

Aspek psikologi atlet olahraga renang Kabupaten Rejang Lebong

April Yanti Dwi Putri¹, Eddy Marheni², Syahrastani³, Nuridin Widya Pranoto⁴, Fiky Zarya^{5*}

^{1,3}Departement Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

²Departement Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

^{4,5}Departement Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus Air Tawar Padang

*Corresponding Author. Email: fikyzarya160416@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui mengenai faktor disiplin, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian terhadap tidak meningkatnya waktu atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Populasi adalah seluruh atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Sampel yang digunakan 9 narasumber terdiri dari 3 pelatih, 3 orang tua atlet, dan 3 mantan atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampel*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, verifikasi, dan triangulasi. Hasil pada penelitian ini aspek disiplin secara menyeluruh atlet RD sudah bagus tetapi masih ada masalah yang membuat kurangnya disiplin dan tidak ada progres yang signifikan dan kurang adanya *chemistry* kepada pelatih. Aspek kebosanan atlet RD mengalami kejenuhan faktornya yaitu oleh program latihan yang monoton, jarak yang ditempuh untuk latihan, prasarana yang kurang memadai, dan tidak ada kompetitor. Aspek kepercayaan diri atlet RD terlihat kurang percaya diri saat berada dalam perlombaan yang besar apalagi saat melihat peserta yang menjadi lawan-lawannya. Aspek kepribadian atlet RD termasuk kedalam kepribadian yang positif terlihat atlet RD memiliki sifat yang ambisius, kerja keras dan semangat. Disimpulkan tidak meningkatnya waktu atlet karena masih ada masalah dari aspek seperti kurang disiplin, kebosanan, kepercayaan diri yang masih kurang, dan hanya aspek kepribadian yang baik.

Kata Kunci: Psikologi, Atlet, Renang

Psychological aspects of swimming sports athletes in Rejang Lebong district

Abstract

The purpose of the study was to find out the factors of discipline, boredom, self-confidence, and personality towards not increasing the time of RD Swimming Club athletes in Rejang Lebong Regency. This research uses qualitative methods. The population is all athletes of RD Swimming Club Rejang Lebong Regency. The sample used by 9 speakers consisted of 3 coaches, 3 athlete parents, and 3 former athletes. The sampling technique is purposive samples. Data collection techniques use interviews and data analysis techniques use data collection, data reduction, data presentation, verification, and triangulation. The results in this study of the overall disciplinary aspects of RD athletes have been good but there are still problems that make a lack of discipline and no significant progress and lack of chemistry to the coach. The boredom aspect of RD athletes experiences saturation factors, namely by a monotonous training program, distance traveled for training, inadequate infrastructure, and no competitors. The confidence aspect of RD athletes looks less confident when they are in a big race, especially when looking at the participants who are their opponents. Aspects of the RD athlete's personality include a positive personality, it can be seen that RD athletes have ambitious traits, hard work and passion. It is concluded that there is no increase in athlete time because there are still problems from aspects such as lack of discipline, boredom, self-confidence that is still lacking, and only aspects of good personality.

Keywords: Psychology, Athletes, Swimming

PENDAHULUAN

Pemerintah Negara Republik Indonesia sangat memperhatikan dalam prinsip penyelenggaraan keolahragaan, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022 pada BAB I Pasal 4 yang berbunyi: “ 1. Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia 2. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin 3. Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa 4. Memperkuat ketahanan nasional 5. Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan 6. Menjaga perdamaian dunia (*Undang-undang Republik Indonesia, 2022*). Undang-undang Sistem Keolahragaan di atas dibuat untuk seluruh lapisan masyarakat.

Adanya RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong, atlet dapat memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta dapat meraih prestasi yang sebanyak-banyaknya. Atlet dapat menjunjung tinggi sportivitas, menumbuhkan nilai akhlak yang tinggi, menjunjung tinggi sportivitas, jiwa kompetitif, membentuk kedisiplinan. Bahkan atlet dapat mengangkat harkat, martabat, serta kehormatan bangsa melalui olahraga renang yang dinaungi oleh klub-klub di Indonesia termasuk RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan menggapai prestasi. Adapun dalam membangun prestasi atlet harus memperhatikan komponen-komponen yaitu: program latihan, *talent scouting*, antropometri, gizi, psikologi sarana dan prasarana. Psikologi merupakan salah satu komponen yang dapat membangun prestasi atlet. Seorang atlet mempunyai karakteristik psikologi yang berbeda-beda, untuk itu seorang pelatih harus memperhatikan karakteristik psikologi mereka guna memaksimalkan prestasi atlet tersebut.

Ketangguhan mental telah dipelajari sebagai faktor perbedaan individu yang penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan (Lin et al., 2017). Aspek psikologi merupakan komponen psikologi yang ada pada diri atlet dan ikut mempengaruhi penampilan pada pencapaian prestasi. Untuk mencapai kemenangan dalam olahraga, kita tidak hanya mengedepankan *skills* tetapi juga melibatkan mental yang berpengaruh dalam prestasi olahraga. Agar menghasilkan prestasi olahraga yang baik dibutuhkan beberapa aspek sebagai pendorong dan penunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik, tingkat keterampilan, dan psikologi saat bertanding. Aspek psikologi berpengaruh dalam kehidupan seseorang baik dalam segi tindakan, pekerjaan, serta kehidupan sehari-hari. Aspek pembinaan dan peningkatan olahraga prestasi yang tidak bisa diabaikan adalah adanya faktor psikologi (Widyaningsih et al., 2018). Semakin penting bagi atlet untuk mengintegrasikan aspek mental dan fisik mereka untuk meningkatkan performa (Ivashchenko et al., 2017).

Program yang dirancang secara terstruktur dan sistematis supaya atlet mampu memahami dan mempraktekkan keterampilan mental yang berguna dalam meningkatkan kemampuan didalam olahraga merupakan penjelasan dari latihan keterampilan mental (Komarudin, 2014). Psikologi yang baik perlu diketahui oleh setiap atlet agar mereka dapat memperbaiki diri yang kurang baik. Ada beberapa aspek psikologi dalam menunjang prestasi atlet dalam cabang olahraga renang seperti Ahmad, (2019) Disiplin penting untuk mengetahui gambaran disiplin diri atlet renang karena akan berpengaruh positif terhadap peningkatan prestasi atlet. Kebosanan, rasa bosan atau jenuh adalah salah satu kendala yang ditemui oleh hampir semua orang yang berlatih, khususnya latihan renang (Imawati, 2017). Atlet yang menghabiskan waktu secara terus menerus dengan latihan renang akan merasakan kebosanan yang tinggi walaupun sudah mencapai puncak prestasinya. Biasanya atlet sering merasakan bosan dengan program latihan monoton dan tidak variatif apalagi olahraga renang ini termasuk olahraga individu. Kepercayaan diri, menurut (Sin & Hudayani, 2019) dengan munculnya rasa percaya diri yang tinggi pada atlet akan meningkatkan kinerja atlet saat melakukan latihan renang. Dalam percaya diri yang tinggi tercermin kemauan yang kuat, kemantapan dalam niat untuk berjuang terus dan tidak kenal menyerah meskipun menghadapi tantangan yang berat (Syahrastani dan Faisal, 2018). Sehingga pada saat perlombaan, maka atlet dapat mencapai kesuksesannya dengan memenangkan kejuaraan. Kepercayaan diri atlet renang dapat dibangun melalui kerja keras, latihan, dan perencanaan yang baik.

Pada dasarnya, prestasi maksimal dalam olahraga ditentukan oleh persiapan latihan fisik dan psikis yang seimbang serta pembinaan olahraga sebagai upaya untuk menumbuhkembangkan skill athlete melalui pengadaan kompetisi secara berkelanjutan dan berjenjang (Wijaya, 2022). Kepribadian, kepribadian atlet renang merupakan kepribadian atau tingkah laku seseorang dalam mengikuti olahraga renang, dimana pada aktivitas olahraga renang juga dapat membentuk kepribadian yang

didalamnya mengajarkan atlet untuk mengontrol kecemasan, memecahkan masalah, stabilitas emosi, dan resiliensi. Gian Meliana Rizqi, (2021) *confidence and resilience* (keyakinan dan ketahanan) faktor ini terdiri dari delapan atribut yaitu *managing pressure, self-efficacy, fear of failure control, flow, stress management, emotions, self-talk, self-awareness* yang menggambarkan tentang keyakinan seorang atlet. Dengan mengetahui kepribadian atlet renang diharapkan dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan dari atlet tersebut.

Motivasi dalam konteks olahraga adalah salah satu variabel kognitif yang paling banyak dipelajari (Monteiro et al., 2018). Prestasi atlet dalam olahraga renang diukur dengan perkembangan dan waktu yang terus meningkat. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti psikologi. Tetapi setiap olahraga memiliki masalah yang harus dipecahkan seperti tidak naiknya waktu atlet pada cabang olahraga renang. Pelatih dan atlet harus berupaya agar masalah tersebut dapat terselesaikan. Jika atlet renang tidak bisa menaikkan waktunya maka atlet tersebut sulit meraih prestasi yang diinginkan. Dapat disimpulkan motivasi berprestasi yaitu dorongan melakukan suatu hal dengan menggunakan segala kemampuan yang dimiliki guna mencapai kesuksesan tertentu (Irawan & Anam, 2022). Pencapaian sebuah prestasi tentunya di dukung oleh beberapa faktor seperti melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental (Mukhtarsyaf et al., 2022).

Hal tersebut sesuai dengan kenyataan yang terdapat di lapangan bahwasanya masalah yang terjadi seperti tidak naiknya waktu (*stuck*) para atlet yang tak kunjung mendapatkan solusi terbaik. Padahal RD *Swimming Club* mempunyai 12 *coach*, sarana dan prasarana bertaraf nasional. Tetapi masih saja masalah tidak adanya kenaikan waktu (*stuck*) para atlet, target *best time* yang susah untuk dicapai, dan atlet sulit mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya karena atlet kurang mengetahui aspek psikologi yang harus diperbaiki terhadap dirinya sendiri. Peranan orang tua sangat diperlukan disini untuk selalu memotivasi anaknya dalam berlatih renang, dengan adanya motivasi dari orang tua maka dipastikan mental atlet renang akan bertambah baik, orang tua dapat secara signifikan membentuk tingkat internalisasi cita-cita, motivasi, dan sikap anak mereka yang berkaitan dengan olahraga (Gani et al., 2022) Penelitian dahulu menunjukkan bahwa terlalu banyak penekanan pada imbalan eksternal dapat melemahkan motivasi intrinsik atlet (Shpherd & Burt, 2018).

Gian Meliana Rizqi, (2021) bahwa pelatih dan atlet mengatakan kegagalan dalam mencapai prestasi yaitu faktor dari psikis. Ketidaktahuan tentang karakter diri sendiri akan menyebabkan tidak berkembangnya potensi atlet sehingga mengakibatkan dampak negatif. Ketidak terbukanya atlet terhadap pelatih menjadi faktor yang menyulitkan proses pengembangan potensi atlet. Untuk meningkatkan latihan mental diperlukan suatu yang terstruktur dan berkelanjutan (April Yanti Dwi Putri, Septian Raibowo, 2021). Hal tersebut harus diperhatikan dengan baik guna untuk mendukung proses pembinaan prestasi bagi atlet renang.

Korelasi antara fitur psikologis dan olahraga dapat diperiksa setidaknya dari dua sudut. Pertama dari aspek olahraga, ada pertanyaan masa kecil kepribadian menyiratkan afirmasi potensial dan kesuksesan olahraga pada kompetisi tingkat senior. Kedua, dari sudut psikologi olahraga dan pedagogi, ada pertanyaannya apakah mungkin untuk mempengaruhi pengembangan fitur kepribadian melalui proses didaktik dan pendidikan yang akan berfungsi untuk menegaskan potensi olahraga dari individu serta perkembangan kepribadian yang optimal secara keseluruhan (Mladenović et al., 2016). Karakteristik psikologis dalam artikel ini dilihat sebagai istilah umum untuk ciri-ciri kepribadian serta psikologis Keterampilan. Ciri-ciri kepribadian didefinisikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu Keterampilan psikologis mencakup perilaku dan pemikiran terstruktur dan siap yang digunakan oleh atlet untuk mengontrol kondisi psikologis pribadi mereka (Musculus & Lobinger, 2018).

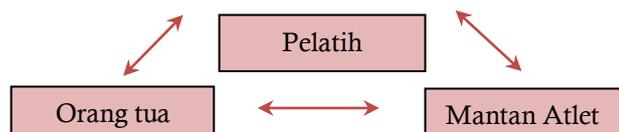
Berdasarkan penjelasan di atas, sejauh ini belum ada yang melakukan pengkajian tentang aspek psikologi atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Permasalahan mengenai faktor disiplin, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian terhadap tidak meningkatnya waktu atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong perlu dikaji lebih lanjut agar dapat memperbaiki dan meningkatkan prestasi olahraga renang di Kabupaten Rejang Lebong terutama pada RD *Swimming Club*. Psikologi olahraga dalam banyak hal masih merupakan profesi muda dan saat ini menavigasi banyak masalah (Portenga et al., 2017). Penelitian terdahulu telah mengkonfirmasi peran penting yang dimainkan oleh faktor psikologis sebagai penentu keberhasilan pengembangan bakat atlet (Blijlevens et al., 2019).

METODE

jenis penelitian yang digunakan termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif (Moleong, 2017). Latar pada penelitian ini yang akan dilaksanakan di Kolam Renang Muna Tirta. Terletak di Jl. Raya Curup-Lubuk Linggau, Kesambe Baru, Kec. Curup Timur, Kabupaten Rejang Lebong. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu wawancara.

Wawancara yang dilakukan dengan memberikan 20 pertanyaan yang sama kepada setiap narasumber. Dari pertanyaan di atas terdiri dari 4 aspek psikologi dan setiap aspek psikologi mempunyai 5 pertanyaan yang diambil dari teori pendapat ahli lalu dikembangkan oleh peneliti. Dari pedoman penataan pertanyaan peneliti dapat melakukan wawancara kepada narasumber secara terarah untuk menemukan inti dari jawaban narasumber yang dapat menjawab permasalahan pada atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Sampel yang diambil dalam penelitian menggunakan *purposive sampel* yaitu 3 orang tua atlet, 3 mantan atlet, dan 3 orang pelatih pada Club RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong. Subjek dipilih Narasumber yang dipilih harus menjawab pertanyaan yang sebenarnya sesuai dengan realita. Maka dengan seperti itu akan terjawab aspek disiplin, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian yang dimiliki oleh atlet atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara (*interview*), dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan cara yang digunakan adalah mengolah data dari hasil pengumpulan data. Untuk menentukan teknik analisis data harus disesuaikan dengan masalah, desain eksperimen dan jenis data yang diperoleh yaitu dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi, dan triangulasi.



Gambar1. Kerangka Triangulasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aspek Disiplin

a. Triangulasi 1 (Orang tua)

Kedisiplinan untuk kedatangan waktu latihan termasuk tepat waktu karena memang kegiatan renang ini dari keinginan anak itu sendiri. Anak ini juga patuh terhadap instruksi dari pelatih maupun dalam hal menjalankan program yang diberikan oleh pelatih semuanya dijalankan walaupun dalam keadaan capek dan program tersebut termasuk berat tetap saja dia menjalankannya dengan maksimal. Untuk tingkat kedisiplinannya sudah baik bisa dilihat dari hasil yang sudah diraih, tapi dengan seiring waktu untuk intensitas waktu latihan yang sudah menurun maka disiplin dalam olahraga renang juga menurun akibat terkendalanya faktor-faktor tertentu.

Triangulasi 2 (Pelatih)

Atlet RD termasuk atlet yang cukup disiplin untuk kedatangan pada saat jam latihan. Intensitas latihannya juga bagus tetapi mungkin ada yang masih izin karena ada kegiatan sekolah ataupun karena sakit. Atlet RD termasuk atlet patuh terhadap perintah pelatih menjalankan semua program yang diberikan, dia tidak berani membantah instruksi dari pelatih walaupun program yang dijalankan cukup berat dan terkadang dalam kondisi capek. Meskipun untuk tingkat kedisiplinannya sudah mulai menurun karena kegiatan dari luar juga cukup banyak yang dijalankan.

Triangulasi 3 (Mantan atlet)

Untuk kedatangan atlet pada tingkat ketepatan cukup baik karena atlet sudah berangkat dari setengah jam sebelum latihan mengingat jarak yang ditempuh dari rumah ke tempat latihan cukup jauh jadi sebelum latihan dimulai dia sudah datang. Untuk intensitas latihannya termasuk intensif. Atlet ini termasuk atlet yang patuh terhadap perintah atlet dan selalu menjalankan program yang diberikan.

2. Aspek Kebosanan

a. Triangulasi 1 (Orang Tua)

Kurangnya ketertarikan untuk menjalankan program karena atlet tersebut merasa program yang diberikan kurang bervariasi, hal itu juga berdampak kepada rasa jenuh dalam melakukan rutinitas renang walaupun dalam olahraga renang ini memang dari kemauan anak tersebut tetapi mungkin ada faktor tertentu yang membuatnya merasa bosan. Pada usia atlet yang menginjak remaja biasanya atlet belum bisa menerima pola latihan yang terlalu monoton. Untuk program yang sama dan waktu yang lama sebenarnya atlet tersebut tidak masalah karena mau sebanyak apapun program pasti dia jalankan jika memang itu bisa progres yang baik, tetapi jika memang sudah tidak ada lagi progres yang signifikan maka atlet tersebut merasa bosan karena sudah *stuck* apalagi ketika atlet tersebut tidak ada kompetitor maka tidak ada yang menjadi acuan untuk dia mengalahkan selain dirinya sendiri maka sudah bisa dipastikan bahwa atlet tersebut merasa bosan dan kurang bersemangat.

b. Triangulasi 2 (Pelatih)

Dalam kategori olahraga individu seperti olahraga renang yang gerakannya dilakukan secara terus menerus dan berulang kerap kali menimbulkan rasa bosan kepada atlet apalagi jika atlet sudah merasakan capek sekali. Apalagi jika program yang diberikan sama dan waktu yang lama pasti atlet tersebut akan merasakan bosan untuk menjalankan program yang diberikan disini peran pelatih sangat penting untuk meminimalisasikan rasa bosan yang dialami oleh atlet dengan mengubah pola atau program latihannya dengan variasi dan modifikasi lebih menarik. Dalam olahraga renang ini termasuk olahraga yang rentan akan kebosanan ketika dijalani secara terus-menerus apalagi jika tidak ada lawan (kompetitor) tidak ada yang membuat atlet tersebut dapat memacu daya saing pada saat latihan hal tersebut dapat membuat tidak naiknya waktu karena dia hanya melawan dirinya sendiri.

c. Triangulasi 3 (Mantan Atlet)

Dalam hal ketertarikan program yang dijalankan karena sering merasakan capek jadi merasa kurang tertarik. Untuk rutinitas yang dilakukan secara terus-menerus dan selalu berulang cukup merasakan bosan. Dalam hal menjalankan pola latihan walaupun bervariasi tetapi program yang digunakan terlalu monoton yang membuat atlet merasa bosan apalagi dengan program latihan yang sama dan waktu yang lama. Terlebih lagi atlet tidak mempunyai kompetitor yang membuat atlet tersebut tetap merasa nyaman di zona yang aman karena tidak ada yang menjadi acuan untuk mengejar atlet yang lain selain dirinya sendiri. Pelatihan berkala dianggap sebagai perencanaan yang menonjol untuk strategi persiapan atlet (Issurin, 2016).

3. Aspek Kepercayaan Diri

a. Triangulasi 1 (Orang Tua)

Saat menghadapi sebuah perlombaan walaupun atlet tersebut merasakan cemas tetapi lebih banyak berdiam diri tidak menunjukkan rasa cemas yang dialaminya. Tetapi itu tidak berlaku ketika dia melihat peserta yang menjadi lawannya yang memiliki kemampuan lebih dari dia biasanya kepercayaan diri atlet tersebut akan turun hal tersebut menyebabkan takut akan kegagalan pada saat perlombaan. Meskipun seperti itu atlet tersebut menghadapinya dengan santai dan tidak ingin menampakkan kecemasan ataupun hal dia rasakan pada saat perlombaan.

b. Triangulasi 2 (Pelatih)

Namanya atlet pasti pernah merasakan cemas tapi alhamdulillahnya untuk atlet RD ini tidak yang terlalu berlebihan, meskipun dalam rasa cemas tetapi mereka bisa menghadapinya dengan berbagai sikap sesuai dengan kepribadian mereka ada yang berdiam diri, ada yang mengobrol, ada juga yang berkonsultasi kepada orang tua maupun pelatih. Ketika mereka melihat peserta yang menjadi lawannya beserta *best time* berselisih cukup jauh maka atlet tersebut akan turun tingkat kepercayaan dirinya apalagi dalam tingkat *event* yang besar. Terutama pada gaya yang kurang dikuasai ataupun nomor panjang biasanya ada keraguan atlet terhadap kemampuan yang mereka miliki. Hal tersebut mengakibatkan takut akan kegagalan karena turunnya kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki. Meskipun seperti itu mereka sudah bisa menghadapi rasa cemas, grogi, dan tidak percaya diri pada saat perlombaan dengan dukungan dari orang tua dan pelatih.

c. Triangulasi 3 (Mantan Atlet)

Pada saat bertanding rasa cemas itu pasti ada, biasanya apalagi di *event-event* yang besar karena sudah melihat peserta yang menjadi lawan dengan melihat kemampuan lawan yang di atasnya terkadang merasa tidak percaya diri dan ada keraguan terhadap kemampuan diri sendiri biasanya itu di nomor yang panjang merasa takut tidak bisa melakukannya hal tersebut membuat atlet merasa takut

akan kegagalan karena sudah jauh untuk mengikuti *event-event* tetapi tidak mendapatkan apa-apa. Tetapi hal tersebut bisa diatasi dengan dukungan dari pelatih dan orang tua untuk selalu membuat atlet merasa nyaman dan percaya diri walaupun tetap saja masih ada rasa cemas.

4. Aspek Kepribadian

a. Triangulasi 1 (Orang Tua)

Dalam menghadapi suatu tekanan pada saat perlombaan biasanya atlet tersebut membutuhkan dukungan dari orang tua atau berbincang kepada teman-temannya untuk menghilangkan suatu tekanan pada saat perlombaan. Hal itu juga dilakukan ketika atlet tersebut menghadapi sebuah masalah pada saat latihan bahkan saat mendapatkan kritikan yang kurang baik biasanya didiskusikan kepada orang tua agar bisa menyelesaikan apa yang menjadi sebuah permasalahan. Ketika menghadapi suatu kekalahan biasanya atlet tersebut menerima sebuah hasil yang dia dapati meskipun itu sebuah kekalahan, disamping itu dia juga memikirkan hal yang membuat dia kalah setelah pelatih mengevaluasinya dan menjadi pembelajaran untuk dirinya sendiri dalam memperbaiki kekurangan agar dapat meningkatkan kemampuannya. Setelah itu biasanya atlet meningkatkan latihannya dengan menambah intensitas latihan seperti latihan mandiri dan latihan fisik sebagai salah satu cara agar cepat bangkit dari sebuah kekalahan.

b. Triangulasi 2 (Pelatih)

Ketika dalam perlombaan atlet menghadapi suatu tekanan mereka akan menghadapinya dengan cara masing-masing sesuai dengan kepribadiannya ada yang diam tidak terlalu menghiraukan dalam situasi tersebut cukup menampilkan yang terbaik, ada yang mengobrol dengan teman-temannya, ada juga yang cerita dengan orang tuanya. Jika menghadapi suatu kekalahan biasanya atlet lebih menyalahkan diri sendiri diiringi dengan evaluasi dari pelatih yang membuat atlet mengerti kekurangan dan kesalahannya pada suatu perlombaan. Meskipun ada masalah-masalah yang mereka temui pada saat latihan seperti bosan, ketertarikan dengan program latihan, dan target waktu yang tidak bisa digapai tetapi mereka bisa menghadapi masalah yang mereka temui dengan saran dan pendampingan dari pelatih. Ketika mereka mendapatkan kritikan yang kurang baik biasanya ada yang menunduk dan menerima, adapun yang tidak menerima dengan menunjukkan sikap yang berubah. Peran pelatihan sangat penting dalam hal menghadapi kekalahan biasanya atlet cepat bangkit dengan cara memperbaiki pola latihan dan mengikuti saran dari pelatih seperti menambah jam latihan secara mandiri.

d. Triangulasi 3 (Mantan Atlet)

Dalam menghadapi tekanan pada saat perlombaan biasanya berbincang ataupun bergurau kepada teman-teman intinya sebisa mungkin mencari situasi yang menyenangkan agar tidak terlalu merasa tertekan pada saat perlombaan hal tersebut juga dilakukan ketika mendapati semua masalah pada saat latihan. Jika menghadapi suatu kekalahan lebih menyalahkan diri sendiri dan memperbaiki kekurangan yang membuat kalah pada perlombaan tersebut jika kalah berarti ada yang kurang pada saat latihan hal tersebut dapat membuat atlet cepat bangkit dari kekealahannya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat menjadi sebuah pembahasan yang mengungkapkan masalah pada penelitian ini, yaitu tentang aspek psikologi atlet olahraga renang mencakup dalam empat aspek psikologi yaitu :

1. Disiplin (*Discipline*)

Menurut (Qaddafi, 2015) menambahkan kedisiplinan hakikatnya adalah pernyataan sikap mental individu maupun masyarakat yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan, yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan. Dari teori tersebut dapat dikatakan bahwa atlet renang memiliki rasa ketaatan, sikap patuh terhadap instruksi yang diberikan oleh pelatih yang didukung oleh kesadaran dari diri atlet itu sendiri dalam menjalankan tugas dan mengetahui kewajiban sebagai atlet untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Hal tersebut selaras dengan apa yang ada dilapangan dan dibuktikan dari ungkapan pelatih, orang tua atlet, dan mantan atlet.

Dari fakta yang ada diatas dan digali lebih dalam terhadap realita yang ada dilapangan bahwasanya atlet RD bila dilihat dari kasat mata dalam tingkat kedisiplinannya cukup bagus tetapi ada suatu hal yang menjadi sebuah permasalahan pada tingkat kedisiplinan yang mengakibatkan atlet kurang disiplin pada saat latihan. Motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga adalah salah satu topik yang menarik kepada para peneliti di bidang psikologi olahraga (Moradi et al., 2020)

Pertama, setelah melihat lebih jauh dan lebih dalam lagi atlet RD masuk kedalam urutan pertama pada tingkat Kabupaten sehingga atlet RD merasa tetap berada di zona aman yang membuat atlet RD selalu merasa bangga terhadap dirinya dan tidak terlalu menghiraukan untuk intensitas latihannya karena atlet tersebut menganggap dirinya masih di urutan pertama walaupun tidak ada peningkatan terhadap waktunya.

Kedua, atlet tersebut sudah merasa maksimal dalam latihan, mengikuti semua instruksi dari pelatih, semua program dia jalani dengan baik, tetapi hal tersebut tidak membuahkan progres yang signifikan, sehingga menjadi suatu pernyataan yang besar dari pelatih, atlet, dan orang tua. Dengan tidak adanya progres yang signifikan membuat atlet merasakan malas untuk latihan hal tersebut berdampak terhadap turunnya tingkat kedisiplinan atlet.

Ketiga, kenyamanan atlet kepada pelatih. Walaupun hubungan pelatih dan atlet terlihat baik-baik saja, tetapi saat peneliti melihat yang terjadi di lapangan kurang adanya *chemistry* atlet terhadap pelatih hal itu terlihat jelas ketika atlet mengetahui akan dilatih kembali oleh salah satu pelatih respon dari mereka seperti mengeluh, tidak semangat, bahkan sampai membujuk pelatih yang mereka sukai untuk terus melatih mereka. Sifat disiplin 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 (Sin, 2017).

Ketiga masalah tersebut tidak ungkapkan oleh pelatih, orang tua, dan mantan atlet secara terang-terangan tetapi dari wawancara, melihat fakta yang ada di lapangan, dan terus menggali informasi-informasi tentang aspek kedisiplinan atlet RD dan ditemukanlah ketiga masalah tersebut. Masalah dalam aspek disiplin tidak disadari oleh pelatih dan orang tua karena memang pada saat atlet latihan atlet datang tepat waktu, intensitas latihannya bagus, patuh terhadap perintah pelatih, semua program dijalankan, dari hal tersebut dapat menjawab pertanyaan mengapa atlet kurang disiplin yang dapat menyebabkan tidak naiknya waktu (*struck*) atlet RD *Swimming Club* Kabupaten Rejang Lebong.

2. Kebosanan (Boredom)

Dalam aspek psikologi kebosanan sering sekali dirasakan oleh atlet apalagi dalam olahraga renang. Menurut (Imawati, 2017) tingkat kejenuhan pada perenang biasanya dikarenakan pada program latihan yang kurang bervariasi, sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya tariknya. Dari teori diatas dengan melihat fakta yang ada di lapangan bahwasanya atlet RD mengalami kejenuhan dalam melakukan rutinitasnya sebagai atlet renang hal tersebut dibuktikan dari masalah-masalah yang timbul terhadap aspek kebosanan seperti:

atlet kurang tertarik untuk program yang dijalankannya karena atlet merasa program yang diberikan terlalu monoton sehingga atlet merasa tidak ada gairah untuk menyelesaikan program tersebut dan yang dilakukan atlet hanya mengikuti semua instruksi dari pelatih. Hal tersebut dapat menjadi suatu masalah karena jika atlet hanya mengikuti saja tidak diiringi dengan rasa semangat maka program yang dijalankan tidak akan maksimal bahkan tidak mencapai target pelatih dan atlet tersebut karena hal itu dapat membuat atlet merasa malas untuk melakukannya.

jarak kolam yang cukup jauh. Dengan jarak kolam yang cukup jauh membuat atlet sedikit merasa bosan dalam melakukan rutinitasnya pergi ke kolam untuk latihan seperti biasanya. Bisa dikatakan atlet tidak pernah bosan untuk melakukan latihan renang karena terlihat pada saat atlet menyelesaikan program terkadang atlet masih mau main dulu, belum ingin pulang, dan ketika atlet pulang mereka saling mengucapkan "besok sambung lagi ya". Hal tersebut terlihat atlet tidak bosan dalam melakukan rutinitasnya untuk latihan, tetapi hal yang membuat atlet merasa bosan ketika ingin pergi ke kolam.

Prasarana menyadari kondisi kolam yang menjadi tempat atlet RD latihan menjadikan salah satu faktor atlet RD malas untuk latihan. Mengapa demikian air di kolam yang biasa mereka latihan itu hijau pekat karena memang dari pengelola kolam tidak menggunakan cairan penjernih kolam, air digunakan langsung dari aliran musui yang sangat dingin dari kolam manapun yang ada di Kabupaten Rejang lebong, kondisi wc juga kurang memadai sehingga ketika atlet ingin bilas setelah latihan menjadi tidak ingin dan terkadang atlet langsung pulang dalam keadaan yang belum bilas. Akibat dari prasarana yang kurang memadai terkadang atlet RD merasa malas untuk latihan. Tidak adanya kompetitor yang membuat atlet merasakan bosan karena masalah seperti ini membuat atlet RD merasa tidak ada saingannya, belum ada yang bisa mengalahkannya, dan tetap berada di zona aman.

Dari pernyataan yang diungkapkan oleh orang tua dan mantan atlet terlihat masalah atlet RD bahwasanya memang dalam olahraga renang yang termasuk kedalam olahraga individu rentan untuk

atlet RD merasakan kejenuhan terhadap rutinitas yang mereka jalankan, karena pada dasarnya untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga renang tidaklah mudah banyak hal-hal yang memang harus dikorbankan misalnya materi dan waktu untuk mencapai puncak prestasi itu dibutuhkan waktu bertahun-tahun. Selain itu juga kebosanan pada atlet yang dialami pada saat berlatih dapat mengganggu proses berlatih atlet sehingga prestasi yang pada awalnya bagus dan akhirnya semakin menurun (Sari & Marhaendra, 2021). Kebosanan yang dirasakan atlet mengakibatkan masalah yang terjadi seperti tidak naiknya waktu (*stuck*) para atlet RD apalagi ketika program yang dijalankan terlalu monoton, jarak yang ditempuh untuk sampai kekolam cukup jauh, prasaran tidak memadai dan tidak adanya kompetitor. Dengan hal tersebut membuat terhambatnya waktu yang menjadi target untuk mencapai suatu kemenangan atlet menjawab permasalahan pada penelitian ini.

3. Kepercayaan Diri (*Confidence*)

Eddy Marheni, (2017) percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial (Nopiyanto, 2018). Percaya diri merupakan rasa percaya terhadap kompetensi yang dimiliki dapat meraih prestasi dan ketika sudah mencapai prestasi yang tinggi akan membuat seseorang itu memiliki rasa percaya diri yang lebih (Apta Mylsidayu, Tangkudung, 2017). Menurut (Ansel, 1991) *Sport confidence is "a state, a transitory and situational belief or degree of certainty at one particular moment about one's ability to be successful in sport.* Dari teori tersebut karakteristik atlet yang mempunyai percaya diri yaitu percaya akan kemampuan yang dimiliki karena dengan rasa percaya diri membuat atlet mengerjakan atau menampilkan sesuatu menjadi maksimal, mampu menjadi diri sendiri dengan menunjukkan kepribadian yang memang dimiliki tanpa harus menampilkan sikap yang tidak dimiliki untuk dapat diterima dengan masyarakat sekitar, menerima segala konsekuensi yang terjadi meski hasil yang didapat itu baik maupun buruk, mempunyai emosi yang stabil tidak mudah marah atau memiliki sikap tempramental, berdiri sendiri dan tidak mudah menyerah, selalu berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta dapat melihat secara positif dalam semua aspek. Dari teori diatas dengan melihat fakta yang ada di lapangan bahwasanya atlet RD mengalami kurangnya kepercayaan diri pada saat perlombaan hal tersebut dibuktikan dari masalah-masalah yang timbul terhadap aspek kepercayaan diri.

Dalam perlombaan Kabupaten tingkat kepercayaan diri atlet RD sudah cukup tinggi karena mereka sudah tau kemampuan-kemampuan yang menjadi lawannya dan sudah terbayang hasil yang mereka akan dapatkan. Tetapi jika dalam perlombaan yang besar atlet merasakan kurang percaya diri ketika ingin turun dalam perlombaan. Dikarenakan atlet RD belum merasa percaya diri ketika melihat peserta yang menjadi lawan-lawannya mempunyai kemampuan yang lebih dari atlet tersebut. Ketika atlet sudah mengetahui waktu dari lawannya yang berselisih cukup jauh maka terkadang atlet sudah pesimis tidak bisa meraih sebuah kemenangan yang menjadi target dari atlet tersebut. Dari hal tersebut menjadi sebuah masalah terhadap penurunan tingkat kepercayaan diri atlet RD.

Ketika menghadapi kekalahan dalam suatu pertandingan atlet RD terkadang merasakan takut akan kegagalan apalagi jika atlet kalah dari pertandingan sebelumnya yang membuat atlet RD merasakan takut gagal kembali ketika turun di nomor selanjutnya. Hal tersebut sering sekali pada tingkat yang tinggi karena lawan-lawannya memiliki kemampuan yang bagus jadi yang membuat turunnya kepercayaan diri atlet RD. Ketika bertanding biasanya atlet selalu didampingi oleh orang tua jadi hal itu juga dapat membuat atlet takut gagal dalam suatu pertandingan karena takut mengecewakan orang tuanya.

Weinberg, (1995) atlet yang kurang percaya diri (*lack of confidence*) cenderung merasa cemas, kurang memusatkan diri pada kekuatan yang dimilikinya, dan konsentrasinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan mudah terganggu. Dalam menghadapi masalah yang atlet RD temukan pada saat perlombaan seperti kurangnya rasa kepercayaan diri melihat sejauh ini atlet RD mampu untuk menghadapinya meskipun harus dibantu dengan dukungan dari orang tua dan motivasi dari pelatih. Jika atlet bisa memperbaiki dari aspek psikologi dalam tingkat kepercayaan diri maka atlet RD bisa memecahkan masalah tidak naiknya waktu (*stuck*).

4. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian itu sendiri biasanya mencakup kebiasaan, sikap, maupun sifat yang dimilikinya (James Tangkudung dan *Sport medicine*, 2018). Dari teori tersebut menjelaskan kepribadian seorang

atlet renang dilihat dari kebiasaan, sikap, dan sifat yang dimilikinya. Kepribadian atlet renang merupakan kepribadian atau tingkah laku seseorang dalam mengikuti olahraga renang, dimana pada aktivitas olahraga renang juga dapat membentuk kepribadian yang didalamnya mengajarkan atlet untuk mengontrol dalam indikator *resiliensi* (pertahanan diri) dan *problem solving* (pemecahan masalah).

Atlet RD mempunyai sifat yang ambisius dalam meraih sesuatu yang dia inginkan, kerja keras, dan semangat. Tetapi memang ada faktor-faktor yang membuat atlet tersebut terlihat bahwa memiliki kepribadian yang seperti itu jika bertemu hanya sekali atau dua kali saja tetapi kepribadian dari atlet tersebut mulai terlihat ketika dia dalam kondisi suasana hati yang baik (*mood*), karena memang atlet yang baru memasuki remaja sering kali suasana hatinya berubah-ubah yang terkadang membuat atlet bersemangat atau terlihat kurang bersemangat. Ketika atlet memasuki masa remaja biasanya atlet masih harus dibimbing oleh orang tua dan pelatih karena mereka belum mampu berfikir secara luas untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, dan memang benar bahwasanya atlet RD selalu mendapatkan dukungan secara penuh dari orang tua, pelatih, dan lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi secara positif terhadap kepribadian atlet itu sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Aspek kedisiplinan (*discipline*) secara menyeluruh atlet RD sudah dimilikinya dalam aspek kedisiplinannya tetapi adapun masalah yang membuat kurangnya kedisiplinan, dalam menjalankan program latihan atlet berusaha selalu mempertahankan waktu pada zona latihan meskipun atlet sulit menaikkan waktunya karena tidak semua program latihan dapat sesuai dengan target waktu yang harus ditempuh, atlet merasa hal yang dilakukannya sudah maksimal tetapi tidak menampakkan ciri kedisiplinan yang signifikan terhadap hasil yang didapatinya, kurang adanya *chemistry* kepada pelatih. Sehingga hal tersebut membuat atlet kurang bersemangat dan berdampak pada kurang tingkat kesiapan atlet RD.
2. Aspek kebosanan (*boredom*) atlet RD mengalami kejenuhan dalam melakukan rutinitasnya sebagai atlet renang. Karena difaktori oleh program latihan yang monoton, prasarana yang kurang memadai, dan tidak adanya kompetitor pada saat latihan pada KU masing-masing atlet. Hal tersebut membuat atlet RD merasakan bosan dan dapat menjadi suatu masalah tidak naiknya waktu (*stuck*) atlet RD yang berkepanjangan jika tidak diatasi dengan baik..
3. Aspek kepercayaan diri (*confidence*) dalam atlet RD mempunyai kemampuan yang baik karena memang hal tersebut sudah terbangun ketika atlet mulai latihan. Ketika atlet RD berlomba pada *event* tingkat kabupaten dan provinsi atlet RD mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sedangkan jika atlet RD berlomba pada *event* yang besar seperti Kejurwil, Se-Sumatera, bahkan yang lebih dari itu biasanya atlet merasa tidak percaya diri walaupun atlet mempunyai *skill* dalam olahraga renang hal tersebut terlihat pada saat atlet melihat peserta yang menjadi lawannya, waktu lawan berselisih cukup jauh dengan waktu atlet, dan takut akan kegagalan ketika atlet tersebut sudah mengalami kegagalan pada nomor sebelumnya
4. Aspek kepribadian (*personality*) dari segi kepribadian atlet RD dari indikator *problem solving* (pemecahan masalah) dan *resiliensi* (pertahanan diri) yang termasuk kedalam kepribadian yang positif karena atlet RD memiliki sifat yang ambisius dalam meraih sesuatu yang dia inginkan, kerja keras, dan semangat tetapi kepribadian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Y. (2019). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Diri Dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1).

Ansel, M. . (1991). *Dictionary of the sport and exercises*. Champaign, IL : Human Kinetics.

April Yanti Dwi Putri, Septian Raibowo, Y. E. N. (2021). Pengaruh Imagery Training Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>

- Apta Mylsidayu, Tangkudung, J. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Bekasi. Cakrawala Cendikia.
- Blijlevens, S. J. E., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2019). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise, 38*, 202–210. <https://doi.org/10.33612/diss.109492160>
- Eddy Marheni, E. P. (2017). *Psikologi Olahraga*. FIK Universitas Negeri Padang.
- Gani, R. A., Setiawan, E., Bayu Mahardhika, D., & Syamsudar, B. (2022). Menyelidiki Persepsi Atlet, Peran Orang Tua, dan Pelatih Tentang Tingkat Motivasi Latihan Renang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes, 5*(1), 105–116. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5176>
- Gian Meliana Rizqi, L. (2021). Profil Personality Atlet Renang Di Club Pssc (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. *Journal.Unnes.Ac.Id, 2*(1), 26–34.
- Imawati, I. (2017). Upaya Mengatasi Kejenuhan Latihan Renang Prestasi Pada Pendidikan Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi, 10*(1), 1–12.
- Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi dalam Berprestasi pada Atlet Disabilitas National Paralympic Committee Analysis of Motivation Levels Achievement in Athletes Disabilities National Paralympic Committee. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 18*(1), 22–28. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.47091>
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports Medicine, 46*(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- Ivashchenko, O., Yarmak, O., Galan, Y., Nakonechnyi, I., & Zoriy, Y. (2017). Leadership as a fundamental aspect of the performance of student-athletes in university men's sports teams. *Journal of Physical Education and Sport, 17*(2), 472–480. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s2071>
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (Yusuf Hidayat (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 8*(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Mladenović, M., Lazarević, P., Trunić, N., Bogavac, D., & Živković, M. (2016). Differences in Personality Features and Achievement Motivation in Child Athletes and Non-Athletes □. *Physical Education and Sport, 14*(3), 415–425. <https://doi.org/10.22190/FUPES1603415M>
- Moleong, L. . (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., Travassos, B., Duarte-Mendes, P., Moutão, J., Machado, S., & Cid, L. (2018). Perceived effort in football athletes: The role of achievement goal theory and self-determination theory. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01575>
- Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport, Studies and Research, 85*(1), 14–21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>

- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket : Studi literature review The importance of basketball athletes ' self-confidence : A literature review study. *Jornal de Pediatria*, 18(3), 70–76.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.54397>
- Musculus, L., & Lobinger, B. H. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players - Recommendations on how to improve coaches' assessment. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 47–59. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>
- Qaddafi, M. (2015). Perbandingan Tingkat Kedisiplinan dan Karakter Belajar antara Siswa SMAN 1 Kelara dan MA Rahmatullah Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(1), 75–78.
- Sari, G., & Marhaendra, F. (2021). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Tingkat Kebosanan Atlet Bolavoli Putra Putri Ekstrakurikuler Sma Kartika Iv-3 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 104–108.
- Shipherd, A. M., & Burt, D. J. (2018). Game on! gamifying the sport psychology college classroom. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(3), 147–158.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1434581>
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Sporta Saintika*, 2(1), 240–251.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2019). Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlit. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 168–173.
<https://doi.org/10.24036/4.33355>
- Undang-undang Republik Indonesia. (2022). *No Title*.
- Weinberg, R. dan D. G. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.
- Widyaningsih, W. W., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2018). The Relationship between Personality of Single and Double Athletes of Badminton Toward Achievement Level in PB. Djarum. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 1–6.
<https://doi.org/10.15294/jpes.v7i1.21496>
- Wijaya, R. G. (2022). Kelas Olahraga Sebagai Upaya Pembinaan Prestasi yang Berkelanjutan Sports Class as an Effort to Build Sustainable Achievement Coaching is an important part of the continuity process to maintain achievement . There are. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 40–45. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.51609>