

Sosialisasi aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet dan pelatih bola voli

Sujarwo¹

Abstract

The purpose of this community service is to provide knowledge to athletes and volleyball coaches about the psychological aspects that volleyball athletes must have and for coaches to be able to incorporate these aspects in trainings. The community service method implemented a participatory educational approach through material presentation and discussion using a website seminar (webinar) through the zoom application. The material given was about the concept of psychological aspects that volleyball athletes must have and how the coach can train them. The indicator of achievement was an increase in the score of knowledge (cognitive) obtained by volleyball athletes. The instrument used was a knowledge test. The participants of this program were 3 coaches and 6 athletes in Bantul Regency. The service was carried out on February 4, 2020. Descriptive data analysis and statistical test used the mean difference test. The results of the program showed that there was an increase in the mean of pre-test from 72.22 to 82.22 post-test, that is an increase of 10%. Athletes' knowledge of relevant psychological aspects is very important to provide insight to the psychological aspects that they must master, and for the coach to be able to design exercises that considers the psychological aspects for the athlete.

Keywords

Psychological aspects, volleyball, athletes, coaches

Pendahuluan

Fenomena yang terjadi di lapangan dalam proses latihan bola voli, masih mengesampingkan aspek psikologis. Menurut Lopez (2013) bahwa sama halnya seperti kemampuan teknik dasar bola voli yang lain, servis juga membutuhkan kemampuan teknik, fisik, strategi, taktik dan mental. Akan tetapi nyatanya pelatih seringkali lebih menekankan penguasaan teknik dan juga fisik atlet dalam menghadapi tantangan kompetisi yang akan dihadapi. Padahal tugas dan tanggungjawab seorang pelatih bola voli adalah membentuk kemampuan atlet baik secara mental, fisik, teknik dan taktik (Becker, 2009).

Salah satu hal yang menentukan keberhasilan atlet dalam menguasai keterampilan dan mengikuti kompetisi bola voli adalah aspek psikologis. Aspek psikologis akan membantu atlet dalam menghadapi tantangan penguasaan teknik gerak dan pertandingan. Konsep aspek psikologis bagi atlet bola voli adalah perilaku saat latihan, pertandingan, maupun kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat. Peran atlet yang berada di masyarakat harus sesuai dengan peran atlet dalam tim, karena budaya yang ada pada masyarakat atlet akan mempengaruhi perilaku atlet dalam tim, dan sebaliknya (Ryba et al., 2017). Baik klub maupun pelatih memiliki tujuan dan misi yang sama yaitu mengembangkan sikap atlet baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan (Bluhm, 2013).

Pola pikir atlet harus dibentuk oleh pelatih dalam setiap latihan agar atlet dapat mengatasi permasalahan dalam latihan maupun pertandingan. Permasalahan yang muncul

dalam latihan maupun pertandingan adalah pelatih dan atlet belum mengetahui dan memahami aspek apa saja yang harus dikuasai oleh atlet untuk menghadapi latihan dan juga pertandingan. Tekanan yang dialami oleh atlet dan juga pelatih tidak hanya permasalahan penampilan pada saat pertandingan namun juga tekanan yang diberikan oleh organisasi untuk selalu menang dalam pertandingan (Mellalieu, 2009).

Atlet perlu mengembangkan keterampilan psikologis ini dan menerapkan untuk meningkatkan kesadaran, mengembangkan bakat, dan kemampuan untuk mencapai performa terbaik (Bar-Eli, 2018). Komponen psikologis yang perlu dimiliki oleh atlet bola voli di antaranya konsentrasi, kecemasan, motivasi, komunikasi, percaya diri, penetapan tujuan, kepemimpinan, dan hubungan interpersonal dalam tim (Shaw et al., 2005).

Pada era terkini, pelatihan bola voli di seluruh jenjang pendidikan mengedepankan pentingnya penerapan faktor psikologis (Fu, 2019). Pada saat pertandingan, ada perbedaan antara momen-momen permainan yang berbeda, sehingga harus ditekankan bahwa keseluruhan informasi sebagian besar bersifat taktis dan mengacu pada lawan dan tim sendiri dalam ukuran yang sama. Penekanan informasi harus

¹ Universitas Negeri Yogyakarta

Korespondensi:

Sujarwo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Email: jarwo@uny.ac.id.

dilakukan secara positif dan tidak boleh mencakup lebih dari tiga hal (Moreno et al., 2005).

