

MODEL KOMPETENSI PSIKOLOGIS PELARI CEPAT 100 METER PERORANGAN

Miftakhul Jannah

Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Email: miftaaja@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis kesesuaian model teoritis kompetensi psikologis prestasi pelari cepat 100 meter perorangan yang meliputi konsentrasi saat perlombaan, kepercayaan diri menjelang perlombaan, regulasi emosi menjelang perlombaan, persisten, dan kemampuan goal setting dengan data empiris. Variabel endogen penelitian ini adalah prestasi pelari cepat 100 meter perorangan, konsentrasi saat perlombaan, dan persisten. Variabel eksogen adalah kepercayaan diri saat perlombaan, regulasi emosi menjelang perlombaan, dan kemampuan goal setting. Sampel 51 orang pelari cepat 100 meter perorangan yang mengikuti pekan olahraga mahasiswa nasional tahun 2011. Pengumpulan data menggunakan metode behaviorally anchored rating scale (BARS) dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan partial least square (PLS). Hasil penelitian ada empat hal. Pertama, ada kesesuaian antara model teoritis kompetensi psikologis prestasi pelari cepat 100 meter perorangan dengan data empiris. Kesesuaian model dievaluasi menggunakan Stone-Geisser Q square test. Kompetensi psikologis mempunyai pengaruh sebesar 89,3% terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Kedua, kepercayaan diri saat perlombaan berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi saat perlombaan. Ketiga, regulasi emosi menjelang perlombaan berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi. Keempat kemampuan goal setting berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui persisten

Kata kunci: Prestasi pelari cepat 100 meter perorangan, konsentrasi saat perlombaan, kepercayaan diri saat perlombaan, regulasi emosi menjelang perlombaan, kemampuan *goal setting*, dan *persisten*.

Peringkat prestasi olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung mengalami penurunan. Pernyataan tersebut seperti tersaji pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Catatan Peringkat Prestasi Indonesia di Asian Games dan Sea Games

No Tahun	Asian Games Peringkat Ke-	Tahun	Sea Games Peringkat Ke-
1. 1970	9	1997	1
2. 1980	9	1999	3
3. 1990	7	2001	3
4. 1994	11	2003	3
5. 1998	11	2005	5
6. 2002	14	2007	4
7. 2006	20	2009	3
8. 2010	14	2011	1

Sumber: Kemenpora (2012). Jejak Prestasi Olahraga Indonesia di Kancah Internasional: Sea Games, Asian Games, Olimpiade 1951-2011. Jakarta: Kementerian Pemuda Olahraga Republik Indonesia

Kenyataan tersebut terjadi pula pada cabang olahraga atletik di nomor lomba 100 meter perorangan. Sepanjang sejarah olimpiade dan kejuaraan dunia atletik, hanya pada tahun 1988, pelari cepat perorangan Indonesia memasuki babak nemi final. Sesudah prestasi 1988, tidak seorang pelari cepat perorangan Indonesia pun mampu lolos ke semifinal kejuaraan tingkat dunia, termasuk pada kejuaraan dunia atletik. Menurut Pasurney (2010) sistem pembinaan di Indonesia perlu pembenahan. Perlu diupayakan proses pembinaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi, antara lain penerapan psikologi olahraga.

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Senada dengan Haag (1994) bahwa ilmu keolahragaan tersusun dari tujuh bidang teori dasar yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga. Peran psikologi olahraga melengkapi ilmu yang lain. Kebijakan ini sangat tepat, sebab peningkatan prestasi olahraga lari 100 meter perorangan di negara-negara yang memiliki tradisi prestasi dunia telah lama menggunakan metodologi kepelatihan maupun unsur-unsur pendukung yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu unsur pendukung tersebut adalah psikologi olahraga.

Menurut Cox (2002) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Sebelum melakukan pertandingan orang tersebut melakukan latihan-latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri jauh hari sebelum kompetisi dimulai. Atlet lari cepat 100 meter perorangan yang disebut pelari cepat 100 meter perorangan merupakan atlet yang berlomba lari berjarak 100 meter yang dilakukan secara perorangan.

Faktor yang mempengaruhi prestasi pelari cepat menurut Malisoux *et al.* (2006) meliputi faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Secara teoritis dengan kesiapan faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang lebih baik, maka pelari cepat akan tampil dengan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan pelari cepat yang memiliki kesiapan kurang memadai. Faktor fisik merupakan salah satu faktor fundamental yang menentukan apakah olahragawan berprestasi tinggi atau tidak pada cabang olahraga yang digelutinya (Bompa & Haff, 2009).

Faktor yang mempengaruhi prestasi tinggi selain kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan penerapan taktik yang tepat adalah faktor psikologis. Pada kompetisi tingkat tinggi kemenangan atau kekalahan justru ditentukan oleh faktor psikologis, terutama pada kondisi para pelari cepat 100 meter perorangan mempunyai kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada level yang sama (Malisoux, 2006).

Kemampuan untuk mengontrol proses pikiran dan berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi secara universal diakui sebagai kunci yang paling penting untuk meraih prestasi olahraga (Abernaty, 2001). Pada umumnya elit atlet memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada tugas gerak cabang olahraga yang dilakukannya (Wulf & Su, 2007).

Menurut Cox (2002) konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dikatakan bahwa pengertian

konsentrasi adalah: (a) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif); (b) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu tertentu; dan (c) memiliki kesadaran pada situasi kompetisi.

Menurut Cox (2002) kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam aktivitas sehari-hari. Kepercayaan diri mampu membuat seseorang mampu berperilaku seperti yang diperlukan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Contoh seorang pelari menikmati kompetisi yang diikuti karena percaya bahwa ketika ia berada pada garis lintasan larinya serta tetap berada pada irama langkah (*pace*)nya maka ia memasuki garis *finish* tercepat.

Kajian meta analisis yang dilakukan oleh Craft *et al.* (2003) membuktikan bahwa kepercayaan diri berpengaruh kuat terhadap prestasi olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Hassmén *et al.* (2004) yang menyatakan bahwa elite atlet golf memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Regulasi emosi adalah strategi sadar dan tidak sadar yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis emosi (Gross & Thompson, 2007) baik emosi positif atau negatif (Richards & Gross, 2000). Regulasi emosi berupa mereduksi emosi negatif atau emosi yang tidak diinginkan sekaligus menghadirkan emosi positif. Emosi positif seperti menikmati kegiatan olahraga (*enjoyment*) merupakan prediktor penentu dari komitmen olahraga serta alasan utama

untuk mau terlibat dalam aktivitas olahraga (Scanlan *et al.*, 2003).

Regulasi emosi berupa regulasi emosi awal dan akhir. Regulasi emosi awal yaitu proses memelihara reaksi atlet dengan orang lain, tempat, atau situasi tertentu dengan mengontrol emosi untuk mencapai tujuan. Tujuan regulasi emosi awal mencakup mengurangi emosi negatif dan tidak mengurangi emosi positif. Regulasi emosi akhir berupa pengurangan pengungkapan emosi negatif dan positif yang mempengaruhi interaksi sosial yaitu mengarah pada reaksi negatif terhadap individu atau objek lain (Jones, 2003 dan Bonanno, 2001). Pelari cepat 100 meter perorangan memerlukan orang lain, sebagai dukungan sosial untuk strategi regulasi emosi (Rees *et al.*, 2003 serta Rees & Hardy, 2000).

Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai (Weinberg, 2004). Target prestasi merupakan tujuan yang harus dicapai oleh pelari cepat 100 meter perorangan. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam menentukan target (Weinberg & Weigand, 1993). Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ini memiliki usaha untuk meraihnya. Target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas. Menurut Locke dan Latham (2002) untuk memotivasi individu menaikkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan dilanjutkan untuk dikerjakan.

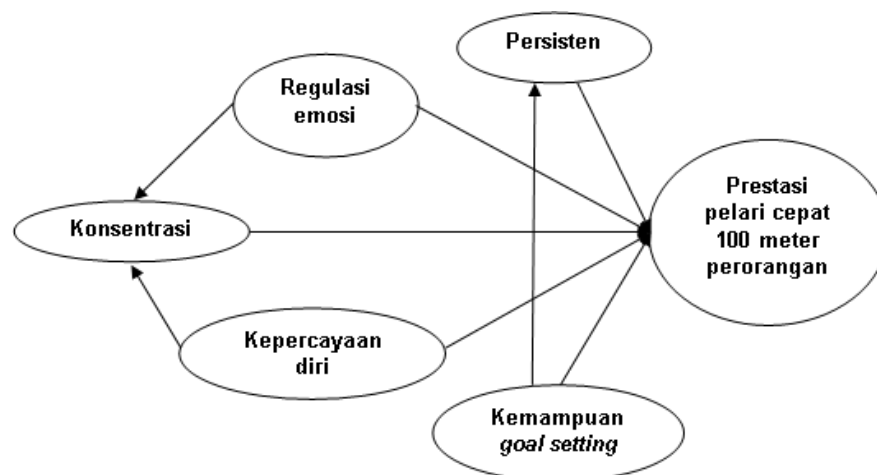
Penentuan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu pengembangan dari teori motivasi. Tujuan ini menggambarkan apa yang seharusnya dikerjakan dan berapa banyak usaha yang dibutuhkan untuk mencapainya (Locke & Latham, 2002 serta Vancouver *et al.*, 2001). Penentuan tujuan yang tinggi dapat menuntun seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dalam menyelesaikan tugas. Weinberg dan Gould (2003) menyatakan bahwa atlet yang mempunyai tujuan spesifik akan berkinerja lebih baik daripada yang berusaha tanpa tujuan atau tujuannya lebih umum.

Persisten diperlukan untuk menjaga motivasi agar target prestasi yang telah ditentukan tercapai (Stoebér dan Crombie, 2010). Persisten merupakan perilaku yang kontinyu dikerjakan untuk menggapai tujuan (Gould *et al.*, 2002). Menurut Snyder (2000) persisten didahului oleh kemauan. Kemauan merupakan sesuatu yang penting karena kemauan

merupakan motivasi penggerak yang membuat orang memiliki energi untuk menggapai tujuan. Kemauan akan mendorong individu untuk tetap bertahan dan konsisten dalam usaha mengejar tujuan yang diinginkan.

Gunarsa (2004) menyatakan bahwa konsisten merupakan salah satu faktor untuk mengetahui tinggi rendahnya motivasi, selain energi dan arah. Guna mencapai tujuan tertentu, maka perilaku harus mempunyai sifat *persisten*. Seorang pelari cepat harus rela berlatih setiap hari demi sebuah tujuan yang ingin dicapai. Persisten ini sebelumnya didahului oleh energi yang memberi kekuatan pada sebuah perilaku. Arah merupakan unsur yang menuntun sebuah perilaku. Perilaku menjadi mempunyai tujuan, ke mana ujung perilaku akan berakhir menjadi lebih terlihat, dengan adanya arah.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka model teoritis yang diajukan pada penelitian ini adalah :



Gambar 1: Model Teoritis Aspek Psikologis yang Berpengaruh terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan

Berdasarkan model teoritis tersebut maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat kesesuaian antara model teoritis pengaruh konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan dengan data empiris.
2. Kepercayaan diri berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi. Makin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi konsentrasi, semakin tinggi konsentrasi semakin tinggi prestasi pelari cepat 100 meter perorangan.
3. Regulasi emosi berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi. Makin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi konsentrasi, semakin tinggi konsentrasi semakin tinggi prestasi pelari cepat 100 meter perorangan.
4. Kemampuan goal setting berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui persisten. Makin tinggi kemampuan goal setting maka semakin tinggi persisten, semakin tinggi persisten semakin tinggi prestasi pelari cepat 100 meter perorangan.

METODE

Pada penelitian ini terdapat beberapa variabel penelitian yaitu prestasi pelari cepat 100 meter perorangan, konsentrasi, keper-

cayaan diri, regulasi emosi, kemampuan *goal setting*, serta persisten. Semua variabel adalah laten karena tidak diukur secara langsung dan diukur berdasarkan indikator-indikator atau variabel manifest (Haenlein & Kaplan, 2004).

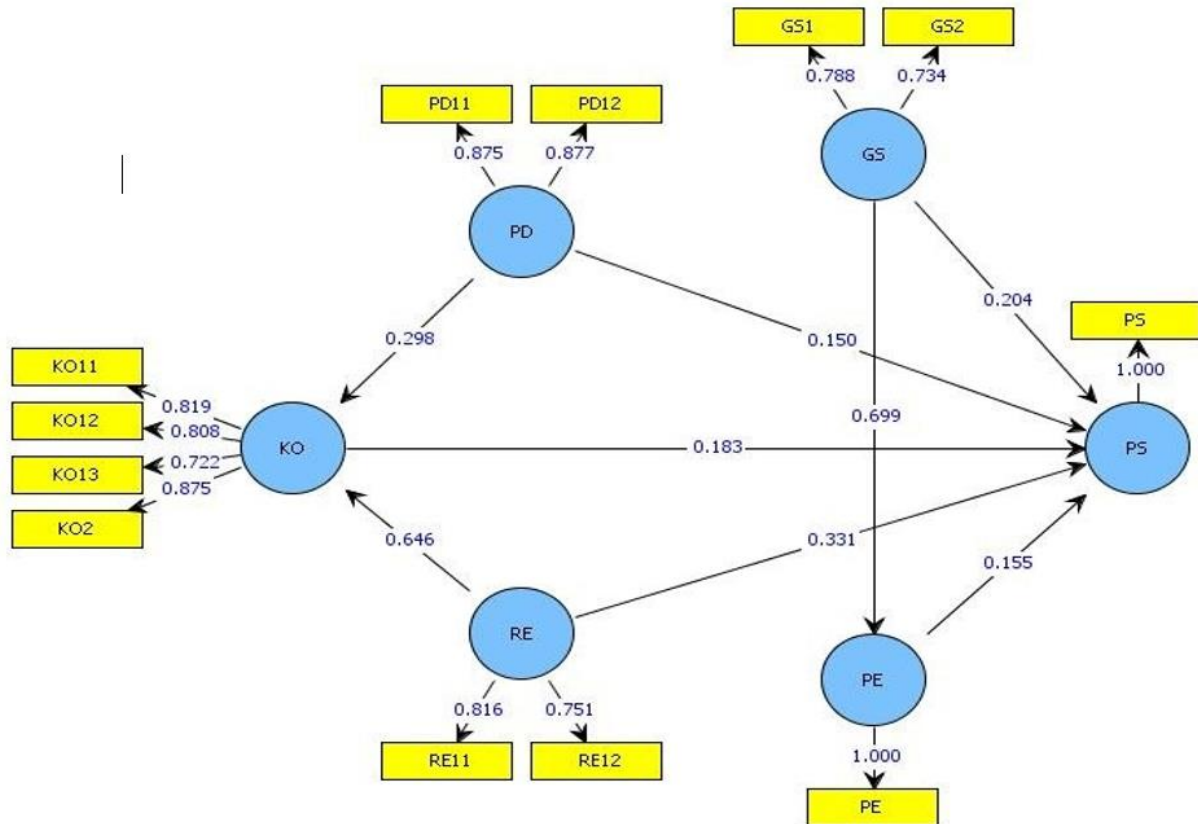
Penelitian ini dilakukan terhadap pelari 100 meter perorangan yang mengikuti POMNAS XII tahun 2011 yang berjumlah 51 orang. Atlet mahasiswa dipilih sebagai sampel penelitian karena mewakili rentang usia perkembangan yang sudah matang secara tugas perkembangan. Selain itu kriteria subjek penelitian yang lain adalah mereka yang sudah mengikuti masa berlatih lebih dari 8 tahun, serta tidak cacat fisik, dan sehat.

Peneliti memilih menggunakan alat ukur berbasis perilaku (*behaviorally anchoring rating scales/BARS*) untuk mengungkapkan aspek psikologis subjek penelitian. Perilaku yang dinilai diperoleh melalui *critical incident technic* sesuai dengan aspek psikologis yang diukur. Pendekatan ini dipilih karena lebih tepat guna dalam dunia olahraga. Sehingga aspek yang dibidik lebih tepat sasaran, mengingat kecenderungan atlet enggan untuk menggunakan *self report* dalam mengungkapkan deskripsi dirinya.

Data dianalisis melalui perhitungan *Partial Least Square (PLS)*. Pertimbangan menggunakan PLS karena model penelitian mengindikasikan lebih dari satu variabel tergantung, jumlah sampel kecil (kurang dari 100 orang), serta data tidak bersifat multivariat normal.

HASIL

Hasil analisis *inner model* tersaji berikut ini



Model struktural dievaluasi menggunakan *goodness of fit model*, yaitu menunjukkan perbedaan antara nilai-nilai yang diamati dan nilai-nilai yang diperkirakan oleh model. *Goodness of fit* (pengujian kesesuaian) dievaluasi menggunakan nilai *Q-square predictive relevance*.

Berdasarkan hasil perhitungan *Q-square* diperoleh nilai sebesar 0,99 berarti lebih besar dari 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa model memenuhi kualifikasi *goodness of fit*, model dapat diterima.

Penilaian terhadap *inner weight* dapat dilakukan dengan melihat hubungan langsung antar konstruk laten dengan memperhatikan hasil estimasi koefisien parameter *path* dan tingkat signifikansinya. *Inner weight* dapat juga menunjukkan hasil pengujian

hipotesis. Guna menguji hipotesis yang diajukan, dapat dilihat besarnya nilai t-statistik. Apabila nilai t statistik > t tabel (untuk N=51, t tabel=2,008) maka hipotesis akan diterima. Konsentrasi berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat dengan koefisien sebesar 0,183 dan t statistik sebesar 2,300. Kepercayaan diri berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat dengan nilai koefisien sebesar 0,150 dan t statistik sebesar 2,355. Regulasi emosi berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat dengan nilai koefisien sebesar 0,331 dan t statistik sebesar 6,862. Kemampuan *goal setting* berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat dengan nilai koefisien sebesar 0,204 dan t statistik sebesar 2,448. Persisten berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat

dengan nilai koefisien sebesar 0,155 dan t statistik sebesar 3,138.

Kepercayaan diri dan regulasi emosi berpengaruh positif melalui konsentrasi terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Kemampuan *goal setting* berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat melalui persisten. Hal ini berdasarkan pengujian pengaruh intervening dihasilkan bahwa pengaruh total > pengaruh langsung, sehingga intervening diperlukan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian model teoritis dengan data empiris. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan *goal setting*, dan persisten berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat seperti yang ditunjukkan pada hasil analisis.

Hal ini senada dengan pendekatan kognitif. Prestasi pelari cepat 100 meter perorangan merupakan manifestasi dari serangkaian pemahaman yang tepat atas tugas yang seharusnya dilakukan, keahlian apa yang dibutuhkan, serta kecakapan untuk mengaplikasikan solusinya pada saat perlombaan berlangsung secara efisien (Jones, 2002 dan Raglin, 2001).

Konsentrasi berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Perkins-Ceccato *et al.* (2003) bahwa konsentrasi mempengaruhi prestasi atlet. Kemampuan untuk mengontrol proses pikiran dan ber-

konsentrasi pada tugas yang dihadapi secara universal diakui sebagai kunci yang paling penting untuk meraih prestasi olahraga (Abernaty, 2001). Pelari cepat 100 meter perorangan yang kehilangan konsentrasi pada saat *start*, akan dapat melakukan gerakan *start* tidak efektif. Atlet dapat keluar garis *start* lebih lamban dibandingkan dengan kompetitornya. Hal ini dapat berakibat fatal terhadap pencapaian prestasinya, mengingat jarak tempuh yang relatif dekat untuk nomor lomba 100 meter perorangan.

Senada dengan pendapat Baumeister *et al.* (2008) dan Fannin (2005) yang mengemukakan jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan maka dapat timbul berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa. Pada akhirnya atlet sulit mencapai prestasi optimal. Sependapat dengan Moran (2009) yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan sesuatu yang penting bagi atlet untuk mencapai prestasi puncak.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat. Hal ini senada dengan Luthan *et al.* (2007), Craft *et al.* (2003), dan Stolz (1999), yang membuktikan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap kinerja atlet. Pelari cepat 100 meter perorangan yang percaya diri mampu memperkirakan tindakan apa yang harus dilakukan untuk mampu meraih prestasi optimal. Senada dengan Cox

(2002) yang mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian penting dalam aktivitas sehari-hari. Kepercayaan diri mampu membuat seseorang mampu berperilaku seperti yang diperlukan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan mengelola emosi menjelang perlombaan berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat. Kemampuan mengelola emosi merupakan usaha mengubah valensi baik atau buruk yang terjadi antara individu dan lingkungan dalam bentuk koping, regulasi *mood*, dan pertahanan psikologis (Planap, 1991). Seorang pelari cepat membutuhkan suatu regulasi emosi yang baik untuk mengurangi emosi negatif dan ketegangan yang ditimbulkan oleh berbagai situasi yang dihadapinya saat akan bertanding. Kemampuannya dalam meregulasi emosi dapat membantu dirinya didalam mengontrol emosi dari berbagai pengaruh situasi baik internal maupun eksternal. Ketika pelari cepat mampu meregulasi emosinya dengan baik maka akan mempengaruhi tugas gerakanya ketika bertanding. Selain itu, atlet memerlukan orang lain, sebagai dukungan sosial untuk strategi regulasi emosi (Rees *et al.*, 2003 serta Rees & Hardy, 2000). Kemampuan mengelola emosi pada pelari cepat sangat diperlukan. Kondisi pada saat *start*, selain memerlukan konsentrasi, pelari cepat juga harus mampu mengatur emosinya. Pelari cepat dituntut rileks, mampu mengatur kece-masan, membangkitkan kepercayaan dirinya,

agar semua gerakannya sesuai dengan aba-aba sehingga tidak melakukan *start* salah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deaner dan Silva (2002) serta Orlick (2000) yang menyimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap prestasi atlet. Regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena itulah seringkali pula regulasi emosi digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya, digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini.

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa kemampuan menetapkan target waktu prestasi berpengaruh signifikan terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Locke dan Latham (2002) selama 35 tahun meneliti *goal setting* mengemukakan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif terhadap prestasi. Target waktu prestasi merupakan tujuan yang harus digapai oleh pelari cepat.

Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai (Weinberg, 2004). Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam menentukan target (Weinberg & Weigand, 1993). Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ini memiliki usaha untuk meraihnya. Target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas. Menurut Locke dan Latham (2002)

untuk memotivasi individu menaikkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan dilanjutkan untuk dikerjakan.

Upaya mencapai target yang ditentukan agar efektif diperlukan umpan balik. Umpan balik bermanfaat bagi pelari cepat 100 meter perorangan untuk mengetahui usaha apa yang telah dilakukan serta ketepatan strategi yang digunakan untuk menggapai target yang telah ditentukan. Ketika pelari cepat 100 meter perorangan menemukan bahwa targetnya tidak terpenuhi, maka ia akan meningkatkan usahanya agar targetnya tercapai (Matsui, Okada, & Inoshita, 1983).

Penelitian ini membuktikan bahwa persisten dalam berlatih berpengaruh positif terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Hal ini senada dengan Locke dan Latham (2002) yang menyatakan bahwa untuk meraih prestasi diperlukan upaya yang persisten. Pelari cepat 100 meter perorangan dituntut untuk persisten dalam berlatih. Program latihan fisik dan teknik yang dibuat pelatih untuknya harus dijalankan setiap hari sesuai jadwal dan bebannya. Ketika atlet tidak menjalankan program, maka akan mempengaruhi kemampuan gerak serta teknik dalam menjalankan tugasnya sebagai pelari cepat. Maka hal inilah yang menurut Bompas dan Haff (2009) elite atlet cenderung melakukan latihan fisik minimal 95 % dari program yang sudah dibuatkan untuknya.

Persisten diperlukan untuk menjaga motivasi agar target prestasi yang telah ditentukan tercapai (Stoebér dan Crombie, 2010).

Persisten merupakan perilaku yang kontinyu dikerjakan untuk menggapai tujuan (Gould *et al.*, 2002). Menurut Snyder (2000) persisten didahului oleh kemauan. Kemauan merupakan sesuatu yang penting karena kemauan merupakan motivasi penggerak yang membuat orang memiliki energi untuk menggapai tujuan. Kemauan akan mendorong individu untuk tetap bertahan dan persisten dalam usaha mengejar tujuan yang diinginkan. Seorang pelari cepat 100 meter perorangan yang terpacu untuk menjadi yang terbaik dalam cabang olahraganya biasanya mampu menekan dirinya untuk selalu tampil secara maksimal. Begitupun saat menjalani latihan, atlet akan dengan senang hati menjalani bahkan menambah porsi latihan dengan sendirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Model aspek psikologis prestasi pelari cepat 100 meter perorangan yang meliputi konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten sesuai dengan data empiris. Temuan yang menarik dari penelitian ini adalah regulasi emosi berpengaruh paling kuat terhadap pencapaian prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Pelari cepat 100 meter perorangan yang memiliki regulasi emosi tinggi akan menikmati kompetisi yang dilakukan. Melalui proses kognitif atlet meregulasi stimulasi emosi

yang diterima. Pada proses regulasi ini, atlet memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugas gerak secara efektif. Efektivitas gerak yang dilakukan akan meningkatkan efisiensi waktu dalam kompetisi. Waktu yang semakin efisien berarti prestasi yang teraih semakin optimal.

2. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi. Temuan penelitian ini adalah konsentrasi sebagai variabel intervening antara kepercayaan diri terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Atlet yang percaya diri merasa mampu mengekspresikan ketrampilan teknik, fisik, dan strategi yang didapat selama proses latihan. Atlet memiliki keyakinan mampu melakukan tugas gerak dengan baik. Keyakinan ini membuat atlet konsentrasi terhadap tugas gerak apa yang harus dilakukan. Konsentrasi dilakukan melalui proses kognitif dengan memilih strategi yang tepat baginya untuk memenangkan kompetisi. Strategi yang tepat, efektivitas tugas gerak yang dilakukan membuat atlet mampu meningkatkan efisiensi waktu. Berarti waktu tempuh yang diraih semakin cepat. Kata lain prestasi semakin optimal.
3. Regulasi emosi berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui konsentrasi. Temuan penelitian ini adalah konsentrasi sebagai variabel intervening antara regulasi emosi terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Atlet yang memiliki regulasi

emosi tinggi akan lebih konsentrasi terhadap tugas gerak yang harus dilakukan. Melalui konsentrasi atlet memilih stimulasi agar tugas gerak efektif. Atlet memilih stimulasi melalui proses kognitif sehingga menghasilkan respon yang tepat. Respon yang tepat akan mendorong pelaksanaan tugas gerak secara lebih efektif. Tugas gerak yang dilakukan dengan efektif mempercepat waktu tempuh yang diraih atlet. Berarti prestasi yang diraih akan optimal.

4. Kemampuan *goal setting* berpengaruh terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan melalui persisten. Temuan penelitian ini adalah persisten sebagai variabel intervening antara kemampuan goal setting dan prestasi pelari cepat 100 meter perorangan. Atlet yang mampu menetapkan goal setting bagi dirinya sendiri akan terdorong untuk persisten dalam berlatih. Target waktu prestasi yang ditentukan akan memberi arah bagi atlet untuk terus berlatih secara persisten. Melalui persisten atlet akan mengasah dan meningkatkan ketrampilan teknis, fisik, dan strategi untuk menghadapi kompetisi yang hendak diikuti. Ketrampilan teknis, fisik, dan strategi akan membuat tugas gerak yang dilakukan lebih efektif. Efektivitas tugas gerak akan meningkatkan waktu tempuh yang diraih atlet. Kata lain prestasi atlet akan lebih optimal sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi organisasi induk cabang olahraga yang menaungi pelari cepat 100 meter perorangan sebagai kepanjangan tangan dari pemerintah. Program-program pengelolaan pelari cepat 100 meter perorangan berbasis faktor psikologis yang terintegrasi, melalui:
 - a. Penggunaan faktor psikologis sebagai konstruk alat ukur untuk mengidentifikasi kemampuan atlet (melengkapi faktor fisik) di awal intensifikasi latihan.
 - b. Pengelompokan atlet berdasar faktor psikologis, sehingga memunculkan rekomendasi jenis pelatihan keterampilan psikologis yang sesuai.
 - c. Pemantauan saat latihan, sehingga dapat menggambarkan dinamika faktor psikologis yang terjadi saat menghadapi situasi lomba.
 - d. Evaluasi penguasaan faktor psikologis melengkapi tes parameter fisik menjelang perlombaan atau saat periode kompetisi.
 - e. Program pembinaan atlet pelari cepat berbasis aspek psikologis perlu dilakukan untuk melengkapi latihan fisik, asupan nutrisi, agar prestasi pelari cepat lebih optimal. Program yang direkomendasikan yaitu program pelatihan regulasi emosi.
2. Bagi pelari cepat 100 meter perorangan, memahami faktor psikologis yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Atlet

dapat menentukan target waktu prestasi di awal periodisasi kompetisi. Atlet menjalankan program latihan yang dirancang baginya dengan konsisten. Atlet mengupayakan untuk selalu konsentrasi dalam perlombaan, percaya diri dalam melakukan gerak pemanasan (persiapan) menjelang perlombaan. Atlet memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi terutama saat di *roll call*.

3. Bagi peneliti selanjutnya:
 - a. Penelitian ini menggunakan *behaviorally anchoring rating scale* (BARS) yang dinilai oleh rater untuk memperoleh data faktor psikologis. Guna mengetahui faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi pelari 100 meter perorangan sebaiknya dilengkapi pendekatan lain seperti *self report* agar diperoleh data yang lebih komprehensif.
 - b. Penggunaan *partial least square* (PLS) sebagai metode analisis data dapat diterapkan pada cluster yang berbeda, seperti untuk kelompok usia remaja atau junior. Setiap *cluster* memiliki karakteristik psikologis yang berbeda. Hal ini untuk memperkaya pengembangan model teoritis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi pelari cepat 100 meter perorangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernathy, B. 2001. Attention. In: R.N. Singer, H.A. Hausaenblas, C.A. Janelle, (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

- Baumeister, J., Reinecke, K., Liesen, H., & Weiss, M.. 2008. Cortical activity of skilled performance in a complex sports related motor task. *Europe Journal Applied Physiology*, 104, 625-631.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory and methodology of training*. 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bonanno, G.A. 2001. Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G.A. Bonanno (Eds.). *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251-285). New York, NY: Guilford Press.
- Cox, R.H. 2002. *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw- Hill.
- Craft, L.L., Magyar, I.M., Becker, B.J. & Feltz, D.L. 2003. The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Deaner, H. & Silva, J.M. 2002. Personality and sport performance. In J.M. Silva & D.E. Steven (Eds.). *Psychological foundation of sport* (pp. 48-65). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Fannin, J. 2005. *SCORE for life: the secret formula*. Pymble, NSW: Harper Collins Publishers.
- Götz, O., Liehr-Gobbers, K. & Krafft, M. 2009. Evaluation of structural equation models using the partial least squares (PLS) approach. In: V. Esposito Vinzi, W.W. Chin, J. Henseler, & H. Wang (Eds.). *Handbook of partial least squares: Concept, methods, and application*. Berlin: Springer.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. 2002. Psychological characteristics and their development of olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Gunarsa, S.D. 2004. *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta, DKI Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Haag, H. 1994. Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline contribution to a philosophy (meta-theory) of sport science. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Haenlein, M. & Kaplan, A.M. 2004. A beginner's guide to partial least squares analysis. *Understanding Statistics*, 3(4), 283-297.
- Hasmén, P., Raglin.J.S., & Lundquist, C. 2004. Intra-Individual Variability in State Anxiety and Self-Confidence in Elite Golfer, *Journal of Sport Behavior*, 27 (3): 277-288.
- Henseler, J., Ringle, C.M. & Sinkovics. 2009. The use of partial least squares path modelling in international marketing. *Advances In International Marketing*, 20, 277-319.
- Jones, G. 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, M.V. 2003. Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*. 17, 471-486.
- Locke, E. & Latham, G.P. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35 year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & , Avolio, B. J. 2007. *Psychological capital: developing the human competitive edge*. New York, NY: Oxford University Press, Inc.
- Kemenpora. 2012. Jejak prestasi olahraga Indonesia di kancah internasional: Sea Games, Asian Games, Olimpiade 1951-2011. Jakarta: Kementrian Pemuda Olahraga Republik Indonesia
- Malisoux, L., Francaux, M Malisoux, L., Francaux, M., Nielson, H., Theisen, D. 2006. Stretch-shortening cycle exercises: An effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal Applied Physiology*, 100 (3), 771-779.
- Matsui, T., Okada, A. & Inshita, O. 1983. Mechanisms feedback affecting task performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 67, 645-648.

- Moran, A. 2009. Attention in sport. In Stephen D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 195-220). New York, NY: Routledge.
- Orlick, T. 2000. In pursuit of excellent: how to won in sport and life through mental training (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pasurney, P. 2010. Mengapa prestasi olahraga Indonesia terpuruk. Diakses pada tanggal 11 November 2011, dari <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/1.%20MENGAPA%20PRESTASI%20OLAHRAGA%20INDONESIA%20TERPURUK%20Oleh%20P%20P%20Pasurney.pdf>
- Perkins-Ceccato, N., Passmore, S.R. & Lee, T.D. 2003. Effects of focus of attention depend of golfers' skill. *Journal of Sport Sciences*, 21, 593-600.
- Planalp, S. 1991. *Communicating emotion. social, moral, and cultural processes*. Cambridge, UK: The Press of The Cambridge University.
- Pradono, A. 2004, Agustus 25. Edi catat rekor nasional. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2010, dari <http://www.suaramerdeka.com/harian/0408/25/ora02.htm>.
- Raglin, J.S. 2001. Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sport Medicine*, 31, 875-890.
- Rees, T. & Hardy, L. 2000. An examination of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.
- Rees, T., Smith, B. & Sparkes, A. 2003. The influence of social support on the lived experiences of spinal cord injured sportsmen. *The Sport Psychologist*, 17, 135-156.
- Richards, J.M. & Gross, J.J. 2000. Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410 – 424.
- Scanlan, T.K., Russell, D.G., Beals, K.P. & Scanlan, L.A. 2003. Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Snyder, C.R. 2000. Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Ed.). *Hand book of hope: theory, measures, and application* (pp. 3-21). San Diego, CA: Academic Press.
- Strober, J. & Crombie, R. 2010. Achievement goals and championship performance: Predicting absolute performance and qualification success. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 513-521.
- Stolz, S.L. 1999. The important self confidence in performance. Diakses pada tanggal 17 Januari 2011, dari <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/99.php>.
- Vancouver, J.B., Thomson, C.M. & Amy, A.W. 2001. The changing sign in relationship among self efficacy, personal goals and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 605-620.
- Weinberg, R.S. & Weigand, D. 1993. Goal setting in sport and exercise: a reaction to Locke. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 88-96.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. 2004. Goal setting practices for coach and athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds.). *Sport Psychology* (2nd ed., pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.
- Wulf, G. & Su, J. 2007. An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginner and experts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 78, 384-389.