



**Perbedaan Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim di Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu**

***Differences in The Psychological Skills of Athletes in View of Individual Sports in Sports Special Classes Junior High School 2 Bengkulu City***

**Ida Rahmayani<sup>1</sup>, Tono Sugihartono<sup>2</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>3</sup>, Santun Sihombing<sup>4</sup>**

*<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman Kandang Limun, Bengkulu, 3871A, Indonesia*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *a restrospective causal-comparative design*. Populasi yang digunakan berjumlah 62 atlet. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS). Data dianalisis menggunakan statistik *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebesar 130.94 untuk keterampilan psikologis atlet cabang olahraga individu, sedangkan nilai rata-rata sebesar 142.19 untuk keterampilan psikologis atlet cabang olahraga tim. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

**Kata kunci:** Atlet, Individu, Psikologis, Tim

**Abstract**

*This study aims to determine the differences in psychological skills of athletes in terms of individual sports and team sports in the special class of sports at SMP Negeri 2 Bengkulu City. This study uses a quantitative research design with a restrospective causal-comparative design. the population used is 62 athletes. Data collection used the questionnaire The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). The data were analyzed statistically and then the t test was the independent sample t test. The results of this study indicate that the average score is 130.94 for the psychological skills of individual athletes, while the average score is 142.19 for the psychological skills of team athletes. So it can be concluded that there are differences in the psychological skills of athletes in terms of individual sports and team sports in a special class for sports at SMP Negeri 2 Bengkulu City.*

**Keywords:** Athlete, Individual, Psychological, Team

## **PENDAHULUAN**

Kelas khusus olahraga merupakan wadah untuk peserta didik yang memiliki bakat diolahraga (Sumaryanto, 2010). Salah satu sekolah di Bengkulu yang telah membuka kelas khusus olahraga dijalur pendidikannya, yaitu SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Olahraga yang dilakukan satu orang disebut olahraga individu sedangkan olahraga yang dimainkan lebih dari satu orang disebut olahraga tim. Olahraga individu saat bertanding yang menentukan keberhasilannya tergantung dengan kemampuan dirinya sendiri, atlet individu sering kali belum percaya diri pada saat bertanding karena olahraga individu hanya dilakukan seorang diri tanpa ada orang lain (Dongoran et al., 2019) sedangkan olahraga tim saat bertanding olahraga tim dilakukan secara beregu atau dalam satu tim terdapat beberapa orang saling bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama. atlet sering dihadapi berbagai masalah atau tantangan saat bertanding maupun saat latihan seperti terlihat cemas saat bertanding (Jatra & Raibowo, 2021), tidak mampu mengatasi tekanan saat bertanding, dan takut dicemooh oleh penonton, maka atlet tersebut haruslah bisa memiliki kemampuan yang baik di aspek psikologis (Komarudin, 2014).

Diduga sering terganggunya atlet dalam mencapai pretasi salah satunya faktor psikologis. Seperti olahraga taekwondo, silat, renang, sepatu roda, dan atletik dimana olahraga tersebut melakukan pertandingan seorang diri sehingga sering muncul rasa cemas sebelum bertanding, kepercayaan diri berkurang dikarenakan olahraga tersebut dilakukan individual. Beda halnya dengan atlet basket, bola voli, dan sepak bola membutuhkan kerjasama dalam tim sebab apabila adanya satu orang yang terdapat masalah pribadi bisa memperngaruhi tim dapat mengganggu tim dalam mencapai kemenangan. Pentingnya atlet mempunyai keterampilan psikologis yang baik sebab faktor psikologis dapat mengganggu prestasi atlet (Triananda et al., 2021)

Prestasi atlet haruslah didukung dengan pembinaan yang berkualitas (Arifianto et al., 2021). Kualitas yang diberikan dalam pelatihan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet. Para pelatih atau pembina olahraga belum menyadari arti penting aspek psikologi. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya aspek psikologis di pembinaan olahraga prestasi maka

perkembangan atlet akan terhambat. Seharusnya pembinaan yang baik perlu memperhatikan tentang psikologis atlet sebab keberhasilan atlet akan berdampak pada atlet untuk kedepannya (Nopiyanto et al., 2019). Di usia atlet sekarang masih dalam tahap berkembang jadi atlet haruslah dilatih dalam aspek psikologis.

Membentuk keterampilan psikologis atlet, para pelatih dapat menerapkan latihan keterampilan psikologis terdiri dari kepercayaan diri, motivasi, persiapan mental, kontrol kecemasan, pentingnya tim, dan konsentrasi (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Dari hasil penelitian sebelumnya membahas keberhasilan dan penampilan atlet sea games dipengaruhi dari aspek-aspek psikologis (Nopiyanto et al., 2019). Penelitian tersebut dilaksanakan pada atlet sea games yang mempunyai prestasi nasional maupun internasional. Sementara itu kajian tentang keterampilan psikologis belum pernah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet seperti atlet tidak mampu mengatasi tekanan yang dialaminya dan belum sepenuhnya memahami tentang pentingnya psikologis sehingga atlet sering kurang termotivasi, masih belum percaya diri, terlihat cemas dan konsentrasi yang sering terganggu saat bertanding maupun saat berlatih.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dari itu peneliti tertarik akan meneliti tentang Perbedaan keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi atau meningkatkan prestasi atlet di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian *restrospective causal comparative design* (Sugiyono, 2018). Populasi penelitian ini berjumlah 62 atlet. Jumlah atlet cabang olahraga individu adalah 31 atlet yaitu 4 atlet renang, 1 atlet bulutangkis, 4 atlet atletik, 2 atlet karate, 1 atlet silat, 12 atlet taekwondo, atlet tenis lapangan. Sedangkan atlet cabang olahraga tim adalah 31 atlet yaitu 20 atlet sepak bola, 7 atlet bola voli, 4 atlet basket. Angket adalah instrumen yang digunakan oleh peneliti. Angket ini terdapat enam aspek psikologis dengan 38 item pertanyaan, 8 pertanyaan aspek motivasi, 7 pertanyaan

aspek kepercayaan diri, 6 pertanyaan aspek pengendalian kecemasan, 4 pertanyaan aspek pentingnya tim, dan konsentrasi sebanyak 7 item pertanyaan.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t dengan bantuan aplikasi software statistical product and service solutions (SPSS) versi 25.0. untuk mengetahui keterampilan psikologis atlet yang dimilikinya maka peneliti membuat kriteria berdasarkan standar deviasi dan mean dengan rumus sebagai berikut:

$$MI = \frac{(ST+SR)}{2} \qquad SDi = \frac{(ST-SR)}{6}$$

**Tabel 1. Rumus Penentuan Kriteria**

No	Interval	Kategori
1	(MI - 3 SD) s.d (MI - 1.8 SD)	Sangat rendah
2	(MI -1.9 SD) s.d (MI -0.6 SD)	Rendah
3	(MI - 0,7 SD) s.d (MI + 0.6 SD)	Sedang
4	(MI + 0.7SD) s.d (MI + 1.8 SD)	Tinggi
5	(MI + 1.9SD) s.d ( MI + 3 SD)	Sangat tinggi

(Sumber:Prabowo et al., 2020)

Keterangan:

SR: Skor Terendah

ST: Skor Tertinggi

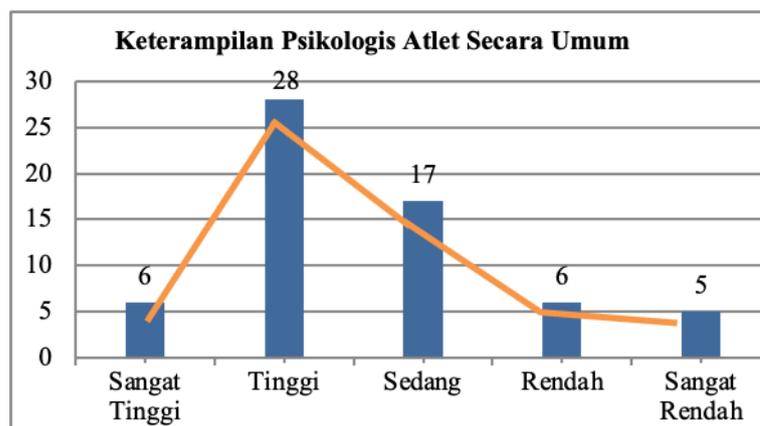
MI: Mean Ideal

SDi: Standar Deviasi Ideal

## HASIL

Keterampilan psikologis memiliki peran penting untuk kesuksesan para atlet. Keterampilan psikologis yang mempengaruhi keberhasilan atau penampilan atlet termasuk motivasi, kepercayaan diri, persiapan mental, pengendalian kecemasan, pentingnya tim, dan konsentrasi.

### Keterampilan psikologis atlet secara umum



Gambar 1. Keterampilan psikologis atlet secara umum

Di gambar 1 dapat diketahui bahwa keterampilan psikologi atlet secara umum terdiri dari 62 atlet yaitu 6 atlet dengan berada di kategori sangat tinggi dengan persentase 9.7 %, 28 atlet di kategori tinggi dengan persentase 45.4 %, 17 atlet di kategori sedang dengan persentase 27.45 %, 3 atlet di kategori rendah dengan persentase 9.7 % dan 5 atlet di kategori sangat rendah dengan persentase 8.1 %. Jadi dari hasil penelitian bahwa keterampilan psikologis atlet secara umum di kategori tinggi.

### Keterampilan psikologis atlet cabang olahraga individu dan olahraga tim dari masing-masing aspek psikologis.

Keterampilan psikologis yang akan dipelajari untuk mengetahui keterampilan masing-masing aspek psikologis atlet di cabang olahraga individu dan tim. Keterampilan psikologis terdiri dari kepercayaan diri, motivasi, persiapan mental, pengendalian kecemasan, pentingnya tim, dan konsentrasi

Tabel 2. Keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu

No	Aspek Psikologis	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase %
1	Motivasi	Sangat tinggi	32.6.s.d.38.6	16	51.6 %
2	Kepercayaan Diri	Tinggi	28.3.s.d.33.8	12	38.7 %
3	Pengendalian Kecemasan	Tinggi	19.3.s.d.33.8	11	35.5 %
4	Persiapan Mental	Tinggi	16.8.s.d.20.3	8	25.8%
5	Pentingnya Tim	Rendah	10.1.s.d.12.1	11	35.5%
6	Konsentrasi	Tinggi	23.9.s.d.28.1	12	38.7%

Berdasarkan tabel 2. Dari hasil penelitian bahwa keterampilan psikologis atlet olahraga tim pada aspek motivasi terdapat di kategori sangat tinggi dengan persentase 51.6%, pada aspek kepercayaan diri terdapat di kategori tinggi dengan

persentase 38.9%. Aspek pengendalian kecemasan terdapat di kategori tinggi dengan persentase 35.5%. Aspek persiapan mental terdapat di kategori tinggi dengan persentase 25.8%. Aspek pentingnya tim terdapat di kategori rendah dengan persentase 38.7%. Aspek konsentrasi terdapat di kategori tinggi dengan persentase 38.7%.

**Tabel 3.** Keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga tim

No	Aspek psikologi	kategori	skor	frekuensi	persentase %
1	Motivasi	Sangat tinggi	33.6.s.d.38.9	22	71.0%
2	Kepercayaan Diri	Tinggi	28.8.s.d.34.0	17	54.8 %
3	Pengendalian Kecemasan	Rendah	12.9.s.d.16.7	14	45.2 %
4	Persiapan Mental	Tinggi	18.5.s.d.24.4	14	45.2%
5	Pentingnya Tim	Sangat Tinggi	17.6.s.d.20.1	9	29.0%
6	Konsentrasi	Tinggi	22.3.s.d.28.3	17	54.8%

Berdasarkan tabel 3 bahwa keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga tim pada aspek motivasi terdapat di kategori sangat tinggi dengan persentase 71.6%, pada aspek kepercayaan diri terdapat di kategori tinggi dengan persentase 54.8%. Aspek pengendalian kecemasan terdapat di kategori rendah dengan persentase 45.2%. Aspek persiapan mental terdapat di kategori tinggi dengan persentase 45.2%. Aspek pentingnya tim terdapat di kategori sangat tinggi dengan persentase 29.0%. Aspek konsentrasi terdapat di kategori tinggi dengan persentase 54.8%.

**Tabel 4.** Hasil uji normalitas data atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim

Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim	
N	62
Mean	0.0000
Standar Deviasi	18.579
Nilai Sig	0.200

Dari tabel 4 disimpulkan bahwa keterampilan psikologis atlet cabang olahraga individu dan olahraga tim berdistribusi normal karena  $0.02 > 0.05$ .

**Tabel 5.** Hasil uji homogenitas data atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.036	1	60	0.849

Dari tabel 5. Dapat disimpulkan  $0.849 > 0.05$ ,  $H_0$  diterima jadi data penelitian tersebut bersifat homogen.

**Tabel 6.** Hasil independent sample t test keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan olahraga tim

Levene's Test						
F	Sig.	t	Df	Sig.2 Tailed	Mean Difference	Std.Error Difference
0.029	0.865	-2.412	60	0.019	-11.258	4.668

Berdasarkan tabel 7. bahwa nilai uji  $t_{hitung} = -2.367$  dengan nilai  $Sig. = 0.019 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa atlet cabang olahraga individu dan olahraga tim terdapat perbedaan keterampilan psikologis.

## PEMBAHASAN

### 1. Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu

#### a. Motivasi

Olahraga individu pada aspek motivasi berada dikategori sangat tinggi. Atlet harus memiliki motivasi diri tanpa motivasi penampilan atlet akan menurun. Keberhasilan atlet saat latihan maupun pertandingan peranan motivasi sangatlah penting. Mencapai tujuan dan kesempurnaan setiap individu harus memiliki motivasi (Komarudin, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Blegur & Mae, (2018) terhadap atlet atletik dan tinju menyatakan bahwa Keberhasilan maupun kegagalan atlet dalam situasi kompetitif cenderung dipengaruhi oleh motivasi yang tinggi. Dari hasil penelitian (Dongoran et al., 2020; Nopiyanto et al., 2021) menyatakan motivasi berperan penting dalam mencapai prestasi. Pada atlet renang memiliki prestasi yang tinggi, karenanya perenang ini berusaha keras untuk mencapai tujuan yang digerakkan oleh kualitas, dan sangat teliti, dan memiliki komitmen terhadap olahraga yang ditekuninya.

#### b. Kepercayaan Diri

Aspek kepercayaan diri berada di kategori tinggi pada olahraga individu kerana kepercayaan diri adalah modal dasar untuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan. Atlet yang kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri saat bertandingan akan membuat kekalahan (Yulianto & Fuad, 2016). Dari hasil penelitian (Dongoran et al., 2020) Kepercayaan diri atlet PON Papua memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki rasa percaya diri membuat atlet

lebih tenang dan mudah fokus dalam setiap tindakan yang dilakukannya. Maka dari itu pentingnya dikontrol rasa percaya diri dalam mencapai prestasi tertentu.

c. Pengendalian Kecemasan

Olahraga individu sangat tinggi 35,5% dalam aspek pengendalian kecemasan dibandingkan olahraga tim sebab seorang atlet individu dibutuhkannya pengendalian kecemasan sebab apabila atlet mengalami kecemasan yang tinggi maka dapat mengganggu penampilan individu maka dari itu dibutuhkan kontrol kecemasan yang tinggi (Raibowo et al., 2021). Dari penelitian (Dongoran et al., 2019) menyatakan bahwa aspek kontrol kecemasan pada atlet silat lebih baik dibandingkan atlet tinju. Kecemasan itu disebabkan oleh situasi stress, atlet tinju sering kali panik sesat sebelum muncul pertandingan atau turnamen yang akan dihadapi. Menampilkan kondisi psikologis yang baik saat bertanding maupun latihan maka perlu sejak awal atlet di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu melakukan latihan seperti mengontrol emosi dan meningkatkan kepercayaan dalam dirinya

d. Persiapan Mental

Berdasarkan hasil data diketahui bahwa persiapan mental atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dalam kategori tinggi. Persiapan mental perlu di kendalikan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, atlet harus sanggup dalam mengembangkan kemampuannya (Sin, 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa persiapan mental perlu diperhatikan untuk mencapai kesuksesan atlet harus mempersiapkan mental pada dirinya.

e. Pentingnya Tim

Aspek pentingnya tim pada cabang olahraga individu dalam kategori rendah dimana olahraga individu lebih banyak menghabiskan waktu berlatih sendiri dan kurang memiliki banyak interaksi dengan orang lain seperti olahraga atletik, taekwondo, dan silat untuk menang harus berusaha sendiri tanpa bantuan orang lain. Kerja sama antara atlet dengan pelatih sangat dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Dari hasil penelitian (Dongoran et al., 2019) menyatakan aspek pentingnya tim pada atlet pencak silat lebih baik dibandingkan atlet tinju.

Pencak silat dan tinju adalah olahraga perseorangan. Adanya kerjasama setiap individu membuat kenyamanan dan interaksi yang baik dengan orang lain.

f. Konsentrasi

Aspek konsentrasi atlet terdapat di kategori tinggi dengan persentase 38,7% . Konsentrasi pada olahraga individu seperti olahraga atletik, karate, silat, dan taekwondo. Semua cabang tersebut membutuhkan konsentrasi tinggi (Nopiyanto et al., 2021). Sebab olahraga tersebut pastinya memerlukan tendangan yang tepat sasaran, lemparan yang bagus, dan akurasi pukulan. Konsentrasi merupakan perilaku yang tidak terpengaruh oleh yang ada disekitarnya dengan memusatkan pikiran dan fokus terhadap sesuatu (Husdarta, 2010). Oleh karena itu konsentrasi perlu dilatih. Jadi semua cabang olahraga individu di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

## **2. Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim**

a. Motivasi

Atlet di cabang olahraga tim pada aspek motivasi berada di kategori sangat tinggi. Mencapai prestasi tentunya membutuhkan motivasi dalam dirinya namun banyak faktor yang menyebabkan prestasi atlet menurun salah satunya disebabkan kurangnya dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Dari hasil penelitian Wahyudi & Donie (2019) menyatakan bahwa atlet yang merasa senang dengan olahraga yang ditekuninya mempunyai motivasi yang baik.

b. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa atlet di cabang olahraga tim pada aspek kepercayaan diri berada di kategori sangat tinggi. Membentuk kerjasama yang baik saat bermain membutuhkan interaksi satu sama lain (Astuti & Sakdiah, 2014). Setiap pemain untuk selalu bekerja sama dengan cara saling berkomunikasi dan berinteraksi satu sama yang lainnya. Kerena dengan adanya orang lain disamping saat bertanding membuat setiap individu memiliki kepercayaan yang lebih sebab adanya dorongan oleh teman satu tim. Tidak mengejutkan jika atlet di cabang olahraga tim di kelas khusus olahraga mempunyai kepercayaan diri sangat tinggi, kerena cabang olahraga tim untuk

mencapai kesuksesan dalam berprestasi dibutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi.

c. Pengendalian Kecemasan

Aspek kontrol kecemasan atlet olahraga tim terdapat dikategori rendah dibandingkan dengan cabang olahraga individu lebih tinggi 35,5 %, karena cabang olahraga tim kecemasan yang dialami muncul disebabkan oleh ketakutan akan penonton dan lawan yang akan dihadapinya memiliki kekuatan yang lebih baik dari timnya sehingga menyebabkan kegagalan dalam sebuah pertandingan. Dari hasil penelitian (Retnoningsasy, 2020) menyatakan bahwa kecemasan yang datang pada atlet berasal dari pikiran-pikiran negatif, kondisi penonton yang ramai dan terdapat masalah dengan keluarga yang membuat atlet semakin cemas. Jadi dapat disimpulkan bahwa yang menyebabkan kecemasan atlet datang sebelum bertanding disebabkan atlet kurang melatih kecemasannya maka dari itu pentingnya atlet melatih pengendalian kecemasan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

d. Pentingnya Tim

Atlet di cabang olahraga tim pada aspek pentingnya tim berada di kategori sangat tinggi. Olahraga tim pastinya membutuhkan kerjasama tim untuk mencapai kesuksesan, Maka dari itu harus dihindari sikap individualisme yang berlebihan dan keengganan untuk bekerjasama karena tidak bisa menghargai atau mempercayai teman setimnya. Dari hasil penelitian (Sudarso, 2013) menyatakan salah satu pengalaman yang sangat berharga yaitu meraih tujuan bersama namun membutuhkan kerjasama, interaksi dan komunikasi yang baik, beda halnya dengan cabang olahraga individu lebih memfokuskan dirinya sendiri dan berusaha sendiri untuk mencapai prestasi. saat berolahraga berkonsentrasi sangat dibutuhkan dari hasil data bahwa konsentrasi atlet cabang olahraga tim di kategori tinggi. Seperti olahraga basket membutuhkan akurasi dalam menembak ke ring, olahraga silat dan taekwondo membutuhkan pukulan dan tendangan yang mengenai sasaran. Karena semua cabang olahraga tim membutuhkan konsentrasi tinggi, Maka dari hasil penelitian ini menunjukkan atlet cabang olahraga tim mempunyai konsentrasi yang tinggi.

### **3. Perbedaan keterampilan psikologis atlet ditinjau dari cabang olahraga individu dan tim di kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.**

Berdasarkan hasil analisis data bahwa nilai rerata atlet cabang olahraga individu sebesar 130.94 dan atlet cabang olahraga tim sebesar 142.19 serta  $t_{hitung} = -2.412$ , jadi dilihat dari hasil data bahwa terdapat perbedaan antara atlet cabang olahraga tim dan individu.

Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengendalian kecemasan. atlet seperti olahraga bola voli, basket, sepak bola memiliki perhatian tim dan motivasi yang paling tinggi, namun memiliki pengendalian kecemasan yang rendah. Atlet merasa cemas disebabkan oleh situasi stress, atlet sering kali panik sesaat sebelum muncul pertandingan atau turnamen yang akan dihadapi. Sedangkan Atlet taekwondo, silat, atletik, dan renang baik dalam mengendalikan control kecemasan, namun di persiapan mental dan pentingnya tim yang paling rendah. Artinya atlet tim mempunyai motivasi, pentingnya tim, dan persiapan mental yang lebih baik dibandingkan atlet olahraga individu. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Dimiyanti et al., 2013) menyatakan perbedaan tersebut terlihat dari faktor seperti pengalaman, proses latihan, usia, tingkat keterampilan dan aktivitas olahraga individu dan olahraga tim pastinya berbeda. Dari hasil penelitian penelitian (Irwanto & Romas, 2019) menyatakan bahwa adanya perbedaan bahwa atlet olahraga individu lebih bekerja sendiri sedangkan olahraga tim harus berkerjasama. Sedangkan dari hasil penelitian (Hardinoto et al., 2017) menyatakan bahwa olahraga tim lebih baik dibandingkan olahraga individu disebabkan pada umumnya atlet lebih mementingkan nilai-nilai kerjasama dan lebih mementingkan pengorbanan diri demi kepentingan bersama.

### **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan antara atlet cabang olahraga individu dan tim perbedaan tersebut terlihat dari faktor seperti pengalaman, proses latihan, usia, tingkat keterampilan dan aktivitas olahraga individu dan tim pastinya berbeda. Keterampilan psikologis atlet individu dan tim pada aspek motivasi berada di kategori sangat tinggi, aspek kepercayaan diri berada dikategori sangat tinggi, aspek pengendalian kecemasan cabang olahraga individu berada dikategori tinggi sedangkan olahraga tim berada di kategori rendah. Pada aspek persiapan mental

cabang olahraga individu berada dikategori rendah sedangkan olahraga tim berada dikategori tinggi, pada aspek pentingnya tim olahraga individu berada dikategori rendah dibandingkan pada olahraga tim berada di kategori tinggi. Aspek konsentrasi cabang olahraga individu dan olahraga tim berada di kategori tinggi.

## REFERENSI

- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2021). Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video untuk Atlet Junior Tenis Lapangan. *Jurnal Menssana*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.18>
- Astuti, T. P., & Sakdiah, H. (2014). Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Cabang Olahraga Beregu. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(4), 212–223.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Dimiyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik-psikologis-atlet-dipusat. *Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Dongoran, Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Dongoran, Nopiyanto, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019). *Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes)*. 383(Icss), 124–128. <https://doi.org/10.2991/icss-19.2019.210>
- Hardinoto, Syah, S., & Sitepu, I. D. (2017). Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 7–12.
- Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. *ALFABETA*, 1–108.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Jatra, R., & Raibowo, S. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Athlete. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500>
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (Yusuf Hidayat (ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA Bandung.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., Dongoran, F., Kardi, I. S., Arif, B., & Alimudin. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Prabowo, A., Waluyo, Marsiyem, & Ihsan, N. (2020). The Relation of Togok Flexibility and Limb Muscle Power to Perform Power Jump Heading on Football Extracurricular of SMK Negeri 2 Muara Enim Students. *Proceedings of the 1st Progress in Social Sciences, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)*, 464, 960–962.

<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.213>

- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(Ii), 271–281. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i25640>
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Sin, T. H. (2016). psikologi. *Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang (FIK - UNP)*, 1(1), 61–73.
- Sudarso. (2013). Survei Karakter Kerjasama Tim Sepakbola Klub Olahraga Prestasi (Kop) Universitas Negeri Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/arXiv:1011.1669v3>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 1st ed.). PENERBIT ALFABETA BANDUNG.
- Sumaryanto. (2010). *Pengelolaan Pendidikan Kelas Khusus Istimewa Olahraga menuju tercapainya Prestasi Olahraga Oleh : Sumaryanto*. 5.
- Triananda, A., Syafrial, & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu *Psychological Characteristics Of PON Bengkulu Athletes In Terms Of Individual Sports*. 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Wahyudi, & Donie. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 126–130.
- Yulianto, F., & Fuad, N. (2016). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55–62.