

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberhasilan atlet tidak dapat dicapai dengan instan, dan untuk mencapai mimpi besar menjadi atlet elit dituntut melakukan yang terbaik seorang atlet (Friel, 2016). Untuk menjadi atlet elit membutuhkan kombinasi antara keterampilan teknik dan taktik, kapasitas fisik, dan kekuatan psikologis dan emosional yang baik (Joyce & Lewindon, 2014). Sesuai dengan pendapat Bompa & Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan prestasi dan keterampilan maksimal, perlu empat aspek yang diperhatikan secara seksama oleh atlet, yaitu latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Aspek-aspek yang berkaitan secara langsung dengan pencapaian prestasi *triathlete* dan *duathlete* yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tadi adalah aspek *triathlete* dan *duathlete* itu sendiri, termasuk diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, dan kualitas mental atau psikologis. Terdapat beberapa faktor penentu keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal, faktor tersebut ialah; faktor fisiologis, keterampilan teknis, strategi taktis, faktor tim, dan keterampilan psikologis (Miçooğullari & Ekmekçi, 2017).

Duathlete dan *triathlete* yang sempurna tidak dapat mengandalkan sepenuhnya hanya pada satu aspek kinerja (Sisson, 1989). Salahsatu aspek yang harus dimiliki oleh atlet duathlon dan triathlon yaitu keterampilan psikologis. Keterampilan psikologis membantu atlet agar dapat mengerahkan tenaganya untuk mencapai prestasi maksimal (Aly & Elemiri, 2014). Dalam olahraga triathlon dan duathlon pada praktiknya sangat dominan menggunakan aspek daya tahan, dengan demikian atlet dituntut untuk memiliki keterampilan psikologis yang baik terutama ketahanan mental. Namun demikian, pada kenyataan di lapangan masih banyak pelatih tidak menerapkan upaya pelatihan mental di dalam program latihannya. Herfiantoro (2019) menyatakan sebagian pelatih terutama pelatih daerah belum menerapkan pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan mental atlet akan terbentuk dengan sendirinya seiring semakin banyaknya lomba yang diikuti.

Atlet seringkali tidak dapat mengerahkan kemampuan terbaiknya dalam latihan dan perlombaan, karena memiliki keterkaitan dengan masalah psikisnya (Herfiantoro, 2019). Proses pelatihan yang baik, seharusnya seorang pelatih harus mampu mempersiapkan atlet untuk mencapai tujuan yang tinggi, lebih dari sekadar melatih tubuh atlet untuk berenang, bersepeda, dan berlari cepat (Friel, 2016). Seorang pelatih harus sadar terhadap komponen pelatihan mental atau psikologis yang tidak kalah pentingnya dengan pelatihan teknik, taktik dan fisik. Di sinilah banyak atlet gagal dalam fase persiapan lomba mereka, karena atlet merasa siap secara fisik, tetapi belum siap secara mental. Atlet duathlon dan triathlon harus melatih setiap sistem yang berkontribusi pada kemampuannya untuk mempertahankan hasil performa yang tinggi dalam perlombaan (Sisson, 1989). Pada performa yang baik, keberhasilan atlet membutuhkan keterampilan psikologis, misalnya ketangguhan mental, kepercayaan diri, dan kesabaran (Friel, 2016), karena keterampilan psikologis atlet sama pentingnya dengan keterampilan fisik, bahkan mungkin lebih dari itu (Joyce & Lewindon, 2014).

Pelatihan keterampilan psikologis (PST) mengacu pada peningkatan aktivitas dan kompetensi sehari-hari yang terjadi secara alami, dalam kaitannya dengan pengaturan khusus seperti latihan dan olahraga (Edwards & Steyn, 2008; Weinberg & Gould, 2007). Selama dua puluh tahun terakhir program PST, yang melatih berbagai keterampilan psikologis telah dikembangkan, diterapkan dan dievaluasi (Wann & Church, 1998). Keterampilan psikologis ini sangat penting baik pada proses pelatihan maupun pada saat perlombaan cabang olahraga duathlon dan triathlon, seperti pada saat seorang atlet berlomba yang datang ke fase lari, atlet telah berada pada kondisi lelah secara fisik, dehidrasi, dan lelah secara mental (Friel, 2016). Atlet yang memiliki kemampuan dalam aspek ketahanan mental lebih unggul dibandingkan dengan atlet lain akan memiliki keuntungan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan. Tidak mungkin sukses dalam olahraga apa pun tanpa kemampuan mental yang baik (Kleanthous, 2012). Karena panjangnya durasi tempuh pada olahraga duathlon maupun triathlon, maka atlet harus memiliki kemampuan untuk melakukan visualisasi yang baik, sehingga dalam perlombaan dapat menampilkan kemampuan terbaiknya. Jika atlet mampu memvisualisasikan mental perlombaan dalam proses latihan, maka atlet akan selalu lebih siap