Berawal dari kerangka teori tersebut, yang menonjolkan peran karakteristik individu dan pentingnya keterampilan terbuka dalam menentukan capaian tim olahraga, program pengabdian ini berusaha menemukan cara untuk menilai kinerja individu secara ekologis. Ini berfungsi untuk mempelajari perbedaan peran psikologis individu, misalnya, aspek mental sebagai kemampuan kognitif umum, kontrol emosional, atau mekanisme coping dalam performa olahraga (Bisagno et al., 2019).

Urgensi dari pengabdian pada masyarakat, dalam hal ini pelatih bola voli di kabupaten Bantul belum memiliki pengetahuan tentang aspek psikologis yang harus dikuasai oleh atlet bola voli. Belum pernah diberikan materi tentang aspek psikologis baik dari pengurus PBVSI kabupaten maupun dari instansi dan lembaga olahraga yang berkaitan dengan olahraga. Kondisi mitra dalam hal ini pelatih dan juga atlet yang berada di Kabupaten Bantul merupakan pelatih bola voli yang masih awal melatih dengan pengalaman melatih antara 1 sampai dengan 5 tahun dan belum pernah memiliki pengalaman mengikuti kursus kepelatihan baik level daerah maupun nasional. Atlet yang digunakan sebagai subjek dalam pengabdian ini masuk kategori atlet junior.

Pengabdian kepada mitra dalam hal ini pelatih dan juga atlet di kabupaten Bantul sangat dibutuhkan karena potensi sumber daya manusia yang dimiliki oleh Bantul baik pelatih dan juga atlet bola volinya memiliki standar yang potensial untuk dikembangkan sampai ke level daerah maupun nasional, sehingga perlu sekali pengembangan dari sumber daya manusia tersebut. Dibandingkan dengan daerah lain di Daerah Istimewa Yogyakarta, potensi pelatih dan atlet bola voli dari dulu hingga sekarang terus menerus memunculkan bibit baru, hal ini juga dikarenakan olahraga bola voli sudah membudaya di kabupaten Bantul. Hampir setiap dusun memiliki lapangan bola voli yang representatif dan hampir setiap hari digunakan untuk latihan bola voli.

Klub bola voli di kabupaten Bantul juga sangat banyak kurang lebih 12 klub, yang bernaung di bawah pengurus kabupaten PBVSI Bantul. Banyaknya klub juga dipengaruhi oleh banyaknya kompetisi resmi maupun kompetisi yang tidak resmi (tarkam). Persoalannya untuk pelatih dan juga atlet kurang dalam hal pengembangan sumber daya manusianya. Kursus atau pelatihan untuk pelatih dan juga atlet sangat jarang bahkan tidak pernah dilakukan, hal ini dapat dilihat dari program kerja pengurus kabupaten PBVSI Bantul yang tidak mengagendakan pelatihan atau kursus dalam program tahunannya. Tim pengabdian merasa hal ini sangat penting bagi pelatih dan atlet untuk diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang aspek psikologis yang harus dikuasai oleh pelatih dan juga atlet bola voli yang akan membantu mereka dalam lancarnya proses latihan maupun pertandingan.

Berikut beberapa aspek psikologis yang disampaikan dalam pengabdian ini, di antaranya: penetapan tujuan/*goal setting*, disiplin, kerja sama, kerja keras, percaya diri, *trust*, *faith*, dan ketegaran mental/*mental toughness*. Penetapan tujuan latihan dan juga pertandingan harus sedini mungkin dijelaskan, sehingga atlet akan memahami *goal setting* mereka. Misalnya untuk atlet yang masih amatir atau pemula jangan terlalu tinggi *goal setting*nya sehingga akan sulit

tercapai (Zetou et al., 2008). *Goal setting* juga sangat penting diberikan saat atlet menampilkan suatu teknik seperti servis. Dengan adanya *goal setting* atau *goal difficult* akan meningkatkan keberhasilan performa servis atlet bola voli, dibandingkan atlet yang tidak memiliki *goal setting* (Dutra et al., 2017). Permainan bola voli terdiri atas unsur: keyakinan, disiplin, dan komitmen (VbDC, 2005). Postur tubuh atlet bola voli juga sangat mempengaruhi performanya, 90% atlet bola voli dunia memiliki postur *leptosomatic*, 9% atletis, dan 1% *pyknic* (Wnorowski & Cieminski, 2016).

