Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia p–ISSN: 2541-0849
e-ISSN: 2548-1398
Vol. 10, No. 3, Maret 2025

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA PENINGKATAN PRESTASI ATLET *ICE SKATING*

Wening Marie Raharjo
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: wening.marie.raharjo-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Psikologi olahraga memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet *ice skating*. Artikel ini membahas peran psikologi dalam membangun *mental toughness*, mengatasi kecemasan performa, dan meningkatkan motivasi atlet. Selain itu, peran teknologi dan dukungan sosial dalam menunjang performa atlet turut dibahas. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang menganalisis berbagai sumber terkait psikologi olahraga dan performa atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik psikologis seperti visualisasi, *self-talk* positif, latihan mental, serta penggunaan teknologi seperti *biofeedback* dan *virtual reality* (VR) dapat meningkatkan kepercayaan diri serta fokus atlet, yang berujung pada peningkatan prestasi. Artikel ini juga menekankan pentingnya kolaborasi antara pelatih, psikolog olahraga, dan atlet untuk mencapai hasil optimal.

Kata kunci: psikologi olahraga, *ice skating*, *mental toughness*, kecemasan, motivasi, teknologi, dukungan sosial

Abstract

Sports psychology plays a significant role in improving the performance of ice skating athletes. This article explores the contributions of psychology in building mental toughness, overcoming performance anxiety, and enhancing athlete motivation. Additionally, the role of technology and social support in supporting athlete performance is discussed. This study employs a literature review method, analyzing various sources related to sports psychology and athlete performance. The findings indicate that applying psychological techniques such as visualization, positive self-talk, mental training, and utilizing technologies like biofeedback and virtual reality (VR) can enhance athletes' confidence and focus, leading to better performance. This article also emphasizes the importance of collaboration between coaches, sports psychologists, and athletes to achieve optimal results.

Keywords: *sports psychology, ice skating, mental toughness, anxiety, motivation, technology, social support*

Pendahuluan

Ice skating adalah olahraga yang menuntut kombinasi keterampilan teknis dan kekuatan mental yang luar biasa. Prestasi atlet dalam *ice skating* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis yang sangat memengaruhi performa mereka di arena kompetisi. Dalam kompetisi *ice skating*, tekanan mental sangat besar, terutama karena adanya penilaian juri yang bersifat subjektif. Atlet

sering kali harus tampil sempurna dalam waktu singkat, sehingga memerlukan mental *toughness* yang tinggi untuk mengatasi rasa cemas dan mempertahankan motivasi.

Selain itu, *ice skating* memiliki tantangan unik dibandingkan dengan olahraga lainnya. Atlet harus menjaga keseimbangan yang baik, mengoordinasikan gerakan dengan presisi tinggi, dan tetap tenang meskipun menghadapi situasi sulit di atas es. Ketidakmampuan mengelola tekanan psikologis dapat menyebabkan kesalahan kecil yang berujung pada penurunan skor atau bahkan cedera serius. Oleh karena itu, aspek psikologis seperti kecerdasan emosional, ketahanan mental, dan pengendalian stres menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet *ice skating*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kepercayaan diri, kemampuan mengatasi stres, dan motivasi memiliki pengaruh besar terhadap performa atlet (Guntoro et al., 2020; Muharram et al., 2022; Nopiyanto et al., 2022). Namun, masih kurang eksplorasi spesifik mengenai bagaimana faktor-faktor tersebut dapat diterapkan dalam olahraga *ice skating*, yang memiliki karakteristik unik dibandingkan olahraga lainnya. Mengingat tantangan yang dihadapi atlet, pendekatan psikologi olahraga yang tepat dapat membantu mereka mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi tekanan kompetisi dan meningkatkan daya juang di arena pertandingan.

Peran teknologi dalam psikologi olahraga juga menjadi aspek yang semakin diperhatikan. Inovasi seperti *biofeedback*, realitas virtual (VR), dan aplikasi pemantauan mental memungkinkan atlet untuk lebih memahami dan mengontrol aspek psikologis mereka selama latihan dan pertandingan. Teknologi ini membantu atlet mengenali pola stres, meningkatkan fokus, dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih efektif dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi dalam pengembangan psikologi olahraga semakin penting dalam membantu atlet mencapai performa terbaik.

Selain teknologi, dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga kondisi mental atlet. Pelatih, keluarga, rekan satu tim, dan psikolog olahraga dapat memberikan motivasi, dorongan emosional, serta strategi *coping* yang membantu atlet mengatasi tekanan psikologis. Studi menunjukkan bahwa atlet yang memiliki sistem dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan mempertahankan performa yang stabil selama kompetisi. Oleh karena itu, kolaborasi antara berbagai pihak dalam mendukung kesehatan mental atlet menjadi aspek yang krusial dalam olahraga *ice skating.*

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi kontribusi psikologi olahraga dalam peningkatan prestasi atlet *ice skating*. Fokus pembahasan mencakup teknik-teknik psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan mental, peran teknologi dalam pelatihan, serta pentingnya dukungan sosial dalam membangun ketahanan mental atlet. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan para atlet, pelatih, dan praktisi olahraga dapat mengoptimalkan strategi psikologis guna meningkatkan performa dalam kompetisi *ice skating*.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Sumber-sumber yang dianalisis mencakup artikel ilmiah, buku, dan jurnal yang berhubungan dengan psikologi olahraga dan performa atlet *ice skating*. Literatur dipilih berdasarkan relevansi dengan topik, terutama publikasi 10 tahun terakhir, untuk memastikan pembahasan terkini. Data dianalisis untuk mengidentifikasi teknik-teknik psikologis yang efektif serta aplikasi teknologi modern dalam pelatihan mental atlet.

Hasil dan Pembahasan

Mental Toughness: Kunci Ketahanan Mental dalam Ice Skating

Mental toughness adalah salah satu komponen psikologis yang paling penting dalam olahraga apapun, terutama dalam *ice skating* yang melibatkan elemen teknis dan penilaian subjektif. Atlet harus mampu menjaga fokus dan ketenangan mereka di bawah tekanan. Studi oleh Condor dan Condor (2015) menunjukkan bahwa latihan mental seperti visualisasi dapat membantu atlet *ice skating* membangun *mental toughness* dengan belajar untuk tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Teknik seperti *self-talk* positif dan visualisasi memainkan peran penting dalam memperkuat ketahanan mental. Contohnya, atlet dapat menggunakan visualisasi untuk membayangkan rutinitas sempurna yang membantu mereka mempersiapkan diri secara mental sebelum tampil. Penerapan teknik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kesiapan mental untuk menghadapi kompetisi (Feddersen et al., 2021; Hanrahan, 2015; Park & Jeon, 2023).

Mengatasi Kecemasan Performa dalam Ice Skating

Kecemasan performa adalah masalah umum yang dihadapi oleh atlet, terutama yang berkompetisi di tingkat tinggi. Atlet sering merasa cemas sebelum kompetisi, yang dapat mengganggu fokus dan performa mereka. Teknik seperti relaksasi pernapasan, meditasi, dan latihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan performa.

Teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan merangsang sistem saraf parasimpatis (Martin & Toogood, 1997; McHenry et al., 2022; Voelker et al., 2018). Ritual pra-kompetisi seperti mendengarkan musik yang menenangkan atau melakukan peregangan juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan fokus. Foster (2016) mencatat pentingnya rutinitas konsisten untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi sebelum kompetisi.

Motivasi dan Penetapan Tujuan: Faktor Pendorong Keberhasilan

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik memiliki pengaruh besar pada keberhasilan atlet *ice skating*. Motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk menguasai keterampilan baru, meningkatkan daya tahan atlet dalam menghadapi tantangan. Penetapan tujuan yang

spesifik, terukur, dan realistis terbukti efektif dalam menjaga semangat atlet. Tujuan yang jelas memberikan arahan dan fokus dalam latihan (Andrews, 2024; Kuznetsova, 2024). Contohnya, seorang atlet dapat menetapkan tujuan untuk memperbaiki elemen tertentu dalam rutinitas, seperti meningkatkan skor dalam lompatan atau mengurangi kesalahan teknis. Evaluasi berkala terhadap pencapaian ini membantu mempertahankan motivasi jangka panjang.

Peran Teknologi dalam Psikologi Olahraga

Perkembangan teknologi telah memberikan kontribusi besar dalam psikologi olahraga. Aplikasi seperti perangkat lunak pelatihan mental, *biofeedback*, dan VR kini digunakan untuk mendukung pelatihan atlet. *Biofeedback* membantu atlet memahami respons tubuh mereka terhadap tekanan, seperti detak jantung atau tingkat stres, sehingga mereka dapat belajar mengelola kondisi tersebut dengan lebih efektif. VR memungkinkan simulasi situasi kompetisi yang realistis, memberikan pengalaman mental bagi atlet sebelum tampil di kompetisi sebenarnya.

Dukungan Sosial sebagai Faktor Pendukung Penting

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan tim pelatih memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional atlet. atlet yang merasa didukung secara emosional menunjukkan tingkat stres lebih rendah dan motivasi lebih tinggi (Algani et al., 2018; Wohon & Ediati, 2019). Lingkungan sosial yang positif mendorong atlet untuk tetap fokus pada tujuan mereka meskipun menghadapi tantangan.

Kesimpulan

Psikologi olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet *ice skating*. Teknik seperti visualisasi, *self-talk* positif, relaksasi, dan penetapan tujuan yang jelas terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan motivasi atlet. Integrasi teknologi seperti *biofeedback* dan VR semakin memperkuat pendekatan pelatihan mental ini. Selain itu, dukungan sosial memberikan fondasi emosional yang penting bagi atlet untuk mengatasi tekanan.

Melalui kolaborasi antara pelatih, psikolog olahraga, dan atlet, program pelatihan yang seimbang antara aspek fisik dan mental dapat dirancang untuk mencapai performa terbaik. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik-teknik psikologis tertentu dalam berbagai tingkat kompetisi dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *6*(1), 93–101.

Andrews, A. (2024). *Unraveling the impact of stress on performances, training and the overall well-being for figure skaters.*

Conder, R., & Conder, A. A. (2015). Neuropsychological and psychological rehabilitation interventions in refractory sport-related post-concussive syndrome. *Brain Injury*, *29*(2). https://doi.org/10.3109/02699052.2014.965209

Feddersen, N. B., Keis, M. A. B., & Elbe, A. M. (2021). Coaches' perceived pitfalls in delivering psychological skills training to high-level youth athletes in fencing and football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *16*(2). https://doi.org/10.1177/1747954120959524

Foster, C. (2016). Sport Psychology: Concepts and Applications (3rd Ed.). *The Sport Psychologist*, *10*(2). https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.207

Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768

Hanrahan, S. J. (2015). Psychological Skills Training for Athletes With Disabilities. *Australian Psychologist*, *50*(2). https://doi.org/10.1111/ap.12083

Kuznetsova, E. (2024). *Psychological skills training guide for adolescent figure skaters*.

Martin, G. L., & Toogood, A. (1997). Cognitive and behavioral components of a seasonal psychological skills training program for competitive figure skaters. *Cognitive and Behavior Practice*, *4*(2). https://doi.org/10.1016/S1077-7229(97)80008-9

McHenry, L. K., Cochran, J. L., Zakrajsek, R. A., Fisher, L. A., Couch, S. R., & Hill, B. S. (2022). Elite figure skaters' experiences of thriving in the coach-athlete relationship: A person-centered theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, *34*(2). https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1800862

Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal MensSana: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, *7*(2).

Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, *4*(1). https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834

Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(2). https://doi.org/10.3390/healthcare11020259

Voelker, D. K., Petrie, T. A., Reel, J. J., & Gould, D. (2018). Frequency and Psychosocial Correlates of Eating Disorder Symptomatology in Male Figure Skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, *30*(1). https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1325416

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *8*(2), 399–405.

Copyright holder:
Wening Marie Raharjo (2025)

First publication right:
Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

