

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **A. Kerangka Teoretis**

##### **1. Profil**

Profil sering di hubungkan dengan data. Data yang akan dideskripsikan sehingga memperjelas persepsi seseorang akan sesuatu yang akan dijelaskan tersebut, sesuatu itu dapat berupa wajah, manusia, gunung, tekstur tanah hewan dan lain-lain. Contohnya adalah profil tentang Chris John, yang mana didalamnya akan dijelaskan mengenai tempat lahir, tanggal lahir, nama orangtua, pengalaman hidup sampai hal-hal yang lainnya. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi orang akan sesuatu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, profil adalah pandangan dari samping (tentang wajah orang); lukisan (gambar) orang dari samping; sketsa biografis; penampang, tanah, gunung dan sebagainya; grafik ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.<sup>1</sup> Menurut Victoria Neufeld profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

---

<sup>1</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Gramedia, 1991), h. 152

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan atlet bola voli Popnas DKI Jakarta yang dilihat dari segi kebugaran jasmani dan kemampuan mentalnya (*mental skills*).

## **2. Kebugaran Jasmani**

Setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing individu tersebut. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar untuk setiap aktifitas manusia. Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang. Dengan tubuh yang sehat dan bugar akan dapat melaksanakan aktifitas walaupun aktifitas tersebut sangat berat. Contoh aktifitas yang memerlukan tingkat kebugaran yang baik adalah olahraga. Apalagi olahraga yang bersifat prestasi, selain menguras fisik, olahraga prestasi juga bisa menguras pikiran.

Seorang olahragawan atau biasa kita sebut atlet tentunya harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik dan harus berada di tingkat yang lebih tinggi di banding dengan orang biasa. Program latihan yang berkesinambungan tentunya berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani seorang atlet. Melalui proses yang panjang, seorang atlet di latih dan di bimbing untuk mencapai suatu prestasi.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam *total fitness* atau yang dikenal sebagai *physical fitness*. Agus Mukholid mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.<sup>2</sup>

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan. tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu:

1. Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan)
3. Respon Otot, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan.

Ketiga hal di atas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi. Sama halnya dengan seorang atlet bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang bertempo cepat dan menghabiskan waktu yang lama. Satu pertandingan bola voli dengan sistem tiga kali kemenangan (*three winning set*) bisa memakan waktu

---

<sup>2</sup> <http://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/> diakses pada tanggal 1 Juli 2017

sampai dengan 2 jam. Maka dari itu, seorang atlet bola voli dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran yang prima. Terdapat 10 unsur komponen penyusun kebugaran jasmani:

**a. Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Dalam beberapa cabang olahraga kekuatan tentunya sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet dalam suatu pertandingan. Sama halnya dengan bola voli. Kekuatan sangat diperlukan seorang atlet bola voli baik pada saat melakukan *blocking* ataupun pada saat melakukan serangan.

**b. Daya Tahan (*Endurance*)**

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem kerja jantung (*cardio*), paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efisien dalam rangkaian waktu yang cukup lama untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> KONI Pusat, *Tes Pengukuran Kepeleatihan* (Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran, 1995), h.14

Daya tahan yang baik dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus-menerus. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan. Seorang atlet bola voli harus mempunyai daya tahan yang baik. Itu dikarenakan pertandingan bola voli yang memakan banyak waktu dan atlet harus tetap melakukan gerakan mengikuti kemana arah bola.

#### **c. Daya Otot (*Muscular Power*)**

Daya otot disebut juga daya ledak otot (*explosive power*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu se singkat-singkatnya. Pada olahraga bola voli, daya ledak otot sangat diperlukan. Contohnya pada saat melakukan lompatan pada *smash*, daya ledak otot tungkai seorang atlet bola voli sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan.

#### **d. Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemampuan ini sangat diandalkan dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 dan 200 meter. Kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh dalam melatih kecepatan gerak tubuh seorang atlet. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang

tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Pada olahraga bola voli kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi. Kecepatan seorang atlet bola voli dibutuhkan pada saat mengejar bola hasil serangan lawan yang mengenai block teman satu tim sehingga arah bola berubah.

**e. Daya Lentur (*Flexibility*)**

Daya lentur dapat dilihat pada efektivitas tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh. Dalam olahraga bola voli kelenturan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam bola voli ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien. Kelenturan diperlukan pada saat melakukan gerakan *smash*. Untuk mendapat hasil pukulan yang maksimal, seorang atlet bola voli harus melakukan lentingan pada pinggang. Dan seorang pemain bertahan pada saat melakukan *sliding pass* harus mempunyai tingkat kelenturan tubuh yang baik. Kurangnya tingkat kelenturan tubuh akan mengakibatkan kesalahan gerakan yang nantinya akan mengakibatkan cedera pada atlet itu sendiri.

#### **f. Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi-posisi tubuh seperti dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan. Kelincahan merupakan faktor yang sangat penting dalam bola voli. Seorang atlet bola voli yang kurang lincah akan memudahkan lawan untuk mendapatkan poin. Kelincahan dalam bola voli sangat dibutuhkan terutama pada gerakan yang memungkinkan untuk merubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. Ataupun dalam variasi serangan individu seperti serangan dengan langkah bentuk L atau serangan dengan langkah melingkar yang menuntut pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan merubah arah gerakan. Seorang pemain bertahan yang mempunyai tingkat kelincahan yang baik tentunya akan bisa mengejar kemanapun arah bola hasil dari serangan lawan.

#### **g. Koordinasi (*Coordination*)**

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa

kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama dalam latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak. Oleh karena itu tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan simultan. Dalam olahraga bola voli. Koordinasi dibutuhkan contohnya pada saat akan *passing*, tanpa adanya koordinasi gerakan antara ayunan kaki, posisi tangan, dan pandangan mata, bola yang seharusnya di arahkan ke pengumpan bisa saja melewati lapangan lawan sehingga tidak dapat melakukan serangan.

#### **h. Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga bisa mengendalikan gerakan tubuh dengan baik. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap, dan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Dalam bola voli, keseimbangan di butuhkan contohnya pada saat gerakan akhir *spike* yang mengharuskan kaki mendarat dengan baik setelah melayang di udara. Bila tidak seimbang, bisa saja kaki

yang di pergunakan untuk mendarat akan melewati garis tengah lapangan dan merupakan suatu kesalahan sehingga lawan mendapatkan poin.

#### **i. Ketepatan (*Accuracy*)**

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Salah satu contoh dalam olahraga bola voli adalah ketepatan melakukan servis. Seorang atlet yang mempunyai ketepatan yang baik, pasti bisa mengarahkan bola ke lapangan lawan yang kosong atau bisa juga mengarahkan bola ke lawan yang memiliki teknik *passing* yang lemah. Atau seorang pengumpan, harus memiliki ketepatan umpan yang baik agar bola yang diumpankan ke teman satu tim dapat di pukul dan menghasilkan poin.

#### **j. Reaksi (*Reaction*)**

Reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan atau stimulus yang diberikan orang lain. Karena bola voli memiliki tempo permainan yang sangat cepat, maka seorang atlet bola voli diharuskan mempunyai reaksi yang baik. Dalam bola voli, reaksi di butuhkan pada saat menerima serangan lawan yang mempunyai teknik yang bagus. Biasanya lawan tersebut pandai menempatkan bola di sudut ataupun petak

permainan yang kosong. Dengan kecepatan dan reaksi yang baik, maka kita juga tidak akan kesulitan untuk mengejar bola.

Setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang berbeda antara satu sama lain. Tinggi atau rendahnya tingkat kebugaran ini dapat disebabkan oleh banyak hal. Seorang ahli dalam materi kebugaran jasmani bernama Suharjana, mengemukakan pendapatnya bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari 4 jenis, yaitu:

#### 1. Umur

Tak dapat dipungkiri bahwa umur merupakan faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Bagi sebagian orang yang sangat mencintai aktifitas olahraga, mereka akan sangat terganggu oleh kenyataan bahwa umur menentukan tingkat kebugaran jasmani. Meski begitu, kita tidak dapat menghindari penambahan umur, dan selanjutnya menerima fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani akan menurun drastis seiring dengan bertambahnya umur. Kebugaran jasmani paling maksimal terjadi pada seseorang yang berada di usia 25-30 tahun. Lewat dari angka tersebut kebugaran jasmani akan menurun yang disebabkan oleh penurunan kapasitas fungsional seluruh organ tubuh dengan persentase sebesar 0,8-1%.

## 2. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin ini dapat dibuktikan dan kita saksikan dalam kehidupan sehari-hari, yakni seorang laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan seorang perempuan. Perempuan lebih cepat mengalami kelelahan dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun olahraga daripada laki-laki.

## 3. Makanan

Sebagai generasi yang hidup di masa modern dan serba instan saat ini, kita harus pintar dan bijak dalam menentukan suatu makanan yang nantinya akan memberikan manfaat baik pada tubuh kita. Dalam memilih dan memutuskan makanan apa yang akan kita makan, terdapat beberapa aspek yang menjadi pertimbangan, antara lain kandungan gizi, kualitas makanan tersebut dan yang terakhir adalah cara dalam mengolah makanan tersebut.

## 4. Pola Istirahat

Istirahat dan tidur merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Setelah melakukan berbagai aktifitas yang tidak hanya menguras fisik tapi juga mental dalam kehidupan sehari-hari maka tubuh membutuhkan istirahat yaitu dengan tidur. Pada saat tidur tubuh akan membangun kembali otot-otot yang telah bekerja keras sepanjang hari. Oleh karena itulah tidur dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

### **3. *Mental Skills* (Kemampuan Mental)**

Dalam suatu proses latihan yang panjang menuju suatu pencapaian prestasi, umumnya pelatih profesional memahami betul bagaimana cara melatih mental atletnya untuk menyeimbangkannya dengan beberapa faktor lain seperti faktor fisik dan teknik. Di Indonesia tidak seperti negara lain dimana seorang atlet biasanya memiliki pelatih mental (psikolog) pribadi demi penunjang prestasinya di antara faktor fisik dan teknik.

Dalam psikologi terhadap individu atlet, dapat memiliki perbedaan sesuai dengan sifat kepribadian atlet. Psikologi olahraga ialah psikologi terapan yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara agar memperlihatkan prestasinya dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengembangkan prestasinya tanpa ada hambatan dari faktor yang ada dalam sifat kepribadiannya.

Tidak semua atlet dapat dipicu dengan cara atau strategi yang sama, karena itu pelatih harus dapat mengenal kepribadian dan keadaan mental setiap atletnya agar dapat memberikan suatu dorongan dengan cara yang tepat. Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah emosi dan masalah mental.

Menurut James Drever, mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang

tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet.<sup>4</sup> *Mental Skills* atau kemampuan mental adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pada umumnya kemampuan ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri dan pengendalian emosi.<sup>5</sup>

Kesiapan mental sebelum bertanding akan menentukan keberhasilan atlet menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan. Tanpa kesiapan mental yang baik, atlet mudah mengalami gangguan kestabilan psikis, sehingga penampilan menjadi kacau dan tidak terkontrol dengan baik. Atlet yang kemampuan akalnya rendah, dalam menghadapi pertandingan akan mudah kehabisan akal untuk dapat mengalahkan lawan, meskipun berbagai cara sesuai dengan kemampuan yang sudah diusahakan.

Kemampuan mental yang dimiliki atlet pastinya berbeda-beda. Dalam sebuah pembinaan mental, seharusnya sudah dipersiapkan pada saat latihan, bukan dilakukan hanya saat menjelang kejuaraan atau pertandingan. Mental atlet harus dipersiapkan dengan baik agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau siap menghadapi berbagai beban mental. Pembinaan mental atlet di

---

<sup>4</sup> Mochamad Djumidar, Tirta Apriyanto, dan Fitri Lestari, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012), h.129.

<sup>5</sup> <http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2013/03/18/154817/2196985/1487/mental-skills-motivasi-kontrol-emosi-percaya-diri>. (diakses 23 November 2016)

samping dilakukan untuk menyiapkan mental atlet, juga ditujukan untuk membina ketahanan mental atlet. Ketahanan mental atlet pun dapat berubah-ubah, oleh karena itu perlu dibina sehingga lebih stabil dan mantap.

Pembinaan mental dalam cabang olahraga bola voli berarti membangun, memelihara serta memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa atlet satu dengan atlet lainnya. Suatu prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Karena bola voli adalah olahraga yang tempo permainannya cepat sehingga atlet harus tetap bergerak untuk memainkan bola sehingga dapat menghasilkan poin. Tempo permainan bola voli yang cepat menjadikan olahraga bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan atau *skill* yang tinggi, ketahanan fisik yang prima, dan harus mempunyai faktor psikologis yang kuat., jadi masing-masing atlet harus memiliki mental yang kuat, apalagi jika menghadapi lawan yang levelnya lebih baik.

Menurut James E. Loehr, dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports*, dalam dunia psikologi terdapat istilah '*mental skills*' atau kemampuan mental yang mencakup tujuh aspek yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, kontrol perhatian, kemampuan visualisasi (kemampuan imajeri), motivasi, berpikir positif, dan kontrol

perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet.<sup>6</sup>

James E. Loehr telah menyusun angket *mental skills* yang berisikan ketujuh aspek tersebut dalam bukunya<sup>7</sup>. Angket *mental skills* ini terdiri dari 42 pernyataan, dan dari masing-masing aspek terdapat 6 pernyataan. Setiap pernyataan akan ada skornya, dan kemudian akan dijumlahkan keseluruhannya.

Berikut adalah nilai / skala yang digunakan James E. Loehr untuk kategori *mental skills* :

26 – 30	<i>Excellent Skills</i> (Tinggi)
20 – 25	<i>Room for Improvement</i> (Sedang)
6 – 19	<i>Need Special Attention</i> (Rendah) <sup>8</sup>

Ketujuh aspek *mental skills* (kemampuan mental) antara lain sebagai berikut :

**a. Kepercayaan diri (*self confidence*)**

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat

---

<sup>6</sup> James E. Loehr, *Mental Toughness Training For Sports* (New York: A Plume Book, 1986), h. 157.

<sup>7</sup> Ibid., h. 161.

<sup>8</sup> Ibid., h. 166.

penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Dengan rasa percaya diri, seorang atlet akan yakin bahwa ia bisa dan sanggup untuk melampaui prestasi yang ingin dicapai.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya jika atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan menjadi ragu sehingga penampilannya menurun. Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk mencapai kesuksesan. Sukses-sukses yang pernah dialami seorang atlet akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri.

