



Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd
Fahrrial Amiq, S.Or., M.Pd
Muhammad Hafiz N.H, S.Pd



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Editor : Dr. Mu'arifin. M.Pd

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd

Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd.

Muhammad Hafiz N.H, S.Pd

Editor:

Dr. Mu'arifin. M.Pd



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Copyright © Ari Wibowo Kurniawan, dkk. 2021.

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Editor: Mu'arifin

Layout: Kowim Sabilillah

Desain cover: Diky M. Fauzi

viii+ 219 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan Pertama, Agustus 2021

ISBN: 978-623-6364-26-0

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT. berkat rahmat dan karunia-Nya, akhirnya buku Psikologi Olahraga dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai Tugas Akhir Mata Kuliah Kuliah Praktik Lapangan (KPL) di Program Pascasarjana (PPs) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM). Terbitnya buku Psikologi Olahraga ini diharapkan dapat bermanfaat bagi: (1) mahasiswa FIK UM, (2) mahasiswa PPs FIK UM, (3) guru-guru pendidikan jasmani, (4) para pembina/bapak ibu dosen keolahragaan, sebagai bahan bacaan tentang pembelajaran Psikologi Olahraga.

Buku ini berisi Pembelajaran Psikologi Olahraga yaitu; Sejarah Psikologi Olahraga, Boredom, Fatigue, Staleness, Kepribadian atlet, Disiplin dan penguasaan diri Konsentrasi, , Emosi, Motivasi, Anxiety, Stress dan frustasi, Teknik peredaan ketegangan, Mental Training dan Mekanisme Pertahanan diri dan Agravitas dalam olahraga termasuk juga disajikan penjelasan setiap Materi Psikologi Olahraga dengan tujuan para pembaca dapat menerapkan dalam kegiatan pembelajaran.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada: (1) Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd sebagai kaprodi Program Pascasarjana (PPs) , (2), Ibu Dr. Siti Nurrochman, M.Kes sebagai dosen pembimbing Kuliah Praktik Lapangan (KPL), (3) Bapak Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd sebagai dosen pamong Kuliah Praktik Lapangan (KPL), (4) Bapak Fahrial Amiq, S. Pd, M. Or

Selaku dosen pengampu psikologi olahraga (5) Kedua Orangtua, dan (6) Teman-teman offering B POR Pascasarjana UM yang telah membantu dan memfasilitasi, sehingga buku ini bisa selesai dan bisa terbit.

Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca semua dan dapat digunakan sebagai pengayaan wawasan dan sebagai pedoman dalam melakukan pembelajaran Psikologi Olahraga.

Malang, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	III
DAFTAR ISI	V

BAB I SEJARAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. SEJARAH PSIKOLOGI OLAHRAGA	1
B. ORIENTASI PSIKOLOGI OLAHRAGA.....	4
C. PENGERTIAN PSIKOLOGI OLAHRAGA	12
D. BIDANG PSIKOLOGI OLAHRAGA	13

BAB II BOREDOM, FATIGUE DAN STANLENESS

A. BOREDOME.....	19
B. FATIGUE.....	20
C. STALENESS.....	21

BAB III KEPRIBADIAN ATLET

A. KEPRIBADIAN (PERSONALITY) DAN OLAHRAGA.....	23
B. STRUKTUR KEPRIBADIAN (PERSONALITY)	34
C. TEORI KEPRIBADIAN	34
D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEPRIBADIAN	37
E. PENELITIAN TENTANG PERSONALITY DALAM OLAHRAGA	40
F. TEORI SIKAP DALAM KEPRIBADIAN	42

BAB IV

DISIPLIN DAN PENGUASAN DIRI

A.	PENGERTIAN DISIPLIN	81
B.	KARAKTER DISIPLIN	87
C.	ASPEK-ASPEK KEDISIPLINAN.....	89
D.	FAKTOR-FAKTOR KEDISIPLINAN.....	91

BAB V

KONSENTRASI

A.	DEFINISI KONSENTRASI	97
B.	KONSENTRASI DAN PENAMPILAN YANG OPTIMAL	101
C.	CARA MENINGKATKAN KONSENTRASI.....	101
D.	METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI.....	104

BAB VI

EMOSI

A.	PENGERITAN EMOSI.....	111
B.	BENTUK- BENTUK EMOSI.....	116
C.	KARAKTERISTIK EMOSI	117
D.	PENGERTIAN KEMATANGAN EMOSI.....	119
E.	PERKEMBANGAN EMOSI	124

BAB VII

MOTIVASI

A.	KONSEP MOTIVASI	129
B.	STRATEGI MENINGKATKAN MOTIVASI	136
C.	MOTIVASI BERPRESTASI DAN PENGARUH MOTIVASI	141
D.	TEORI MOTIVASI BERPRESTASI	142
E.	KIAT MEMBANGUN MOTIVASI.....	144

BAB VIII
ANXIETY, STRESS DAN FRUSTASI

A. PENGERTIAN *ANXIETY* (KECEMASAN), STRESS DAN FRUSTASI 145
B. JENIS-JENIS *ANXIETY* 153
C. SUMBER *ANXIETY* (KECEMASAN), STRESS DAN FRUSTASI..... 158
D. GEJALA *ANXIETY* (KECEMASAN), STRESS DAN FRUSTASI 166
E. CARA MENANGANI *ANXIETY* 169

BAB XI
TEKNIK-TEKNIK PEREDAAN KETEGANGAN

A. TEKNIK Mencari sumber ketegangan 173
B. TEKNIK PEMBIASAAN..... 173
C. TEKNIK-TEKNIK KHUSUS..... 174

BAB X
MENTAL TRAINING

A. *IMAGERY TRAINNING* 177
B. *IMAGERY* DALAM OLAHRAGA (WHERE, WHAT, WHEN, DAN WHY)..... 180
C. DASAR-DASAR LATIHAN *IMAGERY* 181
D. MANFAAT LATIHAN *IMAGERY* 182
E. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EFEKTIVITAS *IMAGERY* 183
F. PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*..... 184
G. APLIKASI *IMAGERY* 185

BAB XI
MEKANISME PERTAHANAN DIRI

A. MEKANISME PERTAHANAN DIRI 187
B. JENIS-JENIS MEKANISME PERTAHANAN DIRI..... 190
C. PENGUKURAN MEKANISME PERTAHANAN DIRI..... 194

BAB XII
AGRESIVITAS DALAM OLAHRAGA

A.	DEFINISI AGRESI.....	203
B.	MACAM-MACAM AGRESIVITAS.....	205
C.	TEORI AGRESIVITAS	207
D.	PERILAKU AGRESIF DALAM OLAHRAGA	208
E.	UPAYA PENGENDALIAN AGRESIVITAS.....	209
F.	MENYELESAIKAN KONFLIK DAN PERSELISIHAN DENGAN CARA TANPA KEKERASAN	210
G.	MENGONTROL AGRESIVITAS PENONTON.....	211

DAFTAR PUSTAKA.....	213
RIWAYAT PENULIS.....	215

BAB I

SEJARAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Sejarah Psikologi Olahraga

Awal mula percobaan psikologi secara eksperimental mulai berkembang pada akhir abad ke 19, yang diawali dengan didirikannya laboratorium psikologi oleh Wilhelm Wundt pada tahun 1886 di Leipzig Jerman. Menurut Kohnstamm objek studi psikologi adalah gejala jiwa yang diselidiki dari segala tingkah laku dan pengalaman manusia. Para ahli psikologi berusaha menerapkan hasil-hasil penelitian psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Bersamaan dengan itu, tumbuh dan berkembanglah psikologi terapan (*applied psychology*) diberbagai bidang, seperti bidang pendidikan, kedokteran, industri, kriminal, dan salah satunya di bidang olahraga dengan dikembangkannya psikologi olahraga.

Orang pertama yang melakukan studi dalam bidang psikologi olahraga adalah Norman Triplett tahun 1898, yang meneliti atlet balap sepeda. Setelah penelitian Triplett, sejumlah penelitian lain seputar psikologi olahraga bermunculan. Tahun 1899, E.W. Scripture dari Yale University, melukiskan ciri-ciri kepribadian seseorang yang dipengaruhi oleh keterlibatannya dalam olahraga. Pada tahun 1903, Patrick membahas mengenai bagaimana para penonton American Football mengekspresikan emosi terhadap para pemain dalam olah raga tersebut.

Selanjutnya, George W. Fitz tahun 1895, menyelidiki waktu reaksi yang tercantum dalam "psychological Review". Fitz telah menciptakan alat-alat untuk mengukur kecepatan dan ketepatan seseorang me nyentuh objek yang dihadapi tiba-tiba dan dalam posisi yang tidak terduga. Selain itu, William G. Anderson, tokoh pendidikan jasmani dan pendiri "American Association for Health, Physical Education, Re. Creation, and Dance" bereksperimen mengenai mental practice, trans. fer of training, dan transfer of muscular strength.

Coleman Robert Griffit tahun 1918, telah mulai mengadakan penelitian di Universitas Illinois dengan menyelenggarakan serangkaian observasi informal mengenai faktor-faktor psikologis yang terlibat dalam olahraga bola basket dan sepakbola. Mitsuo Matsui pada tahun 1920, melakukan riset di Jepang mengenai psikologi olahraga dan aktivitas fisik atau psychology of physical activity and sport.

Pada tahun 1925, Griffith sudah mengadakan persiapan untuk mendirikan laboratorium psikologi olahraga. Kemudian secara resmi Griffith menjadi Direktur dari "The Athletic Research Laboratory" di Universitas Illinois." Griffith juga disebut sebagai Bapak Psikologi Olahraga, khususnya di Amerika 'Griffith mengembangkan sejumlah alat test dan alat-alat tertentu, meliputi: (1) alat pengukur waktu reaksi Otot yang diberi beban, (2) tes kecerdikan dalam bola basket: (3)tes ketegangan otot dan relaksasi, (4) tes untuk membedakan 4 tme Serial reaction times, (5) tes untuk mengukur ketenangan, koordinasi otot-otot, dan kemampuan belajar, (6) tes waktu reaksi terhadap sinar, suara, dan tekanan, (7) tes untuk mengukur fleksibilitas koor

dinasi: (8) tes untuk mengukur kepekaan otot: dan (9) tes kesiapan mental yang dikembangkan khusus bagi atlet.

Di Indonesia, kegiatan psikologi olahraga belum berkembang secara luas. Pada tahun 1992, PBSI mendatangkan Robert N. Singer, mantan presiden International Society for Sport Psychology, dari Universitas of Florida. Tahun 1997, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, mendatangkan Daniel Gould untuk memberikan ceramah kepada para pelatih dan pejabat teras KONI Pusat dalam rangka persiapan menjelang SEA Games.

Menurut Monty P. Setiadarma dalam Gunarsa (2008: 20), psikologi olahraga di Indonesia merupakan cabang psikologi yang baru, sekalipun pada praktiknya kegiatan para psikolog di dalam berbagai cabang olahraga di Indonesia telah berlangsung beberapa tahun lamanya. Secara resmi Ikatan Psikologi Olahraga (IPO) di Indonesia yang berada di bawah naungan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) baru dibentuk pada tanggal 3 Maret 1999, dan baru ditandatangani secara resmi pada tanggal 23 Juli 1999, dan diketuai oleh Monty P. Setiadarma. Akan tetapi, Singgih D. Gunarsa dan Sudirgo Wibowo telah memelopori kegiatan psikologi dalam cabang olahraga bulutangkis sejak tahun 1967, dan sejak saat itu banyak atlet bulutangkis nasional yang memanfaatkan jasa psikolog dan ilmu psikologi dalam mencapai prestasi puncak baik nasional maupun internasional.

Pada pertengahan era 1980-an, psikolog Jo Rumeser turut aktif memberikan sumbangan jasa psikologi pada cabang olahraga bisbol dan sepakbola. Jo Rumeser sendiri merupakan atlet bisbol nasional. Selanjutnya, Psikolog Myrna R. Soekasah juga memberikan sumbangan jasa psikologi dalam mengembangkan olahraga loncat

indah dan renang. Adapun Myrna R. Soekasah adalah seorang pemegang medali loncat indah tingkat Asia yang kemudian membaktikan dirinya di dalam olahraga spesifikasinya (Monty P. Setiadarma, 2000: 12). Tahun 1990 merupakan dekade yang paling aktif bagi sejumlah psikolog untuk memberikan sumbangan ilmu bagi keolahragaan nasional. Tercatat PBSI, PSSI, PRSI, Pertina, dan Perpani menggunakan psikolog untuk secara aktif berperan membina atlet baik untuk memberikan bimbingan, atau bekerja sama dengan pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet. KONI Pusat pun memperbantukan psikolog-psikolog yang aktif dalam berbagai Pengurus Besar olahraga untuk membantu cabang-cabang olahraga lainnya. Pada saat pelaksanaan SEA Games di Jakarta tahun 1997, tercatat 13 psikolog berperan aktif membantu para atlet untuk mencapai prestasi puncak, yakni: (1) Singgih D. Gunarsa, (2) Monty P. Setiadarma, (3) Enoch Markum, (4) Myrna R. Soekasih, (5) Surastuti Nurdadi, (6) Rosa Hertamina, (7) Feisal, (8) Latief, (9) Gunawan, (10) Wardhani, (11) Ari Prawoto, (12) Ning, dan (13) Wismaningsih. Para psikolog ini bertugas untuk melakukan seleksi, evaluasi, konseling, dan melakukan pelatihan mental, serta terapi.

B. Orientasi Psikologi Olahraga

1. Konsep Dasar dan Ruang Lingkup Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Gunarsa, 2008: 1). Menurut Setyobroto (2002: 8) psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia

berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang.

Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek-ciri kepribadian yang positif pula.

Psikologi olahraga sangat berkaitan dengan keglatan-keglatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen, Contohnya (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang atlet renang, atau pakaian senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang atlet senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi atlet bulutangkis yang andal.

Selain itu, psikologi olahraga terkait dengan bidang kajian lain berikut ini.

- a. Psikologi perkembangan. Membahas mengenai bakat yang berhubungan dengan struktur morfologis-anatomis atlet, karakterologi atlet, dan interaksi antara bakat/pembawaan dengan lingkungan.
- b. Psikologi belajar. Membahas tentang aktivitas olahraga yang ditujukan pada optimalisasi proses pelatihan guna mengoptimalkan potensi atlet, merancang teknik dan strategi latihan, dan dilaksanakan dalam latihan sehingga menyenangkan dan memuaskan.

- c. Psikologi kepribadian. Mengungkapkan hubungan antara kepribadian dengan performa olahraga. Bagaimana kepribadian memengaruhi performa dan prestasi dalam olahraga. Sebaliknya, bagaimana olahraga memengaruhi perkembangan dan kualitas kepribadian yang positif.
- d. Psikologi sosial. Membahas hubungan antara sesama atlet, posisi atlet dalam tim, hubungan antara tim yang satu dengan tim yang lain.
- e. Psikometri. Membahas tentang instrumen-instrumen yang mudah digunakan dalam penelitian terhadap suatu gejala psikis secara lebih cermat dan objektif. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan seleksi, klarifikasi, dan pembinaan yang disesuaikan dengan keadaannya. Selanjutnya, menyusun kriteria dan syarat yang harus dimiliki agar menjadi juara sesuai dengan strata kejuaraan yang ditargetkan.

2. Batasan Psikologi Olahraga

Kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis memengaruhi penampilan fisik seseorang, dan 1) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga memengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku maupun penonton.

3. Objek Studi Psikologi Olahraga

Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang dikaji dari tingkah laku dan pengalaman individu. Berdasarkan hal tersebut, yang menjadi objek studi psikologi olahraga adalah gejala kejiwaan dari tingkah

laku anak didik/atlet dalam olahraga, seperti *personality*, motivasi, *arousal*, *anxiety*, agresivitas, kompetisi dan kerja sama, feedback, *reinforcement*, komunikasi, *imagery*, *self confidence*, dan konsentrasi yang akan dibahas pada bab berikutnya.

4. Pendekatan Psikologi Olahraga

- a. Pendekatan individu. Pendekatan yang dilakukan untuk mem bina anak didik/atlet, untuk memilih atlet berbakat, dan untuk membina anak didik/atlet yang dilatih.
- b. Pendekatan sosiologi. Pendekatan yang dilakukan dalam ke giatan olahraga ketika anak didik/atlet berinteraksi dengan ang gota tim, pelatih, pembina, lawan bertanding, dan para penonton. Pendekatan interaktif. Pendekatan yang dilakukan saat mem perhatikan proses dan produk interaksi Interpersonal, Individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok, dan Individu dengan lingkungan sosial sekitarnya.
- c. Pendekatan multidimensional. Pendekatan yang dilakukan dalam usaha pembinaan olahraga, yakni pendekatan pada atlet, pelatih, sarana, fasilitas, program latihan, organisasi, dan Iingkungan sekitar.
- d. Pendekatan sistem. Pendekatan yang memperhatikan dan memanfaatkan seluruh komponen/faktor pembinaan sebagai keSatuan untuk mencapai tujuan, yaitu prestasi anak didik/atlet yang maksimal, dan memasyarakatkan olahraga dalam rangka usaha pembinaan olahraga.

5. Manfaat dan Peranan Psikologi Olahraga

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa psikologi olahraga memiliki manfaat dan peranan dalam olahraga baik dalam pengajaran pendidikan jasmani (penjas) maupun dalam latihan. Berikut ini adalah beberapa manfaat psikologi olahraga bagi guru/pelatih olahraga antara lain: (1) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada anak didik/atlet seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain: (2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi anak didik/atlet, (3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina anak didik/ atlet, (4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, misalnya pembinaan mental (mental training): dan (5) mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

Selanjutnya, peranan psikologis olahraga juga dapat dikaitkan dengan tujuan mengembangkan ilmu pengetahuan, seperti berikut ini.

- a. *Eksplanatif*, yaitu menjelaskan dan memahami gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga karena tindakan dan perbuatan yang tampak, tidak dapat lepas dari sikap (attitude) yang tidak tampak yang didorong oleh banyak faktor psikologi lainnya seperti sifat, motif, pemikiran, perasaan, pengalaman, dan situasi. Contohnya timbulnya motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada anak didik/atlet, perkembangan sikap, kematangan emosional, kematangan mental, latihan

mental, masalah stres dan upaya relaksasi, dan masalah anxiety yang berkaitan dengan arousal dan agresivitas.

- b. Prediksi, yaitu meramalkan kemungkinan yang dapat terjadi dalam olahraga sehingga lebih siap menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi. Prediksi yang tepat, didasarkan atas fakta-fakta atau pengalaman empiris dan analisis deduktif dengan menerapkan teori-teori yang tepat, dan untuk prediksi yang tepat perlu ditunjang dengan pengetahuan tentang tes, pengukuran, dan evaluasi. Contohnya akibat stres terhadap atlet yang berbeda. beda sifat kepribadiannya, gejala psikologis pada atlet yang mengalami kegagalan, meramalkan faktor yang memengaruhi peningkatan prestasi anak didik/atlet.
- c. Mengontrol, yaitu mengendalikan gejala-gejala tingkah laku dalam olahraga yang dapat menjurus ke hal-hal yang tidak menguntungkan: kan perkembangan atlet. Untuk mengontrol gejala tingkah laku yang dapat berakibat negatif perlu ditunjang data yang akurat, kesimpulan, dan penguasaan teknik perlakuan yang tepat. Contohnya kemungkinan terjadinya kecemasan dan upaya mengatasinya, merosotnya motivasi berlatih dan bertanding, serta teknik-teknik memelihara motivasi dan menumbuhkan motivasi yang lebih kuat, gejala over confidence dan cara mengatasinya, dan timbulnya prasangka dalam satu tim yang mengakibatkan hubungan yang disharmonis, serta usaha-usaha mengatasinya, dan lain sebagainya.

6. Penelitian tentang Psikologi Olahraga

Berikut ini beberapa contoh tentang penelitian psikologi olahraga.

- a. Ashel (1995). Meneliti fenomena social loafing (pemalasan sosial) pada atlet dayung beregu putri sebanyak enam atlet. Ternyata social loafing dipengaruhi oleh waktu dan suasana hati (mood) atlet. Semakin lama mendayungnya atau semakin jelek suasana hati atlet, semakin banyak terjadi pemalasan sosial.
- b. Hollander, Mayers, Unes (1995). Latihan yang berlebihan (*over training*) memberi dampak negatif baik atlet maupun pelati, yakni bosan, lelah, motivasi, kegembiraan menurun, stres, sasaran prestasi tidak tercapai, dan terjadi peningkatan kemungkinan kecelakaan. Latihan yang berlebihan ini dapat di atasi dengan merumuskan tujuan, sistem reward, dan pengaturan jadwal yang tepat.
- c. Partington dan Shang (1992). Penelitian terhadap 171 atlet mahasiswa dan pelajar (17-25 tahun). Ternyata ada tujuh ciri psikososial yang berbeda antara tim yang sering menang dan tim yang lebih sering kalah, yaitu dalam: (1) kemampuan dan sikap pemain, (2) sifat kepemimpinan pelatih dalam pelatihan teknis, (3) sifat hubungan antarmanusia pelatih: (4) integrasi tugas, (5) kohesivitas sosial dari tim, dan (6) identitas tim.
- d. Savis (1994). Faktor tidur tidak sama pengaruhnya terhadap prestasi semua atlet. Setiap atlet mempunyai pola sendiri dalam hal hubungan antara tidur dan prestasinya. Akan tetapi, bagi atlet-atlet yang akan mengikuti pertandingan/kompetisi, perlu diperhitungkan

faktor-faktor yang dapat mengganggu tidur yang dapat mengganggu prestasi.

- e. Davis, Huss, dan Backer (1995). Menganalisis eksperimen N. Triplet dan beberapa peneliti lain diakhir tahun 1800-an dan awal tahun 1900-an yang menggunakan metode triplet. Hasilnya adalah keberadaan lawan mampu melepaskan energi-energi terpendam dan meningkatkan usaha dalam pertandingan olahraga adu cepat seperti lari dan balap sepeda. Faktor yang melepaskan energi terpendam tersebut dinamakan faktor-faktor dynamogenic.
- f. McTear, White, dan Persad (1995). Penelitian terhadap kasuskasus pelatih utama diganti ditengah-tengah musim kompetisi oleh pengurus dengan harapan memperoleh hasil yang lebih baik. Hasilnya adalah penukaran pelatih hanya memberikan hasil/ pengaruh jangka pendek, tetapi untuk jangka panjang pengaruhnya sangat sedikit.
- g. Weinberg (1993). Goal setting tidak otomatis meningkatkan prestasi atlet. yang lebih penting adalah bagaimana menetapkan sasaran yang efektif untuk setiap atlet dalam tugas yang berbeda dan situasi-situasi yang berbeda pula. Jadi, setiap penetapan sasaran harus khusus, yaitu disesuaikan dengan atlet, tugas bertanding, dan situasi bertanding.
- h. Coons, Howard, dan Warylord (1995). Penelitian mengenai pengaruh pertandingan football terhadap disiplin asrama mahasiswa di beberapa universitas antara tahun 1988-1993. Berdasarkan 686 data catatan, ternyata pelanggaran disiplin asrama banyak terjadi jika

pertandingan football pada akhir pekan (46,41) dan lebih banyak lagi jika pertandingan itu di kampus sendiri dan yang terbanyak jika tim kampus sendiri menang. Akan tetapi, perlu dicatat juga bahwa 51,82 dari pelanggaran disiplin adalah peminum alkohol.

C. Pengertian Psikologi Olahraga

Ada dua istilah yang kiranya perlu diberikan pengertian, sebelum kita memberikan batasan mengenai psikologi olahraga. Pertama istilah “psikologi” dan kedua istilah “olahraga”. Secara sederhana, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Tingkah laku di sini bisa berarti sesuatu yang nampak seperti berjalan dan berlari, bisa juga berarti sesuatu yang tidak nampak seperti berperasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum, 2008:2). Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan dan karena itu disebut olahraga pendidikan, bisa berorientasi pada prestasi dan karena itu disebut olahraga prestasi, dan bisa juga berorientasi pada rekreasi dan karena itu disebut olahraga rekreasi.

Lalu, apa yang dimaksud dengan psikologi olahraga. Robert N. Singer, seorang tokoh psikologi olahraga menyatakan: *“Sport psychology is the science of psychology applied to athletes and athletic situations”*. Dengan kata lain, psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkahlaku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stress mempengaruhi tingkah laku atlet

menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan.

Memperhatikan pengertian psikologi olahraga di atas, maka sesungguhnya tujuan pokok psikologi olahraga adalah: (1) mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologi mempengaruhi performa (performance) individu dan (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya. Pengkajian satu tema acapkali melibatkan tema yang lain. Hal ini mengingat perilaku manusia, termasuk didalamnya atlet, pada dasarnya penyebab dan konsekuensinya tidak tunggal, tetapi bersifat multifaktor dan berjaln berkelindan antara satu faktor dan lainnya.

D. Bidang Psikologi Olahraga

Titik berangkat psikologi olahraga pada dasarnya adalah ilmu psikologi. Karena itu, apa dan bagaimana pengkajian dilakukan mendasarkan diri pada tradisi keilmuan psikologi. Ada sejumlah bidang kajian yang dapat dilakukan dalam psikologi olahraga, antara lain bidang perkembangan, kepribadian, pembelajaran, sosial, dan Psikometri. Sejumlah bidang kajian tersebut pada dasarnya merujuk Pada disiplin psikologi, yakni psikologi perkembangan, psikologi, kepribadian, psikologi belajar, psikologi sosial, dan psikometri.

1. Bidang Perkembangan

- a. Usia belajar/berlatih. Kesiapan anak melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh usia anak yang bersangkutan Pemberian beban terlalu dini pada anak bukan saja tidak bermanfaat bagi perkembangan diri anak, tetapi pada tingkat

tertentu justru dapat merusak fisik dan psikis anak, Sebaliknya, keterlambatan pemberian perlakuan juga berakibat pada hasil yang tidak optimal.

- b. Keturunan dan pengalaman. Perkembangan individu dipengaruhi oleh faktor keturunan dan apa yang dialami Individu seiring proses perkembangannya. Faktor keturunan muncul dari gen yang diturunkan oleh kedua Orangtua, sementara faktor pengalaman terkait dengan Tangsangan yang diberikan oleh lingkungan seperti pola asuh dalam keluarga dan pembelajaran di sekolah.
 - c. Proses kematangan. Kematangan merupakan proses psiko-fisiologis yang terjadi seiring dengan waktu atau usia individu, dan bukan karena proses pembelajaran.
 - d. Karakteristik perkembangan anak, remaja, dan dewasa. Setiap tahapan usia memiliki ciri tertentu yang berbeda satu sama lain. Meski demikian, tahapan yang satu akan mempengaruhi tahapan berikutnya.
 - e. Disabilitas. Disabilitas merupakan ketidakmampuan melakukan aktivitas tertentu karena keterbatasan kondisi psiko-fisik. Layanan yang bersifat membantu perkembangan perlu diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.
2. Kepribadian
- a. Penyesuaian diri. Individu berkembang tidak dalam ruang vacuum, yang steril dan lingkungan.

Dibutuhkan penyesuaian diri individu yang konstruktif terhadap lingkungan di mana individu berada.

- b. Konsep diri. Bagaimana individu bertingkah laku, salah satunya dipengaruhi oleh gambaran individu terhadap dirinya. Gambaran diri, apakah itu positif atau negatif, akan ' mempengaruhi pikiran, emosi, dan tindakan seseorang. Motivasi, persisten, dan usaha. Untuk dapat berhasil dalam mencapai sesuatu, tidak cukup hanya mendasarkan diri pada faktor bawaan yang dimiliki dan pengalaman yang diperoleh. Dibutuhkan spirit dan energi yang optimal dari individu untuk mencapai tujuan sebagaimana yang diinginkan.
- c. Trait keberhasilan. Terdapat beberapa ciri individu yang berhasil dalam suatu bidang tertentu, bisa bersifat psikologis seperti komitmen dan prestatif, bisa juga bersifat fisik seperti kapasitas fisiologis dan antropometrik.
- d. Kecemasan. Acapkali individu atlet ketika menghadapi pertandingan mengalami kekhawatiran berlebihan, yang berakibat negatif pada penampilannya. Mengapa kecemasan terjadi dan bagaimana mengatasinya merupakan hal yang penting untuk dipelajari.
- e. Psychological well-being. Satu sisi kepribadian mempengaruhi penampilan individu dalam berolahraga, dan pada sisi yang lain, olahraga mempengaruhi kondisi kepribadian individu yang bersangkutan. Dengan olahraga seseorang

akan merasa lebih nyaman, stress-nya berkurang, dan lebih bergairah.

3. Pembelajaran dan Pelatihan

- a. Proses belajar. Penguasaan individu atas kemampuan dan keterampilan tertentu dalam olahraga diperoleh melalui proses pembelajaran. Bagaimana proses pembelajaran tersebut terjadi merupakan bahasan yang urgen dalam psikologi olahraga.
- b. Hukum-hukum belajar. Belajar memiliki prinsip-prinsip yang perlu diikuti manakala menginginkan hasil yang optimal. Ketidakberhasilan dalam belajar seringkali disebabkan karena tidak dipenuhinya “aturan main” dalam belajar.
- c. Faktor-faktor yang berpengaruh. Dalam belajar, termasuk di dalamnya pelatihan, ada sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilannya. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri individu sendiri seperti intelegensi dan motivasi, bisa juga berasal dari luar individu seperti guru, pelatih, dan sarana prasarana.
- d. Kegagalan dan kesuksesan. Proses pembelajaran adakalanya berujung pada kegagalan, selain kesuksesan tentu. Bagaimana individu pembelajar gagal dan sukses menjadi bagian penting untuk dipelajari.