menghadapi perlombaan. Dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membantu mengatasi mental atlet dan berbagai permasalahan psikis yang sering dihadapinya agar dapat menunjukkan performa terbaiknya (Herfiantoro, 2019). Seorang pelatih dalam proses pelatihan, selain mempersiapkan fisik dan mental atlet, pelatih juga harus membantu atlet untuk bisa mengkondisikan pelatihan sebagaimana iklim pada saat perlombaan berlangsung, sehingga atlet terbiasa dengan kondisi tersebut (Kleanthous, 2012), dengan demikian, proses pelatihan triathlon bisa meningkatkan keterampilan psikologis atlet bersama-sama dengan kemampuan fisik mereka (Friel, 2016).

Peran keterampilan psikologis telah terbukti memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga prestasi, hal ini telah dibuktikan oleh Kuan & Kueh (2015) yang berhasil meneliti hubungan keterampilan psikologis dengan keadaan pemulihan-stres dalam proses pelatihan dan kompetisi. Beberapa penelitian terkait pelatihan psikologis yang dilakukan oleh berbagai ahli psikologi olahraga dapat memberikan wawasan penting bagi atlet, bahwa mereka harus terus meningkatkan keterampilan psikologis mereka, sehingga bisa membantu dalam proses pemulihan dan tingkat stres mereka selama pelatihan dan kompetisi. Selama proses latihan dan kompetisi, kemampuan seorang atlet dalam meminimalkan stres dan durasi pemulihan stres sangat penting dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai keberhasilan dalam menampilkan performa terbaiknya (Cashmore, 2008). Strategi performa, yang merupakan keterampilan psikologis, dapat digunakan oleh atlet untuk meningkatkan pemulihan dan tingkat stres selama pelatihan dan kompetisi (Kuan & Kueh, 2015). Kebugaran mental setidaknya sama pentingnya dengan kebugaran fisik—bahkan mungkin lebih penting lagi (Friel, 2016). Seorang atlet terbiasa melakukan pelatihan keterampilan psikologis akan mampu meningkatkan ketangguhan mental sehingga mampu mencari cara ketika menghadapi kesulitan yang dihadapi pada saat perlombaan berlangsung.

Konsep ketangguhan mental baru-baru ini menarik banyak perhatian dari para peneliti psikologi olahraga yang mencoba memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung kesuksesan dalam olahraga (Crust & Azadi, 2010). Ketangguhan mental merupakan kumpulan sikap, perilaku, nilai dan emosi untuk atlet mampu bertahan dan mampu melewati berbagai hambatan, kesulitan, dan

tekanan yang dialami (Gucciardi et al., 2008). Menurut Gerber (2011) *mental toughness* menjadi salah satu komponen penting yang mampu menentukan keberhasilan atlet. Lebih lanjut Aly & Elemiri (2014) menyebutkan bahwa *mental toughness* merupakan faktor penting bagi atlet elit Olimpiade karena perbedaan kompetensi fisik dan teknis minimal di tingkat profesional. Keunggulan olahraga atlet elite tergantung pada keunggulan penggunaan kemampuan psikologis di samping kemampuan fisik. Jones et al. (2002) menjelaskan *mental toughness* mampu menjadikan seorang atlet untuk tetap rileks, tenang, dan bersemangat, sebab hal tersebut mampu mengembangkan dua keterampilan yaitu memberikan energi positif seperti berpendapat menghilangkan kesulitan dan selalu berpikir untuk bersikap atau mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan dan selain itu *mental toughness* juga merupakan suatu ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan tapi harus dapat tetap fokus dalam situasi yang menekan, serta kemampuan untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2002).

