

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Performa Atlet Prestasi Olahraga Permainan Bola Kecil

Soraya Farhati¹, Khairun Nisa Berawi², Suryani Agustina Daulay³, Candra Kurniawan⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Bagian Ilmu Biokimia, Biologi Molekuler, dan Fisiologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

³Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

⁴Program Studi Jasmani, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Abstrak

Olahraga permainan bola kecil adalah jenis olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil serta tongkat pemukul. Contoh olahraga yang termasuk olahraga permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, kasti, baseball, softball, tenis lapangan, dan lain-lain. Indonesia belum meraih banyak prestasi di kategori olahraga permainan bola kecil. Performa atlet perlu dijaga semaksimal mungkin agar dapat memenangkan pertandingan dan menorehkan prestasi. Setiap faktor yang memengaruhi performa atlet olahraga permainan bola kecil perlu diidentifikasi dan dioptimalkan sehingga seorang atlet dapat menjadi atlet prestasi. Kondisi fisik yang prima merupakan faktor terpenting bagi para atlet. Kondisi fisik dapat ditingkatkan dengan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe latihan yang sesuai. Faktor lain yang memengaruhi performa atlet adalah nutrisi, baik makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak maupun mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Zat gizi yang diperlukan oleh atlet berbeda dengan individu lainnya. Kebutuhan zat gizi pada atlet juga berbeda-beda pada tiap cabang olahraga dan bersifat individual. Kondisi psikologis juga dapat berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Kondisi psikologis seorang atlet sangat menentukan tingkat konsentrasinya selama bertanding dan dapat menentukan tingkat kesiapan seorang atlet untuk menjadi juara. Terdapat beberapa aspek psikologis yang perlu diperhatikan pada seorang atlet, yaitu kedisiplinan, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian. Seorang atlet memerlukan latihan fisik, pemantauan nutrisi, dan pendampingan psikologis untuk mencapai performa yang optimal.

Kata Kunci: Aspek nutrisi, aspek psikologis, kondisi fisik, olahraga permainan bola kecil, performa atlet

Factors Affecting the Athletes' Performance in Small Ball Game Sports

Abstract

Small ball game sports are a category of sports that involve small-sized balls and bats. Examples of these sports include badminton, rounders, baseball, softball, tennis, and others. Indonesia has not yet achieved notable achievements in small ball game sports. To improve performance and achieve better results, athletes must maintain optimal performance levels. It is crucial to identify and optimize all factors affecting the performance of small ball game athletes to help them reach their full potential. Optimal physical condition is the most essential factor for athletes. Physical fitness can be improved through the right combination of frequency, intensity, duration, and types of exercise. Another factor that affects athletic performance is nutrition, including macronutrients such as carbohydrates, proteins, and fats, as well as micronutrients like vitamins and minerals. Athletes have different nutritional needs compared to non-athletes. Furthermore, nutritional requirements vary across different sports disciplines and are highly individualized. Psychological factors also significantly affect an athlete's performance. An athlete's psychological state greatly influences their concentration during competitions and plays a crucial role in their ability to perform at their best. Key psychological aspects to consider include discipline, motivation, self-confidence, and personality. To achieve optimal performance, athletes require physical training, nutritional monitoring, and psychological support.

Keyword: Athlete performance, nutritional aspect, psychological aspect, physical condition, small ball game

Korespondensi: Soraya Farhati, alamat Jl. Prof. Ir. Soemantri Brojonegoro No. 12, Kel. Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, HP +6285171704906, email sorayafarhati@gmail.com

Pendahuluan

Olahraga permainan bola kecil merupakan olahraga yang cukup populer di dunia. Olahraga permainan bola kecil adalah jenis olahraga yang menggunakan bola

berukuran kecil serta tongkat pemukul. Contoh olahraga yang termasuk olahraga permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, kasti, baseball, softball, tenis lapangan, dan lain-lain.¹ Teknik dasar yang umum digunakan dalam melakukan

olahraga permainan bola kecil meliputi teknik memegang tongkat pemukul atau raket, teknik memegang, melempar, memukul, dan menangkap bola, serta kemampuan berlari.² Prestasi Negara Indonesia di kategori olahraga permainan bola kecil cukup gemilang, Indonesia pernah mendapatkan medali emas cabang olahraga bulutangkis nomor ganda campuran di Olimpiade Rio de Janeiro, Brazil pada tahun 2016.³ Namun, di cabang olahraga lain di kategori permainan bola kecil prestasi atlet kontingen Indonesia sangat jarang mencatatkan diri sebagai juara, bahkan beberapa cabang olahraga belum pernah lolos ke perhelatan olimpiade. Performa atlet perlu dijaga semaksimal mungkin agar dapat memenangkan pertandingan. Setiap faktor yang memengaruhi performa atlet olahraga permainan bola kecil perlu diidentifikasi dan dioptimalkan sehingga seorang atlet dapat menjadi atlet prestasi, yaitu atlet yang telah memenangkan kejuaraan atau memecahkan rekor.⁴

Isi

Performa atlet merupakan kemampuan atlet untuk menjalankan perannya selama di dalam pertandingan dengan optimal.⁵ Kondisi fisik yang prima merupakan faktor terpenting bagi para atlet dalam menghasilkan performa yang baik untuk mencapai keberhasilan.⁶ Kondisi fisik terdiri dari beberapa aspek, di antaranya adalah daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, dan koordinasi.⁷ Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan kerja organ-organ tertentu dalam jangka waktu yang lama. Kekuatan otot merupakan gaya yang dihasilkan oleh kontraksi otot secara maksimal dalam melawan tahanan dari luar. Kecepatan merupakan pergerakan anggota tubuh untuk berubah posisi dalam waktu singkat. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengambil keputusan secara cepat yang merupakan hasil dari koordinasi yang baik antara sistem saraf pusat dengan komponen motorik tubuh.⁸ Daya ledak otot merupakan kemampuan serabut otot untuk mencapai kontraksi maksimal dalam waktu yang cepat. Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi tubuh untuk mencapai ruang gerak yang luas.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi yang stabil baik secara statis maupun dinamis. Ketepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sesuai dengan sasaran yang dituju. Reaksi yaitu kemampuan tubuh untuk memunculkan respons terhadap stimulus dalam waktu singkat. Koordinasi yaitu sinergitas sistem saraf dengan sistem motorik dalam merespons suatu stimulus.⁹

Kondisi fisik dapat ditingkatkan dengan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe latihan yang sesuai.¹⁰ Setiap komponen kondisi fisik tidak dapat dipisahkan peningkatan dan pemeliharannya. Namun, kondisi fisik dapat dikembangkan sesuai dengan jenis, karakteristik, dan tujuan dari setiap cabang olahraga.¹¹ Daya tahan yang baik diperlukan oleh atlet olahraga permainan bola kecil agar tidak mudah lelah selama bertanding. Pada olahraga baseball dan softball kekuatan otot yang baik diperlukan oleh batter untuk memukul bola dengan kuat. Reaksi, koordinasi, dan kelincahan juga dibutuhkan agar pukulan tepat sasaran. Kecepatan yang baik juga dibutuhkan oleh runner untuk berlari ke base agar bisa mendapatkan poin atau skor.¹⁰ Pada olahraga bulu tangkis kelincahan sangat diperlukan untuk mempertahankan agar shuttle cock dapat dikembalikan ke area lawan. Kelentukan juga diperlukan untuk meraih shuttle cock dengan ruang gerak seluas mungkin.¹² Pada olahraga tenis lapangan kekuatan otot perut diperlukan sebagai tumpuan saat melakukan pukulan. Kelentukan dan kekuatan otot lengan juga penting bagi atlet tenis agar terhindar dari cedera akibat penggunaan otot lengan secara terus-menerus.¹³

Faktor lain yang memengaruhi performa atlet adalah nutrisi. Nutrisi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah tertentu untuk melakukan aktivitas. Nutrisi atau sering dikenal sebagai zat gizi bisa didapatkan dari makanan sehari-hari. Zat gizi terdiri dari dua jenis, yaitu zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro merupakan komponen nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak, yaitu seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Zat gizi mikro adalah komponen nutrisi yang hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, seperti

vitamin dan mineral.¹⁴ Zat gizi yang diperlukan oleh atlet berbeda dengan individu lainnya. Kebutuhan zat gizi pada atlet juga berbeda-beda pada tiap cabang olahraga. Proporsi zat gizi yang seimbang yaitu karbohidrat 60-70%, protein 10-15%, lemak 20-25%, serta vitamin dan mineral yang cukup.¹⁵

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Asupan karbohidrat yang sesuai dapat mengoptimalkan cadangan glikogen pada otot dan hati untuk memenuhi kebutuhan energi atlet terutama saat latihan atau bertanding. Protein berfungsi sebagai zat pembangun, yang merupakan komponen struktural penyusun sel-sel tubuh. Asupan protein yang adekuat dapat membantu atlet untuk meningkatkan massa otot dan pemulihan jaringan setelah berolahraga. Lemak memiliki fungsi penting bagi tubuh, di antaranya sebagai komponen cadangan energi terbesar dalam tubuh, sebagai pelarut vitamin yang bersifat lipofilik, membantu meregulasi suhu tubuh, serta dapat melindungi organ vital dalam tubuh dari guncangan yang terjadi saat beraktivitas.¹⁶

Vitamin dan mineral diperlukan oleh setiap individu termasuk atlet dalam jumlah sedikit. Namun, terdapat beberapa vitamin dan mineral yang sangat penting bagi atlet untuk menunjang performanya selama bertanding, di antaranya vitamin A, vitamin C, vitamin E, vitamin D, kalsium, dan zat besi. Vitamin A, C, dan E memiliki sifat antioksidan, sehingga dapat menetralkan radikal bebas dan menghambat kerusakan sel, terutama saat berolahraga. Efek antioksidan juga dapat mengurangi kelelahan dan nyeri akibat berolahraga pada atlet. Vitamin D dapat meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfor, sehingga dapat menjaga kepadatan tulang. Zat besi berfungsi sebagai bahan pembentuk hemoglobin yang berperan dalam transpor oksigen. Kadar hemoglobin yang baik dapat memfasilitasi distribusi oksigen ke jaringan secara optimal, terutama saat sedang berolahraga.¹⁶

Kondisi psikologis juga dapat berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Kondisi psikologis merupakan kondisi kejiwaan atau mental seseorang yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal.¹⁷ Adapun beberapa aspek psikologis

yang perlu diperhatikan pada seorang atlet yaitu kedisiplinan, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian. Disiplin adalah kondisi di mana seorang individu memiliki ketaatan dan keteraturan dalam berperilaku. Disiplin dapat terbentuk dengan kesadaran diri seseorang dan pengaruh kebiasaan-kebiasaan yang terjadi di lingkungan sekitar.¹⁸ Contoh kedisiplinan pada seorang atlet yaitu patuh dalam menjalankan program latihan, serta datang tepat waktu saat latihan.¹⁹ Kebosanan adalah perasaan tidak bergairah akibat adanya stimulasi yang monoton.²⁰ Kebosanan pada atlet dapat disebabkan oleh program latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama. Kebosanan ini dapat diatasi dengan memberikan beberapa modifikasi dalam program latihan agar lebih bervariasi dan menyenangkan, sehingga dapat mengembalikan rasa semangat bagi atlet.¹⁹ Kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk berpikir positif pada diri sendiri dan lingkungannya. Penyebab berkurangnya kepercayaan diri pada atlet dapat berupa perasaan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri dan takut mengalami kekalahan saat pertandingan. Ketidakpercayaan diri dapat mengganggu performa atlet baik saat latihan maupun bertanding.⁵ Kepribadian merupakan keterkaitan antara psikologis dan fisik pada seseorang sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan. Kepribadian pada seorang atlet dapat memengaruhi kemampuannya dalam menangani tekanan baik selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, seorang atlet memerlukan dampingan dari pelatih atau lingkungan sekitarnya untuk menghadapi tekanan tersebut.¹⁹

Ringkasan

Olahraga permainan bola kecil adalah jenis olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil serta tongkat pemukul. Performa atlet olahraga permainan bola kecil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kondisi fisik, nutrisi, dan psikologis atlet. Kondisi fisik terdiri dari beberapa aspek, di antaranya yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, dan koordinasi. Zat gizi yang diperlukan oleh atlet

antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk memenuhi kebutuhan energi, meningkatkan massa otot, dan menangkai radikal bebas saat berolahraga. Aspek psikologis yang perlu diperhatikan pada seorang atlet adalah kedisiplinan, kebosanan, kepercayaan diri, dan kepribadian.

Simpulan

Performa atlet olahraga permainan bola kecil dipengaruhi oleh kondisi fisik, nutrisi, dan kondisi psikologis. Seorang atlet memerlukan latihan fisik, pemantauan nutrisi, dan pendampingan psikologis untuk mencapai performa yang optimal.

Daftar Pustaka

1. Agrijanto F, Rosmi F. Permainan Bola Kecil dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD Labschool FIP UMJ. Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ. 2024; 2634–2640.
2. Nugroho A, Azandi F, Munawar AA, Winata DC. Permainan Bola Kecil. Medan: Bina Guna Press; 2024.
3. Sholicha U, Wahyudi H. Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022). Jurnal Kesehatan Olahraga. 2022; 10(2): 165–174.
4. Akbar MA, Abidin Z. Makna Prestasi bagi Atlet Binaraga Studi Kualitatif Fenomenologis pada Atlet Binaraga Nasional. Jurnal Empati. 2015; 4(2): 99–103.
5. Grova RS, Zaky M, Hamidi A. Korelasi antara Kepercayaan Diri dan Performa Puncak pada Atlet Futsal Profesional. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia. 2024; 4(2): 148–158.
6. Nidomuddin M, Pamungkas H, Yusuf H, Husen A, Prasetyo R. Physical Condition Analysis of Professional Football Players. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. 2023; 7(1): 156–163.
7. Muhammad J. Perkembangan Kemampuan Fisik (Kelentukan, Kekuatan Otot Ekstensor, dan Kelincahan) Orang Dewasa Muda Ditinjau dari Usia dan Etnik. Journal Power of Sports. 2018; 1(2): 1–7.
8. Palevi MS. Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. Jurnal Kesehatan Olahraga. 2019; 7(2) : 245–252.
9. Armade M, Manurizal L. Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Jurnal Penjaskesrek. 2019; 6(1): 140–151.
10. Nugroho AI, Marlissa D. Pendampingan dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Baseball-Softball Kabupaten Merauke Menuju Seleksi Tim Pra-PON 2023. Jurnal Masyarakat Negeri Rokania. 2023; 4(2): 401–407.
11. Prima P, Kartiko DC. Survei Kondisi Fisik Atlet pada berbagai Cabang Olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 2021; 9(1): 161–170.
12. Zhannisa UH, Royana IF, Prastiwi BK, Pratama DS. Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. Journal Power of Sports. 2018; 1(2), 30–41.
13. Feby MD, Subagio I. Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. Jurnal Prestasi Olahraga. 2019; 2(1): 1–16.
14. Hidayah W. Kapasitas Nutrisi terhadap Kadar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Al Jayyid : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. 2022; 1(1): 68–78.
15. Sasmarianto, Nazirun N. Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet. Malang: Ahlimedia Press; 2022.
16. Wijaya OGM, Meiliana M, Lestari YN. Pentingnya Pengetahuan Gizi untuk Asupan Makan yang Optimal pada Atlet Sepak Bola. Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal. 2021; 1(2): 22–33.
17. Siswanti H, Masithoh AR, Niam N. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kondisi Psikologis pada Pasien Pasca Covid-19 di Jati Kudus. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2022; 13(1): 349–355.
18. Perwira ANP, Fitriana S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan Siswa di SMA

- Negeri 1 Brebes. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 2022; 4(4): 1393–1396.
19. Putri AYD, Marheni E, Pranoto NW, Zarya F. Aspek Psikologi Atlet Olahraga Renang Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2022; 18(1): 52–62.
20. Yanti FP, Nasution IN. Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*. 2022; 2(2): 109–114.