
PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN

Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi^{*1}, Sri Fajarwati²
Universitas Tadulako, Indonesia^{*1,2}
Email: andibrilin.ab@gmail.com^{*1}, srifajarwati01@gmail.com²

Received: 28 May 2020; Accepted 16 October 2020; Published 30 November 2020
Ed 2020; 5(2): 164-176

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *mood* atlet Pra-PON puteri sepak takraw Sulawesi Tengah setelah melakukan latihan dan bagaimana keadaan *mood* atlet Pra-PON puteri sepak takraw Sulawesi Tengah setelah melakukan latihan. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian survei, populasi penelitian ini berjumlah 10 orang yaitu atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu angket dengan menggunakan *rating scale*. Hasil penelitian diperoleh indikator kelelahan sebesar 10% kategori sangat rendah, indikator suasana marah sebesar 24% kategori sangat rendah, indikator perasaan siap sebesar 54% kategori baik, indikator ketegangan sebesar 23,14% kategori sangat rendah, indikator penilaian diri sebesar 40,85% kategori rendah, indikator suasana bingung sebesar 26,28% kategori rendah dan indikator depresi sebesar 6,85% kategori sangat rendah. Sedangkan untuk keadaan *mood* atlet puteri sepak takraw dalam kondisi siap, hal ini berdasarkan hasil indikator perasaan siap sebesar 54% dengan kategori tinggi. Kesimpulan yaitu indikator kelelahan, marah, ketegangan, penilaian diri, bingung, depresi semuanya dengan kategori sangat rendah, artinya meskipun para atlet sepak takraw melakukan latihan setiap hari dan kurangnya melakukan uji coba pertandingan, namun mereka tetap dapat mengatasi keadaan psikologis dengan baik, sedangkan untuk indikator siap atlet sepak takraw memiliki kategori tinggi.

Kata Kunci: Profil; *Mood*; Sepak Takraw

MOOD PROFILE OF FEMALE PRE-PON SEPAK TAKRAW ATHLETES SULAWESI TENGAH IN CONDUCTING TRAINING

ABSTRACT

The research was conducted to find out how much the mood of female pre-PON sepak takraw athletes in Sulawesi Tengah after doing the exercises and how the mood condition of the female pre-PON athletes after conducting the training. The method in this research is a survey research. The population of this study is 10 people, namely the pre-PON Sepak Takraw athletes of the women of Sulawesi Tengah with the sampling technique using total sampling. The collecting technique of data is a questionnaire using the rating scale. The results showed that fatigue indicators were 10% very low category, angry mood indicators were 24% very low category, ready feeling indicators were 54% good categories, tension indicators were 23.14% very low categories, self-assessment indicators were 40.85% low category, confused mood indicators were for 26.28% low category, and depression indicators were 6.85% very low category. Meanwhile, mood of the female athletes of sepak takraw is in a ready condition, this is based on the results of the ready feeling amount 54% with the high category. The conclusion is that the indicators of fatigue, anger, tension, self-assessment, confusion, depression are all in the very low categories, mean that even though the sepak takraw athletes do exercise every day and do not conduct match trials, they can still handle the psychological condition well. Meanwhile, the feeling ready indicators of the sepak takraw athletes have a high category.

Keywords: Profile; *Mood*; Sepak Takraw

How To Cite: Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). Profil Mood Atlet Pra-Pon Sepak Takraw Puteri Sulawesi Tengah dalam Melakukan Latihan. *Journal Sport Area*, 5(2), 164-176.

PENDAHULUAN

Kejenuhan, kebosanan dalam melakukan latihan setiap hari membuat para atlet merasa stres, lelah yang berakibat kurang bersemangat sehingga motivasi dan mood dalam melakukan latihan akan semakin menurun hingga akhirnya enggan untuk menjadi seorang atlet (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017), namun mereka tetap dituntut harus mengikuti semua program latihan yang telah diberikan oleh pelatih demi prestasi Nasional yang lebih tinggi. Minimnya uji coba pertandingan dan rutinas latihan yang monoton yang dilakukan setiap hari merupakan sebab meningkatnya kejenuhan, kebosanan serta dapat meningkatkan *over training* yang bisa berakibat cedera bahkan hingga stress (Akmal & Aldapit, 2018; Weigand, Cohen, & Merenstein, 2013).

Pencapaian prestasi tertinggi dari seorang atlet yaitu ketika dapat menjuarai even pertandingan Nasional maupun Internasional, namun prestasi tersebut butuh latihan, kerja keras, usaha serta do'a. Kualitas pelatih dapat dikatakan baik dilihat dari sistem pelatihan dan program latihan yang telah dibuat dan dirancang serta dilaksanakan dengan baik dan berkesinambungan, selain itu pelatih maupun asisten pelatih yang baik telah mengikuti penataran pelatih yang dibuktikan dengan memiliki sertifikat sebagai pelatih dan sudah mempunyai lisensi tingkat Internasional (Aji, 2013). Melalui proses latihan yang telah terprogram, terukur dan berkesinambungan yang diberikan oleh pelatih, seorang atlet dapat menguasai teknik gerakan yang telah dilatih dengan baik selain dengan program latihan yang berkesinambungan dan berlanjut terus, dapat menjadikan dasar latihan untuk meraih sukses (Ruslan, 2011). Secara psikologis dengan latihan terus menerus, terukur dan berkesinambungan dengan intensitas yang relatif tinggi secara tidak langsung dapat memberikan peningkatan pada kondisi fisik atlet dan keuntungan fisik atlet yang signifikan (Ford, Croix, Lloyd, Meyers, Moosavi, Oliver, Till, & Williams, 2011). Ketika kondisi fisik atlet meningkat secara tidak langsung memberikan rasa percaya diri yang tinggi kepada atlet, maka atlet akan siap melakukan latihan setiap hari serta siap menghadapi kompetisi yang padat. Selain kondisi fisik yang perlu dilatih, kondisi psikologis seperti mental, karakter, etikapun harus sering dilatih dan diperhatikan oleh seorang pelatih agar prestasi atlet lebih maksimal (Canada, 2008; Sin, 2016). Atlet merupakan manusia biasa yang memiliki bakat, dan kehidupan pribadi sendiri, namun seorang atlet harus siap melakukan kerjasama secara beregu khususnya di cabang olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan olahraga tim secara psikologis olahraga tim berbeda dengan olahraga individu dimana perbedaannya terletak pada tanggung jawab pada masing-masing individu, namun proses dan hasil bergantung pada seluruh tim (Laborde, Guillén, & Mosley, 2016). Latihan yang sangat padat dapat memberikan tekanan kepada atlet puteri Pra-PON sepak takraw, yang akan berakibat atlet merasa stres dan kelelahan. Oleh karena itu beban seorang pelatih tidaklah ringan, mereka harus menguasai beberapa pola gerakan dan program latihan yang menyenangkan sehingga dalam melakukan latihan tidak terjadi kejenuhan, stres dan kelelahan. Meskipun latihan yang diberikan seorang pelatih sifatnya menyenangkan tetapi harus tetap mengacu pada program latihan yang telah dibuat sehingga proses latihan bisa berjalan secara berkesinambungan dan mencapai target latihan yang diinginkan. Latihan yang menyenangkan memungkinkan dapat meningkatkan *mood* pada saat latihan, sehingga dapat menampilkan mental dan *mood*

yang baik pula di setiap kompetisi yang padat sebaliknya latihan yang berlebihan dapat meningkatkan stres dan dapat menimbulkan cedera pada atlet (Weigand et al., 2013).

Ketidakstabilan emosi seseorang akan mengakibatkan terjadinya stres, dan mental yang menurun serta akan mempengaruhi fungsi-fungsi psikologis lainnya, dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet (Johansson, Hassmén, & Joper, 2008). Suasana hati (*mood*) atlet dapat berlangsung dalam jangka waktu yang pendek maupun dalam jangka waktu yang panjang (Apriyanto, 2016). Keadaan suasana hati dapat berlangsung dengan intensitas dan memiliki durasi variasi yang berbeda-beda (Darvishi, Marati, & Amirpour, 2015). Akibat dari keadaan suasana hati yang tidak baik dapat meningkatkan stres dan secara psikologis dapat mengarah kepada perkembangan gejala kecemasan dan depresi, dalam keadaan stres akan terdapat perubahan fisik atlet sehingga bisa saja kemampuan fisik atlet yang selama ini meningkat menjadi menurun drastis (Weber et al., 2018). Menurut studi atlet perempuan lebih besar mengalami gejala depresi dibandingkan atlet pria (Hammond, Gialloreto, Kubas, & Davis, 2013).

Suasana hati (*mood*) yang telah diukur di beberapa negara antara lain ketegangan, depresi, kemarahan, kebingungan, semangat dan kelelahan, selain itu keadaan *mood* dianggap sebagai faktor yang paling penting dalam olahraga dan bisa menjadi penentu dalam keberhasilan atlet (Andrade, Bevilacqua, Casagrande, Brandt, & Coimbra, 2019; Iago et al., 2017). *Mood* yang dimiliki seseorang mulai bahagia, sedih, emosi, gugup dan cemas merupakan kebiasaan yang sering terjadi bagi semua orang, hal tersebut dipengaruhi oleh kejadian kehidupan dalam aktivitas sehari-hari (Malentika, Itryah, & Mawardah, 2018). Suasana hati memiliki variasi suasana hati berubah-ubah serta dapat mempengaruhi semua individu yang berfikir dan bertindak, perasaan hati seseorang bisa datang kapan saja dan dimana saja dengan intensitas dan durasi yang berbeda-beda (Darvishi et al., 2015; Malentika et al., 2018). Suasana hati ini kadang berlangsung secara cepat yang sebelumnya seseorang masih bisa bercanda, tertawa dan berbicara namun bisa saja langsung berubah menjadi pendiam dan marah sehingga dapat merusak *mood* (Malentika et al., 2018).

Suasana hati yang dialami atlet merupakan suatu keadaan yang sifatnya alami yang bisa saja terjadi pada setiap orang dalam menjalani kehidupannya, suasana hati (*mood*) bisa terjadi dikarenakan sering terjadinya interaksi individu dengan individu lainnya didalam interaksi sosial (Malentika et al., 2018). Suasana hati (*Mood*) terbagi menjadi dua yaitu *mood* negatif dan *mood* positif (Apriyanto, 2016). Interaksi sosial antar individu ketika berbicara dan bersikap inilah yang dapat merubah *mood* hati seseorang menjadi *mood* yang positif dan *mood* yang negatif, selain itu *mood* negatif seperti gelisah, gugup, kesal, letih, mengantuk, bingung, dan takut, disebabkan oleh pikiran seseorang yang negatif pula (Apriyanto, 2016; Malentika et al., 2018). Oleh karena itu dengan melalui kegiatan olahraga secara teratur dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat menurunkan berat badan, terhindar dari penyakit kronis, memperbanyak interaksi sosial dan mengurangi stres karena tekanan hidup.

Mood menurut peneliti yaitu keadaan suasana hati yang sifatnya baik maupun buruk yang dipengaruhi akibat interaksi individu dengan individu lainnya sehingga dapat membuat seseorang menjadi senang, takut, cemas, bahagia, bahkan lelah serta dapat berakibat menjadi stres dan depresi yang berkepanjangan (Malentika et al., 2018). Kondisi *mood* seseorang dapat mempengaruhi performa tugas kerja dalam sistem monitoring, evaluasi dan pelaporan, antara lain kelelahan, emosi, perasaan siap, ketegangan, percaya diri, suasana bingung dan depresi, selain itu dengan perubahan *mood*

yang terjadi dalam kinerja olahraga dapat berpengaruh negatif dalam pengambilan keputusan pada waktu kompetisi berlangsung (Gultom, 2018; Martin, Malone, & Hilyer, 2011).

Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh keadaan *mood*, karena semakin baik keadaan *mood* atlet maka akan baik pula penampilan seorang atlet dalam berlatih maupun dalam mengikuti kompetisi, karena keadaan *mood* bisa menjadi penggerak dan mendorong atlet untuk berprestasi (Andrade et al, 2016; Apriyanto, 2016). *Mood* seorang atlet harus mendapat perhatian yang lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus dapat membedakan kapan atletnya sedang dalam *mood* yang positif maupun dalam kondisi *mood* yang negatif. Secara tidak langsung *mood* dapat memberikan performa yang baik maupun performa buruk kepada atlet, sehingga ketika *mood* seorang atlet dalam kondisi buruk maka bisa saja membuat atlet menjadi cepat lelah maka akan berakibat cedera pada atlet.

Pada atlet Pra-PON sepak takraw puteri dilihat dari kondisi *mood* mereka pada saat latihan kadang atlet sangat bersemangat latihan, kadang malas latihan, ada juga yang teknik bermainnya bagus beberapa hari tiba-tiba beberapa hari kemudian menurun. Atlet Pra-PON sepak takraw puteri kadang terlihat kelelahan ketika latihan padahal latihan yang diberikan sudah masuk ke tahap khusus dan terkadang tidak terjadi kekompakan di antara mereka pada saat latihan tanding, ini bisa saja terjadi karena kurang tidur. Setelah melalui observasi pada atlet puteri sepak takraw Pra-PON terkadang mereka tidur larut karena bermain media sosial dan *game* sehingga berpengaruh terhadap tidur mereka. Hal ini merupakan bukti yang menunjukkan bahwa gangguan pada saat tidur dapat meningkatkan resiko cedera dan tingkat kelelahan yang tinggi, dan sesungguhnya resiko terbesar untuk cedera dikarenakan beban yang berlebih dan kualitas tidur yang buruk (Watson, 2017). Atlet muda yang melakukan aktivitas fisik selama 7 hari harus memiliki kebiasaan tidur yang baik, kualitas tidur yang baik memiliki pengaruh yang kuat efek fisiologis dan emosional (Brandt, Bevilacqua, & Andrade, 2016; Harris et al., 2017; Martin et al., 2011). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah setelah melakukan latihan dan untuk mengetahui seberapa besar *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah setelah melakukan latihan.

Atlet yang profesional ketika mengalami stres dapat meningkatkan resiko cedera, terkena penyakit dan berpotensi terjadi gangguan mental, sehingga dapat meningkatkan kemungkinan atau mempersulit pemulihan cedera (Kolling, Duffield, Erlacher, Venter, & Halson, 2016; Reardon et al., 2019). Keadaan *mood* ini bisa saja berubah setiap saat karena pada saat latihan berlangsung tidak ada karantina latihan (TC), para atlet puteri sepak takraw setelah latihan diperbolehkan pulang ke rumah mereka masing-masing sehingga pelatih tidak dapat mengontrol pergaulan para atlet selama di luar latihan. Selain itu karena faktor fisiologis tubuh seorang wanita yang kadang di saat menstruasi *mood* dapat berubah. Peneliti merasa kondisi ini sangat berbahaya ketika menghadapi Pra-PON di Makassar nanti, karena dapat berpengaruh terhadap mental mereka. Setelah berkoordinasi dengan pelatih, peneliti ingin mengetahui seberapa besar *mood* atlet sepak takraw dalam menjalani latihan dan bagaimana kesiapan mereka dalam menghadapi Pra-PON sepak takraw di Makassar nanti. Setelah hasil penelitian ini didapat maka dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun atlet sepak takraw puteri dalam menghadapi Pra-PON yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang salah satu cirinya adalah tidak ada hipotesis dan data yang dikumpulkan dalam bentuk persentase. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Adapun mekanismenya adalah peneliti menentukan jumlah atlet yang akan menjadi sampel penelitian kemudian peneliti menyebarkan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan kesimpulan dan hasil pengisian angket. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran. Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data dengan pengamatan yaitu dengan wawancara atau kuesioner (angket) dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di tempat latihan atlet puteri sepak takraw yaitu lapangan PPLP Sulawesi Tengah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet puteri Pra-PON cabang olahraga sepak takraw. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*, dimana semua populasi atlet Pra-PON puteri sepak takraw dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan angket dengan dengan skala *rating scale*. *Rating scale* merupakan instrumen yang fleksibel yang tidak terbatas untuk mengukur sikap saja namun dapat mengukur fenomena lainnya, dan dalam memilih jawaban setiap individu belum tentu memiliki kesamaan dalam memilih jawaban (Sugiyono, 2016).

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner (Angket)

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Mood	Kelelahan (KLH)	a) Meskipun sudah istirahat badan tetap loyo b) Saya merasa lemas kurang tenaga c) Otot pegal meskipun sudah lama istirahat d) Saya merasa tidak berdaya melaksanakan tugas e) Di sepanjang hari badan terasa tidak fit
	Suasana Marah (AMR)	a) Saya merasa kecewa b) Peristiwa yang mengecewakan teringat terus c) Saya suka mengendalikan emosi bila dongkol d) Saya merasa tegang e) Saya sukar menahan amarah
	Perasaan siap, energik, dan penuh tenaga (PES)	a) Saya merasa kelebihan tenaga b) Semua tugas terasa enteng c) Saya mampu melakukan tugas berjam-jam d) Saya merasa mantap penuh tenaga e) Saya merasa percaya diri
	Ketegangan (KTG)	a) Saya tegang memikul tugas berat b) Perasaan diliput was-was c) Saya merasa gelisah d) Saya merasa cemas e) Perasaan dibayangi takut gagal
	Penilaian Diri (PDR)	a) Saya merasa memiliki keunggulan b) Saya merasa mampu melaksanakan tugas c) Saya merasa tidak berbuat banyak d) Prestasi saya di atas rata-rata e) Saya merasa mampu menunaikan tugas

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Mood	Suasana Bingung (SSB)	a) Pikiran saya terasa buntu b) Saya tidak dapat berkonsentrasi c) Pikiran kacau karena kebanyakan info d) Keputusan serba salah e) Saya sukar melupakan kegagalan
	Depresi (DPS)	a) Saya suka menyendiri b) Saya merasa dikucilkan dalam kelompok c) Nafsu makan semakin berkurang d) Saya sering mengalami mimpi buruk e) Pelatih/teman terasa memusuhi saya

(Fenanlampir & Muhyi, 2015)

Penelitian ini memiliki 35 butir pertanyaan sehubungan dengan suasana psikologis (Mood) yang atlet rasakan selama latihan. Pengisian angket menggunakan *rating scale* diri atlet sepak takraw cukup memberikan tanda centang (√) sesuai dengan keadaan yang dirasakan. Nilai rentang skor 0 – 7 yang terdapat dari angket artinya ketika mencentang (√) angka 0 berarti gejala psikologis tidak dirasakan, dan sebaliknya jika semakin besar skor yang dicentang (√) berarti semakin tinggi gejala psikologis yang dirasakan. Angket dalam penelitian ini merupakan angket atau instrumen untuk menilai profil mood. Angket atau instrumen dalam penelitian ini mengutip dari (Fenanlampir & Muhyi, 2015).

Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase lalu dianalisis dan ditarik suatu kesimpulan, maka data yang dihasilkan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika (Sugiyono, 2016). Metode dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentasi, rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase
 F = Frekuensi Jawaban
 N = Jumlah jawaban responden

Penilaian kategori dilakukan dengan kriteria konversi, kategori yang digunakan dalam penilaian rata-rata skor tanggapan responden, sebagaimana tersaji dalam tabel 2.

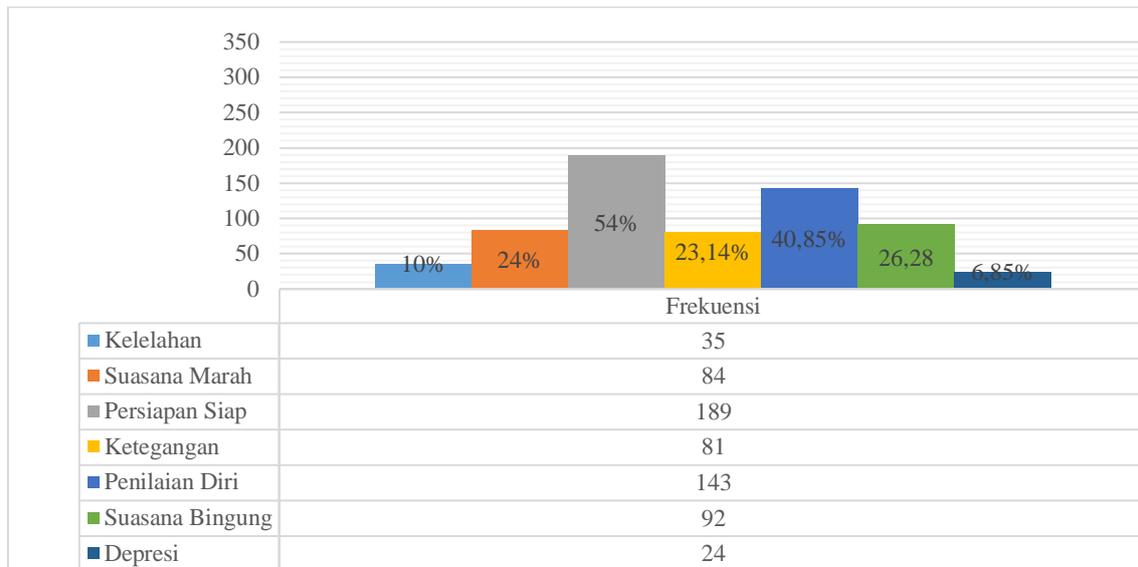
Tabel 2. Tingkat Kategori

No	Kategori	Interval
1.	Sangat Tinggi	76% - 100%
2.	Tinggi	75% - 51%
3.	Rendah	50% - 26%
4.	Sangat Rendah	25% - 0%

(Brilin, 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diadakan penelitian dengan menggunakan penyebaran angket sebanyak 35 item pertanyaan, jumlah responden yaitu 10 orang atlet puteri sepak takraw Pra-PON. Hal yang akan di analisis dari hasil penelitian ini adalah Atlet puteri Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini merupakan penelitian kualitatif non-eksperimen serta penyajian datanya menggunakan teknik *rating scale*. Maka diperoleh hasil sebagai berikut:



Grafik 1. Keadaan Suasana Psikologis (Mood)

Grafik di atas menunjukkan bahwa indikator kelelahan memperoleh frekuensi jawaban 35 atau 10% dengan kategori sangat rendah, indikator suasana marah memperoleh frekuensi jawaban 84 atau 24% dengan kategori sangat rendah, indikator persiapan siap memperoleh frekuensi jawaban 189 atau 54% dengan kategori tinggi, indikator ketegangan memperoleh frekuensi jawaban 81 atau 23% dengan kategori sangat rendah, indikator penilaian diri memperoleh frekuensi jawaban 143 atau 40,85% dengan kategori rendah, indikator suasana bingung memperoleh frekuensi jawaban 92 atau 26,28% dengan kategori rendah dan indikator depresi memperoleh frekuensi jawaban 24 atau 6,85% dengan kategori sangat rendah.

Penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian diperoleh presentase dan kategori pengklarifikasian keadaan *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan sehari-hari. Jika atlet dalam kondisi *mood* yang baik, maka dapat melakukan setiap program latihan yang sesuai dengan target pencapaian latihan yang diberikan oleh pelatih (Gultom, 2018). Hasil analisis bahwa keadaan *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan sehari-hari dengan adanya indikator-indikator yaitu indikator keadaan kelelahan (KLH) yang dapat diketahui hanya 10% Atlet yang mengalami gejala suasana psikologis seperti badan yang loyo meskipun sudah istirahat, otot pegal meskipun sudah istirahat, merasa tidak berdaya dan terasa tidak fit. Kelelahan yang dialami ketika latihan setiap hari harus segera dilakukan *recovery*, sehingga kelelahan tidak akan berlangsung lama. Pemulihan sangat penting terhadap keberhasilan atlet dimana ketika

kelelahan berlangsung lama maka akan berpengaruh pada penampilan dan kualitas mutu gerakan (Parwata, 2015).

Indikator keadaan suasana marah (AMR) yang dapat diketahui atlet puteri sepak takraw Sulawesi Tengah sebagian besar masih merasakan gejala suasana psikologis seperti merasa kecewa, tidak bisa mengendalikan emosi, merasa tegang, dan suka menahan amarah dengan presentase 24% dengan kategori sangat rendah artinya atlet sepak takraw puteri tidak memiliki suasana marah yang tinggi. Tekanan mental seorang atlet dapat berubah dari waktu ke waktu tergantung dari tingkat emosi dan perasaan atlet (Effendi, 2016). Oleh karena itu pelatih harus memberikan program latihan yang menyenangkan namun tetap pada tujuan utama melatih. Selain itu suasana marah perlu juga dilakukan guna meningkatkan emosi, namun kondisi emosi tersebut harus dapat ditekan dan dikontrol agar menjadi emosi yang sifatnya positif sehingga akan menjadi energi yang dapat memotivasi atlet dalam meningkatkan semangat dan daya juang yang tinggi pada saat melakukan latihan dan pertandingan.

Indikator perasaan siap (PES) yang dapat diketahui atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti kelebihan tenaga, tugas terasa enteng, mampu melakukan tugas berjam-jam, merasa mantap penuh tenaga, dan merasa percaya diri, memiliki presentase 54% dengan kategori tinggi. Artinya atlet sepak takraw puteri Sulawesi Tengah memiliki kesiapan yang tinggi untuk melakukan latihan setiap hari dan telah siap untuk mengikuti kompetisi Pra-PON. Keadaan siap yang dimiliki atlet puteri sepak takraw dikarenakan pelatih terus memberikan bentuk latihan yang sifatnya menantang, sehingga seorang atlet dapat memecahkan masalah tersebut guna meningkatkan performa atlet. Selain itu pelatih selalu memberikan latihan yang dapat menciptakan situasi tantangan yang harus dipecahkan oleh para atletnya ketika latihan, sehingga ketika seorang atlet dapat berhasil memecahkan masalah, maka akan timbul rasa kepercayaan diri yang meningkat, namun harus dalam kontrol untuk menghindari *over confidence*. Selain persiapan teknik dan taktik yang telah dimiliki atlet puteri sepak takraw Pra-PON, komponen latihan yang mutlak harus dimiliki seorang atlet guna meningkatkan performanya yaitu komponen fisik dan mental. Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, maka atlet akan siap dan mampu dalam menjalani latihan yang diberikan oleh pelatih, serta mampu menjalani setiap pertandingan yang sekektat apapun sehingga tidak mustahil jika atlet akan menjadi orang yang percaya diri dapat mengalahkan semua lawannya di lapangan (Setyawati, 2014).

Indikator keadaan ketegangan (KTG) yang dapat diketahui atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti memikul tugas berat, perasaan diliputi waswas, merasa gelisah, merasa cemas dan perasaan dibayangi takut gagal, sehingga memiliki presentase 23,14% dengan kategori sangat rendah. artinya bahwa atlet puteri sepak takraw Sulawesi Tengah tidak memiliki ketegangan ataupun cemas dalam melakukan latihan setiap hari, meskipun latihan tersebut dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan Pra PON. Hal ini dikarenakan para atlet sepak takraw puteri tersebut telah banyak memiliki jam terbang dan pengalaman tanding yang banyak, serta memiliki prestasi baik di daerah maupun nasional, bahkan ada atlet yang masuk dalam pelatnas sepak takraw. Situasi ketegangan harus tetap dimiliki seorang atlet ketika menjelang pertandingan, karena ketegangan menjelang pertandingan harus diciptakan guna membangunkan psikis yang masih tertidur namun ketegangan tersebut harus dapat dikontrol oleh seorang atlet dengan baik agar siap menghadapi dan melaksanakan tugas di lapangan (Effendi, 2016).

Indikator keadaan penilaian diri (PDR) yang dapat diketahui atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti memiliki keunggulan, merasa mampu melaksanakan tugas, merasa tidak berbuat banyak, diatas rata-rata, dan merasa mampu menunaikan tugas, sehingga memiliki presentase 40,85% dengan kategori rendah. Artinya bahwa atlet sepak takraw puteri terlalu percaya diri dalam melakukan tugasnya dengan baik sehingga secara tidak langsung meningkatkan percaya diri yang berlebihan yang tidak dapat dikontrol. Menurut [Mirhan \(2016\)](#) percaya diri dalam melaksanakan tugas-tugas dapat membangkitkan emosi yang positif dalam olahraga yaitu atlet lebih tenang, atlet lebih konsentrasi, memiliki tujuan yang akan dicapai, keyakinan yang akan diraih, memiliki strategi yang baik, menghasilkan momentum kemenangan, dan mempengaruhi kinerja. Selain itu atlet sepak takraw puteri memiliki kesadaran yang tinggi karena telah berlaga di level Nasional dan Internasional dibandingkan dengan atlet yang hanya berkompetisi di level klub atau regional ([Allen & Laborde, 2014](#)).

Indikator keadaan suasana bingung (KSB) yang dapat diketahui atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti terasa buntu, tidak dapat berkonsentrasi, kacau kebanyakan info, serba salah, dan suka melupakan kegagalan, sehingga memiliki presentase 26,28% dengan kategori rendah. Artinya bahwa atlet sepak takraw puteri tidak merasa bingung masih tetap dapat konsentrasi dengan baik hal ini dikarenakan selain melatih fisik dan mental, pelatih takraw puteri Sulawesi Tengah memberikan latihan konsentrasi di antaranya yaitu pengamatan titik dengan memejamkan mata, mengingat nomor dengan digit 2 sampai digit 4 dengan kawan latihan, dan memilih nomor yang telah diletakkan secara acak oleh pelatih dan atlet harus menyusun angka tersebut mulai no 1 dan seterusnya hingga habis batas waktu yang telah diberikan. Untuk meningkatkan konsentrasi atlet, pelatih harus terlebih dahulu mendapatkan perhatian, karena perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi ([Nusufi, 2016](#)).

Indikator keadaan depresi (DPS) yang dapat diketahui atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti suka menyendiri, merasakan dikucilkan dalam kelompok, makan semakin berkurang, sering mengalami mimpi buruk, dan pelati atau teman terasa memusuhi, sehingga memiliki presentase 6,85% dengan kategori sangat rendah. artinya bahwa sangat rendah tingkat depresi untuk atlet sepak takraw puteri Sulawesi Tengah, dikarenakan model latihan yang diberikan pelatih sangat bervariasi dan selalu menciptakan suasana yang menggembirakan namun tetap pada jalur program latihan. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan benar dapat memperbaiki kuantitas dan kualitas kebutuhan tidur seseorang, sehingga berpengaruh terhadap energi dan aktivitas tubuh yang baik agar dapat membantu pemulihan tubuh lebih cepat terhadap *Stressor* serta memperbaiki gejala depresi yang dimiliki ([Kusumowardani, Untari, & Nindy, 2011](#)). Faktor psikologis dapat memperbaiki tingkat depresi yaitu hubungan dengan keluarga, teman dan hubungan sosial lingkungan ([Grant, 2012](#)).

Penelitian ini terbatas hanya melihat seberapa besar persentasi dari *mood* atau suasana hati atlet sepak takraw putri Sulawesi Tengah yang meliputi beberapa indikator yang meliputi kelelahan, suasana marah, persiapan siap, ketegangan, penilaian diri, suasana bingung dan depresi pada saat melakukan aktifitas latihan setiap hari menjelang Pra-PON.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan penulis mengenai “profil *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan” berdasarkan pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

penelitian ini terbatas hanya untuk mengetahui *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan dan seberapa besar *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah setelah melakukan latihan.

Keadaan *mood* atlet Pra-PON sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan sehari-hari, dengan adanya indikator suasana hati (*mood*) atau keadaan psikologis pada masing-masing indikator yaitu indikator kelelahan 10% kategori sangat rendah, indikator suasana marah 24% kategori sangat rendah, indikator persiapan siap 54% kategori tinggi, indikator ketegangan 23,14% kategori sangat rendah, indikator penilaian diri 40,85% kategori rendah, indikator suasana bingung 26,28% kategori rendah, dan indikator depresi 6,85% kategori sangat rendah. Selain itu keadaan *mood* atlet sepak takraw puteri Sulawesi Tengah dengan indikator kelelahan, marah, ketegangan, penilaian diri, bingung, depresi semuanya dengan kategori sangat rendah artinya meskipun para atlet sepak takraw melakukan latihan setiap hari dan kurang melakukan uji coba pertandingan, namun mereka tetap dapat mengatasi keadaan psikologis dengan baik. Sedangkan untuk indikator siap atlet sepak takraw memiliki kategori tinggi dengan modal latihan setiap hari.

Penelitian ini masih banyak kekurangan di dalamnya sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat *mood* saja, namun bisa berkembang kepada mental, dan karakter atlet agar dapat melengkapi penelitian ini, dan sebaiknya dalam melakukan penelitian yang sejenis agar dapat menambahkan faktor-faktor lain yang berkaitan langsung dengan atletnya dan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 49–61. <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2661>
- Akmal, M. A., & Aldapit, E. (2018). Burnout dalam Latihan Sepakbola Prestasi pada Pemain Sriwijaya FC di Kompetisi Gojek Liga 1 U-19 Indonesia Tahun 2018. *Seminar Nasional Olahraga*, 11(11), 45–55. <https://doi.org/10.1063/1.4914609>
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465. <https://doi.org/10.1177/0963721414550705>
- Andrade, A., Bevilacqua, G., Casagrande, P., Brandt, R., & Coimbra, D. (2019). Sleep quality associated with mood in elite athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 47(3), 312–317. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1553467>
- Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., & Brandt, R. (2016). Sleep quality, mood and performance: A study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(4), 601–605.

- Apriyanto, T. (2016). Analisis Skala Mood (Mood Scale) Atlet Bola Voli Putri Pelatda DKI Jakarta. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 1(1), pp. 275-284.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2016). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance Among a Competitive Period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1033–1039.
- Brilin, A. S. S. (2011). Analisis Persepsi Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri Se-Kabupaten Sinjai. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar.
- Canada, C. (2008). *Long-Term Athlete Development Cycling Canada*. Volume 1.
- Darvishi, S., Marati, A., & Amirpour, B. (2015). Effectiveness of emotional intelligence on mood profile in female student athletes. *Journal of Research & Health*, 5(1), 21–27.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 23–30.
- Fenanlampir, A., & Muhyi, M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Grant, C. C., Rensburg, D. C. J. V., Collins, R., Wood, P. S., & Du-Toid, P. J. (2012). The Profile of Mood State (POMS) questionnaire as an indicator of Overtraining Syndrome (OTS) in endurance athlete. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*, 23–32. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gultom, S. W. (2018). Profil Kondisi Fisik Dan Mood Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2012. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 53–62.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H., & Davis, H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273–277. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318287b870>

- Harris, A., Gundersen, H., Andreassen, P. M., Thun, E., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2017). A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls. *Journal of Physical Activity and Health, 14*(6), 465–473. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0513>
- Iago, P., Pino, Gutierrez, A., Sanchez, Alonso, D., Fernandez, ... Vicuna, D. G. (2017). Comparative study on pre-competition mood in Canadian and Spanish university students. *Journal of Human Sport and Exercise, 12*(4), 1328–1336. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.18>
- Johansson, M., Hassmén, P., & Jouper, J. (2008). Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *International Journal of Stress Management, 15*(2), 199–207. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.199>
- Kolling, S., Duffield, R., Erlacher, D., Venter, R., & Halson, & S. L. (2016). Sleep-Related Issues for Recovery and Performance in Athletes. *International Journal of Sports Physiology & Performance, 14*(2), 144–148. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0746>
- Kusumowardani, A., Untari, R., & Nindy, P. N. (2011). Model Latihan Fisik dalam Menurunkan tingkat Depresi pada Pasien. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2*(1), 203–206.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009>
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psyche, 11*(2), 97–106.
- Martin, J. J., Malone, L. A., & Hilyer, J. C. (2011). Personality and mood in women's paralympic basketball champions. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*(3), 197–210. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.3.197>
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi, 12*(1), 86–96.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Ilmu Keolahragaan, 15*(2), 54–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6139>
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1*(1), 2–13.

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Ilara*, 11(2), 45–56.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Watson, A. M. (2017). Sleep and Athletic Performance. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 413–418. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000418>
- Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... Gabriel, H. H. W. (2018). Symptoms of anxiety and depression in young athletes using the hospital anxiety and depression scale. *Frontiers in Physiology*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00182>
- Weigand, S., Cohen, J., & Merenstein, D. (2013). Susceptibility for Depression in Current and Retired Student Athletes. *Sports Health*, 5(3), 263–266. <https://doi.org/10.1177/1941738113480464>