Kuan & Kueh (2015) menyatakan dalam olahraga, pemulihan yang efektif memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet. Pelatih menyadari bahwa pemulihan yang efektif penting untuk memungkinkan atlet berlatih lebih banyak sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, dan efisiensi mereka secara keseluruhan dalam olahraga (Beckinsale, 2016). Jika pemulihan yang efektif tidak diterapkan untuk mendukung atlet, gejala lebih lanjut seperti overtraining, kelelahan, peningkatan kelelahan, kurang konsentrasi, cedera dan penyakit, dan suasana hati yang terganggu dapat berdampak lebih lanjut pada atlet yang mengarah pada performa yang kurang dalam olahraga mereka (Kellmann, 2010). Pada saat proses latihan mungkin seorang atlet terbesit dalam pikirannya berkata "saya tidak bisa melakukan ini", dengan persepsi tersebut maka atlet harus melatih keterampilan psikologis (PST) untuk melewati kesulitan ini, sehingga akhirnya menentukan kesuksesan sebagai atlet triathlon (Friel, 2016).

Keterampilan psikologis yang perlu dimiliki seorang atlet duathlon dan triathlon dalam upaya mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan komitmen yang teguh. Friel (2016) menyatakan komitmen seorang atlet perlu ditunjukkan selama

berminggu-minggu dan berbulan-bulan, bahkan mungkin bertahun-tahun dalam proses pelatihan yang menuntut dedikasi dan disiplin tinggi. Ketika atlet tidak bersemangat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, maka atlet tidak akan berdedikasi dalam menyelesaikan program latihan, sebaliknya ketika atlet berdedikasi tinggi, maka akan semakin disiplin dalam bekerja menuju tujuan yang diinginkan, hal tersebut akan menghasilkan besarnya gairah seorang atlet. Dalam olahraga duathlon dan triathlon seorang atlet dituntut harus mampu mempersiapkan tubuh untuk tantangan yang ada di olahraga duathlon dan triathlon, seperti pada fase perencanaan yang sangat penting. Membangun rencana pelatihan seorang atlet dengan menerapkan beberapa prinsip dasar pelatihan, akan membangun fondasi yang kuat dalam mencapai tujuan yang ditetapkan di perlombaan kelak (Beckinsale, 2016). Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, maka pelatih juga harus mengajarkan atletnya untuk menggunakan keterampilan psikologis atlet dalam kompetisi (Kuan & Kueh, 2015).

Pelatihan keterampilan psikologis memainkan peran penting dalam membantu atlet dalam meningkatkan performa mereka (Thelwell et al., 2006). Satu hubungan mendasar adalah bahwa keterampilan psikologis dan kesejahteraan psikologis adalah konsep psikologis yang dapat dilatih, penting untuk kesehatan dan performa olahraga (Edwards & Steyn, 2008). Peran keterampilan psikologis (PST) selama kompetisi maupun pelatihan memiliki hubungannya dengan kondisi pemulihan-stres, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang menggali efektivitas penerapan keterampilan psikologis untuk meningkatkan performa olahraga yang mengarah pada pemulihan yang lebih cepat dan efektif setelah kompetisi (Fletcher & Hanton, 2001; Kellmann, 2010). Penelitian Lowther et al. (2002) menemukan PST dapat meningkatkan efikasi diri selama kompetisi, meningkatkan motivasi, dan mengurangi tingkat stres (Hanton & Jones, 1999). Dengan melatih keterampilan psikologis ini, pelatih percaya bahwa atlet mereka berpotensi mengalami stres yang lebih rendah dan meningkatkan keterampilan mengatasi permasalahan yang ada, atlet dapat berkontribusi pada pemulihan yang lebih efektif setelah kompetisi atau latihan (Kuan & Kueh, 2015).

