

Analisis Hubungan Antara Mood Atlet Dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada Atlet Angkat Besi PABSI JATIM Surabaya

Ika Puji Rahayu¹, Indra Himawan Susanto², Pudjijuniarto³, Soni Sulistyarto⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya

Email: ikarahayu1745@gmail.com indrasusanto@unesa.ac.id pudjijuniarto@unesa.ac.id
sonisulistiyarto@unesa.ac.id

Abstract. *Mood or mood is an important part of a person's psychological well-being. Several studies show that physical exercise can positively influence mood. One of the factors that influences an athlete's mental and emotional readiness is mood. Mood Profile for Weightlifting athletes is an important factor that needs to be analyzed. This research aimed to determine the relationship between athletes' moods and the success rate of snatches in weightlifting athletes at PABSI Jatim Surabaya before PORPROV 2025. This qualitative research used mixed methods. Mixed methods is a research approach that combines or associates qualitative and quantitative forms. A research method that uses qualitative data and is described descriptively. The Total Sample Method is a sampling method with the number of samples equal to the population. The sample was taken using total sampling because the population was less than 100 and the entire population was used as the research sample (Masturoh & Anggita, 2018). The sample that can be used is the population sample taken from Provincial Weightlifting athletes (aged 13 - 23 years) totaling 8 people and is only limited so that they can be used as one training group by filling in a mood profile questionnaire and recording the snatch technique. Of the 8 respondents who took the snatch test, all appeared confident. However, when holding and doing the snatch, there is a feeling of doubt and anxiety about whether or not you can accept the weight of the snatch if it is already above. However, after doing the snatch test, he also felt happy by releasing endorphins in his body. The results of the before and after research show that the "Medium" category with the highest percentage is the anger indicator (AMR) of 71.43% and 42.86%, and the confused mood indicator (SSB) of 53.57% and 71%. Indicators with moderate percentages include full energy indicators (PNT) of 85.71% and 75%, self-assessment (PDR) of 80.36% and 80%, and depression (DPS) of 44.64% and 63%. The percentage of fatigue indicators (KLH) was 53.57% and 42.85% and tension indicators (KTG) were 57.14% and 50%. The conclusion of the research on the analysis of the relationship between athlete's mood and the success rate of snatches in weightlifting athletes at PABSI East Java, Surabaya is in the "Medium" condition. Negative mood conditions in the "Medium" category such as fatigue, anger, tension, confusion, and depression indicate that athletes are not feeling stressed mentally and physically. Meanwhile, positive mood conditions in the "Medium" category make athletes have a good mood, such as being full of energy and self-confidence. This is possible because the training portion is good and the conditions leading to PORPROV 2025 are still quite long. So there are still many athletes who experience good mood conditions so the presence of this athlete's mood also supports the athlete's successful performance both during training and during competitions.*

Keywords: *Profile Of Mood States (POMS), Snatch Success, Athlete's Mood, Weightlifting Athletes*

Abstrak. Mood atau suasana hati adalah bagian penting dari kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik dapat mempengaruhi mood secara positif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan mental dan emosi atlet adalah suasana hati atau mood. Profile Mood untuk atlet Angkat Besi menjadi faktor penting yang perlu dianalisis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Antara Mood Atlet dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada Atlet Angkat Besi PABSI Jatim Surabaya sebelum PORPROV 2025. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode campuran. Metode campuran merupakan pendekatan penelitian yang menggabungkan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan kuantitatif. Sebuah metode penelitian yang menggunakan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Metode Total Sampel adalah metode pengambilan sampel dengan jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel yang diambil menggunakan total sampling ini karena jumlah populasi yang kurang dari 100 dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Masturoh & Anggita, 2018). Sampel yang dapat digunakan yaitu sampel populasi diambil dari atlet Angkat Besi Porprov (usia 13 - 23 tahun) sebanyak 8 orang dan hanya terbatas sehingga dijadikan 1 kelompok latihan saja dengan cara mengisi angket profil mood dan melakukan perekaman teknik snatch. Dari 8 responden yang melakukan test angkatan snatch, semua tampil dengan rasa percaya diri. Namun, pada saat memegang dan melakukan snatch timbul rasa ragu – ragu serta gelisah bisa atau tidaknya saat melakukan penerimaan beban snatch jika sudah diatas. Akan tetapi, setelah melakukan test snatch tersebut juga merasakan bahagia dengan melepaskan endorfin dalam tubuhnya. Hasil dari penelitian sebelum dan sesudah menunjukkan kategori “Sedang” dengan persentase tertinggi adalah indikator amarah (AMR) sebesar 71,43% dan 42,86%, dan indikator suasana bingung (SSB) sebesar 53,57% dan 71%. Indikator dengan persentase sedang meliputi indikator penuh tenaga

Received Mei 17, 2024; Accepted Juni 15 2024; Published Agustus 31, 2024

* Ika Puji Rahayu, ikarahayu1745@gmail.com

(PNT) sebesar 85,71% dan 75%, penilaian diri (PDR) sebesar 80,36% dan 80%, dan depresi (DPS) sebesar 44,64% dan 63%. Persentase indikator kelelahan (KLH) sebesar 53,57% dan 42,85% dan indikator ketegangan (KTG) sebesar 57,14% dan 50%. Kesimpulan dari penelitian Analisis Hubungan Antara Mood Atlet Dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada Atlet Angkat Besi PABSI Jatim Surabaya berada pada kondisi “Sedang”. Kondisi mood negatif kategori “Sedang” seperti kelelahan, amarah, tegang, bingung serta depresi menandakan atlet sedang dalam kondisi tidak merasa tertekan secara mental dan fisik mereka. Sedangkan kondisi mood positif kategori “Sedang” membuat atlet memiliki mood atau suasana hati yang baik seperti penuh tenaga dan percaya diri. Hal ini dimungkinkan karena porsi latihan yang baik serta kondisi menuj PORPROV 2025 masih cukup lama. Sehingga masih banyak atlet yang mengalami kondisi mood yang baik sehingga dengan adanya mood atlet ini juga sebagai penunjang keberhasilan prestasi atlet baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

Kata kunci: Profile Of Mood States (POMS), Keberhasilan Snatch, Mood Atlet, Atlet Angkat Besi

PENDAHULUAN

Angkat besi adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknis dan kekuatan fisik yang tinggi. Snatch, sebagai salah satu gerakan dalam angkat besi, membutuhkan keseimbangan emosional dan mental yang baik untuk mencapai performa optimal. Menurut Edwarsyah (2013: 6) mengatakan bahwa angkat besi adalah salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara bersaing untuk mengangkat barbel seberat – beratnya sampai batas kemampuannya. Olahraga ini ada karena adanya suatu kombinasi dari kekuatan (strength), kelentukan, konsentrasi dalam mengangkat barbel, kemampuan atau bakat, disiplin waktu, fitness (gym), teknik, taktik, mental dan fisik. Latihan snatch merupakan salah satu teknik angkat besi yang melibatkan pengangkatan beban dari lantai ke atas kepala dalam satu gerakan yang cepat. Latihan ini membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta fokus mental yang tinggi. Seiring dengan meningkatnya popularitas latihan snatch, perlu untuk memahami lebih dalam bagaimana mood atau suasana hati seseorang dapat mempengaruhi teknik pelaksanaan snatch. Selain itu, mood atau suasana hati seseorang dapat mempengaruhi kinerja atlet dalam berbagai olahraga, termasuk angkat besi.

Emosi yang dialami oleh para atlet merupakan keadaan alamiah yang terjadi pada setiap orang yang mengalaminya. Emosi juga dapat terjadi sebagai akibat interaksi antar individu dalam interaksi sosial (Malentika et al., 2018). Ada dua jenis emosi yaitu emosi negatif dan emosi positif (Apriyanto, 2016). Hubungan komunikasi sosial antar individu lain saat bicara dan berperilaku bisa mengubah emosi pada setiap orang, antara lain emosi positif dan negatif, selain emosi negatif seperti cemas, tegang, jengkel, lelah, mengantuk, kebingungan, dan ketakutan yang diakibatkan oleh pikiran yang negatif (Apriyanto, 2016) Malentika dkk., 2018). Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat menjaga tubuh tetap sehat dan kuat, dapat menurunkan berat badan, kemudian terhindar dari segala penyakit kronis, meningkatkan hubungan interaksi sosial, dan mengurangi tingkat stress pada diri seseorang.

Rasa percaya diri (Self Confidence) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu, menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Penelitian ini menekankan pada mood atlet terhadap tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi pertandingan. Menurut John Ferreira (*dalam Agustian dan Widayanti, 2010*) menyatakan ‘seseorang yang memiliki kepercayaan diri, disamping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan dilingkungannya’.

KAJIAN PUSTAKA

Hakekat Mood Atlet Terhadap Latihan Snatch

Salah satu tantangan utama bagi para atlet dan pelatihnya adalah mampu menghasilkan penampilan yang kuat secara konsisten, minggu demi minggu. Kurangnya konsistensi sering kali mencegah orang dengan keterampilan dan kemampuan yang cukup besar untuk mencapai puncak kesuksesan yang tampaknya ditakdirkan untuk mereka. Lucunya, para atlet memiliki kendali lebih besar atas konsistensi kinerja mereka daripada yang mereka bayangkan. Apa yang akan dilakukan adalah memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi jauh lebih baik, membimbing mereka menuju peningkatan kepercayaan diri mereka, mengurangi berapa kali mereka tersedak dalam situasi tekanan, dan mungkin membantu mereka untuk menaklukkan lawan yang sampai sekarang mendapatkan lebih baik dari mereka (*Karageorghis and Terry, 2011*).

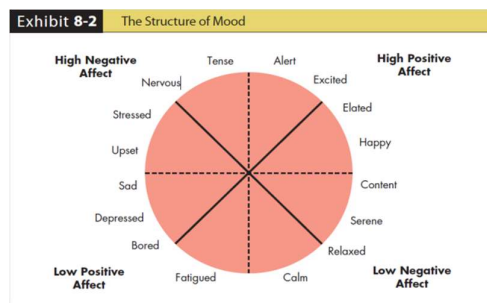
Hakekat Latihan Snatch dan Psikologis

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang tidak mudah. Banyak ilmu-ilmu pendukung yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Banyaknya penelitian yang menunjukkan psikologis yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet pada situasi di lapangan/latihan maupun saat pertandingan. Berdasarkan pendapat *Handayani (2019)*, salah satu penentu tercapainya sebuah prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet. Banyak diketahui bahwa aspek fisik selalu diandalkan pada atlet namun pada dasarnya aspek psikis/psikologi harus juga diperhitungkan. Aspek psikologi atlet dapat diibaratkan obor yang siap terbakar untuk mendorong semangat atlet dalam mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dimana diperoleh dari proses latihan (*Sumarjo, 2017*).

Pada umumnya latihan snatch juga bisa berhubungan dengan psikologis terutama pada mental yang dimiliki setiap atlet. Olahraga prestasi adalah olahraga yang meningkatkan dan

mengembangkan olahragawan secara terstruktur melalui kompetisi ataupun pertandingan untuk mencapai suatu prestasi dengan dukungan ilmu dan teknologi pengetahuan keolahragaan, bahkan *Harsono (1988: 98)* mengatakan bahwa, “prestasi olahraga juga sering dibidang orang sulit atau mustahil untuk dicapai, kini jadi hal yang biasa, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi juga semakin banyak”. Pada prinsipnya untuk pengembangan olahraga itu ada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi. *Malisoux, dkk (2006)* menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tiga faktor pertama diperhatikan oleh pelatih dan atlet akan tetapi faktor psikologis sering dilupakan peranannya dalam prestasi olahraga (*Bali, 2015*). Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu sport performance dan aspek - aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. Sport performance yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihinya. Oleh karena itu, untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (mental training) yaitu khususnya goal setting, imagery training (latihan imajinasi), mental toughness training (latihan kekuatan mental), relaksasi, visualisasi, dan lain – lain.

Hakekat Efek Mood Negatif dan Positif Pada Saat Latihan Snatch



Gambar 3. Struktur Mood.

Sumber: Robbins, S.⁵¹

Gambar 1 Struktur Mood

Mood / emosi adalah Emosi adalah keadaan pikiran yang berupa emosi, yang mempunyai kualitas (keadaan) yang tidak tetap dan muncul dalam dua bentuk, positif atau negatif. Keadaan emosi juga memprediksi keberhasilan kinerja atlet, yaitu pengaruh emosi positif yang tinggi dan emosi negatif yang rendah.

Tingkat Keberhasilan Snatch Atlet Angkat Besi

Keberhasilan adalah suatu pencapaian terhadap keinginan yang telah kita niatkan untuk melewati dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat *Helmet (2012:32)*. Faktor yang paling penting dalam mencapai keberhasilan adalah kombinasi

dari kerja keras, ketekunan, dan sedikit keberuntungan. Semua tiga faktor ini saling terkait dan tidak bisa dipisahkan.

POMS

Profile Of Mood States (POMS) merupakan skala penilaian tentang kondisi suasana hati. Instrumen ini telah ada diteliti dan digunakan dari tahun 1981 berasal dari Jerman. Lalu diringkas menjadi lebih simpel. Komponen dalam instrumen POMS ini terdiri dari tujuh indikator dan tigapuluh lima sub indikator. Tujuh indikatornya yaitu yang terdiri dari Mewakili Kelelahan (KLH), Suasana Marah (AMR), Penuh Tenaga (PNT), Ketegangan (KTG), Penilaian Diri (PDR), Suasana Bingung (SSB), dan Depresi (DPS). Tigapuluh lima butir sub indikator yaitu yang mana setiap dari tujuh indikatornya memiliki masing-masing lima sub indikator. Dari tujuh butir indikator tersebut dapat dua kondisi suasana hati yaitu negatif dan positif (Harry & Grove, 2016). Suasana hati negatif ialah suasanan hati yang meliputi indikator Kelelahan (KLH), Amarah (AMR), Ketegangan (KTG), Suasana Bingung (SSB), dan Depresi (DPS). Sedangkan suasana hati positif meliputi dua indikator yaitu Penuh Tenaga (PNT) dan Penilaian Diri (PDR) (Harry & Grove, 12 2016). Dari tujuh butir indikator tersebut dapat memberikan sebuah pemahaman seperti. Semakin rendah angka kelelahan, suasana amarah, ketegangan, penilaian diri, suasana bingung dan depresi maka kondisi Mood atlet dapat dikatakan memiliki kondisi Mood yang baik (Muslim et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode campuran. Metode campuran merupakan pendekatan penelitian yang menggabungkan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan kuantitatif. Sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Jenis penelitian ini sering digunakan untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan secara sosial. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa penelitian kualitatif ini juga adalah jenis penelitian dengan mengutamakan penekanan pada proses dan makna yang tidak diuji, atau diukur dengan setepat-tepatnya dengan data yang berupa data deskriptif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, data yang yang disajikan dalam bentuk wawancara, mengisi data diri, kuisisioner atau angket, analisis data, dan dokumentasi sebagai berikut:

Hasil Wawancara

Tabel 1 Hasil Wawancara

| No. | Pertanyaan | Responden |
|-----|--|--|
| 1. | Apakah kamu hari ini merasa percaya diri untuk berhasil saat berangkat ke koni dan saat melakukan test? | Dari 8 responden, semua memiliki perasaan percaya diri pada saat datang ke koni dan melakukan test |
| 2. | Apa yang kamu siapkan sebelum test angkatan? (latihan rutin, pola tidur, pola makan, suplemen). | Dari 8 responden, ada 2 responden yang kurang latihan tidak rutin hanya 4 kali latihan seharusnya 1 minggu 5 kali latihan rutin dan 2 hari libur . kemudian untuk pola tidur jam 9 malam , pola makan tetap ada protein , dan untuk suplemen tetap menggunakan whey protein (vectorlabs, no explode, L – Men , Gold Standartd isolate) |
| 3. | Bagaimana perasaan anda ketika melakukan snatch pada awal masuk, memegang, dan saat mengangkat terdapat perasaan ragu? | Dari 8 responden. ada 2 responden yang berbeda pendapat, jadi untuk 6 responden banyak menimbulkan perasaan ragu dan 2 responden itu tidak menimbulkan rasa ragu |
| 4. | Apakah ada kendala pada saat melakukan teknik / gerakan snatch? Jelaskan! | Dari 8 responden, ada 6 yang mengalami Kendala pada saat melakukan tarikan atau second pull, ledakan pada kaki dan penerimaan snatch Sedangkan ada 2 responden tidak mengalami kendala pada saat melakukan snatch |
| 5. | Menurut anda, mood atlet dengan keberhasilan snatch itu berhubungan atau tidak? Mengapa? | Dari 8 responden, semua memiliki pendapat yang sama bahwa mood atlet dengan keberhasilan snatch itu mempunyai hubungan |
| 6. | Bagaimana ketika kamu ada kendala dibagian tubuhmu (cedera) dan kamu tahu bahwa besok kamu akan melakukan test angkatan. Apa yang akan kamu lakukan? | Dari 8 responden, berpendapat ketika mengalami kendala yang akan dilakukan dengan cara recovery, masasae olahraga, mengurangi beban, dan melakukan streaching agar terhindar dari cedera |
| 7. | Bagaimana perasaanmu setelah melakukan test angkatan tersebut? | Dari 8 responden, memiliki perasaan yang sama yaitu merasa lega atau melepaskan endorfin pada dirinya setelah merasa sudah selesai melakukan tugasnya. Selain itu, juga merasakan bahagia dan senang. |

Hasil Persentase Angket Profil Mood Sebelum dan Sesudah Test Snatch

Hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh para atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur sebanyak delapan atlet yang mengisi kuesioner POMS, maka diketahui persentase dari masing-masing indikator sebagai berikut :

Indikator Kelelahan (KLH)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat kelelahan (KLH) didapat skor terendah (minimum) 26,78%, skor tertinggi (maksimum) 53,57%, rata-rata (mean) 44,29%, maka diperoleh bahwa tingkat kelelahan (KLH) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 44,29%

Indikator Amarah (AMR)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat amarah (AMR) didapat skor terendah (minimum) 37,50%, skor tertinggi (maksimum) 71,43%, rata-rata (mean) 50,71%, maka diperoleh bahwa tingkat amarah (AMR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 50,71%

Indikator Penuh Tenaga (PNT)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penuh tenaga (PNT) didapat skor terendah (minimum) 48,21%, skor tertinggi (maksimum) 85,71%, rata-rata (mean) 72,86%, maka diperoleh bahwa tingkat penuh tenaga (PNT) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 72,86%

Indikator Ketegangan (KTG)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penuh tenaga (PNT) didapat skor terendah (minimum) 28,57%, skor tertinggi (maksimum) 57,14%, rata-rata (mean) 42,50%, maka diperoleh bahwa tingkat penuh tenaga (PNT) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 42,50%

Indikator Penilaian Diri (PDR)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penilaian diri (PDR) didapat skor terendah (minimum) 39,29%, skor tertinggi (maksimum) 80,36%, rata-rata (mean) 69,64%, maka diperoleh bahwa tingkat penilaian diri (PDR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 69,64%

Indikator Suasana Bingung (SSB)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penilaian diri (PDR) didapat skor terendah (minimum) 32,14%, skor tertinggi (maksimum) 53,57%, rata-rata (mean) 45,00%,

maka diperoleh bahwa tingkat penilaian diri (PDR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 45,00%

Indikator Depresi (DPS)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penilaian diri (PDR) didapat skor terendah (minimum) 17,86%, skor tertinggi (maksimum) 44,64%, rata-rata (mean) 33,93%, maka diperoleh bahwa tingkat penilaian diri (PDR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 33,93%

Hasil Persentase Angket Profil Mood Sesudah Test Snatch

Hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh para atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur sebanyak delapan atlet yang mengisi kuesioner POMS, maka diketahui persentase dari masing-masing indikator sebagai berikut :

Indikator Kelelahan (KLH)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat kelelahan (KLH) didapat skor terendah (minimum) 26,79%, skor tertinggi (maksimum) 42,85%, rata-rata (mean) 35%, maka diperoleh bahwa tingkat kelelahan (KLH) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 35%

Indikator Amarah (AMR)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat amarah (AMR) didapat skor terendah (minimum) 30,36%, skor tertinggi (maksimum) 42,86%, rata-rata (mean) 36%, maka diperoleh bahwa tingkat amarah (AMR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 36%

Indikator Penuh Tenaga (PNT)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat penuh tenaga (PNT) didapat skor terendah (minimum) 50%, skor tertinggi (maksimum) 75%, rata-rata (mean) 64%, maka diperoleh bahwa tingkat penuh tenaga (PNT) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 64%

Indikator Ketegangan (KTG) Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat ketegangan (KTG) didapat skor terendah (minimum) 36%, skor tertinggi (maksimum) 50%,

rata-rata (mean) 43%, maka diperoleh bahwa tingkat ketegangan (KTG) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 43%

Indikator Penilaian Diri (PDR)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat ketegangan (PDR) didapat skor terendah (minimum) 61%, skor tertinggi (maksimum) 80%, rata-rata (mean) 72%, maka diperoleh bahwa tingkat ketegangan (PDR) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 72%

Indikator Suasana Bingung (SSB)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat suasana bingung (SSB) didapat skor terendah (minimum) 50%, skor tertinggi (maksimum) 71%, rata-rata (mean) 57%, maka diperoleh bahwa tingkat suasana bingung (SSB) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 57%

Indikator Depresi (DPS)

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur. Sebanyak 8 responden memiliki tingkat depresi (DPS) didapat skor terendah (minimum) 34%, skor tertinggi (maksimum) 63%, rata-rata (mean) 51%, maka diperoleh bahwa tingkat depresi (DPS) atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur, masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 51%

Dari seluruh data yang diperoleh maka semua indikator tergolong dalam kategori “Sedang” dengan urutan nilai persentase tertinggi 72,86% (PNT), 69,64%(PDR), 50,71% (AMR), 45,00% (SSB), 44,28% (KLH), 42,50% (KTG), dan 33,93% (DPS).

Dari seluruh data yang diperoleh maka semua indikator tergolong dalam kategori “Sedang” dengan urutan nilai persentase tertinggi 72% (PDR), 64%(PNT), 57% (SSB), 51% (DPS), 43% (KTG), 36% (AMR), dan 35% (KLH).

1. Hasil Analisis Perekaman Video Snatch

Tabel 2 Hasil Analisis Perekaman Video Snatch

| Analisis | Hasil |
|---|--|
| Pengamatan Perekaman Test Angkatan Snatch | Dari 8 responden yang melakukan test angkatan snatch, semua tampil dengan rasa percaya diri. Namun, pada saat memegang dan melakukan snatch timbul rasa ragu – ragu serta gelisah bisa atau tidaknya saat melakukan penerimaan beban snatch jika sudah diatas. |

| | |
|--|--|
| | Akan tetapi, setelah melakukan test snatch tersebut juga merasakan bahagia dengan melepaskan endorfin dalam tubuhnya. Sehingga para atlet pun juga senang ada yang bisa mencetak rekor angkatan meskipun 1 kg saja. Jadi latihannya selama ini tidak sia – sia , dengan latihan ada juga yang mengalami cedera tetapi mereka tetap semangat berlatih untuk menunjukkan bahwa dirinya itu bisa dan mampu. |
|--|--|

Pembahasan

Hasil analisa sebelum dan sesudah data angket dari per-indikator yaitu indikator kelelahan (KLH) dengan kategori “sedang” dimana kondisi atlet rata-rata mengalami kelelahan seperti meskipun sudah istirahat badan tetap lelah, merasa lemas kurang tenaga, otot pegal meskipun sudah lama istirahat, merasa tidak berdaya melaksanakan tugas, dan disepanjang hari badan terasa tidak fit. Jika kelelahan ini terjadi setiap hari segera melakukan recovery atau pemulihan. Lelah yang dialami oleh atlet dapat mempengaruhi kondisi psikologinya dan juga fisiknya sehingga dibutuhkan perawatan yang extra. Kerena itu, pemulihan sangatlah penting untuk seorang atlet yang mengalami kelelahan setiap hari seperti ini supaya tidak mempengaruhi mutu geraknya (Gultom, 2018). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator kelelahan sendiri merupakan kondisi psikologis yang negatif. Dalam kondisi ini atlet masih belum merasakan kondisi kelelahan seperti badan loyo, pegal pada otot, tidak berdaya, dan tidak fit.

Indikator amarah (AMR) berada pada kategori “Sedang” namun, hampir semua atlet mengalami kondisi ini terutama pada sub-indikator AMR.2 yang menyatakan “saya merasa kecewa” dengan kata lain kekecewaan ini adalah yang paling tinggi di antara subindikator lainnya seperti teringat peristiwa yang mengecewakan, saya sukar mengendalikan emosi bila dongkol, saya merasa tegang, dan saya sukar menahan marah. Mood memiliki berbagai variasi dan suasana hati yang berubah -ubah juga dapat berpengaruh pada atlet untuk bertindak, dan perasaan hati seseorang dapat datang sewaktu- waktu dengan durasi dan intensitas yang sangat beragam (Melintika et al., 2017). Dengan demikian seorang pelatih seharusnya memberikan program yang seimbang antara program yang berat dan sedang dengan diselipkan program latihan yang menyenangkan. Indikator ini memiliki peran yang penting dalam membangun semangat bertanding atlet. Amarah (AMR) juga dapat meningkatkan emosi, tetapi emosi tersebut juga harus dikontrol agar menjadi emosi yang positif sehingga memotivasi atlet untuk

meningkatkan jiwa semangat yang tinggi pada saat latihan maupun pertandingan (Gultom, 2018). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator amarah sendiri merupakan kondisi psikologis yang negatif. Kategori ini menandakan bahwa atlet tidak merasa kecewa, mampu mengendalikan emosi, tegang, serta menahan amarah.

Indikator penuh tenaga (PNT) merupakan indikator yang masih tergolong kategori “Sedang”. Indikator ini merupakan salah satu dari tiga indikator yang memiliki persentase yang sama. Sub-indikator dari indikator penuh tenaga (PNT) yaitu; saya merasa memiliki kelebihan tenaga, semua tugas terasa enteng, saya mampu melakukan tugas berjam-jam, saya merasa mantap penuh tenaga, dan saya merasa percaya diri. Dari semua indikator tersebut rata-rata yang didapat sebesar 70,59% yang menandakan bahwa atlet Angkat Besi Jawa Timur memiliki tenaga yang dapat dikatakan siap untuk melakukan aktivitas latihan. Sedangkan latihannya diharuskan untuk melakukan latihan mutlak yang harus dilakukan untuk meningkatkan performanya pada atlet yaitu komponen fisik dan mental mereka (Gultom, 2018). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator penuh tenaga sendiri merupakan kondisi psikologis yang positif. Dimana kondisi mood atlet saat ini masih dalam kondisi yang mampu mengerjakan tugas, percaya diri, penuh tenaga, tidak merasa diberi beban yang berlebih dan mampu melakukan tugas dengan baik.

Indikator ketegangan (KTG) adalah indikator dengan kategori sedang. Dimana indikator ini memuat pernyataan tentang saya tegang memikul tugas berat, perasaan diliputi rasa was - was, saya merasa gelisah, saya merasa cemas, dan perasaan dibayangi takut gagal. Mereka merasa tegang saat latihan, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman bertanding dan dilatih dengan intensitas yang lebih dari porsi masing-masing atlet. Intensitas berlatih yang lebih, mampu mengganggu kondisi mental dan psikis setiap atlet. Tidak hanya itu, ketegangan juga dapat memengaruhi kondisi fisik atlet. Saat menghadapi stres atau ketegangan, atlet dapat mengalami peningkatan ketegangan otot, kelelahan, masalah koordinasi, penurunan perhatian, konsentrasi, dan penampilan (Mahakharisma, 2014). Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis atlet, seperti kecemasan, rasa percaya diri, dan konsentrasi. Hal ini dapat berdampak pada performa atlet dalam kompetisi (Pradipta, 2007). Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dan ketegangan secara efektif agar tidak menghambat performa atlet. Beberapa teknik manajemen stres, seperti latihan relaksasi dan manajemen ketegangan, dapat membantu atlet mengatasi dampak negatif dari ketegangan dan stres pada kondisi fisik dan psikis mereka (Mutmainnah & Kasmad, 2022). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi

PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator ketegangan merupakan kondisi psikologis yang negatif. Hal ini menandakan bahwa atlet tidak terlalu merasakan kecemasan, atau ketegangan yang berlebih dalam menghadapi PORPROV 2025.

Indikator penilaian diri (PDR) terkategori “Sedang”. Diketahui bahwa atlet memiliki gejala suasana hati atau Mood yang memiliki keunggulan, merasa mampu melaksanakan tugas, merasa tidak mampu berbuat banyak, prestasi di atas rata-rata dan merasa mampu menunaikan tugas dengan angka persentase rata-rata 69,64% dan 72%. Dapat diartikan bahwa jika atlet masih kurang merasa percaya diri dalam melakukan tugas mereka sehingga timbul rasa kurang percaya diri yang dapat mempengaruhi kualitas dari latihan mereka. Jika atlet memiliki percaya diri yang tinggi maka mereka dapat memperkuat tim karena dengan percaya diri dapat mengeluarkan emosi positif yang sangat berpengaruh terhadap lingkungan sekitar. Dengan kondisi atlet yang percaya diri maka mereka bisa lebih tenang dan berkonsentrasi lebih baik saat latihan sehingga tidak tegang saat berlomba atau melakukan latihan rutin 50 yang lebih ekstra (Wahyudi & Fajarwati, 2020). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Indikator penilaian diri sendiri merupakan kondisi psikologis yang positif. Dimana kategori ini menandakan bahwa atlet memiliki tingkat percaya diri yang cukup, dan mampu menunaikan tugas dengan baik.

Indikator suasana bingung (SSB) dengan kategori sedang. Dalam indikator ini terdapat lima subindikator yaitu pikiran merasa buntu, tidak dapat berkonsentrasi, pikiran kacau karena kebanyakan info, keputusan yang serba salah, dan sukar atau sulit melupakan kegagalan. Jika suasana bingung seorang atlet tidak mudah mengambil informasi dari lingkungan, yang mana hal ini dapat memperburuk kondisi tim serta atlet itu sendiri. Dimana jika seseorang mengalami kebingungan konsentrasinya akan menurun (Wahyudi & Fajarwati, 2020). Oleh karena itu seorang pelatih harus memasukkan latihan untuk mencegah atlet berada di suasana bingung. Latihan yang dapat melakukan latihan konsentrasi seperti mengingat nomor, menangkap bola, dan lainnya. Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator suasana bingung sendiri merupakan kondisi psikologis yang negatif. Kategori ini menandakan jika atlet merasa dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak merasa bingung dengan arahan yang diberikan oleh pelatih, manager dan kapten.

Indikator depresi (DPS) merupakan suasana hati atau Mood yang tergolong “Sedang”. Indikator ini menilai pernyataan yaitu saya suka menyendiri, saya merasa dikucilkan dalam

kelompok, nafsu makan semakin berkurang, saya sering mengalami mimpi buruk, pelatih atau teman terasa memusuhi saya. Mereka mengalami kondisi suasana hati yang sedang karena mereka melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi dimana hal ini bisa berlangsung semalam enam hari secara berturut-turut serta banyaknya atlet yang begadang hingga larut malam. Namun jika latihan dilakukan dengan intensitas yang baik maka akan didapatkan hasil yang memuaskan dan atlet akan terhindar dari kondisi depresi ini (Kusumowardani et al., 2011). Kondisi yang terjadi pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur Sebelum PORPROV 2025 dikatakan “Sedang” namun secara teori dapat dikatakan “Baik”. Karena indikator depresi merupakan kondisi psikologis yang negatif. Dalam kondisi ini atlet cricket senior putri Jawa Timur tidak mengalami berkurangnya nafsu makan, susah tidur, serta tidak merasa dikucilkan. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Hubungan Mood Atlet dengan Tingkat Keberhasilan Snatch pada Atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur berada dikondisi yang “Sedang”. Dengan demikian atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur tidak merasa tertekan secara mental dan fisik mereka seperti kelelahan, amarah, penuh tenaga, tegang, penilaian diri, bingung serta depresi. Hal ini dimungkinkan karena porsi latihan yang baik serta kondisi menuju PORPROV 2025 masih cukup lama. Sehingga masih banyak atlet yang mengalami kondisi mood yang baik.

Jadi untuk mood atlet dengan tingkat keberhasilan snatch memiliki keterkaitan serta dampak yang dapat mengubah mood atlet baik sebelum dan sesudah melakukan latihan, test maupun pertandingan. Dimana awal datang dengan rasa percaya diri , kemudian dengan berjalannya waktu pada saat melakukan test angkatan snatch muncul perasaan ragu – ragu. Bahwa sesuai dengan jurnal Penelitian oleh Marisa Noviyanti Fajra Iلسya, Komarudin, dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket dan Penelitian oleh Rachmi Marsheilla Agus, Eko Bagus Fahrizqi dengan judul Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati yang mengatakan bahwa kecemasan atlet atau mood atlet terhadap performa sehingga semakin tinggi hubungan antara kecemasan dengan performa atlet maka semakin besar pengaruhnya terhadap performa atlet, pengaruh tersebut dapat menghasilkan pengaruh yang baik (positif) atau malah ke dalam pengaruh yang buruk (negatif) bagi olahragawan. Sedangkan untuk kepercayaan diri saat bertanding yang dimiliki secara individu, dalam penelitian ini juga memiliki peran faktor mental untuk mencapai prestasi, rendahnya tingkat kepercayaan diri atlet, pentingnya kepercayaan diri dalam meningkatkan prestasi. Kemudian dari hasil penelitian diatas didapatkan bahwa sampel 8 orang dengan melakukan test angkatan yaitu snatch. Dengan menggunakan Microsoft Excel menggunakan diagram persentase (%)

mengenai hubungan antara mood atlet dengan tingkat keberhasilan snatch pada atlet angkat besi PABSI Jatim Surabaya yaitu memiliki keterkaitan antara keduanya.

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara mood atlet dengan tingkat keberhasilan snatch pada atlet angkat besi PABSI Jatim Surabaya. Serta dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi Hubungan Antara Mood Atlet dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada atlet Angkat Besi PABSI Jawa Timur berada dikondisi yang “Sedang”. Dimana kondisi mood negatif terkategori “Sedang” seperti kelelahan, amarah, tegang, bingung serta depresi. Untuk kondisi mood positif dikategori “Sedang”, seperti penuh tenaga dan percaya diri. Dengan hasil sebelum snatch yaitu 44,28%(KLH), 50,71%(AMR), 72,86%(PNT), 42,50%(KTG), 69,64%(PDR), 45,00%(SSB), 33,93%(DPS). Sedangkan untuk hasil sesudah snatch yaitu 35%(KLH), 36%(AMR), 64%(PNT), 43%(KTG), 72%(PDR), 57%(SSB), 51%(DPS). Hal ini dimungkinkan karena porsi latihan yang baik serta kondisi mood yang baik menuju PORPROV 2025 masih cukup lama.

Saran

1. Jadi masukan untuk mengembangkan dan memanfaatkan informasi tentang mood atlet dalam tingkat keberhasilan snatch.
2. Jumlah sampel penelitian yang terbatas, sehingga disarankan untuk memperbesar dan memperluas mengenai subjek di penelitian selanjutnya.
3. Penelitian ini memberikan suatu ilmu keolahragaan kepada para atlet angkat besi PABSI Jatim Surabaya dan mengetahui bahwa mood atlet dan keberhasilan snatch memiliki keterkaitan.
4. Penelitian ini memiliki banyak kekurangan dan terbatas. Disarankan untuk penelitian selanjutnya bisa dilanjutkan dengan penambahan variabel hingga menjadi kompleks dan juga di sandingkan dengan tes-tes yang lainnya seperti fisik, karakter atlet, dll. Model angket ini juga bisa digunakan untuk cabang olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, & Widayanti. (2010). *Bangkit dengan 7 budi utama: jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, peduli: kumpulan kisah spiritual penggugah motivasi*. Arga Tilanta.
- 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* (Vol. 1, No. 01, pp. 275-284).

- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Edwarsyah, dkk. (2013). Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi. Padang: FIK UNP.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1-12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Helmet, D. (2012). tentang Kenyataaan. Rumah Makna. <http://iinxsolihin16.blogspot.com/2012/07/definisi-sukses-dalamkehidupan>. Diakses pada tanggal 5 february 2019.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside sport psychology*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 97–106.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercise: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100, 771-779.
- Melintika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2017). Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 3, 97–106.
- Sumarjo. (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Kepelatihan dalam Olahraga. *Jurnal Warta Edisi 51*. <http://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/juwarta/article/view/244>