Loehr menjelaskan : *“Self confidence is a feeling and a knowing that say you can do it, that you can perform well and be successful”*. Dan Singer juga menjelaskan : *“Self confidence or confidence in oneself means feeling self assure and competent to do what has to be done”*.<sup>9</sup>

Percaya diri atau *self confidence* biasanya erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin

---

<sup>9</sup> Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 69.

mantap pula *emotional security*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, tegas, dan sebagainya.<sup>10</sup>

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti meragukan kemampuannya sendiri, dan akan membuat ketegangan pada dirinya sendiri, sehingga dapat menimbulkan kekacauan yang akan menjadi bibit dari kekalahan. Pada saat mengalami sedikit kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga atlet tersebut mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi.

*Over-confidence* atau percaya diri yang berlebihan, terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet itu sendiri. *Over-confidence* dapat menimbulkan akibat yang tidak menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan, terlalu optimis dan sering merasa tidak akan terkalahkan. Karena harapan sukses terlalu tinggi, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan lebih mudah pula mengalami frustrasi.

---

<sup>10</sup> Sudibyo Setyobroto, *Mental Training* (Jakarta: Percetakan "SOLO", 2001), h.71.

### **b. Kontrol Energi Negatif (*Negative Energy Control*)**

Berpikir negatif sangat bahaya untuk pencapaian suatu prestasi. Seorang atlet yang memiliki pikiran negatif akan mudah frustrasi dengan semua kemampuannya. Mengendalikan emosi-emosi negatif seperti takut, marah, frustrasi, iri, dendam, amarah, dan emosi sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Tetap tenang, santai dan fokus secara langsung berkaitan dengan kemampuan atlet untuk menjaga agar pikiran negatif tidak muncul. Mengontrol energi negatif terkait dengan kemampuan atlet untuk memahami situasi yang sulit sebagai tantangan bukan sebagai ancaman atau masalah frustrasi. Berpikir negatif biasanya akan mengakibatkan ketegangan otot yang berlebihan dan konsentrasi yang memburuk<sup>11</sup>.

Dalam kondisi-kondisi tertentu suatu pertandingan dalam olahraga bola voli yaitu seperti rasa lelah, sorakan dari penonton, skor lawan yang lebih unggul dan lainnya. Hal tersebut mungkin akan membuat atlet mudah sekali tersinggung, marah, kesal dan tidak bisa berfikir dengan tenang. Akibatnya atlet melakukan tindakan yang dikuasai oleh emosi kemarahan dibandingkan dengan pertimbangan akal dan pikiran.

Emosi yang dapat memberikan pengaruh-pengaruh negatif dalam olahraga antara lain seperti gelisah, takut, dan marah. Gelisah adalah gejala

---

<sup>11</sup> James E. Loehr, Op.Cit., h. 158

takut. Biasanya rasa gelisah ini akan muncul menjelang pertandingan yang akan dimulai. Rasa gelisah itu bisa terjadi apabila seorang atlet belum banyak memiliki pengalaman jam bertanding yang cukup dilakukan atau bisa juga terjadi misalnya pada ketidakmampuan terhadap apa saja yang akan dikerjakan atau mungkin akan ada rasa kebingungan atau ketidakpastian.

Rasa takut biasanya berakar pada pengalaman sebelumnya atau pada masa lampau yang pengaruhnya pada tingkah laku dan kepribadian seseorang. Kegelisahan yang dialami oleh seorang atlet dapat berubah menjadi ketakutan apabila tidak dapat menyelesaikan dengan baik. Rasa takut lebih baik jangan dihindari sama sekali, tetapi dikendalikan. Misalnya seorang atlet yang tidak memiliki ketakutan terhadap kekalahan dalam pertandingannya. Hal tersebut akan membuat atlet menjadi berbuat apa yang dikehendakinya. Sehingga konsentrasi menjadi buyar dan usaha-usaha untuk mencari kelemahan lawan sudah tidak ada lagi.

Marah juga termasuk gejala emosional yang sering timbul, sehingga harus selalu diperhatikan karena akan mempengaruhi kondisi fisik atlet. Misalnya dalam pertandingan bola voli banyak sekali rangsangan yang memicu kemarahan atlet karena atlet yang bersangkutan mendapat perlakuan kurang adil dari perangkat pertandingan, sehingga menimbulkan tindakan bagi atlet yang sedang marah tersebut menjadi lebih agresif, tidak terkendali sehingga menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, yang dapat

mencelakakan. Hal tersebut akan mengacaukan semuanya, dan semakin marah semakin bertambah juga kegagalannya dalam merugikan lawan. Karena selama belum merasa puas, maka selama itu pula usaha-usaha akan lebih banyak dikendalikan oleh emosi amarahnya dan jauh dari pertandingan akalinya. Oleh karena itu jalan yang paling baik adalah atlet tersebut harus dapat menghambat spontanitasnya dan mengurangi sikap agresifitasnya.

### **c. Konsentrasi (*attention control*)**

*Attention control* sangat perlu karena untuk mengontrol kemampuan dan perhatian pada titik tertentu untuk dikerjakan. *Attention control* berkaitan dengan konsentrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Seorang atlet akan terlihat yang memiliki perhatian terpusat dan perhatian yang terpecah. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu dan tidak mudah goyah<sup>12</sup>. Konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan aktifitas.

Dalam dunia olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak tepat mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut, jika akurasi berkurang maka strategi yang sudah dipersiapkan

---

<sup>12</sup> Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, dan Fitri Lestari, Op.cit., h.146

menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya mengalami kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana, dan kepercayaan dirinya pun berkurang.

Selain itu hilangnya konsentrasi juga dapat menimbulkan cedera karena tidak fokus dalam menjalani olahraga. Tujuan dari latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh dengan hal-hal yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar dapat hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini dilakukan setelah atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu contoh bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu, misalnya nyala lilin, jarum detik, atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Proses ini dilakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

Dalam bola voli, latihan konsentrasi sangat diperlukan, baik dalam proses latihan dan yang paling penting pada saat pertandingan. Konsentrasi dalam olahraga bola voli, misalnya konsentrasi pada saat melakukan *passing*, *block*, atau dalam posisi lebih lainnya, serta saat melakukan *spike* atau *smash*. Para pemain harus mengkonsentrasikan pikirannya pada saat sebelum ia melakukan hal tersebut agar hasil yang dicapai dapat maksimal sesuai yang diharapkan. Seorang *setter* (pengumpan) misalnya, ia harus selalu berkonsentrasi penuh saat melakukan penyerangan, agar serangan

yang dilakukan dapat menghasilkan poin. Suatu hal yang dilakukan dengan tidak berkonsentrasi maka hasilnya akan memburuk. Hal ini menjadi perhatian bagi setiap pemain maupun pelatih demi terciptanya tujuan yang ingin dicapai dalam proses pencapaian sebuah prestasi.

**d. Kemampuan Visualisasi dan Kemampuan Imajeri (*Visualization and Imagery Control*)**

Atlet yang sukses selalu memiliki kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang berkembang dengan baik. Mereka mampu berpikir dalam gambar daripada kata-kata, dan mereka mampu mengontrol aliran gambaran mental mereka sendiri dan gambaran dalam arah yang positif dan konstruktif. Visualisasi adalah salah satu strategi pelatihan mental paling kuat sejauh ini yang ditemukan untuk menerjemahkan keinginan mental menjadi kinerja fisik. Menurut Syer dan Conolly dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbawa dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mata mental atlet. Sedangkan imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan suatu pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan.<sup>13</sup>

Dalam cabang olahraga bola voli, latihan mental dalam bentuk imajeri ataupun visualisasi, meliputi pula latihan mental terhadap keterampilan-

---

<sup>13</sup> Irvatt Sir dan Arifudin Usman, *Jurnal Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni*, vol.12 (Makassar: Ikatan Alumni (IKA) UNM Makassar, 2007), h. 11.

keterampilan penampilan secara spesifik. Contohnya keterampilan melakukan teknik *spike* atau *passing*. Selain melatih keterampilan spesifik, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga berpikir positif. Bagian terpenting lainnya dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian serta kondisi waspada dan terkendali.

Selain melatih kemampuan imajeri, kemampuan visualisasi yang lebih kompleks dapat dilakukan dengan cara pengambilan gambar atau *video* atlet oleh pelatih pada saat proses latihan maupun pertandingan. Dalam bola voli, hal tersebut berguna untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan atlet pada saat pertandingan ataupun saat latihan. Gambar atau *video* tersebut akan menjadi acuan dan bahan evaluasi bagi pelatih untuk diberitahukan kepada atletnya demi menunjang perbaikan teknik untuk kedepannya.

Seorang atlet yang professional harus bisa membayangkan apa yang akan ia tampilkan dalam pertandingan sesuai arahan yang pelatih berikan. Dalam hal ini yang dinamakan imajeri pada olahraga bola voli adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan pertandingan berusaha menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Sedangkan yang dinamakan visualisasi adalah kegiatan pengambilan gambar atau *video* bola

voli tentang apa yang hendak dilakukan demi tercapainya suatu tujuan tertentu yang didasari atas apa yang dilihat dan kemudian akan berlanjut imajeri.

**e. Motivasi (*Motivation*)**

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam tercapainya tujuan. Motivasi adalah suatu keadaan atau kondisi yang mendorong, merangsang atau menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukannya sehingga tercapailah tujuannya<sup>14</sup>. Motivasi baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga. Selain itu untuk faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang yaitu menentukan seseorang akan mencerminkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Dalam pembinaan mental teknik motivasi sangat penting, karena pelatih menyadari bahwa pada akhirnya atlet harus dapat mandiri, jadi tugas pelatih adalah membangkitkan keinginan, kemauan, dorongan untuk berbuat sesuai kebutuhan, serta melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan akan kemampuan atletnya, maka atlet akan memupuk motivasi diri yang lebih mantap dan akan mendapat kepuasan bagi diri atlet itu sendiri.

---

<sup>14</sup> Sudibyo Setyobroto, Op.Cit., h. 143

Pengaruh mental pada atlet terlihat ketika sedang bertanding, yaitu kuat lemahnya dorongan untuk meraih suatu prestasi dalam memenangkan pertandingan.

Aspek mental ini yang kadang berpengaruh besar pada seorang atlet. Sekalipun atlet telah mempersiapkan faktor fisik sebaik mungkin, maupun telah melakukan latihan-latihan teknik secara maksimal, namun kalau tidak atau kurang ada dorongan untuk berprestasi, hasilnya seringkali mengecewakan.

Menurut R. Martens (1987) dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto, ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu :

- 1) Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas dan ketegangan,
- 2) Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok,
- 3) Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Ibid., h.144

Jadi jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan.

**f. Energi positif (*Positive Energy*)**

Bagi seorang atlet, berpikir positif dalam setiap latihan atau pertandingan sangatlah dibutuhkan. Atlet harus merancang *mind set*-nya agar apa yang dilakukan adalah hal positif dan dapat menghasilkan hasil yang juga positif. Menjaga dan mengendalikan aliran energi positif merupakan kemampuan yang diperoleh. Berpikir positif adalah menyuruh otak untuk memikirkan hal yang baik-baik sehingga bisa menciptakan semangat dan optimisme di dalam diri.

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan seseorang ke arah yang positif, dilihat dari segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan hanya ke atlet tetapi terlebih kepada pelatih yang melatih. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak.<sup>16</sup> Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

---

<sup>16</sup> <http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2013/03/18/154817/2196985/1487/mental-skills-motivasi-kontrol-emosi-percaya-diri>. (diakses 23 November 2016)

Untuk mencapai sebuah prestasi, berpikir positif sangat diperlukan. Berpikir positif dalam menyelesaikan program yang diberikan pelatih sampai berpikir positif dalam suatu pertandingan. Dalam semua cabang olahraga, dampak positif emosi sangat bergantung kepada pribadi dan pengalaman atlet tersebut. Pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi baik yang bersifat memupuk, menghambat, dan mematikan. Dalam dunia bola voli cukup banyak rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi, tetapi kembali pada bagaimana atlet tersebut mengontrol pikirannya untuk tidak terbawa emosi.

#### **g. Kontrol Perilaku (*Attitude Control*)**

Mengontrol sikap hanya mencerminkan seorang atlet dalam kebiasaan berpikirnya. Sikap yang tepat menghasilkan kontrol emosional, ketenangan, dan aliran energi positif. Pembahasan tentang kontrol perilaku meliputi disiplin, pengendalian agresifitas, dan pengendalian emosi. Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya. Disiplin seseorang terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku, yaitu nilai-nilai yang tertuang dalam bentuk ketentuan, tata tertib, aturan, tatanan hidup atau kaidah-kaidah tertentu<sup>17</sup>. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau *self discipline* yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau *self control*. Interaksi antara atlet

---

<sup>17</sup> Sudibyo Setyobroto. Op.Cit., h. 76.

dengan pelatih yang bervariasi sesuai dengan sifat-sifat, serta sikap dari masing-masing individu akan menentukan kepatuhan dari atlet terhadap pelatihnya.

Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap penuh tanggung jawab, karena atlet yang bersangkutan cenderung berusaha menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Jadi atlet yang memiliki disiplin diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri tanpa paksaan dari pihak manapun, meningkatkan keterampilan, dan menjaga kondisi fisik serta kesegaran jasmani atlet tersebut. Atlet yang telah mampu menumbuhkan disiplin diri sendiri, akan memiliki citra diri sebagai seorang atlet yang disiplin.

Tingkah laku agresif dari seorang atlet sering menimbulkan keributan-keributan dalam olahraga. Apabila tidak terkendali maka akan menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya. Dalam pengendalian agresifitas di cabang olahraga bola voli berhubungan erat dengan hal yang dapat merugikan tim. Hal tersebut bertujuan untuk memfokuskan pihak lainnya agar dapat memastikan kemenangannya dan sering berkaitan dengan pelanggaran terhadap peraturan permainan dan pertandingan, terutama pada cabang bola voli. Tindakan tersebut akan menjadi tindakan positif atau negatif, tergantung pada sifat-sifat yang dimiliki atlet yang bersangkutan.

Pengendalian emosi dalam cabang olahraga bola voli dapat berupa takut, marah, gembira, muak, kecewa, tegang dan rasa cemas. Emosi adalah gerakan atau ungkapan perasaan yang keluar dari diri seseorang. Dari pengertian tersebut, emosi merupakan sebuah reaksi kita ketika berelasi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan hidup sekitar kita<sup>18</sup>.

Dalam proses pencapaian prestasinya, seorang atlet harus memahami benar tentang pengendalian emosi saat menghadapi pertandingan. Pengendalian emosi saat bertanding sangat perlu dilakukan agar seluruh rencana dan harapan yang dipupuk selama proses latihan tidaklah sia-sia. Jadi jika pertandingan tiba tugas seorang atlet harus fokus terhadap apa yang ingin dicapainya, jika mempunyai masalah yang lain saat itu juga, seorang atlet haruslah professional dalam menjalankan tugasnya sebagai atlet.

#### **4. Atlet**

Atlet dalam bahasa Yunani: Athlos yang berarti “kontes” adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif.<sup>19</sup> Sedangkan pengertian atlet menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah

---

<sup>18</sup> [www.google.co.id](http://www.google.co.id).Definisi Emosi, ( 16 April 2017 )

<sup>19</sup> [http://www. id. Wikipedia. Org/kiki/atlet/](http://www.id.Wikipedia.Org/kiki/atlet/), (Diakses 29 November 2016)

olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan).<sup>20</sup>

Atlet adalah orang yang bersungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat, melempar dan lain-lain.<sup>21</sup>

Adapun hal-hal yang mendorong atlet untuk berprestasi adalah sebagai berikut:

1. mencari dan mengatasi stress.
2. Usaha untuk memperoleh kesempurnaan.
3. Status.
4. kebutuhan untuk diakui untuk menjadi anggota kelompok.
5. Hadiah-hadiah.
6. Kejantanan,
7. Membentuk watak *character*<sup>22</sup>

Berdasarkan dari semua uraian dan berbagai teori sebelumnya yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan seorang individu yang melakukan aktivitas dibidang keolahragaan dengan memiliki kemampuan dan bakat tertentu pada cabang olahraga yang digeluti tersebut dengan tujuan mendapatkan kepuasan diri dan menghasilkan prestasi yang setinggi-tingginya.

---

<sup>20</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h. 70

<sup>21</sup> Poerwardarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 64

<sup>22</sup> Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: DEPDIKBUD DIKTI PPLPTK, 1988), h. 254

## 5. Bola voli

Pada awalnya permainan bola voli ini diberi nama *Mintonette*. Olahraga *Mintonette* ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat, dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Peraturan awalnya membebaskan jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T . Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini, menganggap bahwa bola voli lebih sesuai menjadi nama permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (*volleying*).<sup>23</sup>

Permainan bola voli sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi. Saat ini, olahraga ini dimainkan oleh hampir seluruh Negara di dunia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh beberapa pemain, dari yang

---

<sup>23</sup> Barabara L, MS. Bonnie Jill Ferguson, *Bola voli Tingkat Pemula*, ( Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 1996). h. 1

berjumlah dua orang (voli pantai), sampai enam orang, bahkan bisa disesuaikan dengan keinginan pemain yang sering diajadikan *fun game*. Didalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar seperti: 1. servis, 2. *passing*, 3. Umpan (*set-up*) 4. smash (*spike*) 5. bendungan (*block*). Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di Indonesia. Dengan dasar itu maka di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955 didirikanlah organisasi persatuan bola voli seluruh indonesia (PBVSI).

Permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan tempo yang cepat dan tidak akan efektif apabila menggunakan permainan tempo lambat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang baik dan benar akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan pada akhirnya akan menimbulkan kesalahan dalam penyelesaian akhir permainan. Tehnik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> M. Yunus, *Olahraga Pilihan Bola voli*, (Jakarta: DEPDIKBUD DIKTI PPTK, 1992) h. 68

## **6. Pekan Olahraga Pelajar Nasional**

Pembinaan olahraga di tingkat pelajar mempunyai peran penting dan strategis sebagai upaya untuk menjaring calon-calon atlet berbakat yang memiliki potensi dikembangkan menjadi atlet yang berprestasi di tingkat Asia Tenggara, Asia dan Dunia di masa depan. Berbagai program pembinaan atlet usia pelajar sudah dilaksanakan mulai di tingkat nasional dengan adanya Program Indonesia Emas (PRIMA) Pratama dan PPLP Ragunan. Di tingkat daerah pembinaan atlet pelajar dilaksanakan dalam bentuk PPLP Daerah. Proses pembinaan olahraga pelajar yang dilakukan secara terus menerus dalam bentuk latihan yang rutin harus diukur sejauh mana pencapaiannya.

Salah satu cara latihan yang dapat dilakukan adalah memulai kompetisi, bentuk kompetisi yang ada antara lain single event dalam kejuaraan antar PPLP cabang olahraga dan kejuaraan nasional tingkat junior. Sedangkan yang dalam bentuk multi event diadakan dalam Pekan Olahraga Pelajar Provinsi, Pekan Olahraga Pelajar Wilayah dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional. Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) adalah sebuah perjalanan panjang membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, melalui pembinaan olahraga pelajar berskala nasional. Perlu waktu 20 tahun lebih membentuk POPNAS menjadi bentuknya yang sekarang, ajang pesta olahraga pelajar nasional dua tahunan. Hasil yang diperoleh pun saat ini belum dapat dikatakan sempurna.

## B. Kerangka Berpikir

Atlet yang baik adalah atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang prima. Kebugaran seorang atlet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Terutama dalam pertandingan bola voli yang tidak ada batasan waktu. Maka dari itu, kebugaran jasmani seorang atlet bola voli harus berada ditingkatan yang tinggi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan siap menghadapi hal-hal yang bersifat darurat<sup>25</sup>. Kebugaran jasmani dalam olahraga bola voli adalah kemampuan fisik seorang atlet bola voli dalam melakukan pertandingan maupun pada saat latihan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Seorang atlet yang baik harus pandai mengatur kemampuan fisik, teknik, taktik serta psikologinya dengan baik. Jika kemampuan fisik, teknik serta taktik sudah matang namun kemampuan psikologisnya tidak menunjang, maka proses pencapaian prestasi yang terangkum dalam suatu program latihan tidak akan berjalan sesuai harapan. Dalam proses pencapaian prestasi, suatu program latihan yang berhubungan dengan kekuatan, kecepatan, strategi dan lain-lain memang penting. Namun patut

---

<sup>25</sup> Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011) h. 13

diingat bahwa aspek psikologis dalam hal ini kemampuan mental (*mental skills*) adalah hal yang sama pentingnya demi mendapatkan sebuah hasil yang maksimal. Dapat dikatakan bahwa kemampuan mental seorang atlet haruslah seimbang dengan kemampuan fisik serta teknik dalam suatu cabang olahraga tertentu. Hal ini dikarenakan kemampuan mental juga mempunyai peranan penting dalam sebuah proses pencapaian prestasi.

*Mental Skills* atau kemampuan mental adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pembinaan mental dalam cabang olahraga bola voli berarti membangun, memelihara serta memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa atlet satu dengan atlet lainnya. Suatu prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Seorang atlet bola voli tentunya harus mempunyai kemampuan mental yang baik agar pada saat pertandingan tidak terpengaruh oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi mental bertanding.

Bola voli merupakan olahraga yang mengharuskan atletnya untuk selalu bergerak agar selalu dalam posisi siap maka atlet bola voli akan dilatih secara maksimal baik dari teknik, taktik, fisik dan mentalnya. Pertandingan bola voli bisa membutuhkan waktu yang sangat panjang, bisa mencapai 1,5 s.d 2,5 jam dengan perhitungan setiap setnya sekitar 20 s.d 30 menit.

Dengan keadaan seperti ini para pemain atau atlet bola voli dituntut untuk selalu fokus dan berkonsentrasi setiap detiknya agar bisa melalui proses pertandingan yang begitu menguras tenaga dan pikirannya. Dengan waktu pertandingan yang begitu lama, tentunya peranan mental sangat penting ketika tenaga sudah terkuras habis. Atlet bola voli harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika harus menghadapi lawan yang tangguh. Kekurangan rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap motivasi bertanding dan akan berimbas kepada kurangnya konsentrasi dalam pertandingan dan fatalnya lagi bisa terjadi cedera.

Atlet bola voli dituntut untuk bisa mengontrol emosi ketika bertanding. Agar tidak merusak taktik atau strategi yang diterapkan oleh pelatih. Meskipun tidak terjadi kontak fisik langsung dengan lawan, permainan bola voli ini cenderung bertempo sangat cepat sehingga dibutuhkan agresifitas, konsentrasi, dan tentunya teknik yang baik. Kemampuan visualisasi dan imajeri juga sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga bola voli ini. Proses ini umumnya dilakukan saat menjalankan proses latihan. Contohnya dengan membayangkan gerakan *spike* atau memukul yang benar agar bisa mendapatkan poin. Atlet juga harus menjaga perilakunya dalam pertandingan, karena bila atlet tidak bisa menjaga perilakunya di dalam lapangan, maka akan berdampak negatif terhadap tim dan kemungkinan terburuknya adalah dikeluarkan dari lapangan pertandingan baik oleh wasit ataupun pelatih.

Pembinaan yang baik dan terstruktur tentunya akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas. Langkah yang harus dilakukan untuk mendapatkan bibit berkualitas tentunya sangat panjang. Proses yang tidak mudah harus dilalui untuk menjadi seorang atlet yang berkualitas. Proses-proses tersebut nantinya akan menjadi pelajaran dan pengalaman yang sangat berharga. Raihan prestasi seorang atlet yang berlatih secara instan tentunya akan berbeda dengan raihan prestasi seorang atlet yang melalui proses yang sangat panjang.

Setelah melalui proses latihan baik teknik, fisik, taktik dan mental, tentunya seorang atlet membutuhkan suatu pertandingan sebagai ajang pembuktian terhadap hasil latihan yang telah dilakukan selama ini. Salah satu pertandingan yang paling bergengsi di kalangan usia muda di Indonesia adalah Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Atlet-atlet muda Indonesia akan beradu keterampilan dan menunjukkan penampilan terbaiknya diajang ini. Salah satu ajang yang ditunggu-tunggu seluruh atlet pelajar di Indonesia dan merupakan ajang yang menjadi cerminan prestasi olahraga Indonesia dimasa yang akan datang.