4. Sosial

- a. Dinamika kelompok. Sebagai makhluk sosial, individu tidak bisa dilepaskan dari keberadaan

individu lain. Ketika individu bergabung dengan individu lain dan membentuk sebuah kelompok, maka akan terjadi dinamika sebagai akibat dari bertemunya berbagai macam karakteristik individu.

- b. Persaingan dan kerjasama. Keberadaan individu bersama individu yang lain bisa dalam bentuk kerjasama untuk mencapai tujuan, bisa juga dalam bentuk persaingan untuk memperoleh sesuatu.
 - c. Kepemimpinan dan manajemen. Ketika sekelompok individu ada dan bersama mencapai tujuan tertentu, maka diperlukan kepemimpinan dan manajemen, agar pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat berjalan secara efisien dan efektif.
 - d. Pengaruh penonton. Sebuah pertandingan atau kejuaraan olahraga tidak dapat dipisahkan dari peran penonton, Keberadaan penonton dapat bersifat konstruktif, namun bisa jadi juga bersifat kontraproduktif,
 - e. Komunikasi. Sebagian besar proses interaksi pelatih-atlet, guru siswa merupakan proses komunikasi. Komunikasi bisa bersifat verbal dan nonverbal.
5. Psikometri.
- a. Pengukuran. Pengukuran merupakan proses mendapatkan data dengan menggunakan instrumen tertentu. Instrumen dapat berbentuk tes seperti intelegensi, dapat juga berbentuk nontes seperti kuesioner atau angket.

- b. Perbedaan individual. Tidak ada dua individu yang persis sama, sungguh pun berasal dari lingkungan yang sama dan memiliki pengalaman yang sama. Perbedaan individual selalu saja muncul dan perlu menjadi perhatian.
- c. Perbedaan kelompok. Perbedaan juga dapat dilihat dari dimensi kelompok. Keberadaan individu pada satu tempat dan berlangsung lama akan membentuk common ground, persamaan yang sama dalam beberapa hal.
- d. Seleksi dan prediksi. Tes psikologi dapat digunakan untuk melakukan seleksi dan memprediksi tingkat keberhasilan atlet.

BAB II

BOREDOM, FATIGUE DAN STANLENESS

Cukup banyak gejala-gejala psikologik yang dapat menyebabkan merosotnya prestasi atlet. Pada kesempatan yang Singkat ini pembicaraan akan dibatasi pada gejala-gejala boredom, fatigue, Stanless.

A. Boredom

Boredom adalah perasaan jemu atau bosan, sehingga atlet tidak bergairah untuk melakukan latihan-latihan ataupun Pertandingan. Hal ini berkaitan dengan menurunnya minat, yaitu perasaan yang berhubungan dengan perhatian terhadap objek tertentu, atau kegiatan tertentu (Setyobroto, 2001:75).

Boredom merupakan gejala menurunnya minat atau kurang kuatnya motivasi dalam hubungannya dengan kegiatan yang dilakukan. Dalam olahraga atlet yang mengalami penurunan minat, menjadi malas berlatih atau kurang bergairah dalam melakukan latihan-latihan.

Boredom terjadi pada atlet apabila latihan-latihan kurang bervariasi, latihan bersasaran peningkatan kemampuan fisik dan kurang memperhatikan aspek psikis atlet, khususnya yang berhubungan dengan minat dan motivasi atlet. Latihan yang diberikan dengan paksaan semata-mata, tanpa menumbuhkan kesadaran arti-pentingnya tiap-tiap jenis latihan bagi atlet, juga mudah menimbulkan turunnya minat latihan.

Minat bukan hal yang bersifat tetap, tetapi dapat berubah, oleh karena itu juga dapat dipengaruhi. Mengingat besarnya makna minat dalam belajar dan berlatih, maka pelatih harus pandai, memanipulasi atau memberi perlakuan yang dapat menarik minat, berusaha mencari dan mengembangkan minat-minat baru. Hal tersebut terutama dapat dilakukan dengan mengadakan variasi program-program latihan.

Boredom akan dapat meningkat lebih lanjut, sehingga atlet 'bukan sekedar jemu atau bosan, tetapi juga merasa sama sekali tidak ada gairah dan lelah. Gejala semacam ini dapat menimbulkan. "fatigue", dimana atlet dihindangi rasa lelah.

B. Fatigue

Jenis-jenis kelelahan yang mungkin dialami atlet adalah "physical fatigue" atau kelelahan fisik dan "mental fatigue" atau kelelahan mental.

"Physical fatigue" terjadi karena atlet mengalami kelelahan otot-ototnya, sehingga tidak dapat melakukan aktivitas fisik: terjadi ketegangan otot, badannya merasa lemas, dan sebagainya.

"Mental fatigue" terjadi karena atlet merasa lelah, meskipun kalau diukur ketegangan otot-ototnya belum tentu menunjukkan tanda-tanda kelelahan. Secara fisiologis atlet yang bersangkutan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, tetapi secara psikologis ia merasakan lelah. Sebagai akibat mental fatigue atlet menunjukkan penampilan yang lesu, lamban reaksinya, dan seolah-olah kehilangan kemampuan untuk bermain seperti biasanya.

Atlet yang mengalami "physical fatigue" perlu istirahat total, karena fisiknya memang mengalami kelelahan. Atlet

yang mengalami mental fatigue tidak harus menjalankan istirahat total, karena yang diperlukan adalah relaksasi. Mengenai teknik teknik relaksasi, seperti "progressive relaxation", dan lain-lain, akan dibicarakan dibelakang. Karena mental fatigue tidak selalu diikuti physical fatigue, maka macam kegiatan yang bersifat rekreatif yang menarik minat atlet yang bersangkutan, mungkin dapat menimbulkan gairah untuk melakukan kegiatan-kegiatan fisik selanjutnya. Sebagai contoh perenang yang mengalami mental fatigue dapat diajak rekreasi naik gunung, bermain selancar, dan sebagainya.

C. Staleness

Gejala psikologik lain yang mungkin dialami atlet adalah "staleness"/"Staleness" adalah gejala pada atlet yang menunjukkan tanda-tanda atlet yang bersangkutan merasa "sudah tidak mampu lagi" untuk mencapai prestasi sebagainya diharapkan (meskipun ditinjau dari kemampuan fisiknya masih memungkinkan) (Setyobroto, 2001:75).

"Staleness" yang dialami atlet ditandai dengan sikap dan lingkahlaku yang kurang relaks, selalu tampak tegang tidak dapat istirahat dengan tenang, badan merasa lelah, kehilangan ketelitian, sering merasa bimbang dan mudah merasa tersinggung.

Akibat lain yang timbul apabila pelatih kurang memperhatikan keadaan atlet yang mengalami "staleness", misalnya timbul tingkahlaku sebagai kompensasi: atlet yang bersangkutan menunjukkan bahwa ia selalu berlatih dengan tekun, meskipun dalam kenyataannya yang ia lakukan sehari-hari tidak demikian (tekun berlatih pada waktu ada orang lain melihatnya).

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan suasana yang sama sekali baru bagi atlet yang bersangkutan, misalnya dengan memindahkan tempat latihan dan digabungkan dengan atlet-atlet yang prestasinya lebih tinggi sehingga timbul motivasi baru untuk menyamainya.

BAB III

KEPRIBADIAN ATLET

A. Kepribadian (Personality) Dan Olahraga

Setiap seorang individu memiliki ciri, sifat bawaan (*heredity*), dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Pada dasarnya, individu tidak dapat dipisahkan dari kepribadiannya karena manusia dengan segala potensi dan tingkah lakunya merupakan satu kesatuan yang utuh. Individu berbuat dan bertindak sebagian besar dilakukan secara sadar. Kepribadian dibentuk dan berkembang selama hidup. Perkembangan kepribadian selalu dinamis, tidak statis, dan tidak akan pernah berhenti, serta perubahanperubahannya bisa terjadi selama hayat. Beberapa sifat, perangai atau watak, dan kebiasaan bisa saja mendominasi kepribadian pada usia muda dan kemudian hilang pada saat dewasa.

Kepribadian dibentuk oleh perpaduan faktor pembawaan dan lingkungan. Karakteristik bawaan, baik yang bersifat biologis maupun psikologis, dimiliki sejak lahir. Apa yang dipikirkan, dikerjakan, atau dirasakan seseorang, atau merupakan hasil perpaduan antara apa yang ada di antara faktor-faktor biologis yang diwariskan, dan pengaruh sekitarnya. Akan Tetapi, kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks.

Kepribadian dapat dilihat dari cita-cita, watak, sikap, sifat, dan perbuatan. Menurut Hidayat (2008: 135) kepribadian adalah totalitas karakteristik individu yang

menyebabkan pola-pola yang bersifat menetap dan khas dalam hal pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya sekaligus membedakannya dengan orang lain. Menurut Feist & Gregory J. Feist (2008: 3-4) kepribadian adalah suatu pola watak yang relatif permanen, dan sebuah karakter unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas bagi perilaku seseorang. Diperjelas lagi oleh Weinberg & Gould (2003: 28) *personality is the sum of those characteristic that make a person unigue*. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *personality* adalah karakteristik individu yang berupa pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang unik dan khas yang bersifat permanen dan individu.

Menurut Hidayat (2008: 101) ada empat persamaan yang menjadi karakteristik untuk memahami kepribadian di antaranya:

1. Kepribadian bersifat menetap. Artinya, kepribadian merupakan sifat individu yang bersifat tetap dan ajeg, serta tidak mudah berubah. Apabila terjadi perubahan, biasanya merupakan respons pada suatu kejadian yang luar biasa.
2. Kepribadian bersifat umum. Artinya, kepribadian menggambarkan sifat umum individu seperti pikiran dan perasaan yang berpengaruh pada tingkah laku.
3. Kepribadian bersifat khusus/khas. Artinya, kepribadian menunjukkan sifat individu yang unik sehingga berbeda dengan yang lainnya termasuk anak kembar sekalipun tidak ada yang memiliki kepribadian yang sama.
4. Kepribadian bersifat kesatuan. Artinya, kepribadian yang menggambarkan individu sebagai sebuah

struktur yang membentuk kesatuan organisasi yang dinamik dalam diri individu itu sendiri.

Feedback adalah perilaku guru untuk membantu setiap siswa yang mengalami kesulitan belajar secara individu dengan cara menanggapi hasil kerja siswa sehingga lebih menguasai materi yang disampaikan oleh guru. Feedback yang dilakukan guru antara lain memberikan penjelasan terhadap kesalahan yang dilakukan siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan kata lain, feedback adalah koreksi terhadap jawaban-jawaban atas respon siswa dalam mengerjakan tes atau latihan. selain itu, feedback juga merupakan suatu proses dengan hasil atau akibat dari suatu respon untuk mengontrolnya. Berikut ini beberapa definisi tentang feedback.

1. Beashel, Sibson, & Taylor (2001: 115) feedback is vital information about our performances. By using feedback we are able to analyse and improve our performances. Artinya, Umpan balik adalah informasi penting tentang penampilan. Dengan menggunakan umpan balik, kita bisa menganalisa dan memperbaiki penampilan.
2. Schempp (2003: 116) feedback is the response teachers give to students about the quality and correctness of their skill performances. Artinya, umpan balik adalah respon yang diberikan guru kepada siswa tentang kualitas dan ketepatan penampilan keterampilan mereka.
3. Beashel, Sibson, & Taylor (2004: 94) umpan balik sangat penting untuk pembelajaran keterampilan, akan terasa sangat sulit untuk memperbaiki diri

tanpa pengetahuan tentang seberapa baik kita melakukan keterampilan tersebut.

4. Purwanto (2006: 13) Umpan balik (feedback) adalah penghubung akhir dalam suatu mata rantai komunikasi, merupakan tanggapan penerimaan pesan yang memungkinkan pengirim untuk menilai efektivitas suatu pesan.
5. Wulf (2007: 83) feedback is directed at certain components of the movement, often those that need the most improvement. Artinya, Umpan balik diarahkan pada komponen gerakan tertentu, seringkali yang membutuhkan perbaikan paling banyak.
6. Hall (2007: 20) Feedback (umpan balik) adalah suatu bentuk output yang dikirim kembali ke sistem sebagai sumber data.
7. Wardana (2008: 4) feedback adalah faktor yang bertindak sebagai pengendali terhadap output yang tidak diinginkan, memodifikasi input sebagai masukan pada proses.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan feedback adalah informasi yang berkenaan dengan kemampuan siswa dan guru guna lebih meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh keduanya, baik dalam konteks pembelajaran maupun dalam pelatihan olahraga. Informasi yang dimaksud adalah berkaitan dengan apa yang sudah dilakukan, bagaimana hasilnya, dan apa yang harus dilakukan untuk memperbaikinya.

Feedback berpengaruh terhadap keterampilan dan psikologi karena akan menghasilkan keterampilan yang baik sesuai harapan dan menghilangkan kebiasaan buruk atau

teknik yang salah dalam berlatih. Feedback lebih menekankan pada aktivitas latihan yang berkenaan dengan informasi dari pelatih terkait dengan tingkat motor skill atau penampilan olahragawannya sebagai dasar dalam mengembangkan penampilan olahragawan.

Pada saat olahragawan sudah mampu melaksanakan tugas gerak dan memiliki pemahaman tentang apa yang sudah dilakukannya, maka pada saat itu pelatih tidak harus memberikan tantangan sebab olahragawan telah latihan sesuatu yang sesuai dengan tujuan dan harapan pelatih. Sebagai penggantinya, pada saat itu pelatih dapat memberikan feedback yaitu sebagai salah satu upaya mengobservasi olahragawan berkaitan dengan bagaimana olahragawan melakukan aktivitas serta apa yang harus dilakukan pelatih untuk meningkatkan kemampuan olahragawan. Pelatih yang baik harus berterus terang memberikan hasil observasinya terhadap kemampuan olahragawan dengan menceritakan hal yang sesungguhnya dengan cara yang tidak membuat olahragawan semakin terpuruk, semakin “minder” akibat kehilangan kepercayaan dirinya. Pelatih harus menghindari kata-kata “kamu tidak bisa”, “kamu tidak mengerti apa-apa”, tetapi diutarakan dengan kata “belum bisa” ketika olahragawan belum mampu melakukan teknik sesuai dengan harapannya. Hal penting lainnya adalah pelatih harus memiliki pendirian yang konsisten terhadap ucapan dan perilakunya. Pelatih yang baik adalah pelatih yang selalu berupaya mendengarkan dan memperhatikan segala hal yang diutarakan olahragawan, mampu mengerti dan menerima perasaan (berempati) terhadap olahragawan untuk memperbaiki fisik, teknik, taktik, dan mentalnya.

Feedback dalam olahraga adalah perilaku pelatih untuk membantu setiap olahragawannya yang mengalami kesulitan dalam latihan baik fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga olahragawan dapat menguasai keempat komponen tersebut secara baik. Misalnya, apabila olahragawan melakukan teknik yang salah, atau olahragawan yang salah bergerak dalam pola Permainan dan pertahanan, pelatih langsung membenarkan Gerakan pada saat olahragawan melakukan kesalahan sehingga pelatih dapat melihat feedback yang diberikan oleh olahragawan.

1. Prinsip-prinsip Feedback

Prinsip-prinsip dalam memberikan feedback adalah sebagai berikut: (a) feedback harus ditawarkan, dan bukan dipaksakan, (b) feedback harus bersifat deskriptif, dan bukan evaluatif, (c) feedback harus bersifat spesifik, dan berhubungan dengan tingkah laku yang harus dirubah, (d) feedback harus menekankan jenis positif, bukan yang negatif, (e) jika jenis negatif, maka feedback harus diikuti oleh saran-saran positif, dan (f) memberi feedback harus bertanggung jawab, dan feedback harus disesuaikan dengan situasi atau orang lain. Pemakaian prinsip-prinsip tersebut agar pemberian feedback tidak menimbulkan rasa tidak senang, putus asa, dan menyudutkan posisi siswa. Dengan berpegang pada prinsip-prinsip di atas diharapkan pemberian feedback justru menimbulkan motivasi untuk pencapaian tujuan, yaitu meningkatkan prestasi belajar dan terjadinya perubahan perilaku yang sesuai dengan harapan guru dan masyarakat.

2. Manfaat dan Fungsi Feedback

Manfaat feedback bagi guru dapat dipergunakan dalam mengambil keputusan, apakah mata pelajaran yang telah dilaksanakan perlu diperbaiki atau dilanjutkan, dan bagi siswa akan meningkatkan prestasi belajar secara konsisten. Sedangkan dalam pelatihan, manfaat feedback bagi pelatih dapat dipergunakan untuk bahan evaluasi apakah latihan perlu diubah modelnya atau lainnya, dan bagi olahragawan akan meningkatkan kemampuannya sehingga tidak melakukan kesalahan yang sama secara berulang-ulang. Selanjutnya, ada beberapa keuntungan penggunaan feedback antara lain sebagai berikut:

- a. Mendorong siswa untuk terus berlatih. Proses pemberian feedback kepada siswa secara tidak langsung akan memberi tahu siswa bahwa latihannya selalu dilihat dan diperhatikan oleh gurunya.
- b. Mencerminkan perilaku guru yang efektif. Dalam prosesnya, feedback hanya akan diperoleh apabila guru aktif selama kegiatan pembelajaran. Guru harus selalu memperhatikan siswa, bergerak untuk memantau dan mengamati aktivitas belajar yang dilakukan oleh setiap siswa di sekitar tempat belajar (berlatih).
- c. Membantu siswa untuk menilai penampilan (kemampuan) yang tidak bisa dilihat dan dirasakannya sendiri.
- d. Mendorong guru untuk menilai seberapa relevansi antara aspek-aspek pembelajaran dengan tingkat kemampuan siswa dalam

menguasai tugas gerak (bahan ajar) seperti yang diinginkan oleh gurunya. Fungsi feedback adalah membantu siswa untuk menilai penampilan yang tidak dapat dilihat dan dirasakan oleh dirinya sendiri. Fungsi feedback lainnya yang paling sering disajikan guru adalah sebagai alat untuk memotivasi siswa. Feedback juga memiliki tiga fungsi yaitu pemberitahuan atau informasi, reinforcement, dan motivasi.

3. Jenis-Jenis Feedback

- a. Intrinsic Feedback. Berkaitan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang sikap, aktivitas dan atau perilaku yang telah dilakukannya, serta tentang kemampuan yang telah ditunjukkannya sudah benar atau belum. Misalnya, dalam melaksanakan tugas gerak, apakah aktivitas yang dilakukan telah sesuai dengan yang diinstruksikan guru, apakah sudah mampu menyelesaikan keseluruhan tugas gerak, apakah merasa nyaman dengan alat bantu yang digunakan, atau menilai bahwa rangkaian gerakan senam telah sesuai dengan urutan yang harus dilakukan.
- b. Extrinsic Feedback. Extrinsic feedback adalah feedback yang berasal dari luar dirinya. Misalnya, koreksi dari guru penjas atas gerakan yang sudah dilakukan, cemoohan rekan karena salah memberikan umpan ketika bermain bola, atau dari lingkungan sekitar seperti cuaca yang terlalu panas sehingga mengharuskannya sering beristirahat di tempat yang teduh. Feedback dapat diberikan dalam beberapa jenis, misalnya

seperti knowledge of result, objective measures, self monitoring, snap judgement, video playback.

- c. General Feedback. General feedback juga sering dikatakan sebagai feedback positif, biasanya berkaitan dengan gerakan umum, tingkah laku siswa, atau pakaian yang digunakan. General feedback digunakan guru untuk mendorong siswa terus belajar dan mencobanya. Biasanya feedback jenis ini diungkapkan dengan kata-kata seperti: bagus, hebat, mengagumkan. Ungkapan dengan kata-kata itu masih bersifat umum sehingga tidak mencerminkan informasi yang spesifik untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa.
- d. Spesifik Feedback. Spesifik feedback berisikan informasi yang menyebabkan siswa mengetahui apa yang harus dilakukan dan mengetahui bagaimana seharusnya siswa melakukan tugas gerak dengan benar dan bagaimana harus berlatih. Feedback ini diberikan manakala siswa menyadari bahwa ia melakukan kesalahan akan tetapi belum atau tidak tahu bagaimana cara memperbaikinya. Contoh ungkapan specific feedback misalnya: “bagus mata kamu tidak terpejam pada saat menyundul bola itu”, atau “dapatkah lututmu lebih ditekuk lagi”.
- e. Congruent dan Incongruent Feedback. Congruent feedback adalah feedback yang terfokus pada aktivitas belajar yang sedang dipelajari siswa, misalnya pada saat siswa sedang mempelajari footwork dalam stroke bulu tangkis. Feedback yang berhubungan dengan footwork tersebut

dapat dikatakan congruent feedback. Sedangkan yang berhubungan dengan stroke sebagai incongruent feedback, misalnya yang berkaitan dengan stroke dalam bulu tangkis adalah cara memegang raket, follow through, dan aspek lainnya selain footwork.

- f. Simple Feedback. Simple feedback adalah feedback yang hanya terfokus pada satu komponen keterampilan pada saat tertentu. Simple feedback biasanya berisi satu atau dua buah kata kunci yang menggambarkan aktivitas penyempurnaan dan diulang-ulang sebagai feedback selama pembelajaran berlangsung. Keuntungan dari penggunaan simple feedback diantaranya adalah: (a) guru lebih mudah dan lebih akurat dalam memberikan feedback karena hanya terfokus pada satu komponen saja, (b) memudahkan siswa menerima dan melatih penyempurnaan Gerakan yang menjadi fokus pembelajarannya, dan (c) siswa akan mengingat terus apa yang dipelajarinya pada kegiatan belajar tersebut.
- g. Feedback Netral. Feedback netral adalah feedback yang tidak merujuk secara khusus kepada siswa yang melakukan kesalahan melakukan tugas gerak, tetapi secara netral mengingatkan kepada seluruh siswa yang sedang melakukan tugas gerak. Misalnya, ketika berlatih menyundul bola, guru berkata “lihat bola”.
- h. Feedback Negatif. Feedback negatif adalah lawan dari feedback positif, meskipun jarang dianjurkan mengingat khawatir akan merusak

kepercayaan diri siswa tetapi pemberian negatif feedback dilakukan cara-cara: (1) implisit (tidak langsung), misalnya, “pakai awalan sebelum melempar, jangan asal lempar saja”, (2) diberikan pada siswa yang tidak mengerti setelah beberapa kali diberikan feedback, (3) diberikan pada siswa yang tidak memperhatikan penjelasan gurunya (biasanya siswa yang menjadi olahragawan atau yang sudah terampil atau olahragawan yang nakal).

4. Penggunaan Feedback dalam Latihan

Walaupun beberapa pelatih menggunakan feedback secara intensif selama olahragawan latihan, celakanya tipe-tipe dari feedback seting tidak digunakan secara maksimal dalam pembelajaran dan tugas. Beberapa masukan dalam penggunaan feedback agar efektif dan maksimal selama latihan:

- a. Feedback harusnya berisi informasi yang relevan untuk menampilkan ketrampilan yang benar.
- b. Feedback seharusnya yang pantas untuk penampilan atau perilaku.
- c. Feedback selama latihan seharusnya diberikan seketika mungkin.
- d. Feedback seharusnya mempromosikan rangsangan tindakan seseorang untuk penampilan dan perilaku.
- e. Feedback seharusnya pendek, tidak menghambat dan sesuai untuk tingkat umur penampil.

B. Struktur Kepribadian (Personality)

Setiap individu mempunyai kepribadian yang berbeda satu sama lain. Untuk memahami personality, secara umum, dapat dilakukan dengan mencermati struktur personality. Personality dibagi menjadi tiga tingkatan yang terpisah, namun saling berhubungan sebagai berikut.

1. Inti (*psychological core*). Struktur paling dalam yang mempresentasikan personality sebagai sifat internal yang konsisten, menggambarkan citra diri sebenarnya, termasuk konsep tentang dirinya sendiri (*self-concept*), meliputi sikap-sikap dasar (*basic attitudes*), nilai-nilai (*values*), minat (*interest*), dan motif (*motives*).
2. Respons yang khas (*typical responses*). Struktur lapisan kedua yang menggambarkan aspek personality individu dalam menanggapi lingkungan.
3. Tingkah laku yang berhubungan dengan peran (*role-related behavior*). Struktur kepribadian yang paling luar yang menggambarkan aspek kepribadian individu yang paling supervisial untuk mengadaptasi persepsi dengan lingkungan pada saat itu.

C. Teori Kepribadian

Teori kepribadian menurut Cox (1985) dalam Setyobroto (2002: 39) terdiri atas teori psikodinamik (*psychodynamic theory*), teori sifat (*traits theory*), dan teori belajar asosial (*social learning theory*). Berikut akan dibahas secara lebih rinci.

1. Teori Psikodinamik

Sering disebut *psychoanalyse* atau Teori Freud. Menurut Husdarta (2010: 20) Freud dalam teorinya

menyebutkan bahwa tingkah laku, manusia adalah interaksi antara id, ego, dan superego. Diperkuat oleh Koeswara (1991: 32) personality dipandang sebagai suatu struktur yang terdiri atas 3 unsur/sistem yakni id, ego, dan superego, Menurut Koeswara (1991: 32) id adalah sistem kepribadian yang paling dasar yang di dalamnya terdapat naluri-naluri bawaan. Artinya, id adalah dorongan intrinsik yang mewakili alam tidak sadar yang berorientasi pada pemenuhan kenikmatan dan kepuasan biologis dan bersifat mementingkan diri sendiri.

Ego adalah sistem kepribadian yang bertindak sebagai pengarah individu kepada dunia objek dari kenyataan dan menjalankan fungsinya berdasarkan prinsip kenyataan (Koeswara, 1991: 33-34). Artinya, ego adalah fase kesadaran (pengambil keputusan) yang berorientasi pada realitas untuk memuaskan kebutuhan id.

Superego adalah jembatan penghubung untuk membantu memecahkan konflik antara id dan ego yang terkait dengan norma dan nilai masyarakat seperti baik/buruk, benar/salah, pantas/tidak pantas, dan lain sebagainya. Diperkuat oleh Koeswara (1991: 34-35) yang menyatakan superego adalah sistem kepribadian yang berisikan nilai-nilai dan aturan-aturan yang sifatnya evaluatif (menyangkut baik-buruk). Adapun fungsi utama dari superego antara lain: (a) sebagai pengendali dorongan/impuls naluri id agar impuls tersebut disalurkan dalam cara/bentuk yang dapat diterima oleh masyarakat (b) mengarahkan ego kepada tujuan yang sesuai dengan moral dan pada kenyataan, dan (c) mendorong individu kepada kesempurnaan.

Artinya dapat disimpulkan bahwa id dan superego bertentangan dan sebagai penyeimbangannya adalah ego. Misalnya, seorang guru penjas mendapati siswanya yang tidak mau berolahraga, id-nya ingin sekali mencubit siswa tersebut, tetapi superego-nya berkata bahwa dia tidak pantas untuk melakukan hal itu karena dia sebagai guru, siswa juga bisa melapor kepada orang tuanya dan dia sebagai guru bisa diberi peringatan oleh kepala sekolah. Kemudian ego yang menentukan pilihannya, apakah mau mencubit siswa tersebut atau mendatangi siswa dan bertanya “Kenapa dia tidak mau berolahraga?” Akhirnya, ego-lah yang akan menentukan, apakah mengikuti id atau superego. Apabila si guru mengikuti id maka guru tersebut sudah tahu risiko yang akan diterimanya.

2. Teori Sifat

Teori sifat Allport menyatakan bahwa sifat merupakan sesuatu yang stabil dan konsisten terhadap situasi yang berbeda. Hidayat (2008: 112) menyatakan bahwa teori sifat lebih banyak membahas tentang prediksi atau ramalan tentang keberhasilan seseorang dalam bidang tertentu atau menempatkan orang yang tepat pada tempat yang tepat. Berdasarkan perspektif teori sifat, individu akan memperlihatkan kebutuhan untuk mencapai sukses. Oleh sebab itu, individu akan menunjukkan predisposisi untuk menginternalisasi kesediaan berkompetisi, mempertahankan diri, dan berkembang dalam banyak situasi.

Memahami sifat-sifat atlet merupakan salah satu cara untuk dapat memahami kepribadian atlet. Salah satu instrumen/alat tes yang digunakan untuk mengukur sifat-sifat personality yang sering digunakan ahli

psikologi adalah “*the cattel 16 personality factor inventory* (cattel 16 PF)”. Sifat-sifat yang diukur, antara lain keterbukaan, intelegensi, sifat merendahkan diri, ketenangan dan kelincahan, kecenderungan berpikir dan merasa, mudah percaya atau curiga, konservatif atau suka bereksperimen, relaks atau tegang, mudah terpengaruh perasaan atau memiliki stabilitas emosional, kecerdikan dan ketelitian, sifat pemalu atau berani, tenang atau Mudah khawatir, sifat tergantung pada kelompok atau mandiri. Akan tetapi, sifat-sifat yang perlu diperhatikan untuk cabang olahraga yang satp dengan yang lainnya tidak selalu sama.

