk yang konsisten, ada pengerahan atau "*arousal*" sistem syaraf otonom tertentu. Jadi gejala stress menurut Gauron tersebut dapat lebih bervariasi dibanding "*tension*" atau ketegangan fisik yang dialami seseorang.

a. *Anxiety* (Kecemasan) dalam Olahraga

Kita semua tentu pernah merasa takut atau cemas dalam berbagai situasi. Ketakutan pada atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori:

- 1) Takut gagal dalam pertandingan
- 2) Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka
- 3) Takut kalau cedera atau mencederai lawan
- 4) Takut fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik
- 5) (Dan percaya atau tidak), ada pula atlet yang takut menang.

b. Kecemasan dan Motif Berprestasi

Cratty membedakan kemungkinan timbulnya kecemasan karena takut cedera atau "*harm Anxiety*" atau kecemasan karena takut gagal atau "*failure Anxiety*". Dalam hubungan ini Cratty mengemukakan sebagai berikut: "*Thus, failure Anxiety is related to the individual's perception of the social consequences of his relative success or failure in a situation: This type of fear was more important to most of the individuals polled than was harm Anxiety,*

or the fear of being physically incapacitated.

Sehubungan ini Cratty mengemukakan sebagai berikut; *"The degree to which Anxiety levels in an individual interfere with performance, therefore, is probably related to the individual's feelings about success vs. failure and his overall need for achievement."*

Selama berlangsungnya Olympic Games 1968 oleh para ahli psikologi olahraga telah diadakan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan, motif berprestasi, dengan penampilan para atlet. Atlet-atlet sebagai subyek penelitian dibagi dalam empat kelompok, yaitu yang memiliki kecemasan tinggi atau *"high Anxiety"* dan yang memiliki kecemasan rendah atau *"low Anxiety"*; kemudian tiap kelompok tersebut dibagi lagi atas dasar (kriteria) mereka yang memiliki motif berprestasi tinggi atau *"high needs for achievement"* dan yang memiliki motif berprestasi rendah atau *"low needs for achievement"*.

c. Kecemasan dan Frustrasi

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subyektif berdasarkan ketakutan dan meningkatnya *"physiological-arousal"*. Kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas. Perasaan cemas atau *Anxiety* kalau dilihat dari kata *"Anxiety"* berarti perasaan tercekik".

Menurut Spielberger *"state Anxiety"* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan ketegangan; biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan *"physiological arousal"*, sedangkan *trait Anxiety* merupakan sifat pribadi yang lebih menetap (seperti sifat pembawaan). Atlet yang memiliki *"trait Anxiety"* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai

permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan dengan keamanan pribadinya atau *"emotional security"*nya.

"State Anxiety" merupakan gejala khusus bagaimana keadaan individu menghadapi situasi tertentu yang mengganggu *"personal security"*nya; *"state Anxiety"* mempunyai rujukan obyektif (*objective reference*). *"Trait Anxiety"* sebagai sifat pribadi individu lebih bersifat tetap dan akan tampak pada berbagai peristiwa atau situasi dimana individu yang bersangkutan merasa terganggu *"personal security"*nya; *"trait Anxiety"* mempunyai rujukan subyektif (*subjective reference*). Silva dan Weinberg mengemukakan adanya gejala *"competitive trait Anxiety"* (CTA) pada sementara atlet. Gejala CTA tersebut adalah gejala dimana atlet menunjukkan rasa cemas dan takut hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi saja, dan sesudah selesai kompetisi adet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali.

Robert J. Sonstroem dalam tulisan yang berjudul: *"An Overview of Anxiety in Sport"* yang dihimpun oleh Silva dan Weinberg dalam *"Psychological Foundations of Sport"*, mengemukakan penelitian Davidson dan Schewartz yang menggunakan postulat (anggapan dasar) bahwa persepsi mengenai kecemasan dapat dibedakan atas komponen kognitif dan somatik.

Dengan kuesioner dikembangkan ciri-ciri pengalaman rasa cemas; dan pengelompokan atas dasar ciri-ciri tersebut digunakan untuk menetapkan sistem, perlakuan yang dianjurkan Borkovec sebagai berikut: *"That is, cognitive Anxiety reduction is more compatible with self-instruction and thought-stopping methods, for example, and somatic Anxiety reduction is better accomplished with methods such as progressive relaxation, biofeedback, and Exercise."*

d. Frustrasi dalam Olahraga

Frustrasi timbul karena individu merasa gagal tidak dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Setiap atlet ingin mendapat kepuasan, ingin terpenuhi kebutuhannya, ingin mencapai harapan untuk menang; dan apabila hal tersebut tidak terwujud, maka dapat menimbulkan frustrasi.

Seorang atlet yang cukup mampu untuk mengatasi kemungkinan mengalami frustrasi disebut juga atlet yang memiliki "*a right frustration tolerance*". Menurut Saparinah dan Sumarno Markam, atlet – atlet yang baru terjun dalam kompetisi, mempunyai "ambang stres" yang lebih rendah daripada yang sudah lama terjun dalam kompetisi.

e. Stres dalam Olahraga (Gejala emosional)

Menurut Gauron stres seperti halnya ketegangan otot tidak dapat dielakan dalam kehidupan manusia sehari – hari. Kita tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau stres, beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas.

Menurut Gauron kurangnya ketegangan atau "*lack of tension*" akan berakibat kita tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik. Untuk dapat melakukan gerakan – gerakan tertentu dibutuhkan adanya ketegangan otot-otot, dimana ketegangan tersebut sangat diperlukan kemanfaatannya.

Singer mengemukakan bahwa aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menunjukkan dua gejala yang berhubungan dengan emosi, yaitu: tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan.

Tidak adanya kesiapan atau "*under readiness*" ada hubungan dengan kurangnya motivasi, sedangkan "*over readiness*" atau penuh kesiapan

berhubungan dengan kesiapan untuk menang atau penampilan buruk, ketakutan akan kalah, dan sebagainya.

Menurut Gauron stres menunjukkan gejala tidak sama terhadap tantangan – tantangan. Yang dihadapi, untuk dapat melakukan adaptasi. Menghadapi stres, badan manusia mengadakan reaksi dengan cara-cara atau bentuk yang konsisten, ada pengerahan atau "*arousal*" system syaraf otonom tertentu.

1. Stres dan Pertandingan

Menurut Scanlan dalam tulisannya yang berjudul: "*Competitive Stres and the Child Athlete*" yang dimuat dalam buku "*Psychological Foundations of Sport*" mengemukakan bahwa "competitive stres" atau stres yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada anak apabila rasa harga dirinya merasa terancam.

"*Stresor*" menurut Spielberger menunjukkan situasi-situasi atau stimuli yang secara obyektif ditandai dengan adanya tekanan fisik ataupun psikologik atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. situasi penuh stres akan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dalam tingkat yang berbeda dalam perkembangan manusia.

Mengenai timbulnya stres, Gauron berkesimpulan:

1. "*Because stres is an inevitable part of life, it cannot be avoided.*"
2. "*Since stres is inevitable, individuals must reduce its effects and cope through a personal stres management program.*"
3. "*Chronic stres may have adverse effects upon the body particularly if it is not taught to relax.*"

Mengenai ancaman dalam kaitannya dengan keadaan mental atlet, Spielberger mengemukakan adanya dua karakteristik pokok, yang disimpulkannya sebagai berikut:

'Thus, the experience of threat is, essentially, a state of mind which has two main characteristics:

- 1) *It is future-oriented, generally involving the anticipation of a potentially harmful event that has not yet happened; and*
 - 2) *It is mediated by mental activities- perception, thought, memory, and judgement which are involved in the appraisal process".*
2. "Arousal" dan "Inverted U"

"Arousal" adalah hal yang tidak dapat dielakkan seperti timbulnya ketegangan fisik atau "tension" dan stres. Yang dimaksudkan dengan "arousal" adalah gejala yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktifitas psikis. Terjadinya gejala "arousal" biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet; dengan kata lain ada korelasi positif antara "arousal" dengan penampilan atlet.

Menurut Cox "arousal" adalah suatu istilah netral yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatetis. Ini menunjukkan intensitas peningkatan geologis, dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu.

Richard H. Cox mengemukakan adanya dua teori dasar mengenai hubungan "arousal" dan penampilan; yang pertama adalah teori "Inverted U", dan yang ke dua adalah teori drive. Teori "drive" adalah teori multidimensional mengenai Keterampilan dan proses belajar, sedangkan teori "Inverted U" meliputi berbagai sub-teori yang menjelaskan mengapa saling hubungan antara "arousal" dan penampilan bentuk kurve persamaan kuadrat. Teori "drive" membentuk garis hubungan linear.

Menurut Joseph B. Oxendine tentang "Emotional Arousal and Motor Performance" dalam kumpulan karya ilmiah yang himpun Richard N. Suinn "Psychology in Sports", ada hubungan

antara kecemasan dengan "emotional arousal". "Arousal" emosional yang negatif dapat mengganggu atau mengacaukan penampilan atlet.

3. Upaya Pengendaliannya terhadap kecemasan dan stres dalam olahraga

Dalam upaya pengendalian kecemasan (*Anxiety*) dan stres dalam olahraga, peneliti menggarisbawahi diantaranya:

a. Strategi Relaksasi

Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang. Keadaan tidak bergelora tidak berarti merendahnya gairah untuk bermain, melainkan dapat diatur atau dikendalikan pada titik atau daerah Z sesuai dengan hipotesis U-terbalik.

Apabila seseorang telah beberapa kali berhasil dalam keadaan relaks, maka pengelompokan otot dapat diperbesar menjadi lima kelompok, yaitu:

1. Lengan dan tangan bersama-sama.
2. Semua otot muka.
3. Dada, pundak, punggung bagian atas, perut.
4. Pinggul dan pangkal paha.
5. Kaki dan tapak kaki.

Menurut Masters, dan kawan-kawan dalam Gunarsa, S.D. manfaat dari melakukan latihan relaksasi progresif adalah:

1. Meningkatnya pemahaman mengenai ketegangan otot. Artinya, ada pemahaman bahwa gejala emosi berpengaruh terhadap ketegangan otot dan sebaliknya.
2. Meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan ketegangan otot.
3. Meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan kegiatan kognitif, yaitu meliputi kemampuan pemusatan perhatian terhadap suatu objek.
4. Meningkatnya kemampuan untuk melakukan kegiatan.
5. Menurunnya ketegangan otot.

6. Menurunnya gejala emosi karena pengaruh perubahan kefaalan.
 7. Menurunnya tingkat kecemasan, serta emosi-emosi negatif lainnya.
 8. Menurunnya kekhawatiran dan ketakutan.
- b. Strategi Kognitif
- Strategi kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan, tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakikatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berpikir seseorang. Salah satu kegiatan yang mendukung berfungsinya proses kognitif adalah kegiatan pemusatan perhatian yang bersumber pada inti pikiran seseorang.
- c. Teknik-teknik Peredaan Ketegangan
- Hanya mengetahui "apa" atau "*the what*" saja mengapa atlet tegang atau takut tanpa mengetahui "*the how*" atau "bagaimana" cara penyembuhannya tidaklah banyak manfaatnya dan tidak akan menolong atlet. Ada beberapa teknik yang bisa membantu menurunkan atau mengurangi ketegangan atlet (*desensitization techniques*), antara lain:
- 1) Teknik Jacobson dan Schultz, yaitu dengan mengurangi arti pentingnya pertandingan dalam benak atlet, atau mengurangi ancaman hukuman kalau atlet gagal.
 - 2) Teknik Cratty. Dengan teknik ini, mula-mula disusun suatu urutan (hierarki) *Anxiety* yang dialami atlet, dari yang paling ditakuti sampai yang paling kurang ditakuti oleh atlet. Pada permulaan, atlet dihadapkan pada situasi yang paling sedikit membangkitkan *Anxiety*. Setelah atlet terbiasa dan tidak takut lagi dengan situasi tersebut, dia kemudian dilibatkan dalam situasi takut yang agak lebih berat. Demikian seterusnya.
 - 3) Teknik *progressive muscle relaxation* dari Jacobson, yaitu latihan memaksa otot-otot yang tegang dijadikan relaks.
 - 4) Teknik *autogenic relaxation*, yaitu teknik relaksasi yang menekankan pada sugesti diri (*self-suggestion*).
 - 5) Latihan pernapasan dalam (*deep breathing*).
 - 6) Meditasi.
 - 7) Berpikir positif.
 - 8) Visualisasi.
 - 9) Latihan simulasi: pada waktu latihan, berlatihlah dengan menciptakan situasi seakan-akan sedang betul-betul bertanding, dan usahakan untuk tampil sebaik-baiknya. Lakukan latihan dengan intensitas yang tinggi seperti dalam pertandingan sebetulnya. Biarkan atlet mengalami stres fisik maupun mental. Dengan berulang kali berlatih dengan stres yang tinggi, diharapkan lama-kelamaan ketegangan atlet akan berkurang pada waktu menghadapi stres.
- d. Mekanisme pertahanan diri
- Anxiety*, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkecamuk dalam diri atlet adalah gejala yang umum dalam olahraga. *Anxiety* dan ketakutan adalah reaksi terhadap perasaan "khawatir akan terancam pribadinya". Karena *Anxiety* yang dialami atlet adalah sesuatu keadaan yang sangat tidak enak dan selamanya akan berkecamuk dalam kehidupan seorang atlet, maka dibutuhkan suatu mekanisme dalam kepribadiannya untuk menolongnya mengatasi atau membebaskan dirinya dari *Anxiety* tersebut. Mekanisme ini biasanya disebut *security operation* atau *devence mechanism*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan menjabarkan hasil

prosentase skala *Mood* yang terjadi pada atlet bola voli putri Pelatda DKI Jakarta. Pengumpulan data ini dengan menggunakan instrumen tes penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Instrumen penelitian akan dilakukan ujicoba terlebih dahulu untuk dapat menentukan tingkat validitas dan reliabilitas tes tersebut.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil perhitungan data maka pembahasan hasil yang diperoleh dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Atlet merasa sebagai pihak yang kalah dibandingkan saat kompetisi sebanyak 16,7% sering, 33,3% kadang-kadang, 41,7% jarang dan 8,33% tidak pernah.
2. Perasaan marah dan merasa frustasi selama kompetisi digambarkan sebanyak 8,33% sering, 58,3% kadang-kadang dan 22,3% tidak pernah.
3. Atlet mudah terganggu dan kehilangan fokus saat kompetisi dirasakan oleh 41,7% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 25% jarang.
4. Kemampuan atlet dalam mempertahankan perasaan yang positif digambarkan sebanyak 16,7% Selalu, 41,7% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
5. Kemampuan membayangkan se-olah-olah melakukan gerakan yang sangat cepat pada situasi krisis di kompetisi diperoleh hasil 58,3% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
6. Mampu membayangkan dalam pikiran tentang gerakan-gerakan fisik saat latihan 8,33% Selalu, 16,7% sering, 41,7% kadang-kadang, 16,7% jarang, dan 16,7% tidak pernah.
7. Target yang ditetapkan untuk diri sendiri adalah mampu bekerja keras dinyatakan 16,7% Selalu, 50% sering, 33,3% kadang-kadang,
8. Senantiasa menikmati kompetisi sekalipun menghadapi banyak kesulitan dinyatakan 8,33% Selalu, 33,3% sering, 50% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
9. Munculnya hal-hal negatif dalam diri tanpa sengaja dirasakan 58,3% sering, 41,7% kadang-kadang.
10. Atlet dapat mengatasi gangguan dan mudah fokus kembali dinyatakan 8,33% sering, 75% kadang-kadang, dan 16,7% jarang.
11. Terdapat 33,3% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 33,3% jarang atlet membayangkan penampilan atau gerakan secara mudah.
12. Atlet memiliki semangat tinggi dan tidak perlu ada paksaan dinyatakan 16,7% sering, 66,7% kadang-kadang, dan 16,7% jarang.
13. Kecenderungan mudah emosi apabila ada hal yang tidak berkenan terjadi 33,3% sering, 33,3% kadang-kadang, 16,7% jarang, dan 16,7% tidak pernah.
14. Atlet mengerahkan usaha maksimal selama bertanding dinyatakan 16,7% selalu, 33,3% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 16,7% jarang.
15. Sebanyak 16,7% sering, 58,3% kadang-kadang, dan 25% jarang atlet merasa kurang fokus dalam kompetisi.
16. Atlet mampu membayangkan bermain dalam situasi yang sulit beberapa hari sebelum kompetisi digambarkan 8,33% sering, 58,3% kadang-kadang, 25% jarang dan 8,33% tidak pernah.
17. Senantiasa memberikan yang terbaik untuk mengembangkan potensi sebagai atlet 16,7% selalu, 41,7% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 8,33% tidak pernah.
18. Atlet mampu mengubah perasaan negatif menjadi positif dengan mengontrol pikiran dinyatakan sebanyak 25% selalu, 16,7% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 25% jarang.

19. Sebanyak 50% sering, 50% kadang-kadang, dalam memba-yangkan gerakan-gerakan selama bermain yang menolong saya memiliki permainan lebih baik.
20. Atlet merasa bosan dan lelah dirasakan sebanyak 8,33% selalu, 8,33% sering, 75% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
21. Dinyatakan sebanyak 41,7% sering, dan 58,3% kadang-kadang atlet merasa tertantang dalam situasi yang sulit.
22. Pelatih mengatakan atlet memiliki sikap yang baik sebanyak 41,7% kadang-kadang, 33,3% jarang, dan 25% tidak pernah.
23. Konsentrasi atlet dirasakan mudah terpecah sebanyak 75% sering, 16,7% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
24. Atlet membayangkan sedang melaku-kan gerakan, dan dapat melihat gerakan tersebut dengan jelasdirasakan 8,33% sering, 75% kadang-kadang, dan 16,7% jarang.
25. Saat bangun pagi, bersemangat untuk berlatih dinyatakan 16,7% sering, 50% kadang-kadang, 25% jarang, dan 8,33% tidak pernah.
26. Kompetisi mampu memberikan ke-senangan digambarkan 8,33% selalu, 50% sering, 33,3% kadang-kadang, dan 8,33% jarang.
27. Sebesar 16,7% sering, 58,3% kadang-kadang, dan 25% jarang atlet mampu mengubah situasi sulit menjadi suatu kesempatan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- *Mood* atlet muncul dalam kondisi selalu mempertahankan perasaan yang positif sebanyak 16,7%, mampu membayangkan tentang gerakan saat latihan 8,33%. Selalu menetapkan target untuk diri sendiri sebanyak

16,7%. Senantiasa menikmati kompetisi sebanyak 8,33%. Selalu berusaha maksimal selama bertanding sebanyak 16,7%. Senantiasa memberikan yang terbaik sebanyak 16,7%. Selalu mampu mengubah perasaan negatif menjadi positif sebanyak 25% selalu. Kompetisi selalu memberikan kesenangan dinyatakan oleh 8,33% sampel.

- Atlet tidak pernah merasa sebagai pihak yang kalah sebanyak 8,33%, tidak pernah ada perasaan marah dan merasa frustrasi sebanyak 22,3%. tidak pernah mampu membayangkan tentang gerakan-gerakan fisik sebanyak 16,7%. Kecenderung mudah emosi yang tidak pernah terjadi sebanyak 16,7%. Atlet tidak pernah mampu membayangkan bermain dalam situasi yang sulit dialami sebanyak 8,33%. Tidak pernah mem-berikan potensi terbaik untuk mengembangkan diri 8,33%. Pelatih tidak pernah mengatakan atlet me-miliki sikap yang baik dialami sebanyak 25% sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson. M.B. 2000. *Doing Sport Psychology (edit)*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bakker, F.C., Whiting, 1990. "I.T.A., & Van der Brug. *Sport psychology, concepts and applications*. New York: John Wiley & Sons.
- Bunker, L.K., Rutella, R.J. & Reilly, A.S. 1985. *Sport Psychology*. Michigan: McHaughton & Gunn Inc.
- Cardinell, C. 1980. *Teacher burnout: An analysis. Action in Teacher Education*.2 (4).
- Cox, R.H. 1985. *Sport Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publ.
- Cox, R.H. 1994. *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

- Cratty, B.J. 1989. *Psychology in Contemporary Sport*. NJ: Prentice Hall, Englewood, Cliffs.
- Eberspacher, H. 1982. *Sport-psychologie, Grundlagen, Methoden, Analysers*. Rowohlt: Reinbek.
- Fixx, J.F. 1985. *Maximum Sports Performance*. New York: Random House.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*.30 (1).
- Goffi, C. 1984. *Tournament Tough*. London: Ebury Press.
- Gould, D. 1988. *Sport psychology: Future directions in youth sport research*. In F.L. Smolt, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), *Children in Sport* (3" ed.). Champaign IL: Human Kinetics.
- Gunarsa, S.D. 2000. *Psikologi Olahraga dan Penerapannya untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT. Penerbitan, UNTAR.
- Gunarsa, S.D. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1990.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P. & Soekasah, 1996. M.H.R.: *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Haag, H. 1986. "Comparative sport pedagogy-comparative education: a basic interrelationship within educational sciences", dalam: Krotee, M.L. & Jaeger, E.M. *Comparative Physical Education and Sport*.Vol. 3.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Heil, J. (Ed.). 1993. *Psychology of Sport Injury*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hellstedt, J.C. 1987. "Sport psychology at the ski academy. Teaching mental skills to young athletes", *The Sport Psychologist*, 1.
- Kroll, W. & Gunderschein, J. 1982. *Stress factors in coaching*. Coaching Science Update.
- Loehr, J.E. 1986. *Mental toughness training for sports.*, New York: A Plume Book.
- Martens, R. 1987. *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics Publ.
- Martens, R., Vealy, R.S. & Burton, D. 1990. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Murphy, S.M. (Ed.). 1995. *Sport Psychology Interventions*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. 1985. *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. 1992. *Psych to Win*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. & Partington, J. 1989. *Psych: Inner Views of Winning*. Ottawa, Canada: Coaching Association of Canada.
- Orlick, T. *In pursuit of excellence*. Champaign IL: Leisure Press, 1990.
- Orlick, T. 1986. *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., Zitzelberger, L., Li-Wei, Z. & Qi-wei, M. 1992. "The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10 year-old children", *The Sport Psychologist*.
- Porter, K. & Foster, J. 1986. *The Mental Athlete*. Dubuque, Iowa: WM C. Brown Publ.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singer, R.N. 1986. *Peak Performance and More*. Ithaca, New York: Mouvment Publ. Inc.
- Singer, R.N. 1984. *Sustaining Motivation in Sport*. Tallahassee, Florida: Sport Consultants International, Inc.

- Straub, W.F. 1980. *Art of Athlete Behavior*. Ithaca, New York: Movement, Publ. Inc.
- Suinn, R. 1990. *Psychological Techniques for Individual Performance*. New York: Macmillan.
- Weinberg, R.S. 1988. *The Mental Advantage*. Champaign, Illinois : Leisure Press.