Mengingat pentingnya pemberian program pelatihan keterampilan psikologis kaitannya dengan peningkatan ketangguhan mental dan raihan prestasi olahraga,

beberapa penelitian seperti Thelwell et al. (2006) menunjukkan pemberian pelatihan keterampilan psikologi berhasil dan sesuai dengan kebutuhan atlet sepak bola posisi gelandang. Handayani (2019) menunjukkan aspek psikologi sangat dibutuhkan dalam mendukung prestasi atlet senam artistik. Penelitian Gucciardi et al. (2015) mengungkapkan *mental toughness* memainkan peran penting dalam performa, kemajuan tujuan, dan mampu berkembang meskipun dalam keadaan stres; dan dapat bervariasi serta memiliki sifat yang bertahan lama di berbagai situasi dan waktu. Penelitian Gucciardi et al. (2015) memberikan ruang penelitian lebih lanjut tentang ketangguhan mental di berbagai konteks pencapaian prestasi. Penelitian lain yang dilakukan Danielsen et al. (2017) berupaya mengetahui dan memahami tentang *mental toughness* di antara pemain sepak bola elit dan sub-elit. Meskipun telah banyak penelitian yang menemukan efektivitas dari pemberian program *psychological skills training*, namun belum ada yang berusaha menggali bagaimana pengaruh *psychological skills training* terhadap peningkatan *mental toughness* dan prestasi atlet pada cabang olahraga *duathlon* dan *triathlon*, maka dari itu peneliti merasa perlu menggali lebih jauh terkait dengan permasalahan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang ada di bagian latar belakang, penulis tertarik untuk mengkaji pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu pengaruh *psychological skills training* terhadap peningkatan *mental toughness* dan raihan prestasi atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia yang dapat dirumuskan ke dalam rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah *psychological skills training* berpengaruh terhadap peningkatan *mental toughness* atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia?
- 1.2.2 Apakah *psychological skills training* berpengaruh terhadap peningkatan raihan prestasi atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian sudah tentu memiliki tujuan, penelitian ini memiliki tujuan yang dapat menjadi pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian, karena pada

setiap kegiatan penelitian harus dikemukakan tujuan perumusan yang jelas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini ialah:

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh *psychological skills training* terhadap peningkatan *mental toughness* atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh *psychological skills training* terhadap raihan prestasi atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia?

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan ini, penulis berharap akan mendapatkan hasil yang bermanfaat, baik untuk kepentingan penulis pribadi maupun untuk kepentingan masyarakat luas. Adapun penulis merumuskan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan secara teoretis dapat berkontribusi sebagai masukan atau sumbangan keilmuan bagi para pelatih dan pelaku olahraga, sehingga dapat dijadikan sebagai panduan dalam proses pelatihan. Manfaat lain dari penelitian ini diharapkan dapat membuat peluang kepada peneliti lain untuk mengembangkan suatu penelitian secara mendalam berkaitan dengan permasalahan ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih dan pelaku olahraga, sebagai panduan proses pelatihan agar mampu menerapkan *psychological skills training* untuk meningkatkan *mental toughness* dan raihan prestasi atlet *duathlon* dan *triathlon*. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

- 1.4.2.1 Untuk Atlet: Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan terhadap atlet agar memahami pentingnya *psychological skills training* untuk meningkatkan *mental toughness* dan raihan prestasi atlet *duathlon* dan *triathlon*.
- 1.4.2.2 Untuk Pelatih: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagaimana pentingnya atlet melakukan *psychological skills training* untuk meningkatkan *mental toughness* dan raihan prestasi atlet elit *duathlon* dan *triathlon*.

1.4.2.3 Untuk Pembina: Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan pentingnya membina seorang atlet agar dapat melakukan *psychological skills training* untuk meningkatkan *mental toughness* dan raihan prestasi atlet duathlon dan triathlon di Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi

Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan ialah: Bab I Pendahuluan, pada bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II Kajian Pustaka, bagian ini membahas kajian teoretis *psychological skills training*, tahapan latihan keterampilan psikologis, model latihan keterampilan psikologis, metode latihan keterampilan psikologis, *psychological skills training program*, *mental toughness*, prestasi atlet, penelitian relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian, pada bab tiga ini bagian metode penelitian menjelaskan mengenai komponen metode penelitian yaitu desain penelitian, populasi, sampel, teknik sampling, instrumen, dan analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan, bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan analisis data, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran, bab ini berisi simpulan, implikasi dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini.