

Pengembangan Mental Atlet Wushu Sanda melalui Pendekatan Keplatihan berbasis Psikologi Olahraga

Nimrot Capello Manalu^{1*}, Suci Dwi Ramadhini¹, Natasya Yolanda¹, Mikhael Fernando Hulu¹,
Fitman Syukur Gea¹

¹Universitas Negeri Medan

*Corresponding Author: nimrot@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program keplatihan berbasis psikologi olahraga yang sesuai dengan karakteristik atlet wushu dan Menganalisis pengaruh program keplatihan berbasis psikologi olahraga terhadap kondisi mental atlet wushu melalui *System Literature Review* (SLR). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *System Literature Review* (SLR) dengan menggunakan pencarian artikel secara sistematis melalui website *Google Scholar*. Pada jurnal dengan kata kunci yang mempermudah pencarian pemahaman berupa: “aspek psikologi olahraga”, “wushu sanda” dan “aspek psikologi dalam wushu sanda”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para Atlet Wushu Sanda tidak hanya membutuhkan pendekatan yang hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis yang berperan penting dalam mencapai keberhasilan dan performa maksimal atlet wushu sanda. Atlet wushu sangat membutuhkan motivasi dari berbagai pihak, baik pelatih, panitia pengadaan pertandingan, dan juga pemerintah, sehingga membantu mereka untuk tetap fokus dan termotivasi. Juga diperlukan pemanduan bakat atlet secara terstruktur, mulai dari tahap perekrutan hingga pembinaan akhir. Hingga menjadi dasar yang penting dalam merancang pendekatan pelatihan atlet wushu sanda yang holistik.

Kata Kunci: Pengembangan Mental; Atlet Wushu Sanda; Psikologi Olahraga

Received: 16 Okt 2024; Revised: 29 Nov 2024; Accepted: 5 Des 2024; Available Online: 30 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Pengembangan mental merupakan proses berkelanjutan untuk mengoptimalkan aspek psikologis seseorang, guna mencapai potensi maksimalnya dalam semua aspek kehidupan, termasuk olahraga. Hal ini mencakup peningkatan motivasi, fokus, konsentrasi, ketahanan mental, kontrol emosi, kepercayaan diri, dan komunikasi efektif. Proses ini membantu individu memahami dan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara efektif melalui pelatihan mental, manajemen stres, motivasi diri, penentuan tujuan, dan strategi pemulihan (Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, 2024). Pengembangan mental yang kuat memungkinkan individu menghadapi tantangan, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan yang lebih bahagia serta produktif. Kesehatan mental yang seringkali diabaikan, merupakan aspek krusial dalam kesejahteraan, terutama pada remaja. Kesehatan mental optimal ditandai dengan ketiadaan masalah atau gangguan mental, berperan penting dalam kualitas hidup seperti halnya kesehatan fisik. Meliputi kondisi emosional, psikologis, dan sosial, kesehatan mental memengaruhi interaksi individu dengan dunia. Meskipun di beberapa negara berkembang belum menjadi prioritas utama dibandingkan penyakit menular, pemahaman holistik tentang kesehatan mental meliputi individu dan masyarakat sangat penting untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

Psikologi olahraga ialah bidang ilmu yang meneliti bagaimana faktor-faktor psikologis memengaruhi performa atlet, proses latihan, dan aktivitas fisik mereka. Secara sederhana, seperti yang dijelaskan oleh Hayashi. Psikologi olahraga adalah bidang ilmu yang mempelajari pengaruh faktor psikologis terhadap perilaku, pengalaman, dan kinerja atlet. Peran psikologi olahraga sangat krusial dalam menentukan performa atlet, karena memengaruhi faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat secara signifikan mempengaruhi penampilan mereka. Bidang kajiannya meliputi psikologi perkembangan, psikologi belajar, psikologi kepribadian, psikologi sosial, dan psikometri. Pemahaman yang mendalam tentang psikologi olahraga sangat penting bagi pelatih untuk membimbing dan melatih atlet secara efektif, membantu mereka mencapai potensi maksimal (Negara et al., 2021).

Bidang ini terbagi menjadi dua cabang utama: psikologi olahraga akademis, yang berfokus pada penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan; dan psikologi olahraga terapan, yang menerapkan teori-teori psikologis untuk meningkatkan performa atlet secara langsung. Meskipun berbeda dalam pendekatan, kedua cabang ini sama-sama mengkaji aspek psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet. Jadi, psikologi olahraga dapat diartikan sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks olahraga. Pada dasarnya, psikologi olahraga merupakan penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga. Bidang ini mempelajari perilaku atlet dan faktor-faktor yang memengaruhi kinerja mereka, baik internal maupun eksternal (Ilham, 2021).

Tujuan utamanya adalah membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka dengan memahami dan mengelola aspek mental, emosional, dan sosial yang terlibat dalam olahraga. Berbagai aspek dikaji untuk memahami bagaimana faktor-faktor mental memengaruhi kinerja dan bagaimana meningkatkan mentalitas atlet untuk mencapai potensi optimal mereka. Psikologi olahraga membantu atlet untuk memahami bagaimana pikiran mereka dapat memengaruhi tubuh mereka dan bagaimana mereka dapat menggunakan pikiran mereka untuk meningkatkan performa fisik mereka. Keberhasilan dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh teknik dan fisik yang prima, tetapi juga oleh mental yang kuat. Mental yang kuat dapat diperoleh melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda. Untuk memahami profil psikologis setiap atlet, perlu dilakukan pemeriksaan psikologis. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kepribadian, potensi intelektual, dan kemampuan berpikir atlet dalam konteks olahraga. Meskipun profil psikologis umumnya cenderung stabil, hal ini tidak menjamin keberhasilan atau kegagalan atlet dalam meraih prestasi. Banyak faktor lain yang berperan, dan beberapa aspek psikologis dapat ditingkatkan melalui latihan keterampilan psikologis yang terstruktur dan terarah. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada komitmen atlet terhadap program tersebut.

Wushu adalah seni bela diri yang berasal dari Tiongkok, merupakan gabungan dari kata "Wu" yang berarti "prajurit" atau "perang" dan "Shu" yang berarti "teknik" atau "cara". Wushu memiliki beragam teknik, mulai dari pukulan dan tendangan hingga tangkisan, elakan, bantingan, kuncian, dan lompatan. Beberapa gerakannya terinspirasi dari gerakan hewan seperti ular, kera, dan belalang. Wushu juga mengajarkan penggunaan senjata tradisional Tiongkok, seperti pedang, golok, tongkat, tombak, tongkat tiga bagian, rantai, dan banyak lagi. (Nusri & Panjaitan, 2019)

Meskipun belum sepopuler beberapa seni bela diri lainnya, Wushu telah memiliki tempat yang kokoh di Indonesia, dengan Pengurus Besar Wushu Indonesia (PB WI) sebagai badan pengatur nasional. Di kancah internasional, *International Wushu Federation* (IWUF) berperan penting dalam menyatukan berbagai gaya Wushu tradisional, mengembangkannya menjadi olahraga terstruktur dengan aturan baku yang jelas. Wushu mencakup berbagai aspek, meliputi seni, olahraga, kesehatan, bela diri, dan pengembangan mental. Semua aliran Kungfu tradisional Tiongkok, baik yang keras maupun lembut, dapat dikategorikan sebagai Wushu. (Despriadi, Anton Komaini, 2021)

Wushu merupakan cabang olahraga bela diri yang relatif baru di Indonesia, merupakan payung bagi berbagai aliran kungfu. Wushu memanfaatkan seluruh potensi tubuh manusia, mengasah kekuatan dan kelincahan melalui gerakan-gerakan yang dinamis. Salah satu alirannya, Chang Quan, diciptakan oleh Qi Jiguang dan memiliki 32 bentuk jurus yang rumit. Gerakan-gerakan Chang Quan membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan kelenturan, diiringi lompatan dan putaran yang memukau. Namun, semua itu bergantung pada pondasi yang kuat, yaitu daya tahan aerobik. Tanpa daya tahan tubuh yang memadai, mustahil seseorang dapat menjalankan aktivitas Wushu secara optimal dalam jangka waktu yang lama. (Azra et al., 2021)

Atlet wushu, yang berlatih dan berkompetisi dalam olahraga ini, memiliki keterampilan fisik dan mental yang luar biasa. Mereka mampu melakukan gerakan-gerakan rumit dan kuat dengan presisi dan kekuatan yang mengagumkan. Kemampuan mereka meliputi kekuatan, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, dan stamina yang tinggi untuk melakukan gerakan-gerakan kompleks dan membutuhkan tenaga. Selain itu, mereka menguasai berbagai teknik wushu, termasuk pukulan, tendangan, jurus, dan penggunaan senjata tradisional seperti pedang, tombak, dan tongkat. Di balik kemampuan fisik tersebut, terdapat disiplin diri yang tinggi, dedikasi yang kuat, dan semangat pantang menyerah untuk mencapai tujuan mereka. Fokus, konsentrasi, dan mental yang kuat juga sangat penting untuk mengatasi tekanan kompetisi dan tantangan yang dihadapi.

Atlet wushu berkompetisi dalam beberapa kategori. "Tanding" melibatkan pertarungan antara dua atlet yang menggunakan berbagai teknik untuk mengalahkan lawan. "Tao Lu" menampilkan serangkaian gerakan wushu secara artistik dan teknis, baik secara individu maupun berpasangan. "Qiang Shu" menunjukkan penggunaan senjata tradisional. Atlet wushu merupakan contoh individu yang memiliki semangat pantang menyerah dan dedikasi tinggi, menginspirasi banyak orang dengan keterampilan, kekuatan, dan keindahan gerakan-gerakan mereka. Dengan perkembangannya yang terus berlanjut di Indonesia dan dunia, Wushu menjanjikan masa depan yang cerah sebagai seni bela diri dan olahraga yang dinamis dan inspiratif.

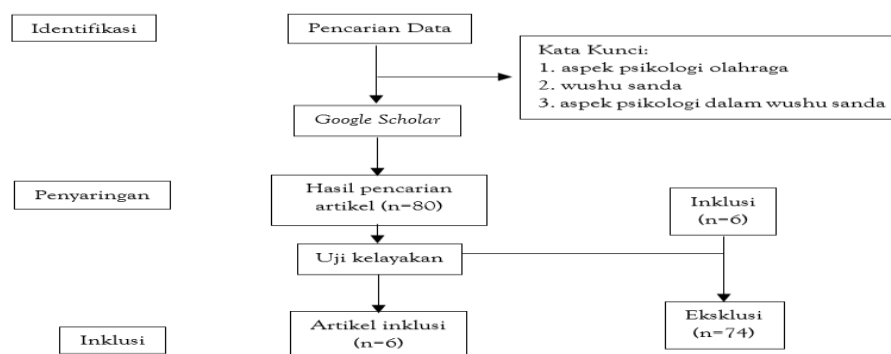
Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi pada tahun 2023 yang berjudul "Tingkat Biomotor Dominan Atlet Wushu di Sasana Wushu Pengkab. Klungkung Provinsi Bali" menyatakan bahwa perlu peningkatan biomotor dominan pada fleksibilitas, power tungkai, dan daya tahan VO2 Max atlet wushu di Sasana Wushu Pengkab. Klungkung Provinsi Bali bagi yang kurang, dengan meningkatkan latihan, serta menambah asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam, dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan fisik. (Pratiwi, 2023)

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat tujuan penelitian ini adalah mengembangkan program kepelatihan berbasis psikologi olahraga yang sesuai dengan karakteristik atlet wushu dan menganalisis pengaruh program kepelatihan berbasis psikologi olahraga terhadap kondisi mental atlet wushu. Dan dalam penelitian Umul Latifa pada tahun 2017 (Latifa & Niswah, 2017) yang berjudul "Strategi Koni Provinsi Jawa Timur Melalui Faktor-Faktor Peningkatan Prestasi Atlet (Studi Di Cabang Olahraga Wushu Sanda)" menyatakan bahwa KONI Jatim memiliki atlet dan pelatih kompeten, namun jumlah atlet Wushu Sanda masih 50% dari idealnya. Meskipun demikian, kualitas atlet yang ada sangat baik, didukung pembinaan Puslatda yang menyeluruh, sarana prasarana memadai, dan partisipasi aktif dalam kompetisi. Pendanaan juga mencukupi kebutuhan atlet. Inovasi Tiga Pilar sport science menjanjikan peningkatan prestasi, namun perlu sosialisasi lebih luas.

Berdasarkan data penelitian di atas, peneliti tertarik untuk membahas bagaimana peran psikologi olahraga terhadap hasil pertandingan atlet wushu sanda? Apakah psikologi olahraga dapat meningkatkan kemampuan fisik para atlet wushu sanda?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan *systematic literature review* (SLR). Penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dengan menggunakan metode investigasi yang berbeda untuk mengeksplorasi masalah sosial atau manusia. Sistematis literatur review, dimulai dari penentuan ruang lingkup penelitian, kemudian dilakukan pencarian literatur yang sesuai untuk diidentifikasi. Setelah itu, dilakukan seleksi artikel mana yang sesuai dan lebih mendekati, dan dievaluasi kualitasnya. Kemudian dilakukan ekstraksi kualitas, agar mendapatkan informasi yang diperlukan. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah website Google Scholar, kriteria pencarian artikelnya yaitu aspek psikologi olahraga terhadap mental para atlet wushu sanda. Kriteria inklusi yang diterapkan adalah mencari dan melibatkan artikel yang berhubungan dengan dampak psikologis olahraga terhadap olahraga wushu sanda dan beberapa ilmu bela diri sebagai pembanding. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam pencarian artikel yaitu jurnal dengan tahun terbit 10 tahun terakhir dan merupakan jurnal terindeks SINTA. Pada pencarian data, menggunakan kata kunci "aspek psikologi olahraga", "wushu sanda" dan "aspek psikologi dalam wushu sanda". Terdapat 80 artikel, setelah mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan artikel inklusi 6 artikel.



Gambar 1 Alur pencarian artikel dengan metode SLR

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Informasi yang dikumpulkan dari berbagai artikel penelitian memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang aspek psikologi olahraga terhadap mental para atlet wushu sanda. Berdasarkan Analisis komprehensif terhadap sejumlah artikel penelitian mengenai atlet wushu sanda dan psikologi olahraga para atlet memberikan wawasan mendalam terkait aspek psikologis yang terlibat dalam proses pelatihan mereka. Studi-studi ini mengungkap berbagai dimensi psikologis yang relevan, meliputi; (a) tantangan Psikologis: mengidentifikasi tantangan seperti kecemasan dan tekanan mental yang mungkin dialami oleh atlet wushu sanda; (b) motivasi dan penetapan tujuan: menekankan peran motivasi dan penetapan tujuan sebagai faktor pendorong dalam pelatihan atlet wushu sanda; (c) peningkatan percaya diri: menunjukkan bagaimana pengalaman positif dalam kompetisi dan latihan dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet wushu sanda; (d) Manajemen Stres: menekankan pentingnya manajemen stres dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam pertandingan; (e) Pengembangan Keterampilan Kognitif: menekankan peran keterampilan kognitif seperti strategi dan taktik dalam proses pelatihan atlet wushu sanda.

Informasi yang diperoleh dari artikel-artikel tersebut menjadi dasar yang penting dalam merancang pendekatan pelatihan atlet wushu sanda yang holistik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis yang berperan penting dalam mencapai keberhasilan dan performa maksimal atlet wushu sanda.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

No	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Hubungan Antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior Pada Program Latihan Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Tahun 2019 (Zawawi, 2018)	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara persepsi atlet wushu senior pada program latihan dengan motivasi berprestasi dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi.	Survei/angket	Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi positif atlet wushu senior terhadap program latihan berdampak positif pada motivasi berprestasi mereka.
2	Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> Terhadap Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Atlet Kabupaten Solok Selatan (Despriadi, Anton Komaini, 2021)	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan <i>imagery</i> terhadap peningkatan hasil akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan	Eksperimen	Latihan <i>imagery</i> terbukti efektif meningkatkan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.
3	Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Wushu Koni Kabupaten Semarang Di Masa Pandemi Covid 19. (Gandung Dwi Nurwanda, Utvi Hinda Zhannisa, 2021)	Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pola pembinaan prestasi olahraga beladiri wushu KONI Kabupaten Semarang di masa pandemi Covid 19	Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sistem talent scouting yang diterapkan di KONI Kabupaten Semarang terbukti efektif dalam membina atlet wushu, menghasilkan program yang terstruktur dan berkelanjutan.
4	<i>The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence Towards</i>	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh motivasi	Analisis deskriptif	Motivasi berprestasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap

No	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
	<i>Achievement of Wushu Sanda Athletes</i> (Apriani Ritonga et al., 2020)	berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Wushu Sanda Sumatera Utara pada Kejuaraan Daerah Sumatera Utara.		prestasi atlet Wushu Sanda, namun faktor psikologis lain juga perlu dikaji lebih lanjut.
5	Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri (April et al., 2022)	Prestasi olahraga bela diri lebih dipengaruhi emosi daripada motivasi. Emosi positif meningkatkan performa dan motivasi, sementara emosi negatif (marah, stres, gugup, takut) menurunkan performa. Pengendalian emosi kunci keberhasilan karena memungkinkan berpikir logis dan rasional.	Studi Literatur	Pengendalian emosi merupakan faktor penentu utama prestasi dalam olahraga bela diri, lebih penting daripada motivasi semata.
6	Peran <i>Acceptance Comitment Therapy</i> Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Pelatda Sumatera Utara (Doris Apriani Ritonga, Chairul Azmi, 2021)	Intervensi ACT secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat, baik sebelum maupun sesudah penerapannya. Sebagai metode baru di Sumatera Utara, ACT menawarkan alternatif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan, pada akhirnya, performa atlet dalam latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, ACT direkomendasikan sebagai pendekatan intervensi dalam pembinaan atlet berprestasi di Sumatera Utara.	Survei/angket	Intervensi ACT terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet pencak silat di Sumatera Utara, menjadikannya alternatif yang direkomendasikan dalam pembinaan atlet.

Dari hasil analisis yang terdapat pada Tabel 1 di atas, dengan judul “Hubungan Antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior Pada Program Latihan Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Tahun 2019” oleh penulis Zawawi tahun 2018, menunjukkan bahwa persepsi atlet wushu senior terhadap program latihan memiliki hubungan erat dengan motivasi mereka untuk meraih prestasi. Atlet yang memandang positif program latihan cenderung memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, dan sebaliknya. Para pelatih dianjurkan untuk merancang program latihan yang menarik, efektif, dan berkualitas tinggi guna meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Motivasi inilah yang dapat mengembangkan mental dari para atlet Wushu Sanda.

Pada artikel kedua, dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Atlet Kabupaten Solok Selatan” oleh penulis Despriadi dan Anton Komaini pada tahun 2021 dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa, latihan *imagery* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Hal ini dibuktikan dengan nilai *t*-hitung (6,71) yang lebih besar dari *t*-tabel (1,81) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Akurasi tendangan atlet meningkat secara rata-rata dari 2,18 menjadi 3,27 (peningkatan 1,09 poin) setelah penerapan latihan *imagery*. Latihan *imagery* juga membutuhkan ketenangan pikiran juga mental, sehingga bisa fokus.

Pada artikel ketiga, berjudul “Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Wushu Koni Kabupaten Semarang Di Masa Pandemi Covid 19” oleh Gandung Dwi Nurwanda dan Utvi Hinda Zhannisa pada tahun 2021 menunjukkan bahwa, Pembinaan prestasi olahraga beladiri wushu di KONI Kabupaten Semarang menggunakan sistem *talent scouting* yang efektif. Sistem ini mencakup proses pemanduan bakat atlet secara terstruktur, mulai dari tahap perekrutan hingga pembinaan akhir. Sistem ini berjalan dengan baik karena memiliki program yang terencana, jenjang yang jelas, dan kontinuitas yang terjaga. Hal ini terlihat dari proses perekrutan atlet yang ketat, sarana prasarana dan program latihan yang memadai, serta koordinasi yang baik antara pengurus, pelatih, dan atlet. Pelatih memiliki sertifikasi dan pengetahuan yang mumpuni dalam membina atlet wushu. Sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai mendukung pelaksanaan program latihan yang terstruktur dan terlaksana dengan baik. Dukungan dari berbagai pihak juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pembinaan ini. Oleh karena itu, program pembinaan prestasi olahraga beladiri wushu KONI Kabupaten Semarang dapat berjalan lancar dan mencapai tujuannya.

Pada artikel keempat, dengan judul “*The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence Towards Achievement of Wushu Sanda Athletes*” oleh Apriani Ritonga pada tahun 2020, mengkaji pengaruh motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Wushu Sanda pada Kejuaraan Daerah Sumatera Utara Tahun 2017. Hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri mampu menjelaskan 20,1% dari variasi prestasi atlet, sedangkan sisanya (79,9%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Kemungkinan faktor psikologis lain seperti pengaturan emosi, strategi menghadapi lawan, dan konsentrasi juga berperan dalam menentukan prestasi atlet. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengkaji pengaruh aspek psikologis lainnya terhadap prestasi atlet dalam pertandingan.

Pada artikel kelima, yang berjudul “Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri” oleh April pada tahun 2022, menunjukkan bahwa dalam olahraga bela diri, pengelolaan emosi berperan jauh lebih krusial daripada motivasi dalam pencapaian prestasi. Kemampuan atlet untuk mengendalikan gejolak emosi, baik positif maupun negatif, secara langsung berdampak pada performa mereka. Meskipun motivasi penting, kemampuan berpikir logis dan rasional di bawah tekanan, yang hanya dimungkinkan dengan pengendalian emosi yang baik, menjadi faktor penentu keberhasilan.

Pada artikel keenam, berjudul “Peran *Acceptance Commitment Therapy* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Pelatda Sumatera Utara” oleh penulis Doris Apriani Ritonga dan Chairul Azmi pada tahun 2021, menunjukkan bahwa intervensi ACT efektif meningkatkan kepercayaan diri dan, pada akhirnya, performa atlet pencak silat, membuktikannya sebagai metode yang bermanfaat dan layak dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi dalam pembinaan atlet di Sumatera Utara.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesimpulan bahwa, pengembangan program kepelatihan berbasis psikologi olahraga yang sesuai dengan karakteristik atlet wushu sangat membutuhkan motivasi dari berbagai pihak, baik pelatih, panitia pengadaan pertandingan, dan juga pemerintah, sehingga membantu mereka untuk tetap fokus dan termotivasi, sehingga gerakan *imagery* yang sangat membutuhkan konsentrasi dapat tereksekusi dengan benar. Hingga akhirnya, atlet dapat meraih kejuaraan. Pengaruh program kepelatihan berbasis psikologi olahraga terhadap kondisi mental atlet wushu, melalui proses pemanduan bakat atlet secara terstruktur, mulai dari tahap perekrutan hingga pembinaan akhir, sehingga dapat menyiapkan atlet itu tidak hanya secara fisik juga secara mental. Atlet wushu sanda dapat terlatih dalam mengontrol emosi, meningkatkan fokus dan juga kepercayaan diri.

Daftar Pustaka

Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, E. I. (2024). Influence of

- Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Apriani Ritonga, D., Azmi, C., & Mediyana Sari, R. (2020). The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence Towards Achievement of Wushu Sanda Athletes. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium*, 464(1), 413–418. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.099>
- April, B., Wafiroh, A. N., Purnamasari, A. D., Dyah, R., & Dwi, W. (2022). Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Corelation Of Emotions and Motivation Toward in Martial Sports Achievements (Literature Review). *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(April). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>
- Azra, M. F., Masrun, M., Suwirman, S., & Ridwan, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan. *Jurnal Patriot*, 3(2), 147–158. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.731>
- Despriadi, Anton Komaini, S. (2021). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Atlet Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal STAMINA*, 4(11), 504–512.
- Doris Apriani Ritonga, Chairul Azmi, A. S. (2021). Peran Acceptance Comitment Therapy Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Pelatda Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 65–72. <https://doi.org/https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/53390/>
- Gandung Dwi Nurwanda, Utvi Hinda Zhannisa, D. A. S. (2021). Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Wushu Koni Kabupaten Semarang Di Masa Pandemi Covid 19 Gandung. *Journal of Physical Activity and Sports Volume*, 2(3), 356–367. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.97>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282. <https://doi.org/conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Latifa, U., & Niswah, F. (2017). Strategi koni Provinsi Jawa Timur melalui Faktor-Faktor Peningkatan Prestasi Atlet (Studi Di Cabang Olahraga Wushu Sanda). *Publika*, 5(4), 1–10. <https://doi.org/10.26740/publika.v5n4.p%25p>
- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16196>
- Nusri, A., & Panjaitan, S. (2019). Upaya Meningkatkan Vo2Max Melalui Latihan Interval Training Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(2), 96–105.
- Pratiwi, I. G. (2023). *Tingkat Biomotor Dominan Atlet Wushu di Sasana Wushu Pengkab. Klungkung Provinsi Bali* (Vol. 13, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zawawi, M. A. (2018). Hubungan antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 120. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12116