

## Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia

Hartanti, Listyo Yuwanto, Indra Pambudi R.,  
Taufik Zaenal, dan Hari K. Lasmono  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** Sport is an important activity to make life more healthy, and it could be a future profession for athletes as well. This study is keen to explore the psychological aspects in achieving best performances of Indonesian national athletes, comprising intelligence, interests, motivation, learning style, emotional factors, and other influencing psychological factors. Subjects were 8 athletes with national or international achievements, settling in Surabaya and Bali, aged 18-37 years, with high school or university education. Results show that athletes have at least normal intellectual levels, high interest in participating in the sport they've chosen, internal motivation in reaching achievements, kinesthetic learning style, and careful attitude, self-confident, ambitious, and high need for achievement. Prominent intellectual aspects of all athletes are the visual motoric coordination, attention concentration, and distinguishing important from unimportant matters. The main psychological aspects in promoting optimal achievement are also discussed.

**Key words:** athlete, sport psychology, achievement, intelligence, psychological aspects.

**Abstrak.** Olah raga merupakan aktivitas penting untuk membuat hidup lebih sehat dan dapat pula menjadi profesi untuk para atlet di kemudian hari. Penelitian ini bertujuan menggali aspek-aspek psikologis dalam pencapaian prestasi terbaik para atlet nasional Indonesia, yang meliputi inteligensi, minat, motivasi, gaya belajar, faktor emosi, dan faktor psikologis lain yang berpengaruh. Subjek penelitian ini adalah para atlet (N=8; 2 pria dan 6 wanita) yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional, tinggal di Jawa Timur dan Bali, berusia antara 18-37 tahun, dengan tingkat pendidikan SMU dan S-1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet memiliki tingkat inteligensi minimal normal, minat yang tinggi dalam bidang olah raga yang ditekuni, motivasi internal dalam pencapaian prestasi, gaya belajar kinestetik, dan memiliki sikap hati-hati, percaya diri, ambisius, serta kebutuhan berprestasi tinggi. Dari aspek inteligensi ditengarai kemampuan yang menonjol yang dimiliki seluruh atlet adalah koordinasi visual motorik, arahan perhatian, dan kemampuan membedakan hal yang penting dari yang tidak penting. Aspek-aspek psikologis utama yang menunjang capaian prestasi optimal juga didiskusikan.

**Kata kunci:** atlet, psikologi olah raga, prestasi, inteligensi, aspek-aspek psikologis.

Olah raga merupakan suatu aktivitas penting dalam kehidupan manusia. Olah raga yang dilakukan dengan rutin dan tepat akan membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi "*mens sana in corpore sano*" merupakan bukti bahwa sudah sejak zaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Mengingat aspek fisik atlet

telah banyak dipelajari dan diteliti, para peneliti mencoba menggali aspek psikologis yang belum banyak disinggung, terutama di Indonesia. Sekalipun banyak contoh tumbangnya pemain-pemain besar gara-gara masalah psikologis, tampaknya para pengelola olahraga prestasi belum banyak me-manfaatkan *expertise* para psikolog dalam membantu pembinaan aspek psikologis para atlet Indonesia.