3. Teori Belajar Sosial

Mekanisme belajar sosial dari Hull adalah individu belajar modej dan penguatan sosial, ketika tingkah laku merupakan perpaduan antara motif-motif yang tidak disadari, fungsi belajar sosial, dan pengaruh situasi. Contohnya, orang yang mengikuti pendidikan dari SD sampai dengan S-3, tingkah lakunya akan sangat berbeda. Biasa nya orang yang telah menempuh jenjang pendidikan S-2 dan S3, akan selalu berpikir panjang untuk mengambil tindakan/bertingkah laku karena akan dikaitkan dengan pendidikannya. Dalam olahraga, ke Cemasn seorang atlet yang sering bertanding jauh lebih kedl dk dibandingkan dengan atlet yang baru pertarna kali bertanding, sebab atlet yang sering bertanding belajar dari pengalamannya sehingga dia dapat mengatasi kecemasannya.

D. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepribadian

Kepribadian sebagai sesuatu yang multikompleks dipengaruhi oleh berbagai faktor sebagai berikut.

1. Faktor yang Bersifat Genetik/Keturunan (Heriditer)

Faktor ini merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan diyakini oleh berbagai kalangan memberikan pengaruh terhadap kepribadian. Anak-anak yang dilahirkan dari orang tua atlet yang berkiprah dalam olahraga, akan diturunkan kepada anaknya dan akan mengikuti kiprah orang tuanya sebagai olahragawan. Bahat adalah kumpulan sifat-sifat kejiwaan yang cocok untuk cabang olahraga tertentu yang memungkinkan individu memiliki sifat-sifat tersebut dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Contohnya, seorang ayah yang pemaarah akan menurunkan sifat pemaarah tersebut pada anaknya, tetapi tidak seluruh anak yang memperoleh sifat itu.

2. Faktor Lingkungan (*Environment*)

Faktor lingkungan adalah faktor yang berasal dari luar individu. Empat faktor yang termasuk faktor lingkungan sebagai berikut.

- a. Budaya. Setiap individu memiliki pola-pola perilaku, ritual, dan keyakinan yang dilembagakan dan disetujui secara umum, kemudian dijadikan adat/kebiasaan yang berlaku untuk komunitas setempat. Budaya biasanya terkait erat dengan faktor sosial sehingga disebut sebagai socio-cultural yang bersumber dari lingkungan sosial budaya setempat. Contohnya, karakter suku Batak akan berbeda dengan orang Jawa. Suku Batak identik keras dan suku Jawa identik dengan kelembutan.
- b. Kelas sosial. Faktor ini memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya dan bagaimana

menerima anggota kelompok sosial lainnya sehingga akan memengaruhi cara individu mengartikan situasi dan bagaimana merespons situasi tersebut. Contohnya, anak orang kaya dengan anak orang miskin akan sangat terlihat jelas perbedaan, walaupun secara keseluruhan anak orang kaya belum tentu semuanya sombong.

- c. Keluarga. Pengaruh keluarga merupakan salah satu faktor lingkungan yang paling penting yang memengaruhi profil kepribadian individu. Orang tua akan memengaruhi perkembangan kepribadian anaknya melalui tiga cara, yaitu (1) melalui perilaku yang ditampilkan orang tua, (2) memengaruhi anaknya sebagai model peran untuk proses identifikasi, dan (3) orang tua secara selektif memberikan penghargaan atas perilaku anak. Contoh, anak yang orang tuanya bercerai dapat memengaruhi sikapnya menjadi pemberontak karena kurangnya kasih sayang.
- d. Teman sebaya. Pengalaman bergaul dalam kelompok semasa anak-anak dan remaja akan memengaruhi perkembangan kepribadian karena anak memperoleh pengalaman yang berbeda di luar rumah dan pengalaman yang diperoleh di dalam rumah tidak membuat anak sama. Oleh sebab itu, kembar identik atau dua anak yang berasal dari keluarga yang sama akan memiliki kepribadian yang berbeda.

3. Faktor Fisik (Organo-Biologic)

Faktor fisik masih berkaitan dengan keturunan, meliputi struktur anatomis, fisiologis, fungsi otot, dan perkembangannya membantu pencapaian prestasi olahraga. Misalnya, postur tubuh yang tinggi dan besar cocok untuk olahraga basket dan voli dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek dan gemuk.

4. Faktor Psiko-Edukatif (Psycho-Educative)

Berkaitan dengan kejiwaan manusia dalam perkembangan seseorang, seperti dalam pendidikan formal, informal/nonformal. Selama proses pendidikan, diharapkan kebutuhan psikologis, sosiologis, dan biologis dapat terpenuhi. Jadi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kepribadiannya akan menuju ke arah yang lebih baik pula.

5. Faktor Spiritual (Spiritual Factor)

6. Berhubungan dengan sistem keyakinan hidup, keyakinan agama, dan moral. Contohnya, anak didik/atlet akan lebih jujur dan sportif apabila memiliki keyakinan diri yang kuat yang bersumber dari keyakinan tuhan dan agamanya.

E. Penelitian Tentang Personality Dalam Olahraga

Penelitian tentang "*personality traits*" atau sifat-sifat kepribadian dalam olahraga dilakukan untuk lebih memahami kepribadian atlet sehingga membuat prediksi kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan, dan untuk mencari bibit-bibit atlet berbakat dalam cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi maksimal (Setyobroto, 2002: 35). Berikut beberapa penelitian tentang kepribadian dalam olahraga.

1. A. Graig Fisher (1984) meneliti tentang sifat harga diri atlet dan sensitif. Hasilnya atlet yang memiliki sifat harga diri yang rendah akan mudah menyerah dan kalah, sedangkan atlet yang memiliki sifat sensitif akan mudah cemas sehingga buruk dalam penampilan.
2. Schurr, Ashley, dan Joy (1979) meneliti tentang perbedaan dimensi kepribadian antara atlet olahraga individu dan beregu. Hasilnya atlet beregu mempunyai tingkat kecemasan rendah, lebih mandiri, lebih terbuka dan objektif, namun kurang sensitif dan imajinatif seperti atlet cabang olahraga individu.
3. Morgan (1980) meneliti tentang hubungan antara kepribadian dengan performa yang hasilnya memiliki hubungan yang signifikan.
4. Oglivie & T. Tutko (1967) meneliti tentang pola-pola kepribadian pada atlet top dan biasa. Hasilnya atlet top menunjukkan kemampuan lebih dalam mengatasi tekanan kompetisi, daya tahan psikis yang lebih besar, dan percaya diri lebih tinggi dibandingkan atlet biasa,
5. Apruebo (2005) meneliti tentang hubungan antara karakteristik kepribadian baik atlet maupun bukan atlet. Hasilnya, atlet Menunjukkan sifat kepribadian yang kurang terbuka, kurang Cerdas, emosi yang kurang stabil, kurang cermat, kurang menye. hhangi hal baru, lebih pencemas, dan lebih sering curiga diban: dingkan dengan yang bukan atlet. Akan tetapi, menunjukkan kesamaan beberapa sifat kepribadian

seperti berpikir tenang, bersifat praktis, tidak terlalu dominan, sangat berani, emosional, dan sensitif.

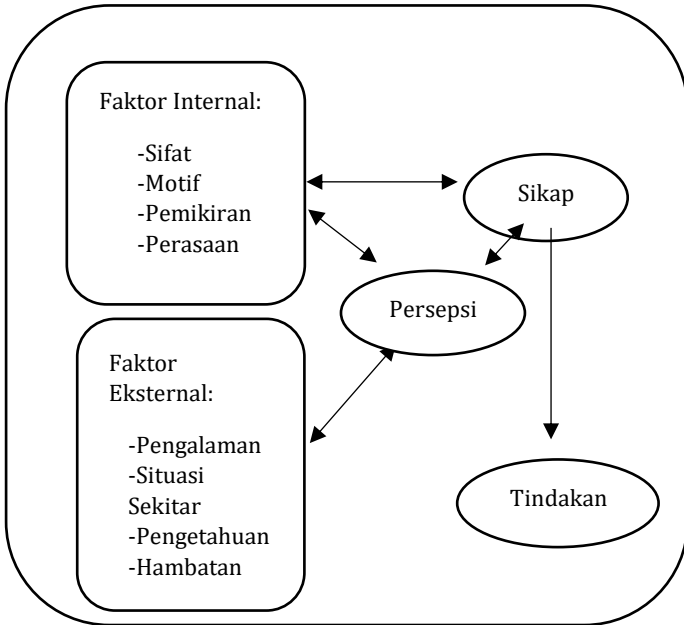
6. Schurr, dkk (1977) meneliti tentang sifat atlet yang partisipasi dalam olahraga. Hasilnya atlet yang berpartisipasi dalam olah raga individual dan beregu menunjukkan sifat kepribadian yang lebih mandiri, lebih objektif, dan lebih tenang.
7. Cox (1987) meneliti tentang perbandingan profil kepribadian atlet voli wanita pada suatu kejuaraan voli. Hasilnya adalah responden memiliki profil kepribadian yang mirip, kecuali perhatian terfokus.

F. Teori Sikap Dalam Kepribadian

Individu tidak hanya sekedar berbuat atau bertindak, apa yang diperbuat sebagian besar dilakukan dengan sadar, dan kesadaran merupakan salah satu faktor penentu perbuatan. Kesadaran dalam melakukan suatu tindakan dilakukan berulang-ulang. Sebagian besar perbuatan dilandasi kesediaan psikologis untuk mereaksi keadaan yang disebut sikap (attitude). Beberapa sifat dari sikap tersebut antara lain: (1) sikap bukan bawaan, (2) dapat berubah melalui pengalaman, (3) organisasi keyakinan, (4) kesiapan untuk mereaksi, (5) relatif bersifat tetap, (6) hanya cocok untuk situasi tertentu) dapat berubah, (7) selalu berhubungan dengan objek/subjek tertentu, (8) penilaian dan penafsiran terhadap sesuatu, (9) bervariasi dalam kualitas dan intensitas, dan (10) mengandung komponen kognitif, afektif, dan konatif.

Berdasarkan hal di atas, jelas bahwa sikap dapat berubah jika dipengaruhi, dan dibina untuk dikembangkan dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Sikap-sikap yang diperlukan dalam olahraga dapat dijadikan sasaran

pembinaan mental, seperti team building. Sikap merupakan faktor yang terbentuk dan berkembang melalui faktor internal dalam diri individu, dan faktor eksternal berupa pengalaman dari proses belajar. Secara lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 3.1 berikut ini:



Gambar 3.1 Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal terhadap Sikap dan Tindakan

Reinforcement (Penguatan)

Reinforcement mengandung makna menambahkan kekuatan pada sesuatu yang dianggap belum begitu kuat. Makna tersebut ditujukan kepada tingkah laku individu yang perlu diperkuat. Pada proses pendidikan yang berorientasi perubahan tingkah laku, tujuan utama yang hendak dicapai melalui proses belajar adalah terjadinya tingkah laku yang

baik, tingkah laku yang dapat diterima sesering mungkin sesuai dengan manfaat kemunculannya.

Berikut ini beberapa definisi tentang reinforcement.

1. Menurut Kimble dalam Wolman (1981: 174) reinforcement is an event which, employed cappropriately, increases the probability of occurrences of a response in a learning situation. Artinya, Penguatan adalah suatu peristiwa yang dilakukan dengan tepat, meningkatkan kemungkinan terjadinya suatu respon dalam situasi belajar.
2. Menurut Kaplan (1986: 45) reinforcement is delivered following each instance the response. Artinya, penguatan disampaikan mengikuti setiap contoh responnya.
3. Menurut Banerjee (1995: 102) reinforcement is adding to the force already applied. Artinya reinforcement adalah menguatkan yang sudah diterapkan.
4. Simamora (2009: 80) penguatan (reinforcement) adalah respons terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya Kembali perilaku tersebut.
5. Prayitno (2009: 145) penguatan (reinforcement) merupakan upaya untuk mendorong diulangnya lagi (sesering mungkin) oleh pelaku tingkah laku yang dianggap baik.
6. Lulu April Farida (2010: 34) penguatan (reinforcement) merupakan respons terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali perilaku tersebut di kemudian hari.

7. Menurut Lulu April Farida (2016: 34) penguatan (reinforcement) merupakan respons terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali perilaku tersebut di kemudian hari.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan reinforcement adalah menguatkan yang sudah diterapkan karena dianggap belum begitu kuat. Artinya, reinforcement dilakukan setelah pemberian feedback.

Reinforcement diperuntukkan bagi tingkah laku yang baik, tingkah laku yang dapat diterima bukan tingkah laku yang jelek. Tingkah laku yang dapat diterima adalah tingkah laku yang bernilai positif seperti: (a) harkat dan martabat manusia, termasuk hakikat manusia dan dimensi kemanusiaan yang seluruhnya normatif, (b) nilai dan moral yang bersumber pada agama, adat istiadat, ilmu, hukum, dan kebiasaan, yang diterima dan diberlakukan dalam kehidupan, (c) tugas perkembangan peserta didik yang hendaknya dipenuhi atau dicapai peserta didik untuk menjamin kesuksesan tahap perkembangan yang sedang berlangsung dan kesiapan tahap perkembangan berikutnya, (d) kebutuhan dasar dan kebutuhan perkembangan yang hendaknya terpenuhi untuk menjaga kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, (e) tujuan pendidikan/pembelajaran yang sedang dijalani peserta didik untuk menjamin kesuksesan pendidikan yang sedang dijalani sekarang dan pendidikan selanjutnya, dan (f) keuntungan dan dampak positif yang diperoleh melalui tingkah laku tersebut, baik bagi peserta didik yang bersangkutan maupun bagi pihak-pihak lain yang terkait.

1. Prinsip-prinsip Reinforcement

Prinsip dari reinforcement banyak sekali tujuannya untuk mengubah perilaku menjadi baik, namun prinsip paling dasar yang efektif adalah reinforcement. Pertama; jika melakukan sesuatu hasilnya akan berakibat baik (merasa berharga) seseorang akan cenderung mencoba mengulang perilaku positif yang dihargai, contohnya guru mengatakan lakukan smash keras menukit dari dekat net dengan lompatan tinggi, jika gerakan bagus sesuai dengan yang diinginkan kemudian guru berkata “gerakan bagus”, maka anak tersebut akan melakukannya kembali dilain waktu. Kedua; jika melakukan sesuatu yang hasilnya kurang menyenangkan (merasa terhukum) seseorang akan cenderung tidak mengulangi perilaku tersebut dan berusaha melakukan pencegahan terhadap perilaku negative tersebut, contohnya guru mengatakan letakkan peluru disamping leher kemudian tolakkan ke depan, namun siswa meletakkan peluru dipundak, kemudian guru berkata “stop salah”, maka anak tersebut akan berusaha memperbaiki kesalahannya dan tidak akan mengulangi gerakan yang salah.

Prinsip reinforcement sangat kompleks karena orang akan bereaksi berbeda terhadap reinforcement yang sama, terutama reinforcement negatif, contoh “bodoh” ada seseorang yang menganggap kata itu menjadi motivasi menjadi lebih baik namun ada yang juga malah turuh penampilannya. Oleh sebab itu seorang guru atau pelatih harus mengetahui karakter siswa didik maupun olahragawannya dan menggunakan reinforcement yang berbeda terhadap situasi yang berbeda pula.

2. Jenis-jenis Reinforcement

Ada dua jenis reinforcement, yaitu reinforcement positif dan reinforcement negatif. Arah dan tujuan kedua jenis reinforcement itu sama, yaitu mendorong lebih kuatnya tingkah laku baik yang telah ditampilkan, Namun bentuk dan materi reinforcement berbeda.

a. Reinforcement positif

Diselenggarakan dengan jalan memberikan hal-hal positif berupa pujian, hadiah, atau hal-hal lain yang berharga kepada pelaku tingkah laku yang dianggap baik dan ingin ditingkatkan frekuensi penampilannya. Dengan pujian, hadiah dan lain-lain hal positif itu diharapkan si pelaku termotivasi untuk mengulangi tingkah laku atau perbuatannya yang dianggap baik itu. Pujian, hadiah dan hal-hal yang berharga itu disebut penguat. Sifat penguat disini adalah sesuatu atau stimulus yang membuat orang yang bersangkutan merasa dihargai, merasa senang, merasa dirinya berguna, merasa dirinya berhasil, dan hal-hal positif lainnya.

b. Reinforcement negative

Penguat pada reinforcement negatif haruslah tetap berupa hal-hal yang menyenangkan bagi si pelaku, dengan cara mengurangi hal-hal tertentu yang selama ini dirasakan sebagai hukuman, atau tidak menyenangkan, atau menjadi sesuatu yang memberatkan bagi si pelaku.

Petunjuk Menggunakan Reinforcement Positif Reinforcement mencakup beberapa pujian verbal, senyuman atau perilaku non verbal yang kesemuanya adalah penghargaan tujuannya untuk meningkatkan

prestasi. Ada juga yang memberikan reinforcement dengan mengambil tindakan pendekatan untuk motivasi mencakup penggunaan reinforcement sosial contoh pujian, senyuman, atau menempelkan muka dengan membisikkan kata untuk reinforcement.

Penghargaan harus diterima dan dibutuhkan untuk mendapatkannya. Reinforcement harus diketahui baik disukai maupun tidak disukai seseorang dalam penggunaannya dan memilih reinforcement, oleh sebab itu reinforcement terdiri dari:

- a. Reinforcement sosial: pujian, senyuman, menepuk punggung, publikasi.
 - b. Reinforcement material: tropi, medali, pita, kaos.
 - c. Reinforcement kegiatan: bermain sebuah Permainan dari pada latihan drill (terus menerus), bermain dengan posisi berbeda, berlatih tandang ke tim lain, mendapatkan waktu istirahat.
 - d. Perjalanan spesial: pergi atau menonton pertandingan profesional, pesta tim, mendengarkan presentasi dari olahragawan profesional.
3. Pertimbangan Dalam Pemberian Reinforcement Reinforcement baik positif maupun negatif sebaiknya dilakukan secara tepat, tidak asal dilaksanakan. Pemberian reinforcement hanya akan efektif apabila dilaksanakan dengan memenuhi sejumlah pertimbangan sebagai berikut:
- a. Sasaran reinforcement. Tingkah laku atau bisa juga prestasi peserta didik yang hendak diberi reinforcement hendaknya jelas, dalam artian

jelas bentuk tingkah lakunya serta jelas pula apanya yang baik. Lebih jauh, tingkah laku yang dianggap baik dan perlu diberi reinforcement itu biasanya adalah tingkah laku yang selama ini belum pernah ditampilkan dan memang ditunggu-tunggu penampilannya. Dengan ditampilkannya tingkah laku baru yang baik itu berarti si pelaku sudah mengalami perubahan diri menjadi lebih baik.

- b. Waktu pemberian reinforcement. Pelaksanaan pemberian reinforcement hendaknya sesegera mungkin, jangan ditunda-tunda sebab kalau terlambat dapat menjadi basi dan tidak efektif. Dalam hal ini perhatian dan spontanitas si pemberi reinforcement sangat diperlukan.
- c. Jenis Reinforcement. Jenis penguat hendaknya wajar, tidak terkesan berlebih-lebihan. Hindari kesan di buat-buat atau kepura-puraan. Seringkali reinforcement berupa tepuk tangan, ucapan selamat, tepukan di bahu, bersalaman, acungan jempol sudah cukup efektif. Bentuk penguat tidak harus berupa sesuatu yang mahal, tetapi jangan sampai tanpa makna sama sekali. Bentuk penguat juga dapat berupa sesuatu yang bisa ditukar dengan hal-hal yang secara langsung dapat dinikmati, seperti hadiah voucher yang dapat ditukarkan di toko atau kafe dengan barang tertentu atau makanan.
- d. Cara Pemberian Reinforcement. Hendaknya juga wajar, menghindari kesan berlebihan, kepura-puraan dan dibuat-buat. Kewajaran ini disesuaikan dengan bentuk penguatnya. Cara

yang dimaksud disini dapat sangat bervariasi, dari pemberian hadiah pada waktu diadakannya acara besar sampai sekedar jabat tangan atau isyarat ucapan selamat.

- e. Tempat Pemberian Reinforcement. Diberikan di tempat penampilan tingkah laku yang diberi reinforcement itu muncul. Untuk keperluan tertentu dan sesuai dengan kondisi pemberian reinforcement itu sendiri, pelaksanaan pemberian hadiah, dan lain sebagainya dapat dilakukan di tempat berbeda.
- f. Pemberi Reinforcement. Pemberi reinforcement hendaklah orang yang memiliki arti khusus bagi si pelaku, kalau bisa the significant person namun ini tidak mutlak, teman sendiri pun dapat memberikan reinforcement. Hal yang paling penting adalah pemberian penghargaan itu dirasakan sebagai sesuatu yang positif, sebagai pendorong untuk berperilaku seperti itu lagi, bagi si pelaku. Makin positif reinforcement itu dirasakan oleh pelaku tingkah laku, makin efektiflah pemberian reinforcement itu. Status pemberi reinforcement dapat menambah makna dari penguat yang diberikan itu.

4. Reinforcement Positif Dan Hukuman

Dalam konteks pembelajaran penjas, feedback juga sebagai penguat atas tindakan atau perilaku yang sudah dilakukan siswa. Jika perilaku siswa itu sesuai dengan harapan guru maka hal itu harus diperkuat untuk tetap dipelihara. Sebaliknya jika perilaku itu tidak sesuai dengan harapan guru maka harus ada hukuman

(punishment) agar perilaku itu tidak terjadi dan terulang kembali, dan perilaku itu mengarah pada tindakan yang sesuai dengan harapan guru.

Reinforcement yang diberikan dapat menggunakan bentuk-bentuk penghargaan atau hukuman yang mungkin sekali dapat meningkatkan ataupun menurunkan respon serupa yang terjadi dikemudian hari. Pemberian penghargaan atau hukuman akan dapat memperkuat hasil belajar atau dapat juga menurunkan bahkan merusak hasil belajar siswa apabila pemberian penghargaan atau hukuman tidak efektif.

Penghargaan tidak selalu dalam bentuk benda sebagai hadiah, tetapi bisa melalui ungkapan-ungkapan. Contohnya ungkapan guru penjas yang mengatakan "Lemparan kamu sudah bagus, coba lempar ke sasaran yang lebih jauh " Sedangkan punishment lebih bersifat memberikan penilaian buruk atas apa yang dilakukan oleh siswa. Misalnya pada ungkapan "Lemparan kamu ngawur, jangan asal lempar saja". Selain itu, reinforcement positif merupakan jalan paling utama untuk perubahan tingkah laku, banyak fakta dari penelitian menunjukkan 80-90% reinforcement positif yang dapat meningkatkan penampilan.

Dalam masyarakat luar, hukuman mungkin kebanyakan diartikan pengontrol perilaku. Beberapa pelatih mengasumsikan hukuman pada olahragawan dapat menghilangkan kesalahan yang dilakukan dan pemain takut pada kesalahan tersebut dan mereka akan berusaha keras untuk tidak mengulanginya lagi.

Pemberi penguatan (reinforcement) hendaklah orang yang memiliki arti khusus bagi si pelaku. Hal yang

paling penting adalah pemberian penghargaan tersebut dirasakan sebagai sesuatu yang positif, sebagai pendorong untuk berperilaku. Makin positif penguatan yang dirasakan makin efektiflah pemberian penguatan tersebut.

Komunikasi

Istilah komunikasi berasal dari bahasa latin yaitu *communicatio* yang berarti pemberitahuan atau pertukaran, kata sifatnya *communis* yang bermakna umum atau bersama-sama (Wiryanto, 2004: 5). Komunikasi adalah interaksi yang tidak memiliki batasan apapun. Berikut ini beberapa definisi tentang komunikasi.

1. Menurut Alo Liliweri (2002: 5) komunikasi merupakan suatu proses, suatu aktivitas simbolis, dan pertukaran makna antar manusia.
2. Menurut Jowett & Lavallee (2007: 31) *communication is a process for achieving shared knowledge and mutual understanding*. Artinya Komunikasi adalah proses untuk memperoleh pengetahuan bersama dan saling pengertian.
3. West & Turner (2008: 5) komunikasi adalah proses sosial di mana individu-individu menggunakan symbol simbol untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna dalam lingkungannya.
4. Menurut Burton (2008: 16) *communication is the act of expessing (or transmitting) ideas, information, knowledge, thoughts, and feelings, as well as understanding what is expessed by others*. Artinya, komunikasi adalah tindakan mengekspresikan (atau mentransmisikan) gagasan, informasi, pengetahuan

pemikiran, dan perasaan, serta memahami apa yang diungkapkan oleh orang lain.

5. Menurut Tommy Suprpto (2009: 3) komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan berupa lambang, suara, gambar, dan sebagainya dari suatu sumber kepada sasaran (audience) dengan menggunakan saluran tertentu.
6. Menurut Herri Susanto (2014: 115) komunikasi didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan dari komunikator (sender) kepada komunikan (receiver) melalui media tertentu untuk menghasilkan efek atau tujuan dengan mengharapkan umpan balik.
7. Menurut Tahrur (2016: 14) komunikasi adalah proses pembentukan, penyamaan penerimaan dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang dan/di antara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu.
8. Menurut A. Anditha Sari (2017: 2) komunikasi merupakan serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan serta berkaitan satu sama lainnya dalam kurun waktu tertentu. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan definisi dari komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari penyampai pesan ke penerima pesan melalui audio/visual.

1. Proses komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses. Proses komunikasi dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari pengirim pesan sebagai komunikator dan kepada penerima sebagai komunikan. Semua komunikasi satu

arah mengikuti proses dasar yang sama. Sebagai Langkah pertama, satu orang memutuskan untuk mengirim pesan ke lain. Maka pengirim menerjemahkan (encode) pikiran ke dalam pesan. Sebagai langkah ketiga, pesan tersebut akan disalurkan (biasanya melalui kata-kata yang diucapkan tapi kadang-kadang melalui cara nonverbal, seperti bahasa isyarat) ke penerima. Selanjutnya, penerima menafsirkan (decode) pesan. Akhirnya, penerima berpikir tentang pesan dan merespon secara internal, dengan menjadi tertarik, marah, atau merasa lega. Secara singkat, proses komunikasi berlangsung kontinu dari saat menciptakan informasi sampai dipahami oleh komunikan.

2. Tujuan komunikasi

Tujuan komunikasi menjelaskan bahwa proses komunikasi secara spesifik mempelajari atau mengajarkan sesuatu, mempengaruhi perilaku seseorang, mengungkapkan perasaan, menjelaskan perilaku sendiri atau perilaku orang lain, berhubungan dengan orang lain, menyelesaikan sebuah masalah dan menyampaikan sebuah tujuan.

Secara singkat, dalam proses komunikasi tersebut bertujuan untuk mencapai saling pengertian (mutual understanding) antara kedua belah pihak yang terlibat dalam proses komunikasi. Sedangkan dalam olahraga juga bervariasi, sebagai contoh ada kemungkinan untuk membujuk seseorang agar mau menurunkan berat badan, untuk mengevaluasi seberapa baik prestasi yang sudah dicapai, untuk menginformasikan kepada olahragawan bagaimana cara melakukan keterampilan baru dalam bermain voli, kemudian untuk menangani konflik antara dua pemain dalam tim, dan komunikasi

dapat menggabungkan beberapa tujuan sekaligus. Artinya, kemampuan berkomunikasi merupakan merupakan salah satu prediktor terbaik dalam keberhasilan pembinaan.

3. Jenis-jenis komunikasi

Komunikasi dibagi menjadi dua cara dasar yaitu, *interpersonally* dan *intrapersonally*. Biasanya Ketika berbicara tentang komunikasi *interpersonally*, artinya komunikasi melibatkan paling sedikit dua orang dan adanya pertukaran yang bermakna. Pengirim bermaksud untuk mempengaruhi tanggapan dari orang tertentu dan pesan dapat diterima oleh orang lain. Sedangkan komunikasi *intrapersonal* (*self-talk*) adalah komunikasi dengan diri sendiri, hal ini merupakan dialog batin dan hal ini sangat penting. Apa yang dikatakan kepada diri sendiri biasanya membantu bentuk dan memprediksi bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu. *Self-talk* juga dapat mempengaruhi motivasi seseorang, seperti contohnya jika seseorang mencoba untuk menurunkan berat badan dan mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa dia kelihatan lebih ramping dan merasa baik. Pada dasarnya komunikasi digunakan untuk menciptakan atau meningkatkan aktifitas hubungan antara manusia atau kelompok. Jenis komunikasi terdiri dari dua, yaitu:

a. Komunikasi Verbal (dengan Kata-kata)

Komunikasi verbal harus disampaikan secara jelas agar bisa diterima dan diinterpretasikan dengan benar. Dampak pesan akan bergantung pada siapa yang menerima dan apa yang mau ambil dalam waktu itu (Parcell & Coplon, 1995). Pada dasarnya,

penyampai pesan harus memilih waktu dan tempat yang tepat untuk menyampaikan komunikasi. Hal negatifnya seperti kerusakan, terjadi karena pesan yang dikirim tidak efektif, tidak diterima atau disalah tafsirkan, dan kadang-kadang hanya masalah kurangnya kepercayaan. Berikut aspek-aspek yang mencakup dalam komunikasi verbal, yaitu:

- 1) *Vocabulary* (perbendaharaan kata), komunikasi tidak akan efektif bila pesan disampaikan dengan kata-kata yang tidak dimengerti. Misalnya, seorang profesor pada saat seminar menggunakan kalimat bahasa Inggris pada audience yang tidak mengerti bahasa Inggris maka pesannya tidak akan sampai.
- 2) *Racing* (kecepatan), komunikasi akan lebih efektif dan sukses bila kecepatan bicara dapat diatur dengan baik, tidak terlalu cepat atau terlalu lambat.
- 3) Intonasi suara, akan mempengaruhi arti pesan secara dramatik sehingga pesan akan menjadi lain artinya bila diucapkan dengan intonasi suara yang berbeda. Misalnya, orang Batak yang bertanya pada orang Solo dengan intonasi yang keras, akan menimbulkan makna yang berbeda.
- 4) Humor, dapat meningkatkan kehidupan yang bahagia. Dugan (1989) memberikan catatan bahwa dengan tertawa dapat membantu menghilangkan stres dan nyeri. Tertawa mempunyai hubungan fisik dan psikis, dan

harus diingat humor adalah merupakan satusatunya selingan dalam berkomunikasi. Dalam komunikasi hendaknya disisipkan humor agar komunikasi menjadi lebih santai dan tidak tegang.

- 5) Singkat dan jelas, komunikasi akan efektif bila disampaikan secara singkat dan jelas, langsung pada pokok permasalahannya sehingga lebih mudah dimengerti oleh penerima pesan.
- 6) *Timing* (waktu yang tepat) adalah hal kritis yang perlu diperhatikan karena berkomunikasi akan berarti bila seseorang bersedia untuk berkomunikasi, artinya dapat menyediakan waktu untuk mendengar atau memperhatikan apa yang disampaikan. Apabila kita mengajak seseorang berbicara tetapi dia sedang membaca, maka penerimaan pesan tidak akan sampai secara utuh.

b. Komunikasi Non Verbal (Bahasa Tubuh)

Komunikasi non verbal adalah penyampaian pesan tanpa kata-kata dan komunikasi non verbal memberikan arti pada komunikasi verbal. Berikut yang termasuk dalam komunikasi non verbal, yaitu :

- 1) Ekspresi wajah, wajah adalah bagian yang paling ekspresif bagian dari tubuh kita, karena ekspresi wajah cerminan suasana emosi seseorang, misalnya ekspresih sedih, senyum, marah.

- 2) Kontak mata, kontak mata sangat penting dalam berkomunikasi. Dengan mengadakan kontak mata selama berinteraksi atau tanya jawab itu berarti orang tersebut menghargai lawan bicaranya dengan kemampuan memperhatikan bukan cuma sekedar mendengarkan.
- 3) Sentuhan adalah bentuk komunikasi personal mengingat sentuhan lebih bersifat spontan dari pada komunikasi verbal. Beberapa pesan seperti perhatian yang sungguh-sungguh, dukungan emosional, kasih sayang atau simpati dapat dilakukan melalui sentuhan. Misalnya, saat seseorang bercerita tentang kegagalannya, kita mengusap punggungnya yang mengartikan sabar.
- 4) Postur tubuh dan gaya berjalan, cara orang berjalan, duduk, berdiri dan bergerak mellihatkan ekspresi dirinya. Postur tubuh dan gaya berjalan merefleksikan emosi, konsep diri dan tingkat kesehatannya.
- 5) *Sound* (suara) seperti rintihan, menarik nafas panjang, tangisan juga merupakan salah satu ungkapan perasaan dan pikiran seseorang yang dapat dijadikan komunikasi.
- 6) Gerak isyarat adalah yang dapat mempertegas pembicaraan. Menggunakan isyarat sebagai bagian total dari komunikasi, seperti mengetuk-ngetuk kaki atau menggerakkan tangan selama berbicara

menunjukkan seseorang dalam keadaan stres, bingung atau sebagai upaya untuk menghilangkan stres.

4. Bentuk-bentuk komunikasi

a. Komunikasi berdasarkan bentuknya

- 1) Komunikasi langsung, yaitu komunikasi langsung tanpa menggunakan alat. Komunikasi berbentuk kata-kata, gerakan-gerakan yang berarti khusus dan penggunaan isyarat.
- 2) Komunikasi tidak langsung, biasanya menggunakan alat atau mekanisme untuk melipat gandakan jumlah penerima-penerima pesan (sasaran) ataupun untuk menghadapi hambatan geografis dan waktu. Misalnya, sms (short message service).

b. Komunikasi berdasarkan besarnya sasaran

- 1) Komunikasi masa, yaitu komunikasi dengan sasarannya kelompok orang dalam jumlah yang besar, umumnya tidak dikenal. Misalnya, komunikasi antara pemberi materi kepada audience pada saat seminar.
- 2) Komunikasi kelompok adalah komunikasi yang sasarannya sekelompok orang yang umumnya dapat dihitung, dikenal dan merupakan komunikasi langsung dan timbal balik. Misalnya, komunikasi yang terjadi antara olahragawan dengan pelatih.
- 3) Komunikasi perorangan adalah komunikasi dengan tatap muka(face to face) atau dengan

lewat telpon,yang terdiri hanya 2 orang yakni pemberi dan penerima pesan.

- c. Komunikasi berdasarkan arah pesan
 - 1) Komunikasi satu arah adalah pesan disampaikan oleh sumber kepada sasaran dan sasaran tidak dapat atau tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan umpan balik atau bertanya. Misalnya, saat mendengarkan radio, televisi
 - 2) Komunikasi timbal balik adalah pesan disampaikan kepada sasaran dan sasaran memberikan umpan balik. Biasanya komunikasi kelompok atau perorangan merupakan komunikasi timbal-balik.

Cara Mengirim Pesan Dan Menerima Pesan Yang Efektif

1. Cara mengirim pesan yang efektif

a. Pesan verbal

Pesan verbal harus dikirim dengan jelas dan diterima dan diinterpretasikan secara tepat. Dampak dari pesan akan bergantung pada orang yang menerimanya dan yang diinginkan pada waktu itu. Gangguan terjadi karena pesan dikirim secara tidak efektif, tidak diterima, atau salah diinterpretasikan. Kadang-kadang masalahnya adalah kurangnya kepercayaan antara pelatih dan olahragawan, atau guru dan siswa. Masalah yang sering terjadi pada pesan verbal adalah pada pengiriman pesan yang terlalu banyak berbicara, melantur tentang hal-hal yang membosankan atau hal-hal lain yang membingungkan, orang lain berbicara terlalu sedikit, tidak mengkomunikasikan cukup informasi

b. Pesan non verbal

Banyak orang sering tidak menyadari banyaknya petunjuk non verbal yang digunakan dirinya dalam berkomunikasi. Pesan non verbal kurang memungkinkan dalam control bawah sadar, dan oleh karena itu lebih sulit disembunyikan dari pada pesan verbal. Pesan non verbal dapat memberikan perasaan dan sikap yang tidak disadari. Sebagai contoh, sebelum memulai kelas aerobic, instruktur latihan menanyakan kepada seorang wanita muda bagaimana perasaannya. Wanita muda tersebut mengangkat bahu, menatap ke bawah, mengerutkan dahi, dan berkomentar, "Oh, baik." Walaupun kata-katanya mengatakan segalanya baik, instruktur tersebut menangkap sebaliknya dari pesan non verbal yang disampaikan. Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan dalam pesan non verbal:

- 1) Penampilan Fisik. Seringkali kesan pertama tentang seseorang berasal dari penampilan fisik. Sebagai contoh, olahragawan pria yang berusia 20 tahun yang berjalan ke ruangan seorang pelatih mengenakan anting-anting dan memakai baju robek, dan sebuah pesan yang berbeda telah disampaikan. Anting-anting dan pakaian yang digunakan dapat menyampaikan informasi yang sangat kuat. Oleh sebab itu, para atlelit perlu berhati-hati menyampaikan informasi melalui pakaian.
- 2) Postur. Seseorang dengan diri sendirinya juga dapat mengirim sebuah pesan. Seseorang yang berjalan lambat dengan kepala menunduk dan tangan berada di

dalam kantongnya menyampaikan kesedihan, sedangkan langkah yang gembira mengemukakan perasaan kontrol dan kepercayaan.

- 3) Gerakan isyarat. Gerak isyarat sering menyampaikan pesan, apa yang diinginkan atau tidak. Sebagai contoh, dengan melipat lengan pada dada biasanya mengungkapkan bahwa seseorang tidak terbuka pada orang lain.
- 4) Posisi tubuh. Posisi tubuh benar-benar sebuah aspek yang mempelajari cara berkomunikasi dengan cara menggunakan ruang. Sebagai contoh, John Thompson, mantan pelatih bola basket Georgetown University dikelilingi dengan para pemain inti dan pemain cadangan. John duduk diantara pemain cadangan untuk membuat para pemain tersebut merasa sebagai anggota tim yang dihargai.
- 5) Sentuhan. Sentuhan adalah bentuk lain yang sangat kuat dari komunikasi non verbal yang dapat digunakan untuk menenangkan seseorang atau untuk mengungkapkan afeksi atau perasaan lainnya, tergantung pada situasi. Penyampai pesan harus memastikan bahwa sentuhan yang dilakukan tepat dan disambut baik oleh penerima pesan.
- 6) Ekspresi wajah. Wajah merupakan bagian yang lebih ekspresif dari tubuh. Terutama kontak mata sangat penting dalam

mengkomunikasikan perasaan. Ketika orang-orang merasa tidak nyaman atau merasa dipermalukan, biasanya cenderung menghindari kontak mata langsung dan memandang jauh. Senyuman adalah jembatan universal yang melintasi hambatan Bahasa dan salah satu cara berkomunikasi yang paling efektif. Senyuman dan ekspresi wajah lain dapat mengundang komunikasi verbal dan mendatangkan feedback mengenai seberapa efektifnya komunikasi yang dilakukan.

- 7) Karakteristik suara. Bunyi dari sebuah suara dapat memperkuat atau melemahkan komunikasi verbal. Sebagaimana pepatah mengatakan, “Bukan apa yang dikatakan akan tetapi bagaimana mengatakannya”.

Kualitas suara sering memperlihatkan perasaan yang sesungguhnya, mood, dan sikap yang menyatakan apa yang tidak pernah dinyatakan secara verbal. Karakteristik suara meliputi pitch (tinggi/rendah), tempo (kecepatan), volume (keras atau lunak), ritme (irama), dan artikulasi (ucapan).

Setelah dijelaskan tentang cara mengirim pesan yang efektif baik secara verbal maupun non verbal di atas, berikut pedoman untuk mengirim pesan verbal dan non verbal yang efektif tersebut: (a) bersifat langsung, (b) pesan dari diri sendiri, (c) bersifat lengkap dan spesifik, (d) bersifat jelas dan konsisten, (e) nyatakan kebutuhan dan perasaan secara jelas, (f) pisahkan kenyataan dari opini, dan (g) fokus pada suatu waktu.

2. Menerima pesan yang efektif

a. Mendengar Aktif

Cara terbaik untuk mendengar lebih baik adalah mendengar secara aktif. Mendengar secara aktif meliputi menyajikan gagasan gagasan utama dan yang mendukung, mengakui dan merespon, memberikan feedback yang tepat, dan memberikan perhatian pada pembicara. Mendengar aktif juga meliputi komunikasi non verbal, seperti melakukan kontak mata langsung dan mengangguk untuk menegaskan bahwa penerima pesan memahami pembicara. Pada hakekatnya, pendengar memperlihatkan perhatian untuk isi dan tujuan dari pesan dan perasaan dari pengirim. Semua hal yang dapat membuat perasaan seseorang diterima, signifikan, dan bermanfaat adalah mendengarkan penyampai pesan. Jika seseorang benarbenar menginginkan orang-orang mempercayai dirinya, individu tersebut harus berupaya untuk mendengar penyampai pesan. Mendengar yang baik memperlihatkan sensitivitas dan mendorong terjadinya pertukaran gagasan dan perasaan.

b. Mendengar Suportif

Berikut ini beberapa tip untuk mejadi penerima pesan yang mendengar suportif:

- 1) Gunakan perilaku suportif ketika mendengar. Ini mengkomunikasikan pesan bahwa orang lain diakui, dipahami, dan diterima.
- 2) Gunakan perilaku menegaskan ketika mendengar. Bagian dari komunikasi efektif adalah membuat orang-orang mengetahui

bahwa penerima pesan Bersama penyampai pesan dalam percakapan dan penerima pesan memahami pesan yang disampaikan, sekalipun tidak setuju dengannya. Gunakan perilaku menegaskan seperti mengulangi apa yang dikatakan orang tersebut bersama dengan perilaku suportif untuk memperlihatkan bahwa penerima pesan memberikan perhatian, menerima, dan memahami.

- 3) Gunakan perilaku mendengar verbal dan non verbal. Perilaku verbal harus mengkomunikasikan pemahaman dan pengakuan tentang apa yang dikatakan dan dirasakan pembicara.
- 4) Perilaku non verbal yang mengkomunikasikan kepentingan dan perhatian, meliputi: (a) berdiri tidak jauh dari penyampai pesan, (b) mempertahankan kontak mata, (c) membuat gerak isyarat wajah yang tepat, (d) menghadapi pembicara, dan (e) mempertahankan postur terbuka.

c. Mendengar Dengan Sadar

Menyadari bahwa orang-orang bereaksi secara berbeda dengan cara seseorang berkomunikasi. Berikut ini beberapa tip untuk mendengar dengan sadar:

- 1) Bersifat fleksibel. Tidak ada satu strategi mendengar terbaik. Situasi-situasi yang berbeda memerlukan strategi-strategi yang berbeda. Orang-orang memilih atau merasa

lebih nyaman dengan satu gaya mendengarkan dibandingkan dengan gaya-gaya lainnya.

- 2) Bersifat waspada untuk berbagai hambatan dan gangguan dalam komunikasi. Hambatan meliputi “kebisingan,” seperti orang-orang lain yang sedang berbicara ketika penerima pesan mencoba mendengarkan orang-orang tertentu. Contohnya, komunikasi yang dilakukan pelatih kepada olahragawannya pada saat pertandingan, dimana kebisingan yang dihadapi berupa sorakan penonton, pelatih tim lawan, musik, dukungan motivasi dari pemain cadangan, dan lain sebagainya.

Gangguan Komunikasi

Berkomunikasi secara efektif memerlukan keahlian dan upaya pada pihak dari kedua orang yang terlibat. Proses tersebut dapat dipersulit dan sering terganggu. Isu umum lainnya yang menyebabkan gangguan komunikasi adalah kurangnya kepercayaan diantara orang-orang, (misalnya, teman-teman tim, pelatih, pemimpin latihan, dan exerciser). Komunikasi menjadi efektif apabila ada hubungan yang baik dan kejujuran antara orang-orang sebelum komunikasi. gangguan komunikasi biasanya berasal dari kegagalan pengirim atau penerima pesan

1. Kegagalan Pengirim Pesan.

Pengirim dapat mengirim pesan dengan kurang baik karena pesannya membingungkan. Pesan yang tidak konsisten juga menyebabkan kegagalan komunikasi. Tidak ada yang lebih frustrasi dari pada mendengar satu hal hari ini dan hal lain pada esok hari. Sebagai contoh,

jika pelatih selalu bersifat suportif selama praktek akan tetapi bersifat kasar dan kritis selama permainan, maka olahragawan menjadi bingung dan bahkan dapat mundur selama kompetisi.

2. Kegagalan Penerima Pesan.

Penerima dan juga pengirim pesan dapat berkontribusi terhadap miss communication. Terlepas dari salah menginterpretasikan pesan, penerima menyebabkan berbagai masalah ketika gagal mendengar. Sebagai contoh, guru dapat menyampaikan informasi sangat baik, akan tetapi jika para siswanya melihat keluar jendela atau memikirkan tentang pesta, maka komunikasi akan terputus. Penerima berbagi tanggung jawab dengan pengirim dan penerima harus melakukan upaya untuk mendengar.

3. Memperbaiki Komunikasi.

Komunikasi dapat diperbaiki walaupun ada kendala kendala tertentu terhadap komunikasi yang efektif, yakni melalui latihan dan perhatian aktif. Cara lain untuk memperbaiki komunikasi (khususnya dalam sebuah tim) adalah mengadakan beberapa pertemuan tim. Pertemuan tim dapat bersifat problematis jika pelatih tidak menentukan parameter atau aturan untuk pertemuan tersebut. Pertemuan-pertemuan ini harus dijadwalkan secara reguler (jangan menunggu masalah terlihat sebelum bertemu), harus berfokus pada kesulitan-kesulitan tim, dan harus memberikan pengkajian konstruktif terhadap situasi tersebut. Aturan yang dikemukakan meliputi berikut ini:

- a. Setiap orang pada tim harus dapat menerima opini orang lain (jangan bersifat defensif atau menolak).
- b. Bersifat konstruktif/tidak destruktif.
- c. Rahasiakan apapun yang didiskusikan dalam pertemuan.
- d. Setiap orang memiliki peluang untuk berbicara.
- e. Setiap anggota tim harus memiliki sedikitnya satu hal positif untuk dikatakan tentang setiap orang.

Self Confidence (Percaya Diri)

Kepercayaan diri akan sangat membantu seseorang dalam melakukan pelbagai aktivitas. Sebagian besar pelatih atau olahragawan berpikir bahwa percaya diri berarti percaya timnya akan menang atau mengungguli lawannya. Kemenangan atau sukses dalam beberapa pertandingan dianggap sebagai satu-satunya cara nyata untuk meraih kepercayaan diri (Apta Mylsidayu, 2014: 103). Berikut ini definisi dari self confidence.

1. Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 43) self confidence merupakan modal utama seorang olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih
2. Menurut Yusuf Al-Uqshari (2005: 14) self confidence adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa.

3. Menurut Hery Wibowo (2007: 105) self confidence adalah keyakinan seseorang untuk dapat menaklukkan rasa takutnya menghadapi pelbagai situasi.
4. Horn (2008: 66) mendefinisikan self confidence sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan, maksudnya self confidence berakar pada keyakinan dan harapan.
5. Menurut Gunarsa (2008: 10) Self confidence merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan bidang olahraga apa pun karena berkaitan dengan keyakinan "saya bisa".
6. Menurut Fodor (2009: 67) "self confidence is a key concept in today's success-driven society, which, for many people...". Artinya, self confidence adalah konsep kunci dalam masyarakat yang berorientasi pada kesuksesan saat ini bagi banyak orang.
7. Menurut Enung Fatimah (2010: 149) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.
8. Menurut Tucker (2015: 18) self confidence is how you view your abilities and will vary from situation to situation. Artinya, Keyakinan diri adalah bagaimana Anda melihat kemampuan Anda dan akan bervariasi dari satu situasi ke situasi lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan self confidence adalah keyakinan pada diri sendiri untuk

mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan. Self confidence adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. Self confidence akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Olahragawan yang penuh percaya diri (full confidence) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, maka akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi.

Berikut aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain:

1. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.
2. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.
3. Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan)
4. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

Manfaat Self Confidence

Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat

mempengaruhi perilaku dan kognisi. Disini akan dibahas masing-masing manfaat dari percaya diri secara singkat.

1. Membangkitkan emosi positif

Ketika merasa yakin, seseorang mungkin bermain lebih tenang, dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif dan tegas. Penelitian Jones (1995) telah mengungkapkan bahwa olahragawan dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasannya ke hal yang lebih positif daripada olahragawan yang kurang percaya.

2. Memfasilitasi konsentrasi

Ketika olahragawan merasa yakin, pikirannya bebas untuk fokus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya diri maka cenderung khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan atau seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.

3. Mencapai tujuan

Orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan yang diinginkan. Self confidence memungkinkan untuk meraih tujuan dan menyadari potensi. Orang yang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.

4. Meningkatkan kepercayaan

Berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapalama olahragawan akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada self confidence.

5. Mempengaruhi strategi permainan

Dalam olahraga olahragawan pada umumnya merujuk kepada "bermain untuk menang". Olahragawan yakin cenderung untuk bermain untuk menang, biasanya

tidak takut untuk mengambil risiko sehingga merupakan suatu keuntungan untuk menguasai kompetisi.

6. Mempengaruhi momentum psikologis

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi olahragawan dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam suatu pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negatif merupakan asset penting. Orang-orang yang percaya diri pada diri sendiri dan kemampuannya tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi di mana hal-hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.

7. Mempengaruhi kinerja

Hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah antara self confidence dan kinerja. Faktor yang mempengaruhi hubungan ini antara lain: (a) karakteristik kepribadian, (b) karakteristik demografi (jenis kelamin, umur), (c) mempengaruhi kegairahan atau kecemasan, dan (d) mempengaruhi kognisi (atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan).

Tipe-Tipe Self Confidence

1. Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Enung Fatimah (2010: 149) menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik individu

yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
 - b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
 - c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
 - d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
 - e. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
 - f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
 - g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
2. Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan

menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang lack of confidence (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Enung Fatimah (2010: 150) menyebutkan karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena undervalue diri sendiri).
 - g. Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
 - h. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).
3. Terlalu Percaya diri (overconfidence)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaan lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan.

Individu yang over confidence mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. Over confidence ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

Model Self Confidence Dalam Olahraga

Ada 4 model/komponen self confidence dalam olahraga antara lain sebagai berikut:

1. Membangun self confidence olahraga.

Self confidence didefinisikan sebagai keyakinan atau tingkat kepastian bahwa proses kemampuan individu dalam kemampuan untuk menjadi sukses dalam olahraga. Selanjutnya, keyakinan olahraga dikonseptualisasikan sebagai multidimensi termasuk keyakinan tentang kemampuan fisik, keterampilan psikologis dan persepsi, kemampuan beradaptasi, kebugaran dan tingkat pelatihan, potensi belajar, dan pengambilan keputusan.

2. Sumber self confidence olahraga

Sejumlah sumber yang diduga menggaris-bawahi dan mempengaruhi self confidence olahraga terfokus pada pencapaian, regulasi diri dan iklim sosial.

3. Konsekuensi dari self confidence olahraga

Konsekuensi ini mengacu pada olahragawan yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaannya dalam olahraga. Secara umum, tingkat kepercayaan yang tinggi membangkitkan emosi positif, terkait dengan perilaku prestasi produktif seperti usaha dan ketekunan, dan menghasilkan penggunaan kemampuan yang lebih terampil dan efisien yang bersumber daya kognitif.

4. Faktor yang mempengaruhi self confidence olahraga

Faktor yang mempengaruhi self confidence dalam olahraga adalah budaya organisasi serta karakteristik demografi dan kepribadian. Budaya organisasi merupakan aspek struktural dan budaya dari subkultur olahraga yang dapat mencakup hal-hal seperti tingkat persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan, dan harapan dari program olahraga yang berbeda. Selanjutnya karakteristik kepribadian fokus pada

orientasi tujuan dan optimisme. Sedangkan karakteristik demografi berkaitan dengan jenis kelamin dan ras.

Sumber Self Confidence Dalam Olahraga

Ada beberapa sumber self confidence seseorang dalam olahraga yakni antara lain sebagai berikut:

1. Penguasaan: mengembangkan dan meningkatkan kemampuan.
2. Demonstrasi kemampuan: menunjukkan kemampuan dengan memenangkan dan mengalahkan lawan.
3. Persiapan fisik dan mental: tetap fokus pada tujuan dan siap untuk memberikan usaha yang maksimal.
4. Dukungan sosial: mendapatkan dorongan dari tim, pelatih, dan kemampuan diri sendiri.
5. Kepemimpinan Pelatih: percaya keputusan dan kemampuan pelatih.
6. Experiences perwakilan: melihat olahragawan yang berhasil dan berprestasi.
7. Lingkungan nyaman: merasa nyaman dalam lingkungan.
8. Favorableness situasional: berhenti untuk melihat cara seseorang dan merasa segala sesuatu yang terjadi benar.

Menilai Dan Membangun Self Confidence

1. Menilai self confidence

Langkah selanjutnya untuk mengidentifikasi tingkat self confidence dalam berbagai situasi, olahragawan dapat melakukan hal ini dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- a. Kapan saya terlalu percaya diri?
 - b. Bagaimana saya bisa mengoreksi kesalahan?
 - c. Kapan saya harus ragu pada diri?
 - d. Apakah saya selalu percaya diri disetiap pertandingan?
 - e. Apakah saya tentatif dan ragu-ragu dalam situasi tertentu?
 - f. Apakah saya terlihat berharap dan menikmati permainan yang sangat kompetitif?
 - g. Bagaimana saya bereaksi terhadap kesulitan?
2. Membangun self confidence

Self confidence dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti acomplising melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan maping, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding.

Ada beberapa cara untuk membangkitkan self confidence pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan self confidence dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- a. Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- b. Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- c. Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- d. Hindari menghakimi diri sendiri.

- e. Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

BAB IV

DISIPLIN DAN PENGUASAN DIRI

A. Pengertian Disiplin

Menurut Hurlock (1999: 82) disiplin berasal dari kata yang sama dengan *disciple*, yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin. Orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju ke hidup yang berguna dan bahagia. Jadi disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.

Konsep populer dari disiplin adalah sama dengan hukuman. Menurut konsep ini, disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang tua, guru atau orang dewasa yang berwewenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat anak itu tinggal (Hurlock, 1999: 82).

Kedisiplinan adalah fungsi operatif keenam dari manajemen sumber daya manusia. Kedisiplinan merupakan fungsi operatif MSDM yang terpenting karena semakin baik disiplin atlet, semakin tinggi prestasi yang dapat dicapainya (Hasibuan, 2002: 193). Disiplin yang baik mencerminkan besarnya rasa tanggung jawab seseorang terhadap tugas – tugas yang diberika kepadanya. Hal ini mendorong gairah kerja.

Kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang menaati semua peraturan kelompok dan norma-norma

sosial yang berlaku (Hasibuan, 2002: 193). Disiplin memberi rasa aman dan nyaman karena dapat mengetahui apa yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan menghindari rasa bersalah dan perilaku malu akibat perilaku yang salah, disiplin memungkinkan seseorang untuk hidup yang disetujui kelompok sosial, disiplin atau kedisiplinan pula dapat berfungsi sebagai motivasi pendorong ego seseorang untuk mencapai apa yang diharapkan darinya. Karena pada hakekatnya disiplin merupakan hal yang dapat dilatih.

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa disiplin berhubungan dengan pengendalian diri supaya dapat membedakan mana hal yang benar dan mana hal yang salah sehingga dalam jangka panjang diharapkan bisa menumbuhkan perilaku yang bertanggung jawab.

Menurut Sinungan (2008: 135) disiplin adalah sikap kejiwaan dari seseorang atau sekelompok orang yang senantiasa berkehendak untuk mengikuti/mematuhi segala aturan/keputusan yang telah ditetapkan. Menurut Prijodarminto (1993: 23) disiplin sebagai kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban. Nilai-nilai tersebut telah menjadi bagian perilaku dalam kehidupannya. Perilaku itu tercipta melalui proses binaan melalui keluarga, pendidikan dan pengalaman.

Disiplin adalah sebagian sikap mental yang tercermin dalam perbuatan atau tingkah laku perorangan, kelompok atau masyarakat berupa ketaatan terhadap peraturan-peraturan atau ketentuan yang ditetapkan (Sinungan, 2008: 145).

Menurut Sinungan (2008: 146-147) disiplin mempunyai pengertian yang berbeda-beda dari berbagai pengertian itu dapat disarikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kata disiplin (*terminologis*) berasal dari kata latin *disciplina* yang berarti pengajaran, latihan dan sebagainya (berawal dari kata *discipulus* yaitu seseorang yang belajar). Jadi secara etimologis ada hubungan pengertian antara *discipline* dengan *disciple* (inggris) yang berarti murid.
2. Latihan yang mengembangkan pengendalian diri, watak, atau ketertiban dan efisiensi.
3. Kepatuhan atau ketaatan (*obedience*) terhadap ketentuan dan peraturan atau etik, norma dan kaidah yang berlaku dalam masyarakat.
4. Penghukuman (*punishment*) yang dilakukan melalui koreksi dan latihan untuk mencapai perilaku yang dikendalikan.

Maman Rahman dalam (Rawambaku, 2006: 16) mengartikan disiplin sebagai upaya mengendalikan diri dari sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya.

Disiplin akan tumbuh dan dapat dibina melalui latihan, pendidikan atau penanaman kebiasaan dengan keteladanan-keteladanan tertentu, yang harus dimulai sejak ada dalam lingkungan keluarga, mulai pada masa kanak-kanak dan terus tumbuh berkembang dan menjadikannya bentuk disiplin yang semakin kuat. (Priyodarminto, 1993: 24).

Disiplin berasal dari bahasa Inggris *disciple* yang berarti, pengikut atau penganut, pengajaran, latihan, dan sebagainya. Disiplin merupakan suatu keadaan tertentu dimana orang-orang yang tergabung dalam organisasi tunduk dengan peraturan-peraturan yang ada dengan rasa senang hati (Hartatik, 2014: 182).

Disiplin berasal dari kata *disciple* yang artinya belajar suka rela mengikuti pemimpin dengan tujuan dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Pokok utama disiplin adalah peraturan. Peraturan adalah pola tertentu yang ditetapkan untuk mengatur perilaku seseorang. Peraturan efektif untuk anak adalah peraturan yang dapat dimengerti, diingat, dan diterima. Disiplin sangat penting diajarkan pada anak untuk mempersiapkan anak belajar hidup sebagai makhluk sosial (Sutirna, 2013: 115).

Menurut Rohani dan Rachman dalam jurnal Rahayu, Setiani dan Nuswantari (2017:121) menyatakan mengenai "disiplin dapat membantu siswa agar memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya yang dinamis dan juga pentingnya tentang cara menyelesaikan tuntutan yang ditujukan terhadap lingkungannya serta upaya untuk mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan atau tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya.

Disiplin itu merupakan sesuatu yang penting, disiplin juga memiliki berbagai fungsi bagi setiap individu. Fungsi disiplin menurut Tu'u (2004:38-44) ada enam, yaitu menata kehidupan bersama, membangun kepribadian, melatih kepribadian, pemaksaan, hukuman, dan menciptakan lingkungan yang kondusif. Disiplin memiliki fungsi yang

beragam dan disiplin yang utama adalah melatih dan membentuk kepribadian.

Fungsi disiplin yang pertama adalah menata kehidupan. Setiap individu pasti membutuhkan orang lain, seseorang tidak bisa hidup sendiri. setiap orang pasti berhubungan dengan orang lain, maka setiap orang yang hidup dikatakan makhluk sosial. Dalam hidup bersosial atau hidup berdampingan perlu adanya norma dan nilai untuk mengatur semua kehidupan dan kegiatan yang dilakukan setiap orang supaya dapat berjalan lancar tidak ada perselisihan. Disiplin disini memiliki peran untuk menyadarkan semua orang bahwa harus saling menghargai dan menghormati sesama dalam kehidupan.

Membangun kepribadian adalah fungsi disiplin yang kedua. Kepribadian adalah sifat, tingkah laku dan pola hidup seseorang yang tercermin dalam kehidupannya sehari-hari. Kepribadian terbentuk didalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Disiplin yang diterapkan di lingkungan tersebut akan membentuk kepribadian seseorang. Kedisiplinan akan membuat seseorang terbiasa untuk mengikuti dan menaati aturan yang kemudian kebiasaan itu akan membekas pada diri seseorang tersebut. Kebiasaan tersebut kemudian akan menjadi kepribadiannya.

Kepribadian tidak begitu saja terbentuk namun perlu dilatih. Fungsi disiplin yang ketiga adalah melatih kepribadian. Sikap, tingkah laku dan pola hidup yang baik tidak semata-mata terbentuk begitu saja dalam waktu singkat. Semua itu dibentuk dan melalui proses latihan yang panjang. Berusaha untuk selalu berdisiplin adalah bentuk latihan yang nanti akan membentuk kepribadian.

Pemaksaan dan hukuman adalah fungsi disiplin yang selanjutnya. Disiplin yang dipaksa sebenarnya tidak baik dan biasanya akan menyebabkan pengaruh negatif bagi orang tersebut. Namun dengan pendampingan guru dan orang tua dalam pemaksaan dan pembiasaan akan melatih siswa untuk berdisiplin dan menyadari bahwa disiplin penting. Hukuman sendiri biasanya dibentuk untuk memberikan sanksi kepada pelanggar tata tertib atau aturan. Aturan dan tata tertib berisi hal-hal positif yang harus dilaksanakan atau dipatuhi. Hukuman sendiri dapat mendorong siswa untuk menaati dan mematuhi tata tertib yang ada. Namun hukuman yang diberikan harus ada nilai pendidikan agar siswa dapat sadar dan belajar bukan membawa hal yang *negative* dan trauma bagi siswa.

Menciptakan lingkungan kondusif adalah salah satu fungsi disiplin yang lain. Sekolah adalah lingkungan pendidikan dimana dilaksanakannya proses belajar mengajar. Sekolah sebagai lingkungan pendidikan harus menjamin terselenggaranya proses belajar yang baik dengan kondisi yang baik pula. Kondisi yang baik meliputi kondisi aman, tentram, tenang, tertib dan teratur, saling menghargai dan hubungan pergaulan yang baik. Belajar dengan lingkungan yang kondusif akan memberikan kenyamanan dan belajar akan lebih berhasil dan optimal.

Dengan rumusan-rumusan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, kedisiplinan adalah sikap mental yang tercermin dalam perbuatan atau tingkah laku perorangan, kelompok atau masyarakat berupa kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang ditetapkan oleh pelatih terhadap atlet untuk tujuan tertentu.

B. Karakter Disiplin

Menurut Shochib (2010:10), “Disiplin memiliki peran yang penting untuk membentuk individu yang memiliki budi pekerti yang mantap dan stabil, proses untuk memiliki budi pekerti tersebut memerlukan latihan disiplin yang baik juga”. Menurut Tu’u (2004:37) menyatakan mengenai pentingnya karakter disiplin pada siswa, yaitu sebagai berikut:

1. Disiplin muncul karena kesadaran diri siswa, jika siswa memiliki kesadaran diri terhadap pentingnya disiplin, maka siswa tersebut akan berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya, jika siswa tersebut tidak patuh terhadap tata tertib sekolah, maka akan berdampak kurang baik terhadap belajarnya.
2. Memberikan dukungan positif pada proses pembelajaran karena memiliki kondisi lingkungan yang tertib dan kondusif. Jika tanpa disiplin yang baik, maka suasana sekolah dan proses pembelajaran pun tidak akan tertib dan kondusif.
3. Mejadikan siswa memiliki sikap tertib dan teratur, karena orang tua siswa itu senantiasa berharap di sekolah anak-anaknya dibiasakan dengan norma, nilai kehidupan dan disiplin.
4. Disiplin dapat mencapai kepada kesuksesan siswa baik dalam sukses belajar maupun kegiatan sekolah lainnya, karena siswa tersebut secara sadar menaati peraturan-peraturan sekolah dengan baik.

Menurut Nyoman dalam jurnal Nadeak, Natuna, dan Daek (2017:5), menyatakan bahwa disiplin itu memiliki komitmen pribadi sebagai kesadaran dan semangat atau upaya yang berada dalam diri untuk meningkatkan diri

dengan melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawabnya yang dapat diamati dalam bentuk; 1) Menaati waktu, 2) Gigih dalam melaksanakan tugas, 3) tidak menunda-nunda pekerjaan, dan 4) mampu menunjukkan prestasi kerja secara maksimal sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Rahman dalam jurnal Khafid dan Suroso (2008,: 190) menyatakan mengenai pentingnya disiplin bagi siswa, sebagai berikut:

1. Memberikan dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
2. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.
3. Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan siswa terhadap lingkungannya.
4. Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya.
5. Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah.
6. Mendorong siswa melakukan hal positif.
7. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat baginya dan lingkungannya.
8. Kebiasaan baik itu menyebabkan ketenangan jiwanya dan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan mengenai karakteristik disiplin, sebagai berikut:

1. Disiplin tumbuh dari kesadaran diri siswa.
2. Menjadikan siswa memiliki sikap teratur dan tertib.

3. Mengarahkan siswa pada suksesnya belajar
4. Menodorong siswa melakukan hal-hal yang bersifat positif.
5. Menjauhi siswa melakukan sesuatu yang melanggar aturan.
6. Menjadikan siswa yang bertanggung jawab.

C. Aspek-Aspek Kedisiplinan

Hurlock (1999: 84-92) mengemukakan ada empat aspek dalam disiplin, yaitu meliputi:

1. Peraturan

Peraturan adalah pola yang ditetapkan oleh orang tua, guru, teman bermain, dalam hal ini peraturan memperkenalkan pada perilaku yang disetujui oleh anggota kelompok dan membantu mengekang perilaku atau tingkahlaku yang tidak diinginkan.

2. Hukuman

Hukuman (*punishment*) berarti menjatuhkan hukuman kepada seseorang karena satu kesalahan, perlawanan, atau pelanggaran sebagai ganjaran ataupun pembahasan. Fungsi dari hukuman antara lain untuk menghalangi seseorang untuk mengulangi perilaku yang tidak diinginkan. Kedua untuk mendidik memberi pengetahuan bahwa tindakan yang salah itu tidak boleh diulangi lagi. Selanjutnya sebagai motivasi agar seseorang dapat menghindari perilaku yang tidak diterima dimasyarakat.

3. Penghargaan

Penghargaan berarti tiap bentuk penghargaan untuk suatu hasil yang baik. Penghargaan tidak perlu

berbentuk materi, tetapi dapat berupa kata-kata pujian, senyuman, atau tepukan di punggung.

4. Konsistensi

Konsistensi berarti tingkat keseragaman atau stabilitas. Konsistensi dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan memaksakannya. Fungsi konsistensi yaitu konsistensi memiliki nilai mendidik yang besar, mempunyai nilai motivasi yang kuat serta dapat mempertinggi penghargaan terhadap peraturan dan orang yang berkuasa.

Menurut Prijodarminto (1993: 24) disiplin itu mempunyai tiga aspek yaitu:

1. Sikap mental (*mental attitude*), yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dari latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak.
2. Pemahaman yang baik mengenai sistim aturan perilaku, norma, kriteria, dan standar yang sedemikian rupa, sehingga pemahaman tersebut menumbuhkan pengertian yang mendalam atau kesadaran, bahwa ketaatan akan aturan, norma, kriteria dan standar tadi merupakan syarat mutlak untuk mencapai keberhasilan (sukses).
3. Sikap kelakuan yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati, untuk menaati segala hal secara cermat dan tertib.

Stahi (2004: 112-114) berpendapat ada tiga aspek kedisiplinan yaitu sebagai berikut:

1. Konsekuesi

Untuk mengajarkan kepada anak bagaimana belajar dari kesalahan kesalahannya.

2. Konsisten

Dalam menentukan dan memberikan batasan yang positif dan batasan mana yang boleh.

3. Pengajaran

Pengajaran ini dimaksudkan mengajarkan tanggung jawab kepada seorang dalam hal mematuhi peraturan yang ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek Kedisiplinan terdiri antara lain peraturan, hukuman, penghargaan, konsistensi..

D. Faktor-Faktor Kedisiplinan

Menurut Rawambaku (2006: 35) Ada empat hal yang dapat mempengaruhi dan membentuk disiplin (individu): mengikuti dan menaati peraturan, kesadaran diri, alat pendidikan, hukuman. Keempat faktor ini merupakan faktor dominan yang mempengaruhi dan membentuk disiplin. Alasannya sebagai berikut:

1. Kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Selain itu, kesadaran diri menjadi motif sangat kuat terwujudnya disiplin.
2. Pengikutan dan ketaatan sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan - peraturan yang mengatur perilaku individunya. Hal ini sebagai kelanjutan dari kesadaran diri yang dihasilkan oleh kemampuan dan kemauan diri yang kuat. Tekanan dari luar dirinya sebagai upaya mendorong, menekan dan memaksa agar disiplin diterakan

dalam diri seseorang sehingga praturan-peraturan diikuti dan dipraktikkan.

3. Alat pendidikan untuk mempengerahui, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau di ajarkan.
4. Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan. Selain ke empat faktor tersebut masih ada beberapa faktor lain lagi yang dapat berpengaruh pada pembentukan disiplin individu, antara lain teladan, lingkungan berdisiplin, dan latihan berdisiplin.

Menurut Prijodarminto (1994: 25) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin, antara lain:

1. Faktor fisiologis

Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan dan menerapkan tingkah laku disiplin di dalam dirinya dan orang lain.

2. Faktor lingkungan

Meliputi keluarga, kebudayaan, kelas sosial dan lingkungan sekolah dimana seorang tinggal. Namun demikian, kebiasaan hidup berdisiplin bermula dari kehidupan dalam lingkungan keluarga yang merupakan lembaga pendidikan utama yang bersifat non formal.

3. Faktor psikologis

Menyangkut persepsi terhadap stimulus yang diterima kepribadian, proses belajar dan motivasi yang mendorong seorang lebih disiplin.

Pendapat Prijodarminto (dalam Rawambaku, 2006: 37) tentang pembentukan disiplin, terjadi karena alasan berikut ini:

1. Disiplin akan tumbuh dan dapat dibina, melalui latihan, pendidikan, penanaman kebiasaan dan keteldanan. Pembinaan itu dimulai dari lingkungan keluarga sejak kanak-kanak.
2. Disiplin dapat ditanam mulai dari tiap-tiap individu dari unit paling kecil, organisasi atau kelompok.
3. Disiplin diproses mulai pembinaan sejak dini, sejak usia muda, dimulai dari keluarga dan pendidikan.
4. Disiplin lebih mudah ditegakkan bila muncul dari kesadaran diri.
5. Disiplin dapat dicontohkan dari atasan kepada bawahan

Menurut Hurlock (1999: 95) bahwa faktor-faktor yang memengaruhi disiplin antara lain:

1. Kesamaan dengan disiplin yang digunakan orang tua.

Bila orang tua merasa bahwa remaja berhasil mendidik anak dengan baik maka mereka menggunakan teknik yang serupa dalam mendidik anak mereka.

2. Penyesuaian dengan cara yang disetujui kelompok

Terutama remaja yang lebih muda dan tidak berpengalaman, lebih dipengaruhi oleh apa yang anggota kelompok remaja dianggap cara sebagai “terbaik” dari pada oleh pendirian remaja sendiri mengenai apa yang terbaik.

3. Usia

Salah satu faktor yang mempengaruhi disiplin adalah usia. Usia memengaruhi pembentukan disiplin. Apabila

seseorang diajarkan cara disiplin sejak dini, maka pada usia-usia selanjutnya seseorang sudah terlatih untuk disiplin, karena disiplin dalam dirinya sudah ditanamkan sejak usia masih muda.

4. Status sosial ekonomi

Semakin berpendidikan, semakin mereka menyukai disiplin demokrasi.

5. Jenis kelamin

Anak perempuan diperlakukan lebih otoriter sehingga lebih penurut.

6. Situasi

Ketakutan akan adanya hukum akan mengendalikan tingkah laku menantang, negativism dan agresif.

Bohar Soeharto (dalam Tulus, 2004: 32) menyebutkan tiga hal mengenai disiplin, yaitu :

1. Disiplin sebagai latihan
2. Disiplin sebagai hukuman
3. Disiplin sebagai alat pendidikan

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan disiplin dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor internal meliputi usia, status sosial ekonomi dan jenis kelamin, faktor psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi kesamaan dengan disiplin yang digunakan orang tua, penyesuaian dengan cara yang disetujui kelompok, dan situasi, faktor lingkungan. Faktor psikologis merupakan suatu faktor yang menyangkut persepsi terhadap stimulus yang diterima oleh kepribadian, proses belajar dan motivasi untuk mendorong seseorang lebih disiplin seperti Selain itu disiplin akan tumbuh dan dapat dibina serta dapat ditata dari unit yang paling kecil selain itu disiplin diproses mulai

pembinaan sejak dini yang lebih mudah untuk ditegakan dari kesadaran diri. Disiplin merupakan keadaan yang menyebabkan atau memberikan dorongan kepada atlet pencak silat untuk berbuat dan melakukan segala kegiatan sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang telah ditetapkan. Kedisiplinan atlet juga dipengaruhi oleh pandangan atlet tentang bagaimana cara pelatih melakukan pendekatan dan cara melatih, sehingga memunculkan keinginan pada diri atlet untuk tetap berlatih

BAB V

KONSENTRASI

A. Definisi Konsentrasi

Seseorang yang ingin memperoleh kesuksesan harus mampu berkonsentrasi dengan baik untuk memperoleh tujuannya itu, begitu 'yga pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan hal yang mutlak d dibutuhkan. Memusatkan perhatian atau berkonsentrasi memang merupakan hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi salah satunya olahraga panahan sebab olahraga in membutuhkan ketepatan, ketelitian, konsistensi, dan keajegan setiap tindakan dari setiap anak panah yang ditembakkan.

Menurut Hidayat (2008: 239) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu. Menurut Setyobroto (2002: 104) konsentrasi adalah suatu keadaan di mana atlet menunjukkan mempunyai kesadaran yang tertuju kepada sesuatu/objek tertentu yang tidak mudah goyah. Berdasarkan pendapat tersebut, konsentrasi adalah kemampuan Individu untuk memusatkan/fokus perhatian pada satu stimulus (objek) dalam masa tertentu.

Konsentrasi ialah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan kegiatan yang ada di dalam suatu

lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Komarudin (2013: 138) yang menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal.

Proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan kedalam: (1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik, (2) *variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas, dan (3) *multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada system nervous.

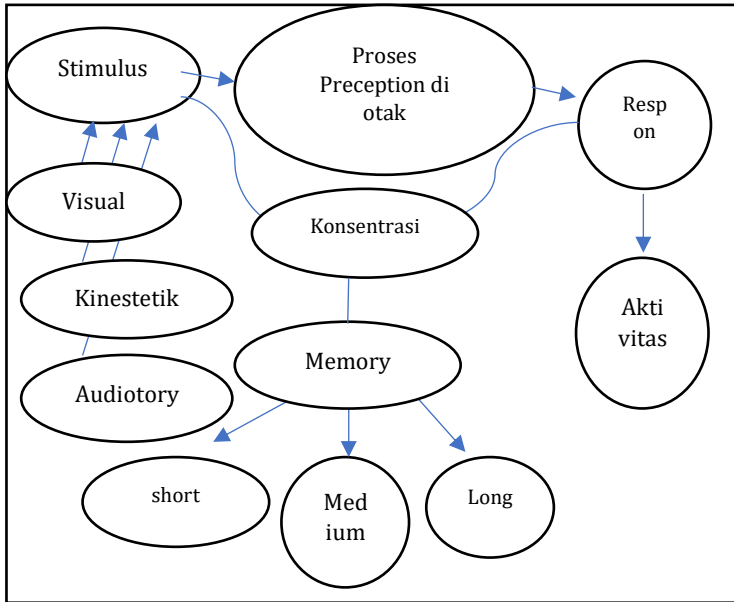
Stimulus pengganggu konsentrasi ada dua sebagai berikut:

1. Stimulus eksternal, yaitu stimulus yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut. Misalnya, sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.

2. Stimulus dari internal, seperti perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “Saya benar-benar lelah” atau “Jangan nervous”, terlalu cemas, terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Oleh sebab itu, konsentrasi perlu dilatihkan kepada anak didik/atlet, sebab apabila tidak dilatihkan maka akan cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, dan bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Kelelahan juga merupakan salah satu faktor permasalahan dalam perhatian. Konsentrasi dapat mudah hilang karena kelelahan. Oleh sebab itu, kondisi tubuh sangat penting. Pada intinya, kelelahan dapat mengurangi sedikit demi sedikit proses fokus perhatian pada situasi. Individu yang memiliki motivasi yang kurang maka dapat dipastikan akan kesulitan dalam berkonsentrasi. Pada prinsipnya, suatu yang tidak berhubungan akan memudahkan terjadinya gangguan apabila salah satu tidak fokus. Berikut alur/proses terjadinya konsentrasi.



Gambar 5.1 Alur/Proses Terjadinya Konsentrasi

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa sumber pengacau konsentrasi dari stimulus, yakni berupa visual, kinestetik, dan auditory. Gangguan visual berupa barang/benda yang bergerak, besar, dan warnanya mencolok. Gangguan auditory berupa suara dari suporter dan cerita mengenai lawan bertanding. Gangguan kinestetik berupa semua hal yang dirasakan/dilakukan, seperti kelelahan fisik, kelelahan mental, ada atau tidak adanya pelatih/orang yang dicintai ketika pertandingan, lingkungan bertanding, dan peralatan bertanding. Hal yang menandakan bahwa individu kurang dapat berkonsentrasi apabila individu tersebut mengalami perhatian yang terpecah-pecah.

Adapun ciri-ciri/karakteristik anak didik/atlet yang sedang berkonsentrasi: (1) tertuju pada objek/benda pada saat itu, (2) perhatiannya tetap pada objek tertentu dan

tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain, dan (3) menenangkan dan memperkuat mental.

B. Konsentrasi Dan Penampilan yang Optimal

Untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Ada beberapa strategi yang bisa dilakukan sebagai upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi sebagai berikut.

Duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan. Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di sekujur tubuh hilang. Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya: tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Apabila kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi kembali, mulai lagi menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit”.

C. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Anak didik/atlet dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Berikut beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi.

1. Latihan dengan Menghadirkan Gangguan (*Distraction*)

Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. Latihan ini dilakukan karena pada olahraga kelompok biasanya penonton mengatakan yel-yel sambil melambaikan tangan membentuk aliran ombak, bertepuk tangan, bersorak-sorai, dan lain sebagainya. Atlet harus mempersiapkan diri mengatasi gangguan tersebut dengan tetap fokus perhatian pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda/ suara yang didengar harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa. Apabila atlet terlatih dengan kondisi seperti itu maka atlet mampu mengatasi kondisi apa pun dalam situasi pertandingan.

2. Menggunakan Kata-Kata Kunci (*Use Cue Words*)

Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar atlet tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya.

Kata-kata isyarat digunakan untuk memfokuskan diri pada apa yang dihadapi, yakni berupa instruksi dan motivasi. Instruksi dan motivasi tersebut berupa kata yang simple dan mudah dimengerti Contohnya, pada saat pelatih bola basket mengatakan hands up, atlet meyakinkan bahwa kata-kata tersebut untuk berhati-hati dalam defend.

3. Menggunakan Pemikiran Bukan untuk Menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*)

Saat atlet menilai penampilannya yang gagal, biasanya kestabilan emosional atlet akan hilang sehingga

mengalami ketegangan otot yang berlebihan, konsentrasi hilang, dan tidak bisa membuat keputusan. Sementara itu, agar pikiran tersebut hilang haruslah ada evaluasi terhadap apa yang ada sehingga menuntun pada performa yang baik. Menilai penampilan dan mengategorikannya baik/buruk boleh-boleh saja, asalkan tujuannya untuk belajar melihat penampilan, bukan bertujuan untuk menilai, melainkan agar atlet mampu memperbaiki atau mengoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

4. Menyusun Kegiatan Rutin (*Establish Routine*)

Kegiatan sehari-hari dapat melatih fokus perhatian yang dapat memperbaiki penampilan. Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektivitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Misalnya, atlet berkata “bisa, bisa, dan bisa” untuk memfokuskan perhatiannya sebelum memasuki lapangan. Kebiasaan rutin ini membantu atlet sebelum dan selama penampilan sehingga atlet dapat memfokuskan mentalnya. Hal tersebut sangat jelas bahwa rutinitas dapat menjadi penampilan otomatis karena dilakukan setiap hari.

5. Rencana-Rencana Pengembangan Kompetisi

Rencana ini dapat membantu atlet untuk mempersiapkan kejadiankejadian yang akan timbul, tidak hanya itu saja, tetapi dapat mempersiapkan hal-hal atau keadaan yang berbeda baik sebelum ataupun selama kompetisi.

6. Berlatih Mengendalikan Mata (*Practice Eye Control*)

Mengendalikan mata adalah metode untuk memfokuskan konsentrasi. Berikut teknik yang bisa digunakan untuk mengendalikan mata antara lain: (a) menjaga/memelihara mata pada lantai, (b) fokus pada alat, dan (c) fokus pada titik di dinding. Misalnya, saat pemain basket menembak di freethrow di depan banyak penonton, pemain tersebut menjaga mata dengan cara menunduk dan mata melihat lantai hingga siap untuk memandang dan fokus pada ring basket.

7. Tetap Memusatkan Perhatian Setiap Saat (*Stay Focused in the Present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting sebab pikiran individu terbuka untuk masuknya berbagai stimulus. Oleh sebab itu, individu tetap harus memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang dilakukan.

D. Metode Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Berikut latihan untuk meningkatkan konsentrasi (Weinberg, 1995, Hidayat, 2008: 242).

1. Belajar untuk Mengubah Perhatian (*Learning to Shift Attention*)

Metode ini diterapkan untuk keseluruhan latihan. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga. Belajar mengenai perubahan perhatian sebelum latihan dimulai, duduk atau berbaringlah pada situasi yang nyaman setelah itu

ambil napas yang dalam ketika Anda nyaman dan rileks mulailah dengan:

- a. Memperhatikan apa yang didengar. Memperhatikan semua suara dan memahaminya. Jangan lewatkan semua yang telah ada dipikiran dan dengarkan semua suara seperti sedang mendengarkan musik.
- b. Sadarkan sensasi tubuh, seperti rasa pada kursi, tempat tidur dan lantai yang ada di sekitar. Kerahkan semua perhatian pada hal-hal tersebut. Sebelum beralih pada sensasi yang lain, biarkan sensasi tersebut berada dalam pikiran dan mengamatinya secara perlahan-lahan. Terakhir, cobalah untuk menggabungkan semua sensasi pada saat bersamaan. Inilah yang disebut fokus internal secara luas.
- c. Alihkan perhatianmu pada pemikiran dan emosi. Biarkan emosi dan pemikiran timbul. Jangan berpikir tentang yang lain, serta sisakan rasa relaks dan tentram. Sekarang coba satukan rasa dan pikiran secara bersamaan.
- d. Saat keluar dari pikiran, emosi dan relaks, buka matamu dan arahkan pada objek lurus pada ruangan, yang ada di depan. Ketika pada pandangan lurus, lihat bahwa ada banyak ruangan dan objek yang ada pada pandangan di sekeliling. Sekarang coba arahkan fokus perhatian pada satu objek yang ada di tengah lanjutkan perhatian pada hal tersebut sampai tinggal hanya satu objek saja. Pikirkan sampai dapat membayangkan semua yang ada di

ruangan. Pikirkan fokus eksternal seperti lensa pembesar. Praktikkan pembesaran dan pengecilan, arahkan pada pilihan. Latihan ini mendemonstrasikan bahwa cara pandang yang berbeda berpengaruh pada penampilan dan dibutuhkan dalam olahraga.

2. Belajar Latihan “Parkir” (*Parking Exercise*)

Pelatihan ini menuntun untuk menghilangkan pikiran negatif atau masalah yang ada dengan menaruhnya di tempat lain sampai dengan penampilan selesai. Cara yang digunakan, yakni mengidentifikasi masalah yang dihadapi atlet dan menyuruh atlet menuliskannya di kertas dan menaruhnya di tempat lain sampai pertandingan selesai.

3. Belajar untuk Mempertahankan Fokus (*Learning to Maintain Focus*)

Belajar mempertahankan fokus perhatian adalah menemukan tempat yang tenang tanpa ada gangguan. Pilih objek yang akan difokuskan. Raih objek tersebut ke dalam tangan dapatkan semua rasa, Warna, dan tekstur. Sekarang letakkan objek di bawah dan perhatikan.

Amati dengan detail. Jika pikiran mengendur, bawa kembali perhatian pada objek. Catat berapa lama bisa berkonsentrasi. Setelah itu berkonsentrasi kembali atau melakukan hal tersebut disertai dengan gangguan yang ada di sekitar.

4. Mencari Kunci-Kunci yang Relevan (*Searching for Relevant Cues*)

Cara yang digunakan adalah mengamati objek (ot, 02,03, dst) dimana angka-angka tersebut disusun secara acak, dengan membatasinya pada waktu tertentu.

Misalnya, dalam satu menit berapa angka yang dapat ditemukan. Orang yang memiliki konsentrasi tinggi dapat mencapai 20 sampai dengan 30 angka dalam satu menit. Untuk meningkatkan latihan dapat mencobanya dalam kondisi yang banyak gangguan sehingga dapat mempertajam konsentrasi. Latihan Ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda. Angka-angka tersebut sebagai berikut.

Tabel 5.1 Angka-angka acak untuk latihan mempertajam konsentrasi

32	12	11	10	19	67	87
37	78	68	71	56	45	76
95	58	67	81	90	52	78
80	65	81	80	89	51	79
21	55	78	67	56	55	80
10	43	80	54	45	76	84

5. Strategi Eksternal dan Internal

Strategi untuk membangun dan memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal (William, 1993, Hidayat, 2008: 251-256).

a. Strategi Faktor Eksternal

Strategi faktor eksternal adalah strategi konsentrasi yang ditujukan untuk mempertahankan konsentrasi. Jenis strategi ini sebagai berikut.

1) Dress rehearsal

Dress rehearsal merupakan strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, dan renang. Stimulus yang diberikan berupa benda seperti seragam. Penggunaan seragam yang berbeda/baru adalah stimulus yang akan mengganggu penampilan sebab pakaian seragam harus digunakan secara berulang-ulang ketika atlet menguasai keterampilan baru, seragam baru yang digunakan saat pertandingan dapat membuat perasaan atlet menjadi tidak nyaman.

2) Latihan simulasi pengalaman bertanding

Tujuan berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang sesungguhnya. Maksud pemberian simulasi ini adalah memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet agar bisa mengatasi perasaan “groggi”.

3) Latihan mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dan dalam jangka waktu yang lama, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Salah satu program latihan mental adalah melalui mental imagery|visualisasi sebab latihan ini terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap keberhasilan atlet.

b. Strategi Faktor Internal

1) *Attentional cues and triggers*

Atlet dapat menggunakan kata kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya, dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang, sebab dapat membantu

atlet untuk memfokuskan perhatian dalam melakukan tugas dan membantu menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan.

2) Mengalihkan kegagalan menjadi keberhasilan
(*turning failure into success*)

Strategi ini merupakan kebiasaan kognitif ketika mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah atlet membuat kesalahan, mempelajari kesalahan yang telah terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna daripada diam dalam kesalahan. Atlet harus menghindari dan tidak boleh mengingat segala kejadian yang telah terjadi, tetapi fokus kembali pada gambaran penampilan sempurna berikutnya.

3) Menggunakan *feedback elektrodermal*

Respons feedback elektrodermal merupakan alat bio-feedback yang digunakan para atlet, dan respons ini terjadi kira-kira dua detik yang dilihat dari perubahan dalam konduksi kulit. Hasil dari respons ini mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, memonitor relaksasi fisiologis, mengidentifikasi komponen stres pada penampilan atlet selama latihan imagery, dan memfasilitasi latihan konsentrasi.

BAB VI

EMOSI

A. Pengeritan emosi

Emosi adalah suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Misalnya merasa senang, sedih, kesal, jengkel, marah, tegang, dan lain-lain, emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasikan oleh faktor dari dalam atau internal maupun Faktor dari luar atau eksternal (Gunanrsa, 2008:62).

Menurut Chaplin (1989) dalam *Dictionary of Psychology*, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin (1989) membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Sedangkan menurut Sudarsono (1993) Emosi adalah Suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.

Menurut Darwis (2006:18) mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan, Namun hal-hal yang disebutkan ini tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang serupa.

Menurut M. Ali dan M. Asrori (2008: 62-63) Emosi termasuk ke dalam ranah afektif. Emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan akan mampu melakukan pengamatan yang baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai dengan emosi yang positif pula. Sebaliknya, individu akan melakukan pengamatan atau tanggapan negatif terhadap sesuatu objek, jika disertai oleh emosi yang negatif terhadap objek tersebut

Gejolak emosi dapat berwarlasi dari skala yang paling menyenangkan sampai pada skala yang paling tidak menyenangkan, Sekala emosi yang paling menyenangkan adalah kegembiraan yang meluap-luap, sementara skala emosi yang paling tidak menyenangkan adalah kemarahan atau kesedihan yang mendalam, Kegembiraan dari kemarahan dapat berlangsung sejenak, dapat pula berlangsung lama, namun demikian, gejala emosi. berupa

kesedihan atau kekecewaan biasanya cenderung berlangsung lama.

Gejolak emosi apa pun, apakah itu kegembiraan, kemurahan, atautkah kesedihan, dapas berpengaruh werhadap kondisi kefaalan tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis. Karena adanya kesatuan antara apek psikis dan aspek fisik, maka meskipun kegembiraan atau kesedihan merupakan suatu hal yang bersifat psikis, Maka keduanya tetap akan mempengaruhi aspek-aspek fisiologis, Misalnya, kegembiraan yang berlebihan akan menyebabkan perubahan fisiologis seperti jantung ber debar-debar, eskresi air mata, atau kekejangan otot-otot dalam batas-batas, tertentu.

Sebaliknya, Jika teriadi peristiwaa emosi negatif yang intesif, misalnya disebabkan kemarahan, kasedihan atau kecewa yang mendalam, tentu juga dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis. Gejala psiologis yang terjadi dapat bervariasi, seperti kekejangan otot-otot, denyut nadi meninggi, berkeringat, dan sebagainya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jelas ada kesatuan yang tidak berpisahakan antara aspek psikis dan aspek organis-psiologis. Dari sudut pandang psilkolog olahraga, dapat dimengerti mengapa seorang petenis Amerika yang begitu terkenal, John McEnroe mengumbar kata-kata yang mungkin merupakan sumpah serapahnya karena kemarahan yang ditahannya. Jadi baginya hal seperti itu dilakukan sebagai emotional outburst atau upaya meredakan diri sendiri (*emotional release*). Agar setelah itu ia menjadi puas, lebih tenang, dan dapat kembali meneruskan permainannya, Tentu bal ini tidak berlaku bagi semua atlet, karena kemarahan yang secara spontan diekspresikan, tentunya di depan publik atau penonton, malah mungkin akan tetap

mengganjal, merasa menyesal (guilt Poling) dan berakibat tidak menguntungkan pada penampilannya. Tentu ada kaitan dengan nilai budaya yang memberi nuansa tersendiri bagi warga Barat dalam mengekspresikan sriolak emosinya, di samping adanya perbedaan individual.

Dalam psikopatologi dikenal sebuah istilah, yaitu *somatisasi*. *Somatisasi* mengacu pada munculnya gejala samank atau organik, misalnya radang dilambung (ulkus verticuli, gastritis), yang disebabkan oleh stres. akibat terjadinya perubahan gejala “itu yang mendalam, Jadi, peruubahan gejala emosi yang berlarut-larut dapat memunculkan reaksi stres yang tidak bertanggung lagi dan selanjutnya mengakibatkan adanya peraubahan-perubahan organis-pisiologis. Untuk memahami dan mengatasi somatisasi, perlu dilakukan pendekatan terpadu antara bidang Psikologis dan bidang kedokteran.

Stres atau ketegangan emosi dapat mengakibatkan ganggana-gangguan fisiologis yang merupakan gungguan semu atau pseudo, yang sesungguhnya tidak terdapat ganggana-gangguan fisiologis apa pun. Contohnya, reaksi sakit kepala yang dialami akibatl stres memang disebabkan oleh adanya penegangan otot-otot, namun secara organis tidak terjadi kelainan apa pun, hal seperti ini disebut *sematoform*., Atlet yang sangat tegang sering kali menampilan reaksi somatisasi atau reaksi *sameoform*.

Menurut para ahli psikologi olahraga, kondisi psikis seorang atlet akan berada pada keadaan tegang yang sangat tinggi pada malam hari sebelum pertandingan besar. Pada saat itu, dapet muncul ketegangan otot dengan dengan reaksi-reaksi fisiologis seperti bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara, sakit perut, panas badan meninggi, bahkan buang-buang air besar atau diare. Ketegangan emosinya

menyebabkan ambang kepekaan meninggi, mudah tersinggung, mudah marah, dan insomnia (sulit atau tidak bisa tidur).

Karena dianggap sebagai waktu yang sangat rentan terhadap munculnya berbagai reaksi *somatik* akibat memuncaknya ketegangan, maka dipertukan pengamatan khusus terhadap atlet pada hari-hari menjelang beda pada setiap atlet dengan kondisi emosi yang tegang dan sangat sensitif, sejumlah atlet mungkin lebih menyenangkan kesendirian. Mereka menghabiskan waktunya dengan beristirahat, melamun, membaca, atau pun menyibukan diri dengan berbagai kegiatan yang tidak ada sangkutpautnya dengan olahraga, seperti bermain kartu, halma, catur. Bagi sejumlah atlet yang lain, keadaan emosi yang menegangkan tersebut ditutupi dengan melakukan berbagai aktivitas ke luar seperti mengobrol atau melakukan berbagai kegiatan yang dapat mengalihkan perhatiannya dari ketegangannya.

Oleh karena itu, seorang pelatih ataupun psikolog olahraga harus cermat dalam melakukan pengamatan observasi, analisis, dan evaluasi terhadap ciri khusus, kebiasaan, serta keinginan yang berbeda-beda pada tiap atlet. Dengan kata lain, tidak semua atlet merasa senang jika diajak bercakap-cakap, sebagaimana hal tersebut bisa dilakukan terhadap atlet lain. Ada kalanya seorang atlet akan merasa lebah tenang sekalipun pelatih atau psikologi hanya duduk di sampingnya tanpa banyak berbicara.

Dibutuhkan upaya yang sanyat berhati-hati membantu atlet untuk mengurangi gejala emosi yang sangat menegangkan tersebut. Jadi, reaksi ketegangan emosi serta upaya untuk meredakan gejala Emosi tersebut sangat berbeda satu atlet dengan adat lainnya. Hal ini sangat bergantung pada kondisi Individual. Ini pula yang menjadi

salah satu alasan mengapa penting untuk melakukan evaluasi psikologis yang mendalam terhadap setiap atlet. Evaluasi tersebut dapat dilakukan melalui pemeriksaan psikologis secara formal, dengan mempergunakan teknik-teknik asesmen kepribadian, seperti teknik observasi, wawancara, dan analisis terhadap data pribadi,

Gejolak emosi berupa ketegangan yang muncul pada saat menjelang dimulainya pertandingan dapat diatasi atau dikurang melalui pemanasan (warm-up) yang cukup. Intensitas gejolak emosii dapat meningkat oleh gejolak emosi pada petatih, Ternyata banyak pada pelatih pun akan muncul gejolak emosi dan ketegangan. Namun hendaknya harus proporsional, tidak berbebihan dan jangan sampai terlihat oleh atlet asuhannya. Pelatih juga harus menghentikan sikap-sikap otoriter dan keinginan memberikan instruksi yang berlebihan, Hal ini diperlukan untuk menghindai munculnya gejolak emosi yang baru. Selain itu, isi instruksi yang diberikan pada saat perbanding yang akan dimulai pada dasarnya tentu sudah diketahui dengan baik oleh atletat yang bersangkutan, sehingga tidak lagi diperlukan. Tetapi ucapan-ucapan, atau terpukau pada pundaknya yang sifatnya memben dorongan atau dukunyan yang sederhana dan praktis masih dapat diberika bahkan diperlukan.

B. Bentuk- Bentuk Emosi

Daniel Goleman (1995) Dalam M. Ali dan M. Asrori (2008:62-63) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi , yaitu sebagai berikut:

1. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu,

rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.

2. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
3. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan pobia.
4. Kenikmatan, di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
5. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
8. Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

C. Karakteristik Emosi

Menurut Syamsu (2008:116-117) Ciri-ciri Emosi adalah:

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap).

3. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

1. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti: rasa dingin, manis, sakit lelah kenyang, dan lapar.
2. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah:
 - a. Perasaan Intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk: (a) Rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, (b) Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, (c) Rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.
 - b. Perasaan sosial, yaitu perasaan yang berhubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti (a) Rasa solidaritas (b) Persaudaraan (c) Simpati (d) Kasih sayang.
 - c. Perasaan Susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (*moral*). Contohnya (a) Rasa tanggung jawab (*Responsibility*) (b) Rasa bersalah apabila melanggar norma (c) Rasa tentram dalam menaati norma.
 - d. Perasaan keindahan (*estetis*), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari

sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.

- e. Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugrahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai „Homo Divinans“ dan “Homo Religius“, yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhan-an atau makhluk beragama.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik emosi antara lain lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, bersifat fluktuatif (tidak tetap), dan banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera. Sedangkan bentuk emosi dikelompokkan menjadi dua yaitu emosi sensoris dan psikis.

D. Pengertian Kematangan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock (1980), antara lain:

1. Usia

Semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi.

2. Perubahan fisik dan kelenjar

Perubahan fisik dan kelenjar pada diri individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan

emosi. Sesuai dengan anggapan bahwa remaja adalah periode “badai dan tekanan”, emosi remaja meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar.

Beberapa ahli juga menyebutkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, antara lain:

1. *Pola Asuh Orang Tua*

Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga akan menentukan pula pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keluarga adalah pola asuh orangtua. Cara orangtua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang permanen dalam kehidupan anak (Goleman, 2001).

2. *Lingkungan*

Kebebasan dan kontrol yang mutlak dapat menjadi penghalang dalam pencapaian kematangan emosi remaja. Lingkungan disekitar kehidupan remaja yang mendukung perkembangan fisik dan mental memungkinkan kematangan emosi dapat tercapai (Chaube, 2002).

3. *Jenis Kelamin*

Laki-laki dikenal lebih berkuasa jika dibandingkan dengan perempuan, mereka memiliki pendapat tentang kemaskulinan terhadap dirinya sehingga cenderung kurang mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan. Hal ini menunjukkan laki-laki cenderung memiliki ketidakmatangan emosi jika dibandingkan dengan perempuan (Santrock, 2003). faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah usia, perubahan fisik dan kelenjar, cara orangtua

memperlakukan anak-anaknya, lingkungan, dan jenis kelamin.

Kematangan emosi dapat dimengerti dengan mengetahui pengertian emosi dan kematangan, kemudian diakhiri dengan penjelasan kematangan emosi sebagai satu kesatuan. Istilah kematangan menunjukkan kesiapan yang terbentuk dari pertumbuhan dan perkembangan (Hurlock, 1980).

Emosi merupakan suatu kondisi keterbangkitan yang muncul dengan perasaan kuat dan biasanya respon emosi mengarah pada suatu bentuk perilaku tertentu (Lazarus, 1991). Selain itu, terdapat juga definisi emosi sebagai suatu keadaan dalam diri individu yang memperlihatkan reaksi fisiologis, kognitif, dan pelampiasan perilaku. Misalnya ketika individu sedang mengalami ketakutan, reaksi fisiologis yang dapat muncul adalah keterbangkitan (jantung berdetak lebih kencang), kemudian individu akan memikirkan bahwa dirinya sedang dalam bahaya, sedangkan tingkah laku yang dapat muncul adalah kecenderungan untuk menghindari dari situasi yang membuat ketakutan (Rathus, 2005). Goleman (2001) menjelaskan jenis-jenis emosi termasuk didalamnya amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Berdasarkan beberapa definisi emosi, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh individu dan disertai dengan gejala-gejala fisiologis, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan.

Kematangan emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara berani dan mempertimbangkan perasaan dan keyakinan orang lain (Covey, 2001). Dariyo (2006) juga mendefinisikan kematangan emosi sebagai keadaan atau

kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi sehingga individu tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Definisi kematangan emosi merupakan kesiapan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi, kesiapan tersebut tercapai sesuai dengan perkembangan usia.

Hurlock (1980) mengemukakan tiga karakteristik dari kematangan emosi, antara lain:

1. Kontrol emosi

Individu tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Individu dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Orang yang matang mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik, dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Ia tidak berkepentingan untuk menandingi dengan orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

2. Pemahaman diri

Memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Individu mampu memahami emosi diri sendiri, memahami hal yang sedang dirasakan, dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi individu tersebut.

3. Penggunaan fungsi kritis mental

Individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut, dan individu juga tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang.

Soesilowindradini (1995) menyatakan seseorang yang mencapai kematangan emosi diharapkan dapat menunjukkan sikap-sikap sebagai berikut (Soesilowindradini, 1995).

1. Dia tidak “meledak” di depan orang banyak, karena tidak dapat menahan emosinya lagi.
2. Dia mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi, sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosi.
3. Dia lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik pasangan yang telah mencapai kematangan emosi adalah individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri saat emosi sedang memuncak dengan memperhatikan situasi, waktu, dan cara yang dapat diterima, individu dapat memahami apa yang sedang dirasakan dan mengetahui sebab dari emosi yang sedang dihadapi dan individu mampu menggunakan pemikiran terlebih dahulu sebelum membuat keputusan dengan mempertimbangkan pendapat orang lain dan dampaknya serta mampu mempertahankan pendapat ketika berbeda dengan orang lain.

E. Perkembangan Emosi

Perasaan seseorang berlangsung seiring dengan kematangan fisik dan psikis masing-masing. Kematangan fisik ditandai dengan pertumbuhan normal secara fisiologis berdasar tahapan-tahapan yang ada. Adapun tahapan-tahapan perkembangan emosi dari masa bayi sampai remaja akhir adalah dijelaskan sebagai berikut (Hurlock, 1980).

1. Masa bayi

Masa bayi adalah masa yang berlangsung dari dua tahun pertama setelah periode baru lahir dua minggu. Dominasi emosi pada masa bayi adalah emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Ada dua ciri khusus dari emosi pada bayi (Hurlock, 1980) yaitu:

- a. Emosi bayi sangat berbeda dengan emosi orang dewasa, dan kadang-kadang dari anak yang lebih tua. Emosi bayi misalnya, disertai oleh reaksi perilaku yang terlampaui hebat bagi rangsangan yang menimbulkannya, terutama dalam hal marah dan takut. Emosi tersebut singkat tetapi kuat, dan sering muncul tetapi bersifat sementara dan berubah menjadi emosi lain kalau perhatian bayi dialihkan.
- b. Emosi lebih mudah dibiasakan pada masa bayi dibandingkan pada periode yang lain. Ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan intelektual bayi sehingga mudah dan cepat bereaksi terhadap rangsangan yang pada waktu lalu membangkitkan reaksi emosional.
- c.

2. Masa kanak-kanak awal (2-6 tahun)

Selama masa kanak-kanak emosi sangat kuat. Saat ini merupakan saat ketidak seimbangan karena anak keluar dari fokus, dalam arti bahwa dia mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan. Hal ini tampak mencolok pada usia 2,5 sampai 3,5 dan 5,5 sampai 6,5 meskipun pada umumnya hal ini berlaku pada hampir seluruh periode awal (Hurlock, 1980:114).

Emosi yang meninggi pada masa awal kanak-kanak ditandai oleh ledakan amarah, ketakutan yang hebat dan iri hati yang tidak masuk akal. Pola emosi yang umum terjadi pada masa kanak-kanak awal adalah amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang.

3. Masa kanak-kanak akhir (6-10/11 tahun)

Pada masa kanak-kanak akhir sudah ada keinginan untuk dapat mengendalikan emosinya, karena ungkapan emosi terutama emosi yang kurang baik, secara sosial tidak diterima oleh teman-teman sebaya. Anak merasa jika ia menampakkkan emosi yang kurang baik dianggap sebagai pengecut, menyakiti hati orang lain dan tidak suportif. Tidak semua emosi pada masa ini menyenangkan, banyak ledakan amarah karena anak menderita kekhawatiran dan perasaan kecewa. Anak perempuan sering menangis sedangkan anak laki-laki mengungkapkan kekesalan dan kekhawatiran dengan cemberut dan merajuk (Hurlock, 1980).

Meningginya emosi pada masa kanak-kanak akhir disebabkan oleh keadaan fisik dan lingkungan. Kalau anak sakit atau lelah cenderung marah, rewel, dan

umunya sulit dihadapi. Sedangkan faktor lingkungan antaralain adalah penyesuaian anak pada saat masuk sekolah. Namun pada umumnya, akhir masa kanak-kanak merupakan periode yang relatif tenang sampai mulainya masa puber.

4. Masa remaja awal (13/14-17 tahun)

Pola emosi pada remaja awal adalah sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajatnya. Perlakuan sebagai anak kecil atau tidak adil membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain. Remaja mengungkapkan marahnya dengan jalan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan marah (Hurlock, 1980).

Emosi yang sangat menonjol pada masa remaja awal adalah rasa sedih. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepadanya. Kesedihan akan muncul jika ejekan tersebut berasal dari teman sebaya, terutama yang berlainan jenis. Sebaliknya perasaan gembira akan nampak apabila remaja mendapat pujian, terutama pujian terhadap diri dan hasil karyanya. Perasaan gembira ini akan berpengaruh pada remaja terutama menyangkut rasa percaya diri pada remaja.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak pada remaja awal adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan rasa ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif umumnya remaja awal belum dapat mengontrolnya dengan baik.

5. Masa remaja akhir (17-21/22 tahun)

Perkembangan emosi pada remaja akhir akan relatif stabil karena kematangan emosi dicapai pada akhir remaja awal. Pengungkapan emosi pada remaja akhir sudah lebih dapat diterima dengan melihat saat yang tepat untuk mengungkapkannya. Remaja menilai sesuatu dengan kritis sebelum bereaksi secara emosional. Dengan demikian remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Remaja yang matang emosinya, akan memberikan emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa remaja yang sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remaja tidak meledak emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Yusuf (2005) mengungkapkan, kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya sendiri dan orang lain serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Soesilowindradini (1995) untuk mencapai kematangan emosional remaja harus mempunyai pandangan luas terhadap situasi-situasi yang menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang hebat. hal ini bisa diperoleh bila remaja bersedia untuk membicarakan problem-problemnya dengan orang lain. Dalam kamus

psikologi Chaplin (1999) mendefinisikan kematangan emosi adalah sesuatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak.

Perkembangan kematangan emosi adalah suatu kondisi yang telah mencapai tingkat kedewasaan seseorang dari perkembangan emosional sehingga individu tidak akan terus secara apriori atau bersikap berjuang secara emosi, atau melarikan diri dari problem, tapi dia akan sanggup untuk menghadapi problema problema itu secara obyektif.

BAB VII

MOTIVASI

A. Konsep Motivasi

Motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain? Mengapa individu mengajarkan suatu tugas dengan lebih giat? Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama? Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi (Irianto, 2005: 53).

Anak didik/atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugastugas belajar/latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenyal rasa bosan atau menyerah/kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan anak didik/atlet yang memiliki motivasi yang rendah, anak didik/atlet menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan.

1. Teori Motif dan Motivasi

Seseorang akan belajar apabila mempunyai kemauan untuk belajar. Kemauan belajar tersebut menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai motivasi untuk belajar. Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan (Husdarta, 2010: 31). Motivasi tersesbut mengacu pada faktor dan proses yang

mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Menurut Irianto (2005: 53), motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang/kelompok untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Diperkuat oleh Sabran (2005: 7) yang menyatakan bahwa motivasi adalah dorongan di dalam yang berupa harapan dan keinginan yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu.

Menurut Setyobroto (2002: 20) motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia. Sementara itu, menurut Weinberg & Gould (2003: 52) motivasi adalah arah dan intensitas dari usaha. Pendapat lain dari Gunarsa (1996: 11), motivasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku. Santrock (2003: 474) juga menyatakan bahwa motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi. Lain halnya dengan Hidayat (2008: 57), yang menyatakan motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan.

Selanjutnya, motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan Seseorang bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif mery, pakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat ber. gantung dari besar kecilnya motif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dijelaskan beberapa sifat-sifat motif, yaitu (1) merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek yang terorganisasi, (2) terarah pada tujuan tertentu secara selektif, (3) mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, (4) dapat disadari/tidak disadari, (5) ikut menentukan pola kegiatan, (6) suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif, (7) bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi, (8) merupakan ekspresi dari suatu emosi/ afeksi, (9) ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif, dan motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.

Oleh sebab itu, diperlukan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani atau pelatihan olahraga. Berikut ini teori-teori tersebut.

- a. Teori *hedonisme*, yakni manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan perasaan gembira dan senang. Contohnya, seorang anak lebih memilih mengikuti olahraga basket dari pada olahraga renang karena di olahraga basket dia

merasa gembira dan senang karena banyak teman baru.

- b. Teori naluri, menghubungkan perilaku/semua aktivitas dengan berbagai naluri, seperti naluri untuk mempertahankan diri. Contoh lain adalah pada masa kecil, anak-anak ingin mencoba berbagai macam olahraga, semakin bertambahnya umur, si anak akan memilih olahraga yang paling dia sukai sesuai nalurinya.
- c. Teori kebudayaan, menghubungkan tingkah laku berdasarkan pola kebudayaan tempat berada. Contohnya, olahraga yang digemari masyarakat di pesisir pantai dan di pegunungan akan berbeda.
- d. Teori berprestasi, yang mendorong individu untuk berlomba dengan ukuran keunggulan. Contohnya, setiap atlet akan bersaing untuk menjadi yang terbaik supaya terpilih dalam tim untuk mengikuti pertandingan.
- e. Teori kebutuhan, yang menyatakan bahwa tingkah laku, pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan. Contohnya, untuk menjadi juara, seorang atlet akan berlatih dengan sungguh-sungguh.

2. Motivasi Berolahraga

Olahraga diminati oleh anak-anak hingga orang tua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan

untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam hidup sehari-hari, dan sebagainya.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan.

Sementara itu, motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga untuk: (1) mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) berhubungan dan mencari teman, (3) mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) memelihara kesehatan badan, (5) menyalurkan energi, (6) mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, (9) kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, seperti olahraga bela diri menembak yang diikuti oleh Satpam.

Selanjutnya, alasan individu tidak melanjutkan aktivitas dalam berolahraga antara lain: (1) kegiatan yang menjemukan atau monoton, (2) kegiatan kurang menimbulkan tantangan dan rangsangan, (3) pengalaman yang diperoleh menimbulkan frustrasi dan kekecewaan, (4) kegiatan kurang tidak lucu/kurang senda gurau, (5) perasaan takut gagal, takut sukses, tidak mendapat pengakuan, dan (6) sis. tem penunjangnya (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah/tidak mendukung.

Gunarsa (1996: 112) menyatakan dalam rangka pembinaan terhadap atlet muda, upah yang baik untuk lebih memacu motivasi atlet supaya menang dalam pertandingan, dengan pujian dan perasaan senang atau bangga terhadap usaha-usahanya dalam pertandingan yang telah ditunjukkan tanpa terlalu menekankan kemenangan sebagai tolak ukurnya.

3. Klasifikasi/Jenis Motivasi

Perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

a. Motivasi *Intrinsik*

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim.

Ketika anak didik/atlet merasa senang dan puas atas keterj. batannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi

intrinsik, antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan: (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen: dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang jujur, sportif, dan lain-lain.

b. Motivasi *Ekstrinsik*

Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni (1) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membingungkan, niat untuk berbuat sesuatu, seperti bonus jika menang pertandingan, dan (2) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif/kurang jujur, seperti licik/curang, (2) sering tidak menghargai orang lain/lawan/peraturan pertandingan, (3) cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan bergairah baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan mudah dibeli/disogok dan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kemenangan.

Sesungguhnya, motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Pada kenyataannya, kedua motivasi tersebut bersamaan Menuntun tingkah laku anak didik/atlet. Kedua motivasi ini memiliki fubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi yatu sama lain.

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi

Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern, faktor intern meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengajaman masa lalu, cita-cita, dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan.

B. Strategi Meningkatkan Motivasi

Teknik meningkatkan motivasi ada berbagai macam, di antaranya sebagai berikut:

1. Motivasi Verbal

Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, atau berdiskusi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian, (2) memberi koreksi dan sugesti, (3) menjelaskan peranan dalam tim agar anak didik/atlet lebih bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberi petunjuk. Misalnya, pada saat mengajar permainan voli, ada anak yang putus asa karena tidak bisa melakukan servis. Guru penjas memberikan motivasi dengan berkata: "Ayo semangat, kamu pasti bisa", atau contoh lainnya pada saat latihan pelatih mengatakan: "Bagus, good job, nice" kepada atletnya karena sudah berhasil menembak dan menghasilkan poin.

2. Motivasi Behavioral/Perilaku

Setiap perilaku guru penjas/pelatih akan diteladani oleh siswa/atletnya: dan dinilai oleh masyarakat. Guru penjas/pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu ketika latihan, sedangkan atletnya banyak terlambat. Lama kelamaan, atlet datang latihan tepat waktu dan lebih dulu datang daripada pelatihnya. Dengan contoh behavioral yang baik, diharapkan siswa/atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lainnya di masyarakat.

3. Motivasi Insentif (Bonus) dan Ganjaran

Teknik motivasi ini dengan cara memberikan bonus, yang bertujuan menambah semangat belajar/berlatih untuk berprestasi. Misalnya, pelatih berjanji kepada atletnya apabila menang dalam pertandingan akan diberikan bonus berupa uang. Akan tetapi, motivasi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif sehingga atlet bersikap kurang wajar.

Selain itu, motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman push up, untuk memotivasi siswa agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya seperti ini: “Bagi yang terlambat datang latihan, akan diberikan hadiah berupa push up.” Motivasi ganjaran tidak dikatakan sebagai “hukuman”, tetapi “hadiah” karena kata hukuman bermakna negatif.

4. Motivasi Visualisasi (Imajinasi)

Teknik motivasi ini bertujuan untuk mempercepat proses belajar/latihan dengan membangkitkan semangat anak didik/atlet. Caranya dengan menyuruh atlet untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan dengan saksama suatu pola gerakan kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut. Contohnya, seorang anak yang membayangkan teknik layup, dalam olahraga basket yang baru saja dijelaskan oleh pelatihnya, anak tersebut membayangkan gerakannya dengan slow motion. karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif sehingga atlet bersikap kurang wajar. Selain itu, motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman push up, untuk memotivasi siswa agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya.

5. Motivasi Intimidasi (*Fear Motivation*)

Teknik motivasi ini berupa ditekan/ditakut-takuti. Adapun cara untuk membangkitkan motivasi ini antara lain: (1) selalu menekan. kan kepada atlet untuk mematuhi peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan/pertandingan/disiplin tim, (2) dibuat takut jika tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik, (3) dibuat takut akan kritik dan kecaman jika tidak melaksanakan latihan dengan baik, (4) dibuat takut jika disisihkan dari tim, dan (5) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, KONI, dan pemerintah. Sebagai contoh, pelatih mengatakan kepada atletnya: "Saya akan memilih atlet-atlet yang rajin latihan untuk ikut turnamen walaupun skill-nya tidak bagus, daripada atlet yang memiliki skill yang bagus, tetapi tidak pernah latihan karena atlet tersebut

akan mengacaukan pola permainan”, atau “Bagi atlet yang tidak datang latihan akan dipotong uang pembinaannya.”

6. Motivasi Berbicara Sendiri (Self Talk/Pep Talks)

Motivasi ini, umumnya diberikan sebelum pertandingan dimulai, peptalks khusus diberikan ketika istirahat. Pep talks harus diberikan pada saat yang tepat jika diberikan saat yang salah dapat merusak dan mengacaukan konsentrasi. Misalnya, saat pertandingan akan dimulai dan atlet memasuki lapangan basket, atlet berkata pada dirinya sendiri: “Point, point, dan point.”

7. Motivasi Supertisi

Bagi sebagian orang, supertisi sering dianggap kurang masuk akal. Supertisi adalah suatu motivasi yang percaya pada peralatan/ simbol yang dianggap memiliki kekuatan/daya dorong mental. Terkadang supertisi dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Misalnya, seorang pemain bola akan merasa lebih percaya diri apabila memakai gelang, seorang pemain tenis tidak dapat bermain dengan baik ketika boneka kesayangannya ketinggalan di rumah.

8. Motivasi Ritual (berupa Perilaku)

Ritual adalah suatu motivasi yang berupa perilaku sebelum bertanding yang menjadi sebuah kebiasaan. Misalnya, berdoa sebelum bertanding, ke kamar kecil sebelum bertanding, sujud syukur pada saat mencetak gol, dan lain sebagainya.

Setelah membahas beberapa teknik/strategi untuk memotivasi atlet, selanjutnya ada beberapa hal yang perlu

diperhatikan dalam percakapan untuk tujuan memotivasi atlet menurut Gunarsa, dkk (1996: 113) sebagai berikut:

1. Meyakini apakah memang diperlukan percakapan?
2. Merencanakan yang matang apa yang akan disampaikan atau dibicarakan secara teliti dan tidak berlebihan.
3. Memperhatikan beda perorangan mengenai tingkat ketegangan yang dimiliki.
4. Memperhatikan kejujuran dan objektif dalam melakukan penilaian, jangan menekankan pada menang dan kalah.
5. Setelah pertandingan harus langsung memperhatikan sikap senang jika menang dan sikap memahami dan penuh pengertian jika kalah secara wajar.
6. Mempertimbangkan suasana atau kondisi emosi jika atlet kalah.

Setelah mempelajari teknik motivasi, seorang pelatih harus mengetahui cara memelihara motivasi anak didik/atlet di antaranya (1) menyusun goal-setting: (2) membuat sistem pembinaan yang berjenjang: (3) mengingatkan kesuksesan saat kompetisi: (4) membentuk latihan yang bervariasi dan kombinasi, (5) melatih dengan tantangan dan rintangan yang mampu diatasi atlet, (6) memvariasikan tempat, lawan, dan suasana latihan: dan (7) mengomunikasikan dan hubungan yang harmonis dengan semua elemen, seperti antara atlet dengan pelatih, guru sekolah, pembina, pimpinan klub, Orang tua, dan lain sebagainya.

C. Motivasi Berprestasi Dan Pengaruh Motivasi

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik. Individu yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang bersifat menantang, bukan untuk memperoleh keuntungan status, melainkan untuk kebaikan.

Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi, berusaha untuk memperoleh kepuasan sehingga memengaruhi perilaku dalam situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakikat kompetisi diri.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan ukuran-ukuran yang dipertandingkan. Individu yang memiliki motif berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sukar, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek fisik/ide, melakukan sesuatu dengan cepat dan bebas, mengatasi rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengungguli diri sendiri, melawan dan mengatasi orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus. Sementara itu, orang

yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi biasanya sanggup dan mampu untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik, melakukan sesuatu pekerjaan dengan sukses, terampil dalam melaksanakan tugas, terkenal dan populer terhadap bidang tertentu, mengerjakan pekerjaan yang penting dan berarti, dapat menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, melakukan sesuatu dengan baik daripada orang lain dan bermutu, berinisiatif dalam melakukan sesuatu, bekerja bukan untuk mendapatkan uang/jasa, dan bertanggung jawab dalam mengerjakan sesuatu.

D. Teori Motivasi Berprestasi

Empat teori telah berevolusi selama bertahun-tahun untuk menjelaskan apa yang memotivasi individu untuk bertindak. Teori-teori tersebut, antara lain teori kebutuhan berprestasi, teori atribusi, teori tujuan berprestasi, dan teori motivasi kompetensi.

1. Teori Kebutuhan Berprestasi

Teori kebutuhan berprestasi adalah pandangan interaksional yang mempertimbangkan faktor-faktor pribadi dan situasional sebagai alat prediksi penting dari perilaku dan didasari oleh proses interaktif antara faktor individu dengan faktor sosial sebagai prediktor perilaku. Sementara itu, komponen pembentuk teori ini, antara lain komponen motif, kondisi individu, kecenderungan perilaku, reaksi emosi, dan perilaku yang terkait dengan prestasi (Weinberg & Gould, 2003: 61).

2. Teori Atribusi

Teori atribusi menjelaskan tentang keberhasilan dan kegagalan perilaku yang dipandang dari aspek situasi dan predisposisi, penye, bab internal dan eksternal, dan

faktor tetap atau tidak tetap (Hidayat 2008: 69). Teori atribusi juga merupakan suatu pendekatan kognitif terhadap motivasi, yang memfokuskan diri pada cara individu membuat interpretasi mengenai sebab akibat terjadinya perilaku pribadi sendiri dan perilaku orang lain. Sebagai contoh, seorang pemain bulutangkis akan merasa lebih bangga apabila berhasil menang dalam suatu pertandingan dan akan merasa lebih malu apabila kalah. Apabila mengatribusi kemenangan dan kekealahannya karena faktor internal daripada faktor keberuntungan/keterampilan bermain lawan.

3. Teori Tujuan Berprestasi

Teori tujuan berprestasi didasarkan pada asumsi adanya perbedaan dalam perspektif tujuan setiap individu atau cara-cara yang berbeda ketika individu menilai kompetensinya dan keberhasilannya. Menurut teori tujuan berprestasi, ada tiga faktor berinteraksi yang menentukan motivasi seseorang, yakni pencapaian tujuan, kemampuan persepsi, dan perilaku berprestasi. Untuk memahami motivasi seseorang, seseorang harus memahami arti dari keberhasilan dan kegagalan orang tersebut.

4. Teori Motivasi Kompetensi

Teori motivasi kompetensi berpendapat bahwa persepsi atlet sebagai kontrol, yakni mengontrol persepsi belajar/latihan dan melakukan keterampilan yang berfungsi sebagai harga diri dan evaluasi kompetensi dalam memengaruhi motivasi individu tersebut.

E. Kiat Membangun Motivasi

Berikut ini beberapa kiat untuk membangun motivasi dalam olahraga prestasi dengan meyakinkan diri terhadap hal-hal berikut ini:

1. Lebih senang dan puas terhadap prestasi usaha sendiri.
2. Meyakini bahwa sukses bukan nasib mujur, melainkan memang hasil dari sebuah perjuangan.
3. Masalah harus dihadapi, bukan dihindari. Temukan cara untuk memecahkan masalah tersebut.
4. Apabila menghadapi kegagalan jangan berputus asa. Cari tahu penyebabnya dan menyusun rencana menuju langkah baru.
5. Orang yang memiliki motivasi tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Akan tetapi, bila gagal akan terus berusaha lebih keras dan lebih gigih lagi.

BAB VIII

ANXIETY, STRESS DAN FRUSTASI

A. Pengertian *Anxiety* (Kecemasan), Stress Dan Frustrasi

Anxiety: Manusia mengalami anxiety saat mereka sadar bahwa eksistensi. nya terancam hancur/rusak (Felst & Gregory J. Feist, 2011:53). *Anxiety* sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada anak didik/atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan *anxiety* dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermaln dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan.

Anxiety adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya anxlety adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres (Straub, 1978, Husdarta, 2010: 80). Sementara Itu, menurut Hawari (2001: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak meng alami gangguan

dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh(tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

Weinberg & Gould (2003: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi. Untuk mengatasi ketegangan di luar arena pertandingan dengan cara visualisasi dan relaksasi di tempat yang tenang, atlet dapat mendengarkan musik kegemarannya, latihan pernapasan untuk menstabilkan denyut jantung, dan memusatkan perhatian. Selain itu, cara mengatasi ketegangan di dalam arena pertandingan dengan cara mengatur napas, mengontrol dan mengarahkan pikiran pada target, memusatkan perhatian pada kemenangan, bertandilinglah sendirian dan jangan perhatikan orang lain, kecuali lawan, awasi setiap gerak lawan, dan melangkah dengan mantap, serta pasti ketika memasuki arena pertandingan.

Kecemasan memiliki dua komponen, yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan

rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang.

Anxiety akan makin memuncak pada usia 20-an karena periode Umur ini adalah tahun-tahun yang paling produktif dalam karier Seorang atlet, kemudian pada usia 30-an *anxiety* akan cenderung menurun, dan *anxiety* akan mulai naik kembali ketika memasuki usia 60 tahun. Oleh sebab itu, semakin penting untuk memberikan latihan-latihan untuk mengatasi *anxiety* pada atlet usia 20-an.

Secara ringkas, bisa dikatakan bahwa kecemasan memiliki arti penting bagi individu dan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui gejala-gejala yang dapat mengancam dirinya sehingga bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi ancaman tersebut (Koeswara, 1991: 45).

STRESS: Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan.

Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang

dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*aninternal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Ardani (2007) mendefinisikan stress merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya. Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang

disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1998) yaitu:

1. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stress yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

FRUSTASI: *Frustration* lazim di sebut pula frustasi, artinya hambatan, kegagalan, rintangan. Sedangkan definisi frustrasi menurut Katz and Lehner adalah *frustration has been difined: as the blocking of a desire or need*. Frustasi merupakan rintangan terhadap dorongan atau kebutuhan. Sedangkan menurut Arkoff memberikan definisi bahwa frustrasi itu suatu proses di mana tingkah laku kita terhalang oleh suatu kebutuhan, manusia bertindak/berbuat atau bertingkah laku untuk mencapai tujuan yaitu melayani kebutuhan yang sesuai dengan dorongan (*frustration is a process which our behavior is blocked*).

Selain itu Arkoff juga menambahkan lagi bahwa frustasi itu suatu keadaan perasaan yang disertai proses rintangan (*frustration is as the state of feeling which accompanied the thwarting*) (Sundari, 2005: 46).

Frustasi dari bahasa Latin *frustratio*, yaitu perasaan kecewa jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Semakin penting tujuannya, semakin besar frustrasi yang dirasakan. Rasa frustrasi bisa menjurus ke stress Menurut Purwanto frustasi ialah keadaan batin seseorang, ketidakseimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas

karena hasrat/dorongan yang tidak dapat terpenuhi (*frustration*=kekecewaan) (Purwanto, 2007: 127). Menurut ilmu kesehatan mental seseorang yang mengalami suatu keadaan, di mana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai, sehingga orang kecewa dan mengalami satu *barrier* atau halangan dalam usahanya mencapai satu tujuan maka orang tersebut mengalami frustrasi (Kartono, 2000: 50).

Definisi menurut Arthur S. Reber & Emily S. Reber (1995: 287): *Frustration is a technical usage of this term in psychology is generally limited to two meanings, 1) The act of blocking, interfering with or disrupting behavior that is directed towards some goal. This is the operational definition, the behavior may be almost anything from overt, physical movement to covert, cognitive process. 2) The emotional state assumed to result from the act in 1. It is typically assumed that this emotional state has motivational properties that produce behaviour designed to bypass or surmount the block* (Arthur S. Reber & Emily S. Reber, 1995 : 287). Artinya: (Frustrasi (*frustration*) yaitu penggunaan teknis istilah ini di dalam psikologi umumnya terbatas hanya di dua makna berikut: 1. Tindakan menghambat, mengganggu atau mengacaukan perilaku yang diarahkan ke sejumlah tujuan. Ini adalah sebuah definisi operasional, di mana perilaku apa pun yang berbentuk Gerakan fisik yang bisa diamati dari luar dan mencerminkan proses kognitif yang terkandung di dalamnya. 2. Kondisi emosi yang diasumsikan dihasilkan oleh tindakan dari makna (1). Biasanya kondisi emosi inilah yang diasumsikan memiliki sifat-sifat motivasional yang menghasilkan perilaku yang dirancang untuk lolos atau melampaui hambatan.

Frustrasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk segera dipenuhi, namun ada kalanya kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi karena adanya halangan tertentu. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda pemuasan kebutuhannya untuk sementara atau ia dapat menerima frustrasi itu untuk sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkan mencapai keinginannya itu. Tetapi jika orang itu tidak mampu menghadapi frustrasi dengan cara yang wajar maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara yang lain tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya (misalnya dengan kekerasan) atau ia akan berusaha mencari kepuasan dalam khayalan (diposkan Ismail, 2011: Jam 19:55).

Kebutuhan atau dorongan yang bersifat fundamental itu menimbulkan seseorang untuk berbuat dalam bentuk apapun untuk mencapai tujuan sering mendapat halangan atau kekecewaan. Maka dapat dikatakan bahwa dalam mengalami frustrasi sangat tergantung pada tanggapan masing-masing individu itu sendiri, masing-masing punya cara-cara menghadapi dan mengekspresikan frustrasi tersebut. Misalnya ada dua orang yang sama-sama mengalami frustrasi, keduanya mempunyai pengalaman yang berbeda sehingga tingkah laku mereka selanjutnya akan berbeda. Perasaan-perasaan frustrasi itu bermacam-macam kualitas dan kuantitasnya. Jarak dan dalamnya suatu keputus-asaan, kemarahan ataupun kasih sayang kadang-kadang merupakan peristiwa yang menyenangkan serta

membantu memberi kekuatan dan memberikan rangsang (Sundari, 2005: 46-47).

Apabila rasa tertekan itu sangat berat sehingga tidak dapat diatasi, maka akan mengakibatkan gangguan jiwa pada orang tersebut. Sebenarnya pengaruh itu bukanlah dari faktor frustrasi itu sendiri, akan tetapi bergantung kepada cara orang memandang faktor itu, apakah ditanggapi dengan perasaan terbebani dan tertekan, ataukah biasa-biasa saja. Jadi frustrasi itu adalah disebabkan oleh tanggapan terhadap situasi, yang dipengaruhi oleh kepercayaan diri sendiri dan kepercayaan kepada lingkungan (diposkan Ismail, 2011: Jam 19:55).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa frustrasi adalah satu keadaan di mana orang tersebut merasa kecewa, jengkel karena suatu kebutuhan tidak bisa terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai karena suatu hambatan-hambatan di dalam kehidupannya.

B. Jenis-Jenis Anxiety

Berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*.

1. State Anxiety

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut ter hadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan

mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Beberapa alat evaluasi state anxiety adalah Spielberger State Anxiety Inventory (SSAI) yang diciptakan oleh Spielberger dan kawan-kawannya pada tahun 1970. Format lain dari alat tes ini adalah Competitive State Anxiety Inventory (CSAI).

2. *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa (2008: 74), *trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Berikut tipe kepribadian pencemas, antara lain cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, waswas/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau 'ngotot', gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi (Hawari, 2001: 65-66).

AROUSAL

Olahraga adalah sebuah yang ditinjau dari berbagai dimensi. Selain dimensi fisik olahraga juga mengkaji dimensi

psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam penampilan olahragawan. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada olahragawan sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

Para olahragawan butuh untuk belajar mengontrol arousal, harus bisa mengatasi kondisi ketika merasa lesu dan terpuruk (down) yang diakibatkan karena rasa cemas atau nervous. Arousal yang dirasakan oleh olahragawan harus dalam porsi yang cukup yakni pada titik yang menunjukkan kegairahan yang tidak berlebihan atau sebaliknya tidak kurang supaya penampilan menjadi optimal. Jika arousal tidak berada pada porsi yang tepat, maka penampilan olahragawan menjadi buruk. Tetapi arousal yang terlalu berlebihan juga akan meningkatkan ketegangan dan kecemasan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka perlu mencari teknik-teknik pendekatan yang tepat dan disesuaikan dengan kepribadian masing-masing olahragawan. Berikut ini beberapa definisi arousal.

1. Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 84) arousal adalah hal yang tidak dapat dielakkan seperti timbulnya ketegangan fisik/tension dan stres.
2. Menurut Weinberg & Gould (2003: 78) arousal merupakan perpaduan antara aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, dan mengacu pada intensitas motivasi pada saat tertentu.
3. Menurut Barker, et al. (2007: 16) arousal is referred to as a physiological state of alertness and anticipation that prepares the body for action. Artinya, arousal disebut sebagai keadaan kesiap-

siagaan fisiologis dan antisipasi yang mempersiapkan tubuh untuk beraksi.

4. Gledhill, Adam, et al. (2007: 95) arousal adalah keadaan fisiologis berupa kewaspadaan dan antisipasi yang mempersiapkan tubuh untuk beraksi.
5. Menurut Yusuf Hidayat (2008: 270) arousal adalah ketegangan yang harus ada dalam diri olahragawan menjelang pertandingan yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.
6. Menurut Husdarta (2010: 81) arousal merupakan gejala psikologis yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis.
7. Menurut Cox (1985) dalam Husdarta (2010: 81) Arousal merupakan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatetis yang menunjukkan peningkatan aktivitas fisiologis dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu, baik pada saat orang menghadapi kegembiraan atau kesenangan maupun ketakutan dan ketegangan, semuanya akan menyebabkan timbulnya arousal. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa arousal adalah peningkatan aktivitas fisiologis, psikis, dan sistem syaraf simpatetis yang tidak dapat dielakkan yang mendasari kesiapan individu untuk berperilaku, bereaksi, berpikir, dan bergerak.

Adapun ciri-ciri individu yang mengalami arousal dapat dilihat secara fisiologis dan psikis seperti berikut ini.

Tabel 8.1 Ciri-ciri arousal:

Fisiologis	Psikis
1. Otot sangat tegang dan kaku	1. Rasa takut dan cemas memuncak
2. Denyut jantung cepat	2. Merasa cepat lelah
3. Napas tidak teratur	3. Pikiran negatif dan memarahi diri sendiri
4. Tekanan darah meningkat	4. Kontrol emosi menurun.
5. Sulit memperhatikan dan konsentrasi sehingga semua yang dilihat tampak cepat	
6. Tidak dapat berpikir jernih dan cermat	
7. Perhatian dan pandangan hanya pada satu hal tertentu	

Selanjutnya, untuk mengukur arousal, para psikolog melihat pada perubahan dalam tanda-tanda psikologis seperti: detak jantung, pernafasan, keadaan kulit (direkam dengan sebuah ukuran tegangan), dan biokimia (digunakan untuk menilai perubahan zat-zat seperti katekolamina). Para psikolog juga melihat pada bagaimana orang-orang mengukur tingkat kegairahan dengan sebuah set (seri-seri), pernyataan (seperti “My heart is pumping”, I fell Peppy”), menggunakan skala numerik yang bergerak dari rendah ke tinggi. Skala-skala ini mengacu pada “self-report measures”. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan arousal yang terjadi pada olahragawan meliputi:

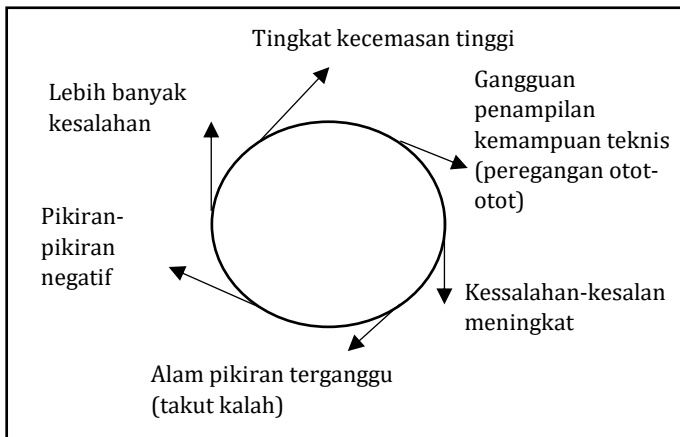
1. Menarik napas dalam-dalam kemudian dikeluarkan secara perlahan dan teratur.
2. Memperpanjang waktu dengan menjauhi lawan (mengatur tempo permainan).
3. Memusatkan pada teknik terbaik yang dapat menghasilkan angka.
4. Jangan memikirkan menang atau kalah.

C. Sumber Anxiety (Kecemasan), Stress Dan Frustrasi

ANXIETY

1. Sumber dari Dalam
 - a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, di dominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti: komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik,
 - b. Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
 - c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

Dampak ketegangan dan kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat akan berakibat negatif seperti Gambar 4.2 berikut.



Gambar 8.1 Dampak Tingginya Ketegangan Dan Kecemasan

2. Sumber dari Luar

- a. Munculnya berbagai rangsangan yang berupa tuntutan/harapan dari luar sehingga menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit ilpanuli, Keadaan Ini menye babkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri,
- b. Pengaruh massa, Dalam pertandingan apa pin, emosi Massa sgring berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menepangkan, Atlet sepakbola yang bertanding di lapangan biasa, Inykat kecemasannya akan lebih kecil dibandingkan dangan atlet yang bertanding di stadion Gelora Rung Karno dengan jumlah penonton yang ribuan,

- c. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya, Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak, Misalnya, dalam suatu tim basket, Andi adalah pemain andalan dalam tim dan top score, ketika Bayu mendapatkan bola dan berkesempatan untuk mencetak angka, kecemasannya akan muncul karena takut tidak menghasilkan poin. Akhirnya, bola tersebut diberikan kepada Andi.
- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa anak didik/atlet telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh anak didik/atletnya, yang dapat mengguncang kepribadian anak didik/atlet tersebut,
- e. Hal-hal nonteknis, seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

STRESS

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

1. Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang

terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essential hypertension*.

2. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah dari pada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

3. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Fausiah dan Widury, 2005),

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan

manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti:

1. Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.
2. Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.
3. Hambatan pribadi: keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilemma saat diharuskan memilih diantara alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupan di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Yusuf (2004) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

1. Stressor fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak

ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

2. Stressor psikologik, seperti: *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
3. Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga: hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah

dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu :

1. Stres yang *ego-envolved*: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecilkecilan.
2. Stres yang *ego-involved*: stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya “berantakan” disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil-kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang *ego envolved* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

FRUSTASI

Ada dua sumber utama frustasi yaitu sumber yang berasal dari luar (situasi-situasi dari luar) dan sumber dari dalam (dinamika batiniyah orang itu sendiri).

Menurut Semiun (2006: 395) frustrasi yang disebabkan oleh situasi-situasi dari luar dan dalam yang tidak dapat dihindari adalah sebagai berikut:

Faktor-faktor dari luar berupa:

1. Adat kebiasaan atau peraturan-peraturan masyarakat yang membendung kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan individu.
2. Hal-hal yang mengganggu, lebih-lebih yang berhubungan dengan kepentingan-kepentingan dan cara-cara hidup individu yang sudah biasa.
3. Kondisi-kondisi sosio-ekonomis yang menghalangi pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar jasmaniah individu (Semiun, 2006: 395).

Faktor-faktor dari dalam berupa:

1. Kekurangan diri sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri atau ketakutan pada situasi sosial yang menghalangi pencapaian tujuan.
2. Konflik, faktor ini juga dapat menjadi sumber internal dari frustrasi saat seseorang mempunyai beberapa tujuan yang saling berinterferensi satu sama lain (Semiun 2006: 395).

Sedangkan dalam hal hambatan, menurut Ardani (2008: 80-81) ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu berupa:

1. Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.
2. Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti berbagai aspek kehidupan.

3. Hambatan pribadi: keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu (Ardani 2008: 80-81).

Seorang psikolog biasanya menggunakan istilah frustrasi ini untuk:

1. Mengetahui keadaan yang timbul apabila terdapat halangan dalam usaha untuk memenuhi keinginan, kebutuhan tujuan, harapan atau Tindakan tertentu.
2. Menyebut hambatan atau halangan itu sendiri.

Keinginan, kebutuhan, tujuan, harapan dan tindakan tiap orang berbeda-beda. Hal-hal tertentu membuat orang lain tidak demikian. Salah satu sebab yang membuat orang frustrasi adalah rintangan fisik, pribadi dan sosial. Frustrasi ini juga bisa menimbulkan dua kelompok diantaranya bisa menimbulkan situasi yang menguntungkan (positif) dan sebaliknya juga mengakibatkan timbulnya situasi yang destruktif merusak (negatif). Frustrasi dengan demikian bisa memunculkan reaksi frustrasi tertentu yang sifatnya bisa negatif dan positif.

D. Gejala Anxiety (Kecemasan), Stress Dan Frustrasi

ANXIETY

Anxiety berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis maupun nonfisiologis. Para ahli menjelaskan bahwa Kecemasan mengakibatkan gangguan, Gejala *anxiety* bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali. Berikut gejala-gejala apabila anak didik/atlet mengalami *anxiety*.

1. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.
2. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
3. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare.
4. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

STRESS

Menurut Lumongga (dalam Sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stress negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014)

menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut:

1. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan gejala-gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang. Stres tersebut bisa dilihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri.

FRUSTASI

Orang yang mengalami frustrasi mempunyai ciri khas yang berbeda, ciri khas tersebut diantaranya:

1. Kelelahan
2. Orang yang frustrasi cenderung menyalahkan orang lain sebagai penyebab kegagalannya atau ketidakmampuan dalam hidupnya.
3. Kondisi Emosi yang Negatif

Kondisi emosi yang negatif seperti rasa jengkel, tersinggung, marah, sakit hati, kaku, tegang, pesimis atau kurang motivasi.

4. Tidak Merawat Diri

Orang yang frustrasi enggan merawat dirinya, hal ini disebabkan karena tidak ada motivasi dalam dirinya. Seperti enggan membersihkan diri, enggan untuk berhias diri dan lain sebagainya.

E. Cara Menangani Anxiety

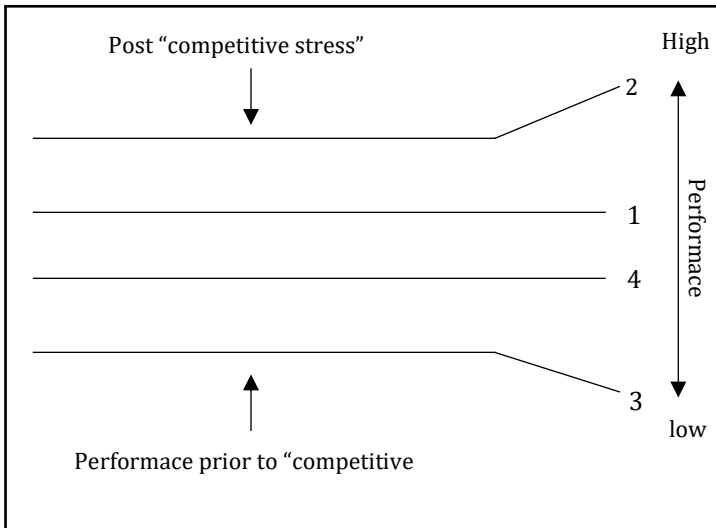
Anxiety yang berlebihan pada atlet, dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan yang kurang/tidak seimbang. Sementara itu, gangguan *anxiety* yang kompleks pada atlet dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya keadaan yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk. Akan tetapi, menurut Gunarsa, dkk (1996: 43-44) *anxiety* dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

1. Menggunakan obat-obatan tergolong antianxiety drugs bagi anak didik/atlet yang memiliki *trait anxiety*. Penggunaan obat ini harus sesuai dengan petunjuk seorang dokter ahli.
2. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Akan tetapi, cara ini sulit dilakukan pada olahraga individu. Misalnya, sparing partner yang dilakukan oleh sebuah tim sebelum mereka berkompetisi.

3. Menggunakan metode meditasi, yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora/tegang. Artinya, merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau dikendalikan dengan teori U-terbalik. Untuk mencapai keadaan tersebut, diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif, artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif, sedangkan prosedur pasif berarti seseorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora, atau dikenal sebagai latihan autogenik. Latihan relaksasi mengurangi reaksi emosi yang bergelora baik pada sistem saraf pusat maupun sistem saraf otonom. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Metode ini juga melakukan focusing, yaitu belajar untuk mengendalikan kondisi psikofisik. Untuk dapat memusatkan perhatian sehingga seluruh energi terarah pada satu sasaran tertentu.
4. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berpikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

Metode yang digunakan dapat dirasakan hasilnya setelah melewati suatu jangka waktu/periode tertentu. Akan tetapi, usaha untuk mengatasi anxiety harus dilakukan sedini mungkin sebab makin lama anxiety berlangsung maka makin terganggu atlet dalam pertandingan.

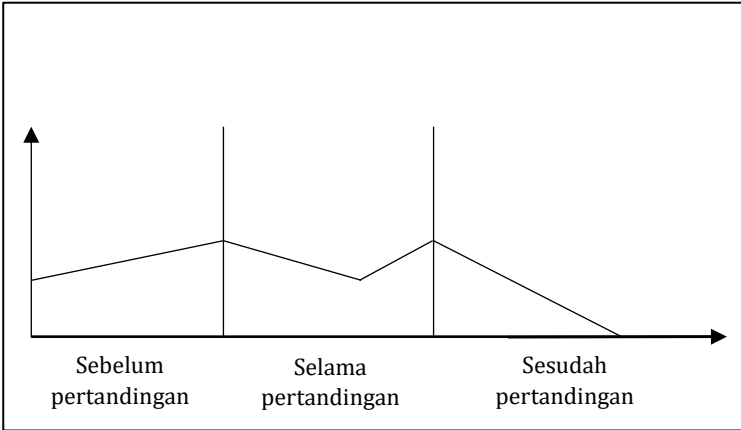
Gelombang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap *anxiety*. Proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses *anxiety* yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat *anxiety* yang lebih tinggi dari pada atlet pada kompetisi yang lebih rendah. Selanjutnya, hubungan antara *anxiety* dengan ambisi terhadap prestasi dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 8.2 Hubungan antara *Anxiety* dengan Ambisi terhadap Prestasi

Hubungan antara *anxiety* dengan pertandingan pada umumnya antara lain: (1) pada umumnya, *anxiety* meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan berlangsung tingkat *anxiety* mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan (3)

pada saat mendekati akhir pertandingan, tingkat anxiety mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. Secara lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 4.5 berikut ini.



Tabel 8.3 Tingkat *Anxiety* dalam Pertandingan

BAB XI

TEKNIK-TEKNIK PEREDAAN KETEGANGAN

A. Teknik Mencari Sumber Ketegangan

Selama proses pelatihan berlangsung, pelatih memainkan peranan menentukan dalam membina hubungan baik dengan atlet. Hubungan yang baik dari hati ke hati antara pelatih dan atlet akan memungkinkan pelatih mengetahui apa yang sebenarnya sedang dialami oleh atletnya. Demikian pula atlet akan segera terbuka untuk menceritakan apa yang sedang dialaminya. Jika memungkinkan dapat pula memanfaatkan jasa psikolog. Dengan begitu segera dapat dicarikan alternatif menurunkan ketegangan atau kecemasan yang dialami oleh atlet (Hidayat, 2009:252).

B. Teknik Pembiasaan

Cara ini dimaksudkan untuk melatih atlet dalam menghadapi Situasi-situasi yang bisa timbul dalam pertandingan. Latihan pembiasaan dilakukan dengan cara simulasi yaitu latihan yang sengaja dibuat dengan menciptakan berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan dalam batas-batas tertentu. Dengan cara ini atlet tidak lagi peka terhadap pengaruh lingkungan. Berikut ini beberapa contoh latihan pembiasaan:

1. Berlatih dalam gedung dengan ventilasi yang kurang baik sehingga sirkulasi udara di dalamnya sangat mengganggu.

2. Berlatih di lapangan dengan kondisi yang berbeda-beda, misalnya permukaan lapangan tidak rata, licin, terbuat dari bahan sintesis dan sebagainya,
3. Berlatih dengan berbagai alat yang berbeda kualitas, misalnya berbagai merk sntelkok, bola voli, bola basket dan sebagainya.
4. Berlatih di alam dengan suhu dan cuaca yang berbeda-beda, misalnya di dataran dengan lapisan udara yang tipis (dataran tinggi), di daerah panas yang menyengat, dan sebagainya:
5. Berlatih diruangan dengan sistem penerangan yang kurang memenuhi persyaratan.

C. Teknik-Teknik Khusus

Penanganan ketegangan dengan teknik khusus lebih menekankan pada pendekatan individual. Beberapa teknik yang biasa dilakukan antara lain:

1. Melalui musik yang menjadi kegemaran atlet yang sedang mengalami ketegangan atau kecemasan.
2. Menanamkan dan memperkuat keyakinan atlet bahwa persiapan yang mereka lakukan sudah mantap dan menyeluruh, sehingga akan mampu menghadapi berbagai pertandingan.
3. Menjauhkan atlet dari pembina atau ofisial pencemas, Menjelaskan kepada atlet bahwa ketegangan atau kecemasan dalam pertandingan adalah wajar. Bahkan dalam batas-batas tertentu kecemasan diperlukan agar atlet siap secara psikologis.

Selanjutnya, Anshel (1997), menjelaskan 6 teknik yang bisa dilakukan untuk mengelola kecemasan, yaitu:

1. Fokuskan pada sesuatu yang dapat dikendalikan. Salah satu sumber utama munculnya kecemasan adalah kekhawatiran terhadap faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan, misalnya, cedera yang berkelanjutan atau bertanding menghadapi lawan yang lebih tangguh. Kecemasan muncul karena ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui. Untuk itu, fikiran sebaiknya lebih difokuskan terhadap hal-hal yang bisa dikendalikan. Melalui teknik ini diharapkan atlet menjadi lebih fokus pada tugas yang harus dilakukan, lebih berkonstrasi pada tuntutan penampilan, dan lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.
2. Pikirkan tentang situasi latihan: Untuk menghindari munculnya kecemasan yang berlebihan, yakini bahwa situasi pertandingan tidak berbeda dengan situasi latihan. Bayangkan situasi pertandingan sama seperti situasi latihan. Karena itu, situasi latihan harus dikemas agar menyerupai situasi pertandingan yang sebenarnya,
3. Ingatlah pada kemungkinan yang terburuk, Setiap pelatih harus mengingatkan atletnya tentang “kemungkinan terburuk yang dapat terjadi”. Sebagai gambaran, jika anda menyeberang jalan dalam keadaan mata tertutup, maka kemungkinan terburuk yang akan terjadi adalah anda akan tertabrak kendaraan dan meninggal. Meskipun olahraga berbeda dengan persoalan hidup dan mati, seyogyanya disadari bahwa alasan pokok setiap atlet bertanding dalam olahraga adalah menemukan kesenangan dan kegembiraan. Ingatkan atlet bahwa kemenangan tidak selamanya dapat diperkirakan,

sehingga perlu menyiapkan sikap mental untuk menghadapi hal yang tidak diinginkan, misalnya mengalami kekalahan,

4. Jagalah agar selalu aktif: Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menurunkan kecemasan. Aktivitas yang dianjurkan terutama dalam bentuk permainan dan diberikan ketika pemanasan. Melalui aktivitas fisik diharapkan atlet lebih fokus pada penampilan tugas geraknya daripada dorongan emosionalnya,
5. Pergunakan intervensi paket pelatihan: Ada berbagai pendekatan intervensi yang biasa digunakan untuk mengelola kecemasan yang didasarkan pada strategi kognitif dan perilaku. Tiga diantaranya adalah Anxiety Management Training (AMT, Smith, 1980), Visuo-Motor Behavioral Rehearsal (VMBR, Suinn, 1987), dan Stress Inoculation Training (SIT, Meichenbaum, 1985)
6. Gunakan strategi kognitif, seperti imajeri mental, self talk positif, berbagai bentuk strategi rileksasi, dan lain-lain.

BAB X

MENTAL TRAINING

A. *Imagery Training*

Imagery sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog I olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. *Imagery* dapat dalam kehidupan nyata dapat memancing reaksi emosional dan fisiologis (Morris, Spittle, & Watt, 2005: 4). Dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu olahragawan membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalannya.

1. Menurut Singgih D. Gunarsa, dkk (1996: 59) visualisasi/*imagery* adalah daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran.
2. Richardson (1999: 35) “ *imagery is able to make a distinctive contribution to performance in objectively scorable tasks, and these are normally characterised as test of spatial ability*”. Artinya, *imagery* mampu memberikan kontribusi tersendiri terhadap kinerja dalam tugas yang implisit secara obyektif, dan ini biasanya ditandai sebagai tes kemampuan spasial.
3. Morris, Spittle, & Watt (2005: 213) “..... *imagery is that it is an extremely versatile technique that can be*

applied to a wide range of situations in sport and exercise". Artinya, adalah teknik yang sangat serbaguna yang bisa diterapkan pada berbagai situasi dalam olahraga dan olahraga.

4. Barker, et al. (2007: 356) *imagery is a polysensorial and emotional creation or recreation of an experience that takes place in the mind*. Artinya, imagery adalah penciptaan polysensorial dan emosional atau rekreasi dari pengalaman yang terjadi dalam pikiran.
5. Yusup Hidayat (2008: 207) menyatakan imagery merupakan bayangan dalam pikiran individu yang dapat mencakup apa saja yang dapat dilihat, didengar, diraba, dibaui, dan dicitarasakan. Imagery dilakukan dengan membentuk suatu khayalan/gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan.
6. Biasworo Adisuyanto (2009: 23-24) menyatakan imagery merupakan teknik membayangkan sesuatu dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas, dan sebagai simulasi gerakan/kejadian dalam olahraga.
7. Menurut Dedy Dahlan (2009: 44) imagery/visualisasi adalah proses membuat gambaran dan situasi mental di dalam pikiran mengenai sesuatu hal.
8. M. Yunus. S.B. (2014: 231) imagery/visualisasi adalah membayangkan dengan sungguh-sungguh

seperti kejadian yang sebenarnya, serta dapat memberi efek fisiologis dan psikologis yang nyata. Berdasarkan pengertian di atas, imagery dalam olahraga adalah membayangkan/menggambarkan/mengingat/memunculkan kembali obyek dan peristiwa/pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran. Imagery adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana yang diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Teknik latihan mental tersebut melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran.

Imagery dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Apabila olahragawan melakukan imagery, secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop (Orlick, 1980; Sudibyo Setyobroto, 2002: 102).

Imagery dalam belajar gerak dan penampilan gerak dalam olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting karena imagery dapat digunakan sebagai latihan suplemen disela-sela waktu menunggu giliran latihan terutama jika olahragawan terlalu banyak tetapi fasilitasnya sedikit. Dengan kata lain, bagian yang paling penting dari latihan imagery adalah perasaan subjektif/personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang akan dilakukan. Oleh sebab itu, latihan imagery berkaitan dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan

terkendali. Sehingga tidak heran apabila banyak olahragawan yang menggunakan latihan imagery untuk menciptakan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan siap dalam menghadapi pertandingan penting.

B. Imagery Dalam Olahraga (Where, What, When, Dan Why)

Imagery dalam olahraga ditentukan oleh: (1) where (dimana imagery bisa dilakukan?), artinya imagery dilakukan pada saat latihan, pertandingan, off training, atau setelah latihan, (2) what (apa yang di-imagery-kan?), artinya imagery yang dilakukan adalah membayangkan keterampilan gerak cabang olahraga yang digeluti, (3) when (kapan imagery dilakukan?), artinya imagery dilakukan sebelum, selama, dan sesudah berlatih atau bertanding, dan (4) why (mengapa imagery dilakukan?), artinya imagery dilakukan untuk mengingat Kembali keterampilan gerak yang telah dipelajari.

Waktu melakukan imagery bagi olahragawan adalah pada saat sebelum, selama latihan dan sesudah latihan. Imagery membantu olahragawan untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para olahragawan selama pertandingan. Seperti diketahui, olahragawan seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah, atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para olahragawan ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, seringkali olahragawan merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus,

maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa olahragawan tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun.

Manfaat imagery antara lain adalah sebagai berikut: (1) meningkatkan konsentrasi, (2) meningkatkan rasa percaya diri, (3) mengendalikan respon emosional, (4) memperbaiki latihan keterampilan, (5) mengembangkan strategi, dan (6) mengatasi rasa sakit.

C. Dasar-Dasar Latihan Imagery

Sebelum membahas dasar-dasar latihan imagery, ada salah satu teori yang mendasari mekanisme latihan imagery mental adalah "*Ahseri's Triple Code Model*" yang mengemukakan tiga kondisi fundamental sebagai syarat terjadinya imagery antara lain sebagai berikut: (1) imagery harus terpusat pada munculnya sensasi dalam arti yang sesungguhnya seperti yang biasa dialami dalam kenyataan, (2) muncul pola respon somatik akibat dari kegiatan imagery, artinya terjadi perubahan psikofisiologis dalam badan saat sedang atau setelah melakukan imagery, dan (3) imagery yang dibentuk benar-benar bermakna artinya setiap imagery harus memiliki arti yang signifikan yang bersifat subjektif/dirasakan berbeda oleh setiap individu. Adapun dasar-dasar latihan imagery dalam olahraga adalah sebagai berikut:

1. Ketajaman, dengan melakukan membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal dan membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki serta membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

2. Keterkendalian, yaitu mengendalikan perilaku.
3. Latihan imagery harus dilakukan setiap hari.
4. Mengevaluasi keterampilan imagery.
5. Kondisi rileks, merupakan prasyarat bagi bentuk-bentuk latihan imagery.
6. Harapan yang realitis dan motivasi yang cukup.
7. Bersikap positif.
8. Waktu imagery dilakukan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya sebagai sarana untuk memindahkan kondisi imajiner ke kondisi realita.

D. Manfaat Latihan Imagery

Adapun manfaat latihan imagery antara lain:

1. Untuk mengembangkan kepercayaan diri olahragawan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan olahragawan untuk dapat sukses dalam mencapai tujuannya. Dengan latihan imagery, olahragawan akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Jika sukses dalam latihan mental imagery maka akan semakin yakin pada kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.
2. Untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi. Olahragawan diajari untuk memahami situasi baru sebelum turun di gelanggang yang sebenarnya, sehingga apa yang akan terjadi dapat diantisipasi oleh olahragawan, dan dengan antisipasi ini, mudah melakukan adaptasi terhadap berbagai kemungkinan hal yang terjadi, belajar untuk mempertahankan perasaan tenang di bawah tekanan

sehingga emosi dapat dikendalikan secara konstruktif.

3. Membantu olahragawan memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya. Hal ini bisa dilakukan pada masa latihan (*training session*).
4. Membantu olahragawan memfokuskan diri pada pertandingan. Bila ingin fokus pada pertandingan, mental imagery dapat dilakukan disaat dibutuhkan. Sewaktu-waktu bisa mengingat kembali atau membayangkan kembali keterampilan yang bisa dilakukan di saat mengalami kesulitan di lapangan.

E. Faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas Imagery

1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari individu yang melakukan imagery. Kemampuan imagery adalah kemampuan untuk membayangkan performa gerak. Imagery akan lebih efektif jika individu memiliki kemampuan imagery yang lebih tinggi, artinya apabila olahragawan dapat meningkatkan ketajaman dan kemampuan mengendalikan image-nya, maka performanya akan meningkat pula. Tetapi, tingkat keterampilan olahragawan juga mempengaruhi keberhasilan imagery. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan imagery dan tingkat keterampilan olahragawan dapat mempengaruhi performanya.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal berupa kondisi/lingkungan di luar individu. Lamanya waktu latihan imagery tidak lebih dari 20 menit, yakni masing-masing 10 menit sebelum Latihan dan 10 menit setelah latihan teknik. Selain itu,

keberhasilan latihan imagery juga mempengaruhi tugas tugas kognitif dan psikomotorik keterampilan gerak.

F. Pengembangan Program Latihan Imagery

Secara umum program latihan imagery dibangun oleh 4 tahapan proses yakni tahap pemahaman, pengukuran, latihan imagery dasar, dan latihan imagery sebenarnya (Vealey & Walter, 1993; Yusuf Hidayat, 2008: 224).

1. Tahap pemahaman. Tahap ini sangat penting karena latihan imagery hanya akan berhasil apabila meyakinkannya. Oleh sebab itu, perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya latihan imagery dalam penguasaan keterampilan gerak teknik, pengembangan aspek psikologis, dan peningkatan prestasi.
2. Tahap pengukuran. Tahap ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat ketajaman/intentitas dan kemampuan olahragawan dalam mengendalikan gambaran yang sesuai.
3. Tahap latihan imagery dasar. Tahap ini diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan modalitas olahragawan yang diidentifikasi sebagai bagian penting dalam penampilan olahraga dan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan image.
4. Tahap latihan imagery sebenarnya. Untuk memperoleh hasil yang efektif, perlu diperhatikan hal-hal berikut ini:
 - (a) rangkaian gerak/kejadian harus dibayangkan sejelas mungkin sehingga memperoleh gambaran yang jelas mengenai gerak/kejadian, (b) gerakan harus dibayangkan sepositif mungkin, (c) imagery

harus dilakukan berulang-ulang, teratur, metodis, dan sistematis, (d) pola gerakan yang dibayangkan harus perlahan/slow motion, (e) dilakukan dalam kondisi rileks supaya dapat berkonsentrasi penuh, (f) dilakukan di tempat/ruangan yang tenang, (g) menggunakan multi modalitas sensori (visual, auditorial, kinestetik, penciuman, perabaan, pengecap), dan (h) sebaiknya dilakukan dengan mata tertutup sehingga dapat menghindari gangguan/hal yang dapat mengacaukan pikiran.

G. Aplikasi Imagery

Berikut ini beberapa aplikasi dari latihan imagery yang dapat dilakukan oleh olahragawan.

1. Latihan imagery mental dapat digunakan sebelum dan sesudah latihan atau sebagai latihan suplemen diselasele waktu menunggu giliran latihan sebenarnya. Hal ini didasari oleh adanya kecenderungan dan fakta tentang keterbatasan fasilitas yang tersedia dan sering terjadinya over loading task.
2. Pada dasarnya imagery merupakan proses penajaman kemampuan kognitif atau kemampuan olahragawan untuk berpikir, sebab ketika melakukan imagery maka saat itu pula terjadi proses pembentukan atau pengembangan mental blueprint (skema/program gerak) dalam sistem saraf pusat tentang keterampilan gerak yang akan dipelajari.
3. Imagery sebagai aktivitas yang menyerupai pengalaman perseptual pada hakekatnya merupakan proses penguatan proposisi stimulus respon yang sangat bermanfaat dalam proses akselerasi

penguasaan keterampilan gerak dan pembentukan respon gerak yang lebih akurat.

4. Dampak implikatif imagery dapat meningkatkan motivasi dan percaya diri, meminimalisir ketegangan dan kecemasan, memprogram tujuan, dan lain sebagainya.

BAB XI

MEKANISME PERTAHANAN DIRI

Mekanisme pertahanan dapat didefinisikan sebagai metode yang digunakan individu untuk menangani perasaan-perasaan takut, kecemasan, dan rasa tidak aman (Bellak dan Abrams, 1997). Mekanisme pertahanan diri mempunyai dua ciri umum, yaitu (1) menyangkal, memalsukan atau mendistorsi kenyataan, dan (2) bekerja secara tak sadar sehingga individu yang melakukan mekanisme pertahanan tidak tahu apa yang sedang terjadi (Hall dan Lindzey, 1993).

A. Mekanisme Pertahanan Diri

Proses terjadinya mekanisme pertahanan diri tidak terlepas dari dinamika antara *id*, *ego*, dan *superego*. Freud menjelaskan bahwa *id* adalah struktur kepribadian yang berisi insting-insting. *Id* yang merupakan tempat penyimpanan/gudang energi fisik individu, sumber dari segala dorongan energi untuk keberfungsian manusia (Halonen dan Santrock, 1996; Pervin dan John, 1997). Menurut pandangan Freud, *id* bersifat tidak sadar dan tidak memiliki kontak dengan kenyataan. *Id* bekerja menurut prinsip kenikmatan, dimana *id* selalu mencari kenikmatan dan menghindari rasa sakit (Halonen dan Santrock, 1996). Dengan beroperasi dengan cara ini *id* mencari pelepasan total yang cepat. *Id* tidak dapat toleran pada frustrasi dan bebas dari hambatan. *Id* mencari kepuasan melalui aksi atau melalui imajinasi bahwa ia sudah mendapatkan apa yang diinginkannya; fantasi dari pemuasan sama baiknya dengan

pemuasaan yang sesungguhnya. *Id* tidak memiliki akal sehat, logika, nilai-nilai, moral, atau etika. Pendeknya, *id* bersifat menuntut, impulsive, buta, irasional, asosial, ingin menang sendiri, dan mencintai kenikmatan (Pervin dan John, 1997).

Superego adalah struktur kepribadian yang merupakan cabang moral dari kepribadian (Halonen dan Santrock, 1996). *Superego* mempertimbangkan betul atau salah, baik atau buruk, bermoral atau biadab, dsb, dan memperhatikan bagaimana menjadi manusia yang baik dan bermoral, karenanya prinsip kerja dari *superego* adalah prinsip moralitas (*morality principle*) (Prihanto, 1993). *Superego* biasa disebut sebagai hati nurani (Halonen dan Santrock, 1996), dan berfungsi untuk mengontrol perilaku agar sejalan dengan aturan dari masyarakat, menawarkan *rewards* (hadiah) seperti rasa bangga dan cinta diri untuk perilaku baik dan hukuman (rasa bersalah, perasaan inferior) untuk perilaku buruk (Pervin dan John, 1997). Seperti *id*, *superego* tidak peduli akan kenyataan, *superego* tidak berhubungan dengan apa yang terjadi dalam kenyataan, hanya memastikan bahwa impuls-impuls seksual dan agresif dari *id* dapat dipuaskan dalam segi-segi moral (Halonen dan Santrock, 1996). Berdasar penjelasan tersebut *superego* memiliki 3 fungsi pokok, yaitu: (1) merintang impuls-impuls *id*, terutama impuls-impuls seksual dan agresif, karena inilah impuls-impuls yang pernyataannya sangat dikutuk oleh masyarakat; (2) mendorong *ego* untuk menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuantujuan moralistik; (3) *superego* mengejar kesempurnaan, karena itu cenderung untuk menentang *id* maupun *ego*, dan membuat dunia menurut gambarannya sendiri (Hall dan Lindzey, 1993).

Ego adalah kepribadian yang berhubungan dengan tuntutan dari kenyataan. *Ego* disebut sebagai cabang

eksekutif dari kepribadian karena *ego* melakukan keputusan-keputusan rasional dan melakukan fungsi mental yang lebih tinggi seperti penalaran, penyelesaian masalah (*problem solving*), dan pembuatan keputusan (Halonen dan Santrock, 1996). *Ego* berfungsi untuk mengekspresikan dan memuaskan keinginan-keinginan id agar sejalan dengan kenyataan dan tuntutan dari superego (Pervin dan John, 1997). *Ego* bersifat setengah sadar dan tunduk pada prinsip kenyataan (*reality principle*) (Halonen dan Santrock, 1996), yaitu bahwa pemuasan insting ditunda sampai Ketika kenikmatan paling tinggi dapat diraih dengan rasa sakit atau konsekuensi yang paling sedikit.

Berdasarkan prinsip kenyataan, energi dari *id* dapat di tahan, dialihkan, atau dilepaskan secara bertahap, semua agar sejalan dengan tuntutan kenyataan dan hati nurani (Pervin dan John, 1997). Walau demikian dorongan *id* seringkali mengancam *ego* karena apa yang dibutuhkan id, mungkin tidak tersedia pada kenyataan, misalnya: anak menangis karena lapar, tetapi tidak ada air susu, atau walaupun ada mungkin tidak cocok atau tidak sesuai dengan kenyataan, misalnya: muncul dorongan seks, tetapi belum mempunyai suami atau istri. Ketika hal tersebut terjadi *ego* akan mengalami kecemasan (Prihanto, 1993). Kecemasan dapat menyebabkan pengalaman emosional yang sangat menyakitkan karena kecemasan merepresentasikan ancaman atau bahaya yang akan segera terjadi pada *ego*, dengan demikian kecemasan menjadi fungsi *ego* untuk memperingatkan akan hadirnya bahaya agar *ego* dapat bertindak (Pervin dan John, 1997), dan untuk mengurangi kecemasan tersebut *ego* menggunakan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*) (Prihanto, 1993).

Ego melakukan beberapa strategi untuk menyelesaikan konflik diantara tuntutan-tuntutannya akan kenyataan, keinginan-keinginan *id*, dan tekanan dari superego. Melalui mekanisme pertahanan ego melakukan serangkaian reaksi tidak disadari, tidak rasional, dan merusak kenyataan, untuk dengan cepat mereduksi/mengurangi dan melindungi dirinya dari kecemasan (Halonen dan Santrock, 1996; Carducci, 1998). Psikoanalisis umumnya berasumsi bahwa walaupun mekanisme pertahanan dapat bermanfaat dalam mereduksi kecemasan, mekanisme pertahanan juga maladaptif karena membelokan orang dari kenyataan (Pervin dan John, 1997).

Pengertian mekanisme pertahanan diri yang digunakan adalah sebuah proses yang terjadi secara tidak sadar yang dilakukan oleh subyek, bertujuan untuk menghilangkan kecemasan yang muncul akibat adanya konflik antara tuntutan untuk membina sebuah keintiman dengan pria dan trauma masa kecil atas perceraian orangtua.

B. Jenis-Jenis Mekanisme Pertahanan Diri

Menurut Fenichel, pertahanan *ego* dapat dibagi menjadi pertahanan yang berhasil dan yang tidak berhasil. Pertahanan *ego* dikatakan berhasil bila memberikan penanggulangan atas sesuatu yang tidak diinginkan, dan dikatakan tidak berhasil bila pertahanan yang digunakan merupakan sebuah pengulangan atau kesinambungan proses dari sesuatu yang tidak diinginkan untuk mempertahankan ledakan impuls-impuls dari yang tidak diinginkan (Bellak dan Abrams, 1997). Ada beberapa jenis mekanisme pertahanan diri yang umum digunakan:

- 1. Represi.** Mekanisme pertahanan yang paling penting adalah represi. Dalam represi, pikiran, ide, atau

keinginan ditiadakan dari kesadaran (Pervin dan John, 1997). Represi adalah mekanisme pertahanan yang paling kuat, umum dan meresap, menurut Freud. Represi terjadi untuk mendorong impuls-impuls *id* yang tidak dapat diterima dan kenangankenangan traumatik keluar dari kesadaran dan kembali ke ketidaksadaran. Represi adalah pondasi dari segala mekanisme pertahanan. Tujuan dari semua pertahanan psikologis adalah untuk menekan impuls-impuls yang mengancam, atau mendorongnya keluar dari kesadaran (Halonen dan Santrock, 1996; Santrock, 2003). Freud mengatakan bahwa pengalaman masa kecil kita, banyak diantaranya bersifat seksual, terlalu mengancam dan menimbulkan stress jika dihadapi secara sadar, dan kita mengurangi rasa cemas dari konflik ini melalui represi (Santrock, 2003).

2. **Rasionalisasi.** Rasionalisasi adalah mekanisme pertahanan psikoanalitik yang muncul ketika *ego* tidak menerima motif sesungguhnya dari perilaku individu dan menggantinya dengan motif terselubung (Halonen dan Santrock, 1996). Mekanisme ini banyak digunakan oleh para pelajar. Di sini sebuah aksi dipersepsikan, tapi motif yang menyebabkannya tidak. Perilaku diinterpretasi ulang sehingga perilaku tersebut terlihat masuk akal dan dapat diterima (Pervin dan John, 1997).
3. **Displacement.** *Displacement* adalah mekanisme pertahanan yang muncul ketika individu mengubah perasaan-perasaan yang tidak dapat diterima dari satu obyek ke obyek yang lain yang lebih dapat diterima (Halonen dan Santrock, 1996). Pemuasan

dilakukan dengan obyek pengganti karena pemuasan dengan obyek yang asli dihambat atau dicegah oleh kekuatankekuatan eksternal (Prihanto, 1993).

4. **Sublimasi.** Sublimasi dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang penting secara sosial. (Pervin dan John, 1997). Sublimasi muncul Ketika *ego* menggantikan impuls-impuls yang tidak dapat diterima dengan perilaku yang lebih diterima oleh masyarakat (Halonen dan Santrock,1996). Sublimasi adalah jenis pertahanan yang berhasil, dan karena tidak memiliki karakter mekanisme yang spesifik sublimasi tidak mudah untuk dideteksi (Bellak dan Abrams, 1997).
5. **Proyeksi.** Proyeksi adalah mekanisme pertahanan yang muncul ketika kita melimpahkan kelemahan, masalah, dan kesalahan kita pada orang lain (Halonen dan Santrock, 1996). Mekanisme pertahanan ini dianggap mekanisme pertahanan yang paling primitif. Dalam proyeksi, yang berada didalam (internal) dan tidak dapat diterima terproyeksi dan terlihat sebagai eksternal. Contohnya, ketika individu tidak dapat menerima sifat permusuhan dalam diri, individu melihat orang-orang lain menunjukkan permusuhan tersebut (Pervin dan John, 1997). Proyeksi terjadi dalam upaya melindungi *ego* dari rasa bersalah atau rasa takut/kawatir (Prihanto, 1993).
6. **Reaksi formasi.** Reaksi formasi adalah mekanisme pertahanan yang muncul ketika individu mengekspresikan impuls yang tidak dapat diterima dengan menunjukkan atau mengekspresikan yang sebaliknya (Halonen dan Santrock, 1996; Pervin dan

John, 1997). Contoh: perasaan benci terhadap seseorang diganti dengan cinta kepada orang tersebut. Untuk membedakan cinta yang sesungguhnya dengan yang palsu, Hall dan Lindzey menjelaskan bahwa yang palsu akan menunjukkan sifat yang berlebih lebihan atau dilakukan secara demonstratif (Prihanto, 1993).

7. **Regresi.** Regresi adalah mekanisme pertahanan yang muncul Ketika perilaku individu menunjukkan karakteristik dari level perkembangan yang sebelumnya (Halonen dan Santrock, 1996). Regresi yang paling sering terjadi adalah "*infantilisme*" atau kembali ke pola perilaku masakanak-kanak (Prihanto, 1993).
8. **Fiksasi.** Fiksasi adalah mekanisme pertahanan yang muncul Ketika individu tetap berada pada tahap perkembangan sebelumnya karena kebutuhan-kebutuhannya tidak tercukupi atau terlalu tercukupi (Halonen dan Santrock, 1996).
9. **Denial.** *Denial* adalah jenis pertahanan yang sering digunakan (Bellak dan Abrams, 1997). *Denial* dapat terjadi dengan meyangkal kenyataan atau meyangkal impuls-impuls. Penyangkalan akan kenyataan biasa terlihat dimana orang berusaha untuk menghindari ancaman yang dikenal (Pervin dan John, 1997).
10. **Isolasi.** Mekanisme pertahanan ini bekerja dengan cara mengisolasi kejadian-kejadian dalam ingatan atau mengisolasi emosi dari isi memori atau impuls. Dalam isolasi, impuls, pikiran, atau aksi tidak memungkiri kenyataan, tapi memungkiri emosi yang menyertainya (Pervin dan John, 1997). Contohnya,

individu tetap tenang sementara membicarakan kejadian yang paling menegangkan. Kata-kata “saya betul-betul tidak peduli” merupakan ciri dari individu yang melakukan isolasi. Dengan mekanisme pertahