

**PROFIL PSIKOLOGIS ATLET SEPEDA GUNUNG *DOWNHILL* DAN
CROSS COUNTRY INDONESIA SEA GAMES 2022**

SKRIPSI

ddiajukan untuk memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

RAMADISA NUKI RASPATI

1804088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
JULI 2022**

**PROFIL PSIKOLOGIS ATLET SEPEDA GUNUNG *DOWNHILL* DAN
CROSS COUNTRY INDONESIA SEA GAMES 2022**

Oleh

Ramadisa Nuki Raspati

(1804088)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Ramadisa Nuki Raspati 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

RAMADISA NUKI RASPATI

1804088

PROFIL PSIKOLOGIS ATLET SEPEDA GUNUNG *DOWNHILL* DAN *CROSS*
COUNTRY INDONESIA *SEA GAMES* 2022

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Sagitarius, M.Pd.

NIP. 196911132001121001

Pembimbing II



Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

NIP. 198107072008122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

**PROFIL PSIKOLOGIS ATLET SEPEDA GUNUNG *DOWNHILL* DAN
CROSS COUNTRY INDONESIA SEA GAMES 2022**

ABSTRAK

Ramadisa Nuki Raspati

1804088

Dalam proses latihan kita ketahui terdapat empat aspek yang harus diperhatikan yaitu teknik, fisik, taktik dan psikologis. Namun sangat disayangkan aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan, tidak terkecuali pada cabang olahraga Sepeda Gunung (MTB). Sebagai atlet Sepeda Gunung tentu membutuhkan berbagai macam komponen psikologis, antara lain: motivasi, mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aspek psikologis atlet Sepeda Gunung pada masa latihan dengan populasi yang diambil yaitu atlet Pelatnas SEA Games 2022 Sepeda Gunung *Downhill* dan *Cross Country* dengan menggunakan teknik sampling yaitu *Total Sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *ex post facto*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *Psychological Aspect of Athletes in Training Phase Questionnaire* (PAATPQ) yang memuat delapan aspek psikologis dengan 65 butir pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut: aspek motivasi (90% = sangat tinggi), ketangguhan mental (90% = sangat tinggi), kepercayaan diri (84% = sangat tinggi), konsentrasi (77% = tinggi), lalu daya juang (74% = tinggi), kontrol emosi (75% = tinggi), kontrol diri (76% = tinggi) dan kecemasan (50% = sedang). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek psikologis atlet sepeda gunung dalam tahap latihan masih belum optimal, namun sudah mengarah pada performa terbaik seiring dengan berjalannya proses latihan.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Sepeda Gunung, Cross Country, Downhill

**PSYCHOLOGICAL PROFILING OF INDONESIAN MOUNTAIN BIKE
CROSS COUNTRY AND DOWNHILL ATHLETES OF SEA GAMES 2022**

ABSTRACT

Ramadisa Nuki Raspati

1804088

In the training process needs to consider four aspects: technical, physical, tactical, and psychological. This psychological aspect is often ignored in the training process, and mountain bike (MTB) is no exception. A mountain bike athlete certainly need a variety of psychological components, including: motivation, mental, self-confidence, concentration, anxiety and others. The purpose of this study was to describe the psychological aspects of mountain bike athletes during the training period with the population taken, namely athletes from the 2022 SEA Games National Team for Downhill and Cross Country Mountain Bikes by using Total Sampling technique. The research method used in this study is a survey method with a research design using an ex-post facto approach. The research instrument used was the Psychological Aspect of Athletes in Training Phase Questionnaire (PAATPQ) which contained eight psychological aspects with 65 statements. The results showed the following: aspects of motivation (90% = very high), mental toughness (90% = very high), self-confidence (84% = very high), concentration (77% = high), then adversity quotient (74% = high), emotional control (75% = high), self-control (76% = high), and anxiety (50% = moderate). From this it can be concluded that the psychological aspects of mountain bike athletes are not yet optimal at the training stage, but are linked to the best performance along with the training process.

Keywords: Sport Psychology, Mountain Bike, Cross Country, Downhill

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Batasan Masalah.....	4
1.6 Struktur Organisasi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 SEA Games	6
2.2 Olahraga Prestasi	6
2.3 Sepeda Gunung.....	8
2.1.1 Cross Country (XC)	8
2.1.2 Downhill.....	11
2.4 Faktor Penunjang Prestasi Olahraga.....	11
2.5 Psikologi Olahraga	12
2.5.1 Motivasi	13
2.5.2 Mental	14
2.5.3 Kepercayaan Diri	14
2.5.4 Konsentrasi.....	15
2.5.5 Kecemasan	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	16
3.1 Metode Penelitian.....	16
3.2 Populasi dan Sampel	16

3.3	Instrumen Penelitian	16
3.4	Rancangan Penelitian	16
3.5	Uji Coba Instrumen Penelitian	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		18
4.1	Uji Coba Instrumen Penelitian	18
4.2	Temuan Penelitian	23
4.3	Pembahasan	26
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....		32
5.1	Kesimpulan	32
5.2	Implikasi.....	32
5.3	Rekomendasi	32
DAFTAR PUSTAKA		33
LAMPIRAN.....		38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelas dan Panjang Lap pada XCO.....	9
Tabel 4.1 Kisi-kisi PAATPQ Sebelum Uji Coba.....	17
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas PAATPQ.....	18
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas PAATPQ.....	21
Tabel 4.4 Kisi-kisi PAATPQ Setelah Uji Coba.....	22
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik.....	23
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	16
Gambar 4.1 Persentase Hasil.....	24

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, *16*(1), 170–176. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Ashadi, K. (2014). Implementasi Fisiologi Olahraga pada Olahraga Prestasi. *PERTEMUAN ILMIAH ILMU KEOLAHRAGAAN NASIONAL*, (2), 59. www.healthyperformance.co.uk,
- Choopong, P., Piyasakukiat, O., Thosuwanjinda, W., Phonsiriwatcharasin, K., Prasertsri, R., & Priyakorn, P. (2021). *Preparation of Thailand Marathon Swimming Team in the Competition of 31 st SEA Games at Vietnam*. 120–129.
- Collins, D. (1993). Motivation in Sport and Exercise. *The Sport Psychologist*, *7*(3), 331–332. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.3.331>
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, *10*(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Dimiyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Psikologi*, *40*(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, *1*, 27.
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *10*(3), 113–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v10i3.50245>
- Fitri Yulianto, & H. Fuad Nashori. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, *3*(June 2006).
- Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, *29*(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>

- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, *19*(4), 667–672.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2013). Imagery training for peak performance. In *Exploring sport and exercise psychology (3rd ed.)*. <https://doi.org/10.1037/14251-004>
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, *01*, 1–11.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *2*(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, *4*(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *1*(2), 274–282.
- Inoue, A., Sá Filho, A. S., Mello, F. C. M., & Santos, T. M. (2012). Relationship Between Anaerobic Cycling Tests and Mountain Bike Cross-Country Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *26*(6), 1589–1593. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234eb89>
- Ismail, K., Adros, N., & Jimbun, S. L. (2018). Risk issues of the 29th SEA games. *Asia-Pacific Journal of Innovation in Hospitality and Tourism*, *7*(2), 53–67.
- James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. *Sports Medicine*, *46*(10), 1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>
- Jumroenkhetpratheeep, K., Zayar, H., Kaewkul, K., & Chaijenkij, K. (2022). Sports Injury and Illness Epidemiology: Thailand Team Surveillance During the 30th Southeast Asian Games. *Asian Journal of Sports Medicine, In Press*(In

- Press), 1–7. <https://doi.org/10.5812/asjasm.116382>
- Kostovski, Z., & Saiti, B. (2014). *Comparisons of the motor dimensions in multivariate space , with young athletes and nonathletic treated with eurofit tests. June.*
- Krasilshchikov, O. (2015). Talent Identification and Development : Reassessing the Talent Identification and Development. *Comenius University in Bratislava, Faculty of Physical Education and Sports, 1(April), 25–32.*
- Maizan, I., & _ U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 12–17.* <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Majid, A. (2022). *Jumlah Kontingen Indonesia di SEA Games 2022 Meramping, Menpora Laporkan Hal ini ke Presiden - Tribunnews.com.*
<https://www.tribunnews.com/sport/2022/05/09/jumlah-kontingen-indonesia-di-sea-games-2022-meramping-menpora-laporkan-hal-ini-ke-presiden>
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Performa Olahraga, 1(01), 1–11.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt, 05(01), 97–106.*
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Monsma, E., Perreault, M., & Doan, R. (2017). Focus! Keys to Developing Concentration Skills in Open-skill Sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 88(7), 51–55.*
<https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1340207>
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18(9), 715–726.*
<https://doi.org/10.1080/02640410050120096>
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik), 19(2), 105.*
<https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Navarro, A., Morillo, J. P., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2018). Polar coordinate analysis in the study of positional attacks in beach handball.

International Journal of Performance Analysis in Sport, 18(1), 151–167.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1460052>

- Nugroho, S. (2004). PERAN EMOSI DALAM PENGAJARAN PENDIDIKANJASMANI DAN OLAHRAGA. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 481–503.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.7601>
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6139>
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., Rodríguez, J. T., Villanueva, M. M., & Gurrola, O. C. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in PAN American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 39–48.
- Putri P.S., R. (2017). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Rani, A., Candra, D., Budiyanto, K. S., Pendidikan, J., Olahraga, K., Ilmu, F., Universiats, K., Semarang, N., Sprint, A., Mental, P., & Tim, P. (2020). *Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik Berdasarkan Nomor Event Lari, Lempar, dan Lompat*. 15–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.128>
- Rasmus, P., & Kocur, J. (2006). Personality traits and competition skills in adolescent tennis players. *Physical Education & Sport / Wychowanie Fizyczne i Sport*, 50(4), 237–239. <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S-1064698%5Cnhttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPHS-1064698&lang=pt-br&site=ehost-live%5Cnhttp://www.awf.edu.pl>
- Ruff, A. R., & Mellors, O. (1993). The mountain bike - the dream machine? *Landscape Research*, 18(3), 104–109.
<https://doi.org/10.1080/01426399308706402>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>

- Sholichah, I. F. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91–99.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., & Murray, D. (1981). A Psychophysiological Assessment of Elite Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52(3), 348–358.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1981.10607882>
- Simanungkalit, M. (2014). Emosi Positif Guru. *Jurnal Darul Ilmi*, 02(02), 25–39.
- Sulastri, A., Salasa, S., Rahmi, U., & Andriyani, Y. D. (2019). *Injury Incident Rate Impact toward Adversity Quotient of Female Futsal Athletes*. 11(Icsshpe 2018), 157–159. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.45>
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52–63.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5728>
- Wardani, W. S. K., & Saidiyah, S. (2016). Daya Juang Mahasiswa Asing. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 213–224.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1111>
- Zumamah, S., & Achmad, W. (2020). Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Fajar Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 08 No 03, Edisi Oktober 2020, Hal 181 - 188*. file:///D:/JURNAL NASIONAL/34738-43139-1-PB.pdf