Peran pelatih dalam membentuk iklim dan budaya tim bola voli sangat besar, seperti membuat atlet lebih aktif dan mau bekerja sama dalam menghadapi tantangan (Puyerbrock et al., 2017). Kerja sama tim sangat dibutuhkan dalam olahraga beregu, kerja sama dalam tim dapat dibentuk dengan frekuensi dalam latihan olahraga (Barker et al., 2010). Motivasi juga merupakan salah satu unsur psikologis yang menentukan profesionalitas atlet, salah satunya dengan metode penghargaan dan hukuman yang diterapkan kepada mereka (Seweryniak et al., 2016).

Tingkat kepercayaan diri pada atlet bola voli putra baik kepercayaan diri dari dalam maupun dari luar, lebih tinggi dibandingkan kepercayaan diri atlet bola voli putri (Yilmaz & Kirimoglu, 2017). Kepercayaan diri yang state maupun trait yang lebih tinggi dimiliki oleh atlet yang sudah profesional (Soltani et al., 2013). Rasa percaya atlet terhadap pelatih terlihat dari cara pelatih berupaya mengembangkan kemampuan pelatih dalam psikologis, taktik, mendeteksi kemampuan atlet, memberikan insruksi saat latihan, dan selalu menjaga sikap positif (Kao et al., 2017).

Rasa adil yang diterapkan oleh pelatih kepada atletnya juga akan membangun kepercayaan dan juga komitmen atlet terhadap pelatihnya (Iranmenesh & Foroughi, 2014). Tidak terdapat perbedaan antara ketegaran mental atlet bola voli putra dan putri pada kejuaraan *SEA Games* (Kumar et al., 2016). Suatu ungkapan yang menunjukkan ketegaran mental atlet bola voli adalah: bahwa seorang pemain bola voli tidak perlu menyukainya atau tidak, yang harus dilakukan hanyalah melakukannya (Vikas, 2018).

Metode

Pengabdian melakukan pertemuan dengan mitra yaitu atlet dan pelatih bola voli. Pertemuan ini bertujuan untuk menggali informasi tentang sejauh mana pengetahuan atlet mengenai aspek psikologis yang harus diketahui dan permasalahan pelatih saat menerapkannya. Pengabdian menggali lebih lanjut tentang aspek psikologis apa saja yang saat ini mereka ketahui atau belum. Setelah itu, pemberian solusi untuk aspek psikologis yang belum diterapkan melalui materi yang sesuai. Sebelumnya atlet dan pelatih bola voli belum pernah mendapatkan materi tentang aspek psikologis.

Penyusunan proposal pengabdian dilakukan dengan *literature review* secara kritis. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mendapat gambaran mengenai metode-metode apa yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih. Pengabdian memutuskan untuk mendesain sendiri konsep dan teknis pengabdian agar pelatihan sesuai dengan kondisi atlet dan pelatih. Tim kemudian melakukan tinjauan literatur kembali untuk

Tabel 1. Uji beda dengan Wilcoxon

Pengukuran	Mean	SD	Rentangan	
Sebelum sosialisasi	72,22	22,79	30 - 90	
Setelah sosialisasi	82,22	17,873	50	- 100
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	3a	4.00	12.00
	Positive Ranks	5b	4.80	24.00
	Ties	1c		
	Total	9		

mempertajam desain materi aspek psikologis yang akan disampaikan.

Pengabdian ini mengambil subjek 6 orang atlet dari 6 klub dan 3 pelatih dari 3 klub bola voli di Kabupaten Bantul. Subjek dipilih dari hasil asesmen awal bahwa merekalah yang membutuhkan pelatihan karena kurang memahami aspek psikologis. Semua subjek berjenis kelamin pria dengan usia rata-rata atlet termasuk kategori junior atau 18 – 20 tahun, dan pelatih 20 – 35 tahun.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama satu hari secara intensif. Peserta dilatih dalam suatu kelas. Pengabdian dilakukan dengan pendekatan edukatif partisipasi melalui pemaparan materi dan diskusi. Bentuk pelatihan adalah *website* seminar (*webinar*) melalui aplikasi zoom. Materi yang diberikan yaitu tentang konsep aspek-aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet bola voli dan bagaimana pelatih menerapkannya. Indikator keberhasilannya adalah terjadi peningkatan skor pengetahuan (kognitif) yang diperoleh atlet bola voli. Adapun instrumen yang digunakan yakni tes butir soal. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2020. Data dianalisis secara deskriptif dengan uji statistik menggunakan uji perbedaan mean melalui Wilcoxon.

Hasil

Tabel statistik deskriptif (tabel 1) menunjukkan nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing kelompok data (*pretest* dan *posttest*). Tampak bahwa mean atau rata-rata nilai *posttest* sebesar 82,22. Nilai tersebut lebih besar daripada nilai *pretest* yaitu 72,22. *Positive ranks* adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon *Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -8,45 dengan *p value* (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,398. Nilai ini lebih besar dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menolak H1 atau yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Temuan utama dalam pengabdian ini adalah bahwa pengetahuan atlet dan pelatih bola voli mengalami peningkatan. Perubahan pengetahuan terjadi pada komponen psikologis, dan terjadi penurunan pada konsep percaya diri dan *faith*

atau usaha maksimal disertai kepasrahan. Hasil ini juga mendukung temuan sebelumnya bahwa keterampilan mental penting untuk memperkuat kepercayaan diri pemain bola voli. Pelatih dan psikolog olahraga harus secara serius mempertimbangkan kemampuan mental atlet dalam mempersiapkan pemain bola voli sebelum bertanding (Saemi & Ghamary, 2011). Gaya melatih negatif dan iklim motivasi tim yang buruk, *goal setting* atau target yang tidak realistis, dan kesalahan yang dilakukan oleh tim saat pertandingan, menjadi faktor penting penyebab kegagalan (Hudson & Males, 2006).

Self-talk membantu atlet bola voli wanita dalam meningkatkan kinerja dan pembelajaran. Hal tersebut juga berpengaruh pada latihan keterampilan servis *overhand* dan meningkatkan *self-efficacy* mereka (Zetou et al., 2012). Hasil studi lain menunjukkan bahwa keterampilan psikologis memainkan peran yang lebih penting dalam mencapai kebugaran puncak pemain bola voli sehingga mereka pantas mendapatkan perhatian lebih dari pelatih dan atlet (Mohammadzadeh et al., 2014).

Pengaruh latihan psikologis sangat besar terhadap kesiapan atlet dalam menghadapi tantangan dan juga tekanan dalam pertandingan. Sehingga kemampuan atlet dalam mengelola psikis sangat dibutuhkan agar tercapai tujuan. Berdasarkan hasil pengabdian terlihat bahwa pengetahuan pelatih dan juga atlet masih rendah terkait komponen fisik dan psikologis, seperti daya tahan dan daya juang. Pelatih dan juga atlet masih ada yang belum mengetahui tentang perbedaan penetapan tujuan/*goal setting*, usaha dan arah. Pelatih dan atlet ada yang mengalami ketidaktahuan antara konsep kerja sama dengan kerja nyata. Perbedaan antara kerja keras dengan kerja sama juga banyak belum diketahui oleh pelatih maupun atlet bola voli.

Konsep tentang percaya diri atau *self confidence* juga belum diketahui oleh banyak pelatih dan atlet mereka belum bisa mengetahui secara pasti konsep tersebut. Rasa percaya atau trust yang harus diketahui oleh pelatih dan juga atlet masih beberapa yang belum diketahui. Demikian juga dengan usaha maksimal konsep ini juga belum diketahui oleh beberapa pelatih bola voli. Konsep yang utama yang belum diketahui oleh pelatih dan atlet bola voli adalah ketegaran mental, konsep psikologis ini sangat luar biasa dan wajib diketahui oleh pelatih dan atlet, karena ruhnya motivasi dan juga kekuatan yang luar biasa dari konsep ini.

Kesimpulan

Hasil analisis terhadap skor skala menunjukkan bahwa pengetahuan atlet dan pelatih tentang aspek-aspek psikologis mengalami peningkatan dan respon positif. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan skor yang signifikan antara sebelum (nilai *pretest*) dan sesudah (*posttest*) menjalani pelatihan. Dari hasil diketahui bahwa pelatihan aspek psikologis bagi atlet dan pelatih dapat secara efektif meningkatkan sikap positif dan pengetahuan mereka.

Pelatih dan atlet harus terus belajar tentang aspek psikologis yang mendukung performa mereka baik dalam berlatih dan juga melatih. Orang tua dan guru di sekolah juga memiliki peran penting dalam membangun aspek psikologis atlet. Adanya koordinasi, komunikasi, dan kolaborasi antara

orang tua, guru, dan pelatih akan memberikan dampak psikologis yang baik dan terkontrol bagi atlet.

Referensi

- Bar-Eli, M. (2018). *How the Psychology of Sports Can Enhance Your Performance in Management and Work*. USA: Oxford University Press.
- Barker, Rossi, & Puhse, (2010). Managing Teams: Comparing Organizational and Sport Psychological Approaches to Teamwork. *Scandinavian Sport Studies Forum ISSN 2000-088X, Volume 1*, 115-132.
- Becker, A. J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching Volume 4*, Number 1.
- Blumh, J. (2013). *An International Volleyball Club Parent and Player Handbook*. Florida: Coastal Volleyball.
- Bisagno, E, Morra, S, Basciano, M, Rosina, C ,& Vitalli, F. (2019). Assessing Individual Performance in Team Sports: A New Method Developed in Youth Volleyball. *J. Funct. Morphol. Kinesiol*, 4, 53; doi:10.3390/jfmk4030053.
- Dutra, L. N., Benda, R. N., Lage, G. M., & Ugrinowitsch, H. (2017). Difficult group goal improves serve reception of experienced volleyball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 276-285. doi:10.14198/jhse.2017.122.04.
- Fu, R. (2019). The Importance and Application of Psychological Factors Training Based on Big Data Analysis in Volleyball Teaching. *9th International Conference on Education and Management*. DOI: 10.25236/icem.2019.049.
- Hudson, J, & Males, J. (2006). Team Process and Players' Psychological Responses to Failure in a National Volleyball Team. *Sport Psychologist*. DOI: 10.1123/tsp.20.3.275.
- Iranmanesh, M. & Foroughi, B. (2014). Effects of Perceived Justice for Coaches on Athletes' Trust, Commitment, and Perceived Performance: A Study of Futsal and Volleyball Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. DOI: 10.1260/1747-9541.9.4.561.
- Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching, Vol. 12*(3) 319–327. DOI: 10.1177/1747954117710508.
- Kumar, S., Singh, N. S., & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research 2016*; 2(6): 268-270. ISSN Print: 2394-7500, ISSN Online: 2394-5869.
- Lopez. (2013). *Analysis of the service as a performance factor in high-level volleyball and beach volleyball*. Barcelona: University of Vic. Thesis.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Science* 27(7): 729–744. DOI: 10.1080/02640410902889834.
- Mohammadzadeh, H., & Sami, S. (2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science, vol. 2*, no. 1, pp. 31-36. ISSN (Online): 2322 – 4479.
- Moreno, M.P., Santos, J.A., Ramos, L.A., Cervelló, E., Iglesias, D., & Del Villar, F. (2005). The Efficacy of the Verbal Behaviour of Volleyball Coaches During Competition 13, 55-69. MOTRICIDAD: European Journal of Human Movement.
- Puyenbroeck, S.V., Stouten, J., & Broek, G. V. (2017). Coaching is Teamwork! The Role of Need-Supportive Coaching and the Motivational Climate in Stimulating Proactivity in Volleyball Teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. DOI: 10.1111/sms.12895.
- Ryba, T. V., Schinke, R. J., Stambulova, N. B., & Elbe, A. M. (2017). ISSP position stand: Transnationalism, mobility, and acculturation in and through sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280836.
- Saemi, E., & Ghamary, A. (2011). Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. *STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM. Vol. 18*, No. 1.
- Seweryniak, T., Nowak, A., & Stosik, A. (2016). Selected elements of motivational impact on sport performance in professional volleyball teams. *QUALITY IN SPORT 4* (2), s. 41-53, e-ISSN 2450-3118. DOI: http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.023.
- Shaw, D.F., Gorely, T., & Corban, R.M. (2005). *Sport and Exercise Psychology*. USA: BIOS Scientific Publishers Taylor & Francis Group.
- Soltani, H., Reddy, S., & Hojati, Z. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 7(2): 283-287. ISSN 1995-0756.
- VbDC. (2005). *Volleyball development camp*. England and Wales: Volleyball Development Ltd.
- Vikas. (2018). A study on mental toughness of volleyball players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences; 4*(1): 579-581. ISSN: 2456-4419.
- Wnorowski, K. & Cieminski, K. (2016). Volleyball players' somatic composition in the light of sports results at 2014 FIVB Volleyball Men's World Championship. Baltic Journal of Health and Physical Activity;8(4):24-31. *Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk*, e-ISSN 2080-9999.
- Yilmaz, A., & Kirimoglu, H. (2017). *Determining the self-confidence levels of sitting volleyball players*. Conference Paper.
- Zetou, E., Papacharisis, V., & Mountaki, F. (2008). The effect of goal-setting interventions on three volleyball skills: a single-subject design. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. DOI: 10.1080/24748668.2008.11868450.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE. Volume 7 Issue 4*. ISSN 1988-5202. doi:10.4100/jhse.2012.74.07.