

## ANALISIS DESKRIPTIF ASPEK PSIKOLOGIS ATLET PANAHAN PELATDA PON JAWA BARAT XX 2021-PAPUA

Ryan Agung Hendrayana<sup>1</sup>, Komarudin<sup>2</sup>, Yunyun Yudiana<sup>3</sup>

**Abstrak:** Psikologi olahraga dan pertumbuhannya yang terus menerus selama beberapa dekade terakhir, mengartikan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam performa olahraga. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tiga aspek psikologi kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021. Metode penelitian ini deskriptif kuantitatif pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner adaptasi *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) yang melibatkan seluruh atlet panahan PELATDA Jawa Barat sebanyak 16 sampel berdasarkan teknik sampel jenuh. Untuk mengolah data menggunakan aplikasi SPSS 24. Hasil penelitian variabel kontrol kecemasan pada atlet PELATDA Jawa Barat PON 2021 cukup baik dengan index presentasi sebesar 74,375%, variabel persiapan mental cukup baik dengan index presentasi sebesar 72,3%, variabel konsentrasi kurang baik dengan index presentasi sebesar 68,3%. Kesimpulan variabel kontrol kecemasan dan persiapan mental cukup baik sedangkan variabel konsentrasi kurang baik pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021.

**Kata Kunci:** Psikologis, Mental, Konsentrasi, Kontrol Kecemasan

### PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 2) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Prestasi adalah suatu target utama dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, berusaha untuk menang dalam olahraga adalah hal yang vital. Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 2) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam peningkatan prestasi diperlukan upaya dan strategi yang dilaksanakan secara terkoordinasi. Dalam upaya peningkatan prestasi tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, akan tetapi melibatkan aspek psikologis atlet.

Hubungan antara aspek psikologis dan kinerja optimal adalah topik penting dalam psikologi olahraga (Kamata & Tenenbaum, 2002). Terdapat beberapa pendekatan teoritis yang telah diusulkan untuk menjelaskan dan memprediksi performa optimal olahraga, hal ini layak mendapat perhatian, karena bergantung pada gagasan bahwa atlet memiliki psikologis yang unik dan bervariasi dalam upaya peningkatan performa secara optimal (Birrer & Morgan, 2010). Peningkatan performa atlet perlu dipahami baik dengan cara menyeimbangkan aspek latihan di dalam dan di luar lapangan, hal ini berkaitan antara aspek psikologis dengan performa atlet profesional (Tan, Koh, & Kokkonen, 2016).

Aspek psikologis memiliki peran dalam mencapai prestasi pada bidang olahraga. kaitan antara kondisi psikologis dan performa merupakan kajian yang diusulkan untuk memprediksi kinerja puncak atlet (Filho & Moraes, 2008). Pada situasi *pandemic* saat ini mengakibatkan jadwal pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) 2020 yang semula dijadwalkan 20 Oktober hingga 2 November di Papua akan dimundurkan waktu pelaksanaannya menjadi 2021. Pengunduran jadwal PON sendiri memiliki dampak

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Pascasarjana, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

psikologis tersendiri bagi atlet baik secara positif maupun negatif. Pelatih harus menyiasati agar atletnya dapat menampilkan performa terbaik agar mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu keadaan psikologi atlet (Litbang KONI pusat, 2004).

Penelitian psikologi olahraga dan pertumbuhannya yang terus menerus selama beberapa dekade terakhir, mengartikan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam performa olahraga (Masters, Chu-Min Liao, 2002). atlet mampu dalam mengembangkan keterampilan psikologis seperti konsentrasi, keterampilan pengendalian kecemasan, penetapan tujuan. Konsentrasi sendiri didefinisikan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Filho & Moraes, 2008).

Meskipun terdapat beberapa penelitian memperhitungkan kinerja optimal dan tidak optimal dampak beberapa aspek psikologis atlet terhadap performa. Penelitian (Birrer & Morgan, 2010) mengungkapkan tidak terdapat dampak positif keterampilan psikologis dalam upaya peningkatan kinerja atlet khusus pada olahraga intensitas tinggi. Sejalan dengan penelitian (Nanda & Dimiyati, 2019) mengungkapkan ditemukannya hubungan yang rendah di cabang olahraga beregu antar aspek psikologis kepercayaan diri atlet dengan performa atlet.

Penelitian sebelumnya (Dimiyati, 2019) mengungkapkan tidak terdapat hubungan rendah pada cabang olahraga seni bela diri karate dan silat antar aspek psikologis kontrol kecemasan dengan prestasi. Namun penelitian (Caruso, et.al., 2016) terdapat hubungan keterkaitan aspek psikologi terhadap performa atlet sepeda. Penemuan ini didukung juga dengan hasil penelitian (Bebetsos, 2015) yang mengungkapkan keterampilan psikologis atlet panahan elit Yunani yang lebih tua memiliki ketrampilan psikologis yang lebih baik. Senada penelitian sebelumnya (Taylor, Boat, & Murphy, 2018) mengungkapkan pentingnya keterampilan psikologis mental kinerja pada atlet atletik yang mempengaruhi performa atlet, yang dimana hasil penelitian tersebut mengungkapkan pelari jarak jauh memiliki kekuatan signifikan lebih besar dalam keterampilan psikologis dari pada pelari jarak pendek dan menengah. Hasil penelitian sebelumnya didukung dengan penemuan (Birrer & Morgan, 2010) yang mengatakan pentingnya pelatihan keterampilan psikologis dalam pengembangan performa atlet.

Pada penelitian sebelumnya khusus pada atlet panahan aspek psikologis memiliki peran penting dalam upaya pencapaian performa optimal (Kamata & Tenenbaum, 2002). Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Filho & Moraes, 2008) mengungkapkan keterkaitan antara keadaan psikologis terhadap performa optimal atlet panahan dan terdapat keunikan keterampilan psikologis setiap atlet panahan berdasarkan jarak tembak. Hasil penelitian sebelumnya (Dimiyati, 2019) mengungkapkan atlet panahan memiliki motivasi dan kontrol kecemasan yang lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga silat, karate, sepak bola dan bola voli. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya penelitian yang akan dilakukan saat ini melihat keterampilan psikologis atlet menggunakan instrumen tes *the Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS) untuk melihat hubungan antara keterampilan psikologis dengan performa atlet panahan.

Panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada awalnya, panahan digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu (Hofmann & Sinning, 2017). Saat itu, pemanah menjadi cara efektif untuk mendapatkan makanan berupa protein hewani sebelum berkembangnya kemampuan dan pengetahuan untuk beternak. Pemanah sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada di berbagai daerah sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional (Arripe-longueville, et al., 2001). Selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan (Miftakhul, 2017). Saat ini panahan bukan lagi eksklusif untuk bangsawan namun untuk olahragawan. Sejak tahun 1900, panahan bahkan sudah dipertandingkan di ajang Olimpiade

meski belum ada aturan internasional yang baku seperti sekarang (Arripe-longueville et al., 2001).

Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi performa olahraga ialah kecemasan. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik. Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet (Caruso et al., 2016). Salah satu penyebab utama dari kecemasan adalah atlet terlalu memikirkan kemungkinan terburuk dari performanya atau *fear of failure* (Bebetsos, 2015).

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Effendi, 2016). Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Tan et al., 2016). Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik (Taylor et al., 2018). Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Effendi, 2016). Kesalahan-kesalahan yang membuat performa atlet menjadi tidak maksimal tersebut tidak hanya terjadi ketika atlet berada dalam situasi pertandingan atau kompetisi, namun juga saat latihan (Arripe-longueville et al., 2001).

Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet (Komarudin, 2013). Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet disebut juga stimulus eksternal. Contoh stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet adalah kompetitor atau atlet, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya atlet sedang tidak fit atau mengalami cedera) maupun kondisi emosional atlet. Stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal, misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk memanah tepat sasaran sehingga situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi atlet sehingga konsentrasinya buyar (Arripe-longueville et al., 2001). Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, atlet dapat merasa frustrasi dan distress sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi.

Salah satu aspek psikologis yang menunjang performa atlet adalah kecemasan. Kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam (Taylor et al., 2018). Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik. Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet (Arripe-longueville et al., 2001) sebab dalam situasi tersebut tekanan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik sangat besar. Salah satu penyebab utama dari kecemasan atlet adalah atlet terlalu memikirkan kemungkinan dirinya mengalami kekalahan atau *fear of failure* (Magill & Ash, 2013).

Pada ajang Olimpiade 2016 dan SEA Games 2017, panahan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang digadang-gadang mampu menyumbang medali bagi Indonesia (Miftakhul, 2017). Di Indonesia olahraga panahan berhasil menghasilkan atlet yang berprestasi di kanca internasional dengan meraih 4 medali emas bagi tim Indonesia di SEA Games 2017. Ada beragam aspek dalam keberhasilan atlet panahan. Salah satunya ialah kemampuan konsentrasi atlet dalam menjaga dan mempertahankan (Bebetsos, 2015). Panahan dapat digambarkan sebagai olahraga yang relatif statis yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas, khususnya lengan bawah dan bahu girdle, kemampuan untuk menembakkan panah yang diarahkan ke target dalam rentang waktu

tertentu yang membutuhkan konsentrasi dan persiapan mental pemanah agar anak panahnya tepat sasaran (Joško Sindik, 2013).

Berdasarkan paparan tersebut perlu dilakukan penelaahan lebih mendalam tentang peranan kondisi psikologis yang terdiri dari tiga aspek kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi pada atlet panahan. Penelitian ini menganalisis tiga aspek psikologis atlet panahan untuk menunjang peningkatan performa atlet. Kondisi psikologis dalam penelitian ini berfokus pada kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi (Filho & Moraes, 2008). Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan tiga aspek psikologis tersebut yang dominan pada atlet panahan yaitu; kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi.

## METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk mengidentifikasi seluruh konsep yang menjadi tujuan penelitian (Fraenkel, 2010). Dalam penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan tiga aspek psikologis yang terdiri dari variabel kontrol kecemasan (X1), persiapan mental (X2) dan konsentrasi (X3) (Fraenkel, 2010). Partisipan adalah keterlibatan seseorang dengan cara memberikan dukungan (tenaga, pikiran maupun materi) agar tercapainya tujuan yang telah ditentukan bersama (Fraenkel, 2010). Partisipan dalam penelitian ini adalah Atlet Panahan PELATDA Jawa Barat PON Papua 2021 yang berjumlah 16 responden. Dengan pengambilan sampel menggunakan *Non-Probability Sampling*, dengan teknik sampel jenuh karena syarat populasi kurang dari 30 orang. Teknik Sampling Jenuh ialah teknik penentuan sampel yang menjadikan semua anggota populasi (Fraenkel, 2010). Tanggapan responden akan di analisis data menggunakan SPSS 24.

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data yang hasilnya diolah sistematis (Fraenkel, 2010). Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yang diberikan kepada sampel yaitu berupa angket kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada berupa pernyataan-pernyataan yang telah disusun sesuai *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS). Jawaban yang diberikan menggunakan skala pengukuran likert. *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) adalah instrumen penelitian mengenai keterampilan psikologis atlet memiliki enam aspek-aspek psikologis namun dalam penelitian ini hanya mengambil tiga aspek yang dominan pada olahraga panahn yaitu kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi yang akan dinilai dan diberikan kepada atlet (Joško Sindik, 2013).

Kuesioner tersebut mengungkap tiga aspek karakteristik keterampilan psikologis dengan 21 item pertanyaan. Jawaban yang diberikan menggunakan skala pengukuran likert. Skala likert dipilih oleh penulis karena lebih singkat dalam pembuatannya. Dalam mentabulasikan data pun lebih mudah, juga secara visual lebih menarik. Skala likert dijelaskan oleh (Fraenkel, 2010) yaitu: Skala mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Tabel 1 menjelaskan kisi-kisi angket yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel Kisi-kisi angket *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS))

Variabel	Dimensi PSIS	Item		Total Item
		Positif	Negatif	
Kontrol Kecemasan (X1)	<i>Anxiety Control</i>	7, 8	1, 2, 3, 4, 5,6	8
Persiapan Mental (X2)	<i>Mental preparation</i>	9, 10, 11, 12, 13, 14		6
Konsentrasi (X5)	<i>Concentration</i>	15, 16, 19	17, 18, 20, 21, 22	8
Total item		22 pertanyaan		

Sumber: (Joško Sindik, 2013)

Teknik analisis data dengan cara menyajikan data ke dalam tabel distribusi frekuensi, menghitung nilai rata-rata, skor total, dan tingkat pencapaian responden (TPR) serta menginterpretasikannya. Analisis ini tidak menghubungkan-hubungkan satu variabel dengan variabel lainnya dan tidak membandingkan satu variabel dengan variabel lainnya.

Tabel Kriteria Pencapaian Responden

Kriteria	Indeks TCR
Sangat Baik	90 – 100
Baik	80 – 89
Cukup Baik	70 – 79
Kurang Baik	55 – 69
Sangat Kurang Baik	1 – 54

## HASIL

Tabel Tanggapan Responden terhadap aspek Psikologis pada variabel Kontrol Kecemasan (X1)

Var.	No	Item	SS 5	%	S 4	%	R 3	%	TS 2	%	STS 1	%	TCR	Index %
	1	Saya menghabiskan banyak energi untuk berusaha tetap tenang sebelum pertandingan. (KK)	9	56.3	5	31.3	2	12.5	0	0	0	0	61	76.25
	2	Saya sering terkena serangan panik di waktu-waktu terakhir menjelang pertandingan saya. (KK)	9	56.3	4	25.0	3	18.8	0	0	0	0	62	77.5
	3	Sebelum bertanding, saya merasa khawatir apakah saya akan tampil dengan baik. (KK)	8	50.0	4	25.0	4	25.0	0	0	0	0	60	75
X1	4	Saya merasa gugup karena saya ingin mulai bertanding. (KK)	8	50.0	4	25.0	4	25.0	0	0	0	0	60	75
	5	Bagi saya, waktu sebelum tampil terasa tidak menyenangkan. (KK)	7	43.8	3	18.8	4	25	2	12.5	0	0	57	71.25
	6	Saya merasa cemas jika bertanding di tempat yang asing. (KK)	9	56.3	5	31.3	1	6.3	1	6.3	0	0	60	75
	7	Sebelum pertandingan penting, saya merasa sangat cemas. (KK)	7	43.8	4	25	5	31.3	0	0	0	0	58	72.5
	8	Saya merasa lebih tegang sebelum bertanding daripada saat bertanding. (KK)	7	43.8	4	25	5	31.3	0	0	0	0	58	72.5

Pada variabel kepercayaan diri (X1) pertanyaan pertama jawaban yang paling dominan tidak setuju dan sangat setuju dengan index presentasi 76,25% dengan kriteria cukup baik. Kemudian variabel X1 pertanyaan kedua jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 77,5% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X1 pertanyaan ketiga jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 75% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X1 pertanyaan keempat jawaban yang paling dominan cukup dengan index presentasi 75% dengan kriteria cukup baik. Variabel X1 pertanyaan kelima jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 71,5% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X1 pertanyaan keenam jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 75% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X1 pertanyaan ketujuh jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 72,5% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X1 pertanyaan kedelapan jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 72,5 % dengan cukup

baik. Dari rata-rata jawaban variabel kontrol kecemasan (X1) index presentasi sebesar 74,375% dengan kriteria bahwa kontrol kecemasan pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021 cukup baik.

Tabel Tanggapan Responden terhadap aspek Psikologis pada variabel Persiapan Mental (X2)

Var.	No	Item	$\frac{SS}{5}$	%	$\frac{S}{4}$	%	$\frac{R}{3}$	%	$\frac{TS}{2}$	%	$\frac{STS}{1}$	%	TCR	Index %
	9	Ketika saya bersiap untuk bertanding, saya mencoba membayangkan apa yang akan dirasakan otot-otot saya dalam pertandingan tersebut. (PM)	8	50.0	7	43.8	1	6.3	0	0	0	0	57	71.25
	10	Ketika saya berlatih secara mental, saya "melihat" diri saya bertanding seperti menonton rekaman video. (PM)	7	43.8	6	37.5	3	18.8	0	0	0	0	56	70
X2	11	Ketika saya memejamkan mata, saya dapat membayangkan apa yang dirasakan otot-otot saya. (PM)	7	43.8	7	43.8	2	12.5	0	0	0	0	55	68.75
	12	Saya sering "melatih" penampilan saya dalam pikiran sebelum saya bertanding. (PM)	9	56.3	3	18.8	3	18.8	1	6.3	0	0	62	77.5
	13	Saya bersiap-siap untuk menghadapi sebuah pertandingan dengan membayangkan penampilan saya. (PM)	8	50.0	5	31.3	3	18.8	0	0	0	0	59	73.75
	14	Saya sering memimpikan pertandingan. (PM)	8	50.0	6	37.5	2	12.5	0	0	0	0	58	72.5

Pada variabel persiapan mental (X2) pertanyaan kesembilan jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 71,25% dengan kriteria cukup baik. Kemudian variabel X2 pertanyaan kesepuluh jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 70% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X2 pertanyaan kesebelas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 68,75% dengan kriteria kurang baik. Pada variabel X2 pertanyaan kedua belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 77,5% dengan kriteria kurang baik. Variabel X1 pertanyaan ketiga belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 73,75% dengan kriteria cukup baik. Pada variabel X2 pertanyaan keempat belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 72,5% dengan kriteria sangat cukup baik. Dari rata-rata jawaban variabel persiapan mental (X2) index presentasi sebesar 72,3% dengan kriteria bahwa persiapan mental pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021 cukup baik.

Tabel Tanggapan Responden terhadap aspek Psikologis pada variabel Konsentrasi (X3)

Var.	No	Item	SS 5	%	S 4	%	R 3	%	TS 2	%	STS 1	%	TCR	Index %
	15	Menurut saya, penampilan tim lebih penting daripada penampilan individu saya. (KO)	7	43.8	5	31.3	4	25	0	0	0	0	57	71.25
	16	Saya sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika bertanding. (KO)	6	6.0	4	25	4	25.0	2	12.5	0	0	54	67.5
	17	Saya merasa terganggu dengan komentar dari orang-orang di sekitar saya ketika saya sedang bertanding. (KO)	4	25.0	2	12.5	5	31.3	4	25	1	6.3	48	60
	18	Ketika saya tampil dengan buruk, saya cenderung kehilangan konsentrasi. (KO)	7	43.8	7	43.8	2	12.5	0	0	0	0	55	68.75
X3	19	Saya dapat berkonsentrasi dengan lebih baik dalam pertandingan yang sulit daripada dalam pertandingan yang mudah. (KO)	4	25	4	25	4	25	4	25	0	0	48	60
	20	Pada permulaan pertandingan saya, saya mengalami kesulitan melupakan hal-hal yang saya lakukan sebelumnya. (KO)	5	31.3	4	25	5	31.3	0	0	2	12.5	50	62.5
	21	Saya sering mengalami "kemenangan berturut-turut" ketika penampilan saya luar biasa bagus. (KO)	12	75.0	4	25	0	0.0	0	0	0	0	68	85
	22	Orang-orang mengganggu konsentrasi saya selama saya bertanding. (KO)	7	43.8	5	31.3	4	25	0	0	0	0	57	71.25

Pada variabel konsentrasi (X3) pertanyaan kelima belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 71,25% dengan kriteria cukup baik. Kemudian variabel X3 pertanyaan keenam belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 67,5% dengan kriteria kurang baik. Pada variabel X3 pertanyaan ketujuh belas jawaban yang paling dominan ragu-ragu dengan index presentasi 60% dengan kriteria kurang baik. Pada variabel X3 pertanyaan kedelapan belas jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 68,75% dengan kriteria kurang baik. Variabel X3 pertanyaan kesembilan belas jawaban yang paling dominan ragu-ragu index presentasi 62,5% dengan kriteria kurang baik. Pada variabel X3 pertanyaan kedua puluh jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 62,5%. Pada variabel X3 pertanyaan kedua puluh satu jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 85% dengan kriteria baik. Pada variabel X3 pertanyaan dua puluh dua jawaban yang paling dominan sangat setuju dengan index presentasi 71,25% dengan kriteria sangat cukup baik. Dari rata-rata jawaban variabel konsentrasi (X3) index presentasi sebesar 68,3% dengan kriteria bahwa kontrol kecemasan pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021 kurang baik.

## PEMBAHASAN

Kecemasan pada individu ini berkembang dari konflik diantara ego, super ego atas kendali energi psikis yang ada dalam (Berkman, Glass, Brissette, Seeman, & Dur-, 2000). Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap suatu keadaan yang sering kali kurang memiliki alasan untuk ditakuti dan tidak rasional (Hastuti, 2013). Sejalan dengan pernyataan (Efendi,2016) menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet selama pertandingan akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, jika seorang atlet tidak memiliki keseimbangan antara

situasi saat pertandingan dan kesanggupan untuk merespon situasi tersebut dapat mengakibatkan kegagalan ataupun ketakutan pada atlet sehingga dapat menyebabkan ketidakberhasilan pada atlet. Dengan demikian, dari penjelasan di atas bahwa pengoptimalan kontrol kecemasan pada seorang atlet adalah hal yang harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pada hasil penelitian ini aspek psikologis kontrol kecemasan pada atlet dapat dijadikan bahan evaluasi untuk menunjang performa pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021.

Mental merupakan kesiapan seseorang dalam proses-proses kejiwaannya seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet dalam keadaan yang disadari ataupun tidak (Komarudin, 2015). Sejalan dengan penjelasan di atas (Effendi, 2016) menjelaskan bahwa salah satu aspek yang menunjang keberhasilan atlet adalah latihan dan persiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan kinerja dalam melakukan aktivitas olahraga untuk memperoleh keberhasilan (Hastuti, 2013). Dengan demikian pengoptimalan persiapan mental pada seorang atlet adalah hal yang harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pada hasil penelitian ini aspek psikologis persiapan mental cukup baik pada atlet dapat dijadikan bahan evaluasi dan pertimbangan untuk menunjang performa pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021.

Pada atlet konsentrasi merupakan aspek penting yang harus dimiliki karena menunjang keberhasilan atlet (Hastuti, 2013). Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi untuk dapat fokus pada target yang ingin dicapai (Taylor et al., 2018). Sedangkan peneliti (Bebetsos, 2015) menjelaskan bahwa atlet pada semua cabang olahraga membutuhkan konsentrasi untuk berprestasi tinggi. Serupa dengan pernyataan di atas, (Komarudin, 2015) konsentrasi pada setiap individu memiliki perbedaan antara yang satu dan lainnya. Kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Effendi, 2016). Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Tan et al., 2016). Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik (Taylor et al., 2018). Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Effendi, 2016). Pada hasil penelitian ini aspek psikologis konsentrasi kurang baik pada atlet dapat dijadikan bahan evaluasi dan pertimbangan untuk menunjang performa pada atlet panahan PELATDA Jawa Barat PON 2021.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan serta tujuan penelitian, maka diperoleh kesimpulan hasil analisis data deskriptif. Aspek psikologis kontrol kecemasan pada atlet PELATDA Jawa Barat PON 2021 cukup baik, sedangkan aspek psikologis persiapan mental pada atlet PELATDA Jawa Barat PON 2021 cukup baik dan aspek psikologis konsentrasi pada atlet PELATDA Jawa Barat PON 2021 kurang baik. Saran pada penelitian ini perlu adanya penyuluhan mengenai pentingnya latihan mental untuk atlet agar atlet maupun pelatih dapat menyadari pentingnya latihan psikologis untuk pencapaian prestasi yang maksimal, serta perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai aspek psikologis bagi atlet panahan dari segi lainnya agar atlet maupun pelatih memiliki kualitas terbaik untuk mendapatkan prestasi yang lebih maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arripe-longueville, F., Saury, J., Fournier, J., & Durand, M. (2001). *Journal of Applied Sport Coach-Athlete Interaction during Elite Archery Competitions: An Application of Methodological Frameworks Used in Ergonomics Research to Sport Psychology.*

- JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 13(3), 275–299. <https://doi.org/10.1080/104132001753144419>
- Bebetsos, E. (2015). *Psychological skills of elite archery athletes*. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*, 10(2), 623–628. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.102.09>
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., Seeman, T. E., & Dur-, Â. (2000). *From social integration to health : Durkheim in the new millennium*. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete ' s performance in high-intensity sports*. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Caruso, C. M., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Mcelroy, M. A. (2016). *Psychological and Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure*, 12(1), 6–20. Retrieved from <https://sci-hub.tw/10.1123/jsep.12.1.6>
- Dimiyati, D. (2019). *Comparison of Psychological Skills Between Pencak Silat and Karate*. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 50–55. <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.6>
- Effendi, H. (2016). *Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet*. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22–30.
- Filho, E., & Moraes, L. (2008). *Affective and Physiological States During Archery Competitions : Adopting and Enhancing the Probabilistic Methodology of Individual Affect-Related Performa .... Affective and Physiological States during Archery Competitions : of Individual Affect-Related*. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 20(20), 441–456. <https://doi.org/10.1080/10413200802245221>
- Fraenkel, J. R. N. E. W. (2010). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th ed.). San Francisco.
- Hastuti, T. A. (2013). *Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar ( PPLP )*. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Hofmann, A. R., & Sinning, S. (2017). *From Being Excluded to Becoming World Champions : Female Football Coaches in Germany*. *The International Journal of the History of Sport*, 33(14), 1652–1668. <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1307181>
- Joško Sindik, N. N. and D. H.-A. (2013). *THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS INVENTORY FOR SPORTS* *J. Sport Science*, 6(1), 54–60.
- Kamata, A., & Tenenbaum, G. (2002). *Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 189–208. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.189>
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- KONI, 2016. *Sejarah*. Jakarta: KONI Indonesia, <http://www.koni.or.id/index.php/id/about-us/sejarah>, di akses tanggal 5 Oktober 2017.
- Magill, R. A., & Ash, M. J. (2013). *Academic, psycho-social, and motor characteristics of participants and nonparticipants in children's sport*. *Research Quarterly of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(2), 230–240. <https://doi.org/10.1080/10671315.1979.10615605>
- Masters, Chu-Min Liao, R. S. W. (2002). *Self-Focused Attention and Performance Failure under Psychological Stress*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(3), 289–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.3.289>
- Miftakhul, J. (2017). *Anxiety and Concentration among Archery Athletes*. *Journal Psychology*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v8n1.p53-60>
- Nanda, F. A., & Dimiyati. (2019). *Psychological Skills of Indonesian Basketball Athletes in Asian Games 18*. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 8(659), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>

- Tan, S. L., Koh, K. T., & Kokkonen, M. (2016). *International and Multidisciplinary Perspectives The perception of elite athletes ' guided self- reflection and performance in archery*, 17(2), 207–220. <https://doi.org/10.1080/14623943.2016.1146582>
- Taylor, I., Boat, R., & Murphy, S. (2018). *Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(10), 1–20. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1480050>
- Undang-UndangNo 3 tahun 2005, *SistemKeolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.