



## Peran Layanan Konseling Terhadap Peningkatan Prestasi Atlet

Rika Sepriani<sup>1</sup>, Neviyarni S<sup>2</sup>, Mudjiran<sup>3</sup>, Herman Nirwana<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Informasi Artikel

Diterima 2021-05-27

Direvisi 2021-06-07

Dipublikasikan 2021-06-30

### Keyword:

Counseling Services

Achievement

Athletes

### ABSTRACT

Athletes are people who participated in sports activities that were planned, measured, and recorded in order to achieve success. A goal achieved to the best of one's ability is referred to as achievement. To achieve high levels of athletic achievement, all aspects of physical, technical, tactical, and mental conditioning must be trained and programmed in a systematic and planned manner. Unfortunately, athletes' mental development is frequently neglected and underutilized compared to other aspects, resulting in athletes who are less able to manage problems that may interfere with their success. Counseling can assist athletes in managing their problems correctly and achieving peak performance. The focus of sports counseling services includes athlete mental readiness, motivation, and peak performance. Counseling will be provided following the principles of confidentiality, volunteerism and openness, independence, modernity, and normativeness. The uniqueness, potential, and problems that impede the development of an athlete's achievement can be minimized with counseling services, allowing athletes to perform optimally.



© 2021 Rika Sepriani. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Penulis Korespondensi:

Rika Sepriani

Universitas Negeri Padang

Email: rikasepriani@fik.unp.ac.id

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan anggota gerak tubuh dan dilakukan dalam bentuk permainan baik secara individu maupun berkelompok. Dulunya, kegiatan-kegiatannya hanya dilakukan secara sederhana saja yang kemudian terus berkembang menjadi kegiatan yang tidak hanya menjadi kegiatan jasmani, rohani, sosial, ekonomi tetapi juga merupakan bentuk kebudayaan bahkan pertandingan. Berbagai perlombaan dan kejuaraan olahraga sering diadakan baik lokal maupun nasional bahkan internasional.

Kegiatan perlombaan tersebut biasanya diikuti oleh orang-orang terpilih yang memiliki kemampuan ketangkasan dan kekuatan yang biasanya dikenal dengan istilah atlet. Istilah ini muncul pertama kalinya dari bangsa Yunani yang bermakna "kontes". Istilah ini juga bermakna sebagai seseorang yang telah mendapatkan pelatihan dan siap untuk diadu kemampuannya untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya atlet merupakan orang yang telah melakukan kegiatan olahraga dengan melakukan proses latihan sedemikian rupa dengan program yang jelas, sistematis dan terukur yang nantinya ditujukan untuk dapat berkompetisi pada arena pertandingan untuk mencapai prestasi yang dicita-citakan (Setiyawan, 2017).

---

Prestasi dapat didefinisikan sebagai hal yang mampu diperoleh oleh seseorang hingga batas akhir yang mampu dilakukannya. Untuk bidang olahraga tentunya hal ini akan sangat terkait dengan pencapaian tujuan dari insan olahraga itu sendiri. Prestasi maksimal dalam bidang olahraga akan terwujud jika terpenuhinya empat komponen penting yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dari pelaku olahraga tersebut. Hal tersebut tentunya tidak didapatkan begitu saja, namun diperoleh melalui usaha dan pengorbanan yang maksimal. Selain itu, prestasi maksimal juga ditunjang oleh ilmu-ilmu yang terkait dengan olahraga itu sendiri yang saling bersinergi untuk membantu seorang atlet dalam mencapai prestasi yang diharapkan (Haag, 1994).

Menurut Pelana (2017) pencapaian prestasi gemilang atlet dapat dianalisis dari dua sudut pandang berbeda yaitu secara kuantitatif dan secara kualitatif. Secara kuantitatif tentunya akan terkait dengan jumlah atau angka, berapa medali yang dapat dikumpulkan oleh atlet dalam kompetisi atau pertandingan yang pernah diikutinya. Sedangkan dari sisi kualitatif, tentunya akan terkait dengan segi kualitas, bagaimanapun capaian rekor atau nilai yang didapati oleh atlet tersebut pada saat pertandingan. Beberapa ahli menyatakan bahwasanya pencapaian prestasi tersebut akan sangat terkait dengan keseimbangan fisik dan psikis dari atlet tersebut. Atlet yang dapat dipandang sebagai insan manusia dengan segala keunikan dan perbedaannya satu dengan yang lainnya sesungguhnya juga akan memiliki tingkatan fisik dan psikis yang berbeda satu dengan lainnya. Biasanya psikis atau psikologis atlet tersebut dalam mencapai prestasi pada saat pertandingan akan terkait dengan motivasi, ketahanan mental, kepercayaan diri dan konsentrasi (Dimiyati & Herwin, 2014).

Menurut Harsono dalam Sin (2003) pada waktu pertandingan aspek mental memiliki pengaruh sangat besar terhadap prestasi atlet yaitu sebesar 80%, sedangkan aspek fisik hanya 20% saja. Begitu pentingnya faktor mental bagi atlet namun seringkali hal tersebut kurang mendapat perhatian. Perkembangan mental atlet seringkali kurang terjamah dan kurang terlatih secara terencana sebagaimana aspek-aspek lainnya sehingga prestasi atlet tidak tercapai secara optimal.

Padahal, aspek mental atau psikologis ini lah yang akan menjadi daya juang seseorang untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Namun, sering kali ini terabaikan oleh pelaku olahraga itu sendiri sehingga seringkali tuntutan untuk mendapatkan prestasi gemilang cenderung menimbulkan permasalahan bagi atlet pada waktu pertandingan (Sin, 2019). Untuk itu, seorang atlet hendaknya mendapatkan pendampingan psikologis khususnya melalui layanan konseling dalam mengelola permasalahan-permasalahan yang dihadapi atlet terkait mental atau psikis sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang optimal pada saat pertandingan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kajian konseptual (*review literatur*) yang dilakukan dengan cara menelusuri artikel-artikel sebelumnya yang membahas tentang konseling dalam olahraga melalui *google scholar* dengan kata kunci *konseling atlet*. Artikel tersebut kemudian dipilah dan dipilih sesuai dengan pembahasan pada artikel ini. Penelitian kajian konseptual ini dilakukan pada bulan Mei 2021.

## PEMBAHASAN

### A. Atlet dan Olahraga

Pada hakikatnya olahraga merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur dan terukur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak guna mendapatkan kesehatan yang prima dan kehidupan yang berkualitas. Olahraga itu sendiri merupakan cerminan dari kualitas suatu bangsa karena olahraga menggambarkan bagaimana kehidupan yang dijalani oleh masyarakat atau bangsa tersebut. Olahraga mengandung nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh masyarakat yang ditampilkan dalam bentuk prestasi olahraga (Toho Cholik Mutohir, 2007). Olahraga mencerminkan kehidupan yang sesungguhnya, ada keberhasilan dan ada kegagalan, ada kemenangan dan ada kekalahan, ada kesenangan dan ada kesedihan (Neni Noviza & Novia, 2015).

---

Menurut Singgih dalam Dimiyati (2018) olahraga dapat mempengaruhi perilaku dari pelakunya sehingga antara aspek psikis dan olahraga adalah sesuatu hal yang tidak dapat dipisahkan dan saling terkait satu dengan lainnya. Hal ini dapat terjadi karena hakikatnya setiap cabang dalam olahraga memiliki karakteristik masing-masing baik dari segi aturan permainan, jumlah peserta bahkan metode latihan untuk meningkatkan peformanya.

Mengacu pada Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dapat dilihat bahwasanya terdapat tiga bagian dalam olahraga itu sendiri yaitu olahraga terkait pendidikan, olahraga yang terkait prestasi ataupun olahraga yang terkait dengan kesenangan atau rekreasi yang selalu dikembangkan oleh pemerintah secara sistematis dan komprehensif (Olahraga, 2005). Khusus untuk olahraga prestasi, pembinaan dilakukan secara khusus, dimulai dari tingkat daerah hingga tingkat nasional ataupun internasional dengan mengikuti kompetisi atau pertandingan yang ditujukan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) seseorang yang mendapatkan pelatihan terkait dengan kemampuan fisiknya seperti kekuatan, ketangkasan serta kecepatan dikenal dengan istilah atlet. Zufri (2017) menambahkan bahwasanya atlet adalah orang yang ahli dan menekuni cabang olahraga tertentu. Pada hakikatnya prestasi tertinggi yang diperoleh oleh seorang atlet didapatkan setelah melalui proses pelatihan yang terprogram, terstruktur, terarah dan berkelanjutan yang sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Latihan dilakukan dengan bimbingan seorang pelatih (Syafuddin, 2011).

Syafudin (2011) juga membagi atlet dalam tiga kategori yaitu atlet yang diprioritaskan, atlet khusus dan atlet yang bersifat umum. Atlet prioritas merupakan atlet yang mendapatkan pelatihan yang sistematis dan komprehensif dengan selalu mendapatkan prestasi sesuai dengan apa yang telah dibebankan, sedangkan atlet khusus merupakan atlet yang melampaui standar minimum yang diharapkan dan mampu mendapatkan medali disetiap pertandingan. Kategori yang ketiga merupakan atlet umum yaitu atlet yang hanya memenuhi standar minimum saja dan biasanya sulit untuk mendapatkan medali pada pertandingan.

Atlet yang mampu menunjukkan kemampuan yang gemilang pada saat pertandingan biasanya memiliki kesiapan fisik dan psikis yang baik. Hastria (2016) menjelaskan terdapat beberapa komponen yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam bertanding yaitu kelengkapan fasilitas olahraga, kondisi pertandingan, psikis atlet, kondisi fisik dan kemampuan teknik serta taktik atau strategi.

## **B. Prestasi Atlet**

Menurut Setyobroto dalam Yulianto (2006) prestasi dalam olahraga adalah cerminan dari kualitas kemampuan yang dimiliki oleh atlet yang diperoleh melalui proses latihan yang tentunya dilakukan dalam jangka waktu yang lama dengan usaha yang maksimal. Prestasi maksimal akan tercapai apabila atlet yang memiliki kemampuan yang tinggi dibimbing oleh pelatih yang profesional dengan difasilitasi oleh fasilitas olahraga yang lengkap. Selain itu, atlet juga diwajibkan untuk mengikuti *try out* atau uji coba baik di dalam maupun luar negeri sehingga atlet dapat lebih matang dalam bertanding. Namun, semua hal tersebut diatas tidak dapat diwujudkan jika tidak ditunjang oleh pendanaan yang profesional dan bertanggung jawab (Effendi, 2016).

Dari pernyataan diatas dapat dipahami bahwasanya faktor psikis atau kondisi mental merupakan hal penting dalam mewujudkan prestasi maksimal. Setiap atlet harus memahami makna dari olahraga yang dilakukannya agar kesetimbangan tubuh dan jiwanya dapat tercapai dan prestasi yang dicapainya dapat maksimal. Ketidakseimbangan fisik dan psikis akan dapat mempengaruhi prestasi atlet (Fitri Yulianto, 2006). Ditambahkan oleh Crow (1973) bahwasanya prestasi diperoleh dengan memenuhi tiga komponen yaitu: aktivitas, organisme dan lingkungan. Aktivitas merupakan dorongan yang dimiliki oleh individu untuk belajar. Faktor organisme terkait dengan bagaimana tubuh individu memiliki kepekaan dalam meresponnya dalam belajar dan faktor lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi proses belajar secara keseluruhan.

Dengan memahami komponen-komponen tersebut selayaknya akan dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi yang dibebankan kepadanya. Atlet melakukan proses pelatihan

---

sedemikian rupa pada hakikatnya untuk mencapai prestasi yang maksimal. Latihan yang telah dirancang oleh pelatih dan timnya pada dasarnya bertujuan untuk membantu atlet dalam mencapai prestasi maksimal.

### **C. Permasalahan terkait Prestasi Atlet**

Penampilan atlet dalam sebuah pertandingan merupakan hasil perpaduan antara kemampuan fisik dan psikisnya. Atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima meliputi kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi dan kecepatan serta teknik dan taktik dalam cabang olahraganya juga harus dikuasai. Namun terkadang hal itu saja tidak mencukupi dalam mendukung penampilannya, atlet harus memiliki kondisi psikis yang baik juga (Neni Noviza & Novia, 2015). Menurut Loly (2020) atlet tidak dapat mencapai kinerja maksimal walaupun diberikan latihan dengan metode yang ideal karena rasa takut yang dimilikinya.

Atlet dengan kemampuan psikis yang mencukupi memiliki kemampuan untuk mengelola segala permasalahan psikologisnya, atlet akan mampu menghilangkan stres yang dialaminya dengan melakukan berbagai aktivitas, melakukan kegiatan yang menyenangkan baginya, menguasai teknik cabang olahraganya serta mampu memaknai kekalahannya secara profesional. Tanpa kemampuan psikis tersebut atlet akan mudah dikuasai oleh permasalahan-permasalahan seperti kurang percaya diri, cemas, stres dan lain sebagainya sehingga mengganggu penampilannya saat bertanding (Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, 2018).

Terkadang masalah psikis tidak hanya murni masalah psikologis saja tetapi lebih disebabkan karena masalah teknis maupun fisiologis tubuh. Contohnya saja atlet yang kurang percaya diri dalam bertanding karena kemampuan teknik yang dimilikinya tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan sehingga pada saat bertanding dia akan selalu ragu-ragu dan membuat kesalahan dalam pertandingan. Jika ini tidak diatasi maka atlet tersebut tidak akan mampu mencapai kemampuan maksimalnya.

Kesehatan mental ataupun ketangguhan mental merupakan suatu konsep yang kontradiktif dalam dunia olahraga. Hal ini terkait dengan budaya dimana stigma yang sering dijumpai bahwasanya atlet adalah seseorang dengan kesehatan yang prima baik fisik maupun psikis sehingga seringkali keinginan untuk mendapatkan bantuan profesional dirusak oleh rasa takut dicap lemah secara mental (Gucciardi, Hanton, & Fleming, 2016).

#### **1. Masalah atlet dilapangan**

Pada saat pertandingan banyak permasalahan yang dihadapi oleh atlet yang dapat mempengaruhi performancenya baik terkait kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik atlet yang tidak prima tidak akan mampu menunjang performancenya dilapangan. Kebugaran jasmani yang prima mutlak harus dimiliki oleh atlet dalam pertandingan. Begitu juga dengan kemampuan teknik dan taktik dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Atlet yang tidak memiliki teknik yang baik dalam melakukan gerakan olahraga sesuai kecabangannya maka pada saat bertanding atlet tidak akan menunjukkan performa yang maksimal sehingga harapan mendapatkan nilai yang baik tidak akan tercapai.

Selain itu masalah mental juga dapat mempengaruhi performa atlet dilapangan seperti emosi, motivasi, kecemasan, stress, konsentrasi dan rasa percaya diri. Emosi merupakan kondisi psikis yang ditunjukkan oleh perasaan yang kuat yang disertai dengan ekspresi gerak yang terkait dengan objek dan keadaan eksternal. Kondisi dan kemampuan atlet akan selalu dipengaruhi kondisi psikisnya. Jika atlet mengalami masalah emosi maka kemampuan berfikirnya juga akan terganggu yang juga dapat mempengaruhi penampilannya saat pertandingan. Masalah emosi akan terkait dengan berbagai keadaan psikis seperti stres, cemas, kecewa, takut bahkan marah. Kondisi tersebut jika ditangani dengan baik akan menjadi nilai positif yang dapat menjadi kekuatan untuk memenangkan pertandingan.

Masalah psikologis lainnya yang dialami atlet dilapangan adalah stres baik sebelum bertanding maupun pada saat pertandingan. Stres yaitu keadaan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Seseorang yang mengalami stres pada tingkatan tertentu akan sangat membutuhkan orang lain khususnya konselor sebagai orang yang

---

ahli dibidangnya. Stres akan sangat mempengaruhi kondisi fisiologis tubuh sehingga perlu untuk diatasi dengan cepat.

Selain itu konsentrasi dan rasa percaya diri juga merupakan permasalahan lainnya yang sering dialami atlet dilapangan. Konsentrasi merupakan kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian terhadap satu hal tertentu. Konsentrasi akan sangat mempengaruhi performa atlet dilapangan nantinya. Begitu juga dengan kepercayaan diri, atlet dengan percaya diri yang tinggi akan memiliki penampilan yang maksimal saat bertanding.

## 2. Permasalahan Pribadi Atlet

Selain permasalahan yang sering terjadi di lapangan tersebut, juga terdapat permasalahan pribadi yang sering dialami oleh atlet baik saat bertanding ataupun sebelum bertanding. Menurut Neni dan Novia (2015) terdapat sepuluh permasalahan pribadi yang sering dialami oleh atlet yaitu: kondisi fisik, kesehatan, kepribadian, hubungan sosial, perekonomian, karir dan pekerjaan, pengetahuan, agama, hubungan muda mudi, keluarga dan rekreasi. Permasalahan tersebut akan mempengaruhi kondisi dari atletnya. Apabila atlet tidak dapat memahami permasalahan yang dihadapinya maka permasalahan tersebut akan mempengaruhi prestasi dari atlet tersebut. Untuk itu, pelatih dituntut untuk berperilaku bijak dalam menyelesaikan permasalahan latihan yang sering terjadi pada atlet. Menurut neni dan Novia (2015) perilaku yang dapat mempengaruhi penampilan atlet yaitu:

- a. Perilaku atlet yang selalu ingin meningkatkan kemampuan dan kapasitas dirinya.
- b. Atlet yang bersifat malas
- c. Perilaku atlet yang selalu berdedikasi dan bertanggung jawab dalam latihannya
- d. Perilaku atlet yang susah dalam berkomunikasi bahkan kesulitan dalam bersosialisasi
- e. Atlet yang tidak percaya diri dan sering ragu-ragu dalam mengambil keputusan
- f. Perilaku yang selalu ingin mendapatkan pujian dan perhatian khusus
- g. Perilaku yang tidak ingin dikalahkan
- h. Atlet yang selalu dihindari rasa cemas
- i. Atlet yang memiliki perasaan tidak ingin berkompetisi.

## D. Layanan Konseling bagi Atlet

Menurut Syafruddin (2011) komponen yang menentukan prestasi atlet yaitu keadaan fisik, kemampuan teknik, strategi dan mental. Dalam olahraga kesiapan mental dapat diartikan sebagai kesiapan atlet dalam menghadapi segala permasalahan yang muncul pada saat bertanding. Kondisi fisik yang prima bukan hal mutlak yang menentukan prestasi atlet namun keadaan psikis juga memiliki pengaruh yang besar (Fitri Yulianto, 2006)

Sebagaimana dasar dari psiko-fisik yang merupakan satu kesatuan dimana keadaan psikologis akan mempengaruhi tindakan fisik atau tubuh untuk melakukan kegiatan. Jika mentalnya baik maka tubuh akan dapat berfungsi secara baik sesuai dengan yang diinginkan. Kesiapan mental dan ketahanan mental akan terkait dengan psikis seseorang yaitu keinginan, rasa dan pikiran manusia yang dapat mempengaruhi tindakannya (Cholid, 2015).

Segala usaha dalam membina mental atlet akan berkaitan dengan peningkatan prestasi atlet. Menurut Maksum (2008) terdapat beberapa prinsip dasar pelatihan mental yaitu:

- a. Manusia merupakan satu kesatuan jasmani dan rohani yang dapat saling berinteraksi dan mempengaruhi
- b. Setiap masalah yang dihadapi pasti ada cara menyelesaikannya
- c. Manusia sebagai makhluk dengan akal dan pikiran tentunya segala tingkah laku akal

- 
- d. Manusia merupakan makhluk yang bertujuan dan perilakunya selalu didasarkan dalam usaha pencapaian tujuan tersebut
  - e. Manusia dan lingkungan akan saling mempengaruhi dalam segala aktivitasnya
  - f. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya manusia akan selalu dipengaruhi oleh keturunan dan lingkungan
  - g. Fisik dan mental sama-sama memerlukan pelatihan secara teratur dan berkelanjutan

Setiap orang pada hakikatnya membutuhkan bantuan dalam penyelesaian permasalahan terkait hubungan pribadi maupun sosial kemasyarakatan untuk diselesaikan secara komprehensif oleh seseorang yang kompeten dalam bidang bimbingan dan konseling. Menurut (Prayitno, 2009) bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan atau layanan kepada individu baik anak-anak atau dewasa untuk dapat mengembangkan kemampuannya secara optimal dan menentukan keputusannya secara mandiri sesuai dengan nilai normatif yang berlaku. Konseling terjadi karena adanya dialog antara konseli dengan konselor secara jujur dan terbuka untuk mengatasi permasalahan tanpa adanya rasa prasangka dan menghakimi konseli (Anshel, 2003).

Dalam layanan konseling konselor dapat membantu konseli memahami persoalan yang dihadapinya agar didapatkan pemecahan masalah yang dapat digunakannya dalam mengatasi persoalannya sendiri (Rudoph & Henderson, 2004). Hal itu dapat terwujud jika seorang konselor memiliki kompetensi yang memadai untuk membantu konseli agar dapat ikut aktif dalam memecahkan permasalahannya sendiri (Pranoto, 2018). Bagi atlet tentunya hal ini akan membantu memahami persoalan yang mungkin dihadapinya saat bertanding (Aminullah, Nurdin, 2020). Menurut Longstaff (2016) keterampilan konseling yang dimiliki oleh konselor memainkan peran penting dalam membangun hubungan antara atlet dan konselor. Konseling dapat dilakukan dengan berbagi tujuan seperti peningkatan kinerja atlet ataupun terkait pengobatan klinis (Samuel, 2013).

Dalam pertemuan yang dilakukan secara langsung dalam konseling oleh seorang konselor dengan kliennya dapat dilakukan dalam suasana dan etika konseling yaitu rahasia, kesukarelaan dan keterbukaan dan suasana yang nyaman dan aman bagi klien menceritakan masalahnya. Menurut Sin (2014) asas dalam layanan konseling yaitu:

- a. Kerahasiaan

Asas ini menjamin segala rahasia klien yang diungkapkan selama layanan konseling menjadi tanggung jawab konselor untuk menjaganya. Kepercayaan klien bahwasanya konselor akan selalu melindungi rahasia klien merupakan kunci sukses sebuah pelayanan konseling.

- b. Sukarela dan Terbuka

Rasa sukarela konseli untuk bertemu dengan konselor merupakan awal yang positif bagi berjalannya konseling. Kesukarelaan konseli tersebut harus selalu dipertahankan oleh konselor sehingga konseli dapat mengungkapkan permasalahannya secara terbuka.

- c. Kemandirian

Asas ini mendorong konseli untuk dapat memutuskan sendiri penyelesaian masalah yang dihadapinya. Konselor akan mendorong konseli untuk berfikir kritis, menganalisis dan membuat kesimpulan sendiri terkait permasalahan yang dihadapinya.

- d. Asas kekinian

Asas diterapkan sejak dimulainya proses konseling. Konseli harus selalu aktif dalam proses layanan konseling tidak hanya konselor saja.

- e. Asas kenormatifan dan keahlian

---

Tidak ada satupun aspek layanan konseling yang tidak didasarkan pada kaidah norma yang berlaku. Proses layanan konseling harus senantiasa berpedoman pada norma-norma yang ada seperti norma agama, adat istiadat, hukum dan kebiasaan.

Pelayanan konseling yang dilakukan pada atlet dapat dilakukan melalui pelayanan konseling pribadi. Konseling pribadi adalah proses pelayanan konseling oleh konselor kepada klien atau konseli yang bertujuan untuk mengatasi masalah pribadi klien atau konseli. Pelayanan dilakukan dengan menggalai permasalahan klien secara mendalam dan komprehensif sehingga permasalahannya dapat diatasi dengan baik. Seorang atlet tentu akan menghadapi masalah baik masalah pribadi, masalah keluarga, masalah dengan club olahraga ataupun masalah lainnya. Masalah-masalah tersebut perlu untuk diselesaikan karena jika tidak akan mengganggu dalam proses latihan ataupun pertandingan (Sin, 2014). Di beberapa negara di dunia telah menyediakan layanan konseling tidak hanya untuk atlet profesional namun juga bagi atlet junior pada Universitas. Layanan konseling yang diberikan mampu untuk membantu atlet dalam mengatasi masalahnya terkait permasalahan mental dan mampu memaksimalkan kinerjanya namun terkadang tidak dimanfaatkan dengan baik oleh atlet (Hayden, Kornspan, Bruback, Parent, & Rodgers, 2013).

Menurut (Sin, 2019) arah dari pelayanan konseling bagi atlet yaitu mencakup:

a. Kesiapan mental atlet

Siap secara mental artinya atlet mampu memenuhi segala tuntutan psikis dalam olahraga yang dijalutinya. Kesiapan ini dapat ditunjukkan dari motivasi tinggi untuk berprestasi, percaya diri dan mampu mengendalikan emosi saat latihan ataupun dalam pertandingan. Kesiapan mental sama pentingnya dengan kesiapan fisik atlet. Dengan mental yang tangguh atlet mampu memperoleh prestasi optimal. Tentunya hal ini juga membutuhkan pelatihan yang terstruktur dan berkesinambungan seperti latihan fisik pada umumnya.

b. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Motivasi akan mempengaruhi prestasi atlet dalam pertandingan karena motivasi sangat menentukan daya juang seorang atlet dalam mencapai target yang diharapkan. Jika motivasi untuk berprestasi tinggi dari seorang atlet maka atlet akan berusaha secara maksimal untuk mencapai prestasi yang dicita-citakannya. Untuk mencapai motivasi yang tinggi tentu bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Atlet dengan segala permasalahannya terkadang dapat mempengaruhi motivasinya dalam bertanding. Untuk itu, dibutuhkan seorang yang ahli untuk membantu atlet mendapatkan motivasi sesuai dengan kebutuhannya. Layanan konseling dapat berperan untuk meningkatkan motivasi atlet agar mencapai prestasi tertinggi.

c. Penampilan puncak

Terkadang dalam pertandingan tampak atlet tidak menunjukkan usaha yang kuat untuk mencapai prestasi namun tetap mendapatkan hasil yang diharapkan. Dalam mencapai penampilan puncak ini dibutuhkan suatu layanan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada atlet sehingga atlet dapat didampingi dalam menghadapi permasalahan psikologisnya. Dengan bantuan konselor permasalahan psikologis yang dapat mengganggu atlet dalam bertanding lebih dapat diminimalisir.

## KESIMPULAN

Permasalahan yang sangat kompleks yang dihadapi seseorang pada masa sekarang hakikatnya membutuhkan bantuan orang lain yang ahli dalam menyelesaikan permasalahannya yang salah satunya melalui layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor. Dalam konseling proses dialog dilakukan dengan terbuka, jujur tanpa adanya prasangka atau

menghakimi klien atau konseli dengan segala permasalahannya. Konseling dibuat untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah serta menentukan bagaimana langkah selanjutnya. Dalam melakukan konseling ada beberapa asas yang harus dipenuhi yaitu bersifat rahasia, sukarela dan terbuka, kemandirian klien mengambil keputusan, kekinian dan asas kenormatifan dan keahlian.

Atlet sebagai seorang individu juga membutuhkan layanan konseling dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik pada saat latihan maupun pada saat dan menjelang pertandingan. Tuntutan untuk mendapatkan prestasi gemilang terkadang dapat mengganggu performa atlet dilapangan. Aspek mental atau psikis memiliki pengaruh sangat besar bagi prestasi atlet. Namun terkadang hal ini kurang mendapat perhatian dan cenderung diabaikan. Dengan konsling atlet dapat aktif berperan dalam memahami permasalahan yang dihadapinya. Konseling membantu atlet untuk mengelola permasalahannya secara baik tanpa mengganggu pencapaian prestasinya di lapangan. Arah dari pelayanan konseling bagi atlet meliputi kesiapan mental atlet, motivasi dan penampilan puncak. Dalam pencapaian prestasi atlet harus menyeimbangkan antara kondisi fisik dan psikisnya. Atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, teknik dan taktik yang memadai serta mental yang tangguh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, Nurdin, I. M. (2020). Layanan Konseling Bagi Atlet Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram 2020. *Abdi Masyarakat*, 2(2), 16–23.
- Anshel, M. . (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Fransisco: Pearson Education.
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(20). <https://doi.org/10.36456/bp.vol11.no20.a1345>
- Crow, L.D. & Crow, A. (1973). *General Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Dimiyati, & , Herwin, T. A. H. (2014). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Fitri Yulianto, H. F. N. (2006). KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI ATLET TAE KWON DO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62.
- Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, C. M. dan Y. F. A. (2018). LAYANAN KONSELING ATLET: PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK PERSATUAN BULUTANGKIS JAYA RAYA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 124–135.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2016). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline: Contribution to a philisophy (meta-theory) of sport science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Hayden, E. W., Kornspan, A. S., Bruback, Z. T., Parent, M. C., & Rodgers, M. (2013). The Existence of Sport Psychology Services Among NCAA Division I FBS University

- 
- Athletic Departments and Counseling Centers. *The Sport Psychologist*, 27, 296–304.
- KBBI. (2018). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Loly, S. A. M. (2020). A Suggested Psychological Counseling Program to Reduce the Level of Fear Among the Physically Disabled in Swimming Sport at Assiut University. *The International Scientific of Physical Education an Sport Sciences (ISJPES)*, (May), 143–167.
- Longstaff, F. (2016). The Use of Counseling Principles and Skills to Develop Practitioner-Athlete Relationships by Practitioners Who Provide Sport Psychology Support. *The Sport Psychologist*, 30, 276–289.
- Maksum, A. (2008). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasinya*. Surabaya: Unesa University Press.
- Neni Noviza & Novia. (2015). BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA PADA ATLET. *Wardah*, XXXI(XVII), 185–196.
- Olahraga, K. P. dan. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Pelana, R. (2017). Persepsi Atlet Terhadap Sdm Pplm Tentang Prestasi Atlet. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 765. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.03>
- Pranoto, H. (2018). Layanan Konseling Fitness ( Counseling Fitness ) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 3(2).
- Prayitno. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramdani, F. M., Hufad, A., & Supriadi, U. (2018). Program Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Sosietas*, 7(2), 386–398. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v7i2.10355>
- Rudoph, L. R. & Henderson. (2004). *Conselling Children*. California: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Samuel, R. D. (2013). Counseling Athletes in Career Change- Events : Applying the Scheme of Change for Sport Psychology Practice. *Journal of Sport Psychology*, 4(3), 152–168. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.804015>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Sin, T. H. (2003). Masalah-Masalah Atlet: Dasar Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Pembinaan Atlet. *Konselor*, 1(1), 47–66.
- Sin, T. H. (2014). Guidance and Counseling International Seminar dan Workshop. In M. S. A. Prayitno, Mudjiran, Syahniar (Ed.), *Layanan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Atlet* (pp. 224–229). Padang.
- Sin, T. H. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120192331>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press.
- Toho Cholik Mutohir, A. M. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
-

---

Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money ( Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet ). *Serat Acitya – Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, 6(1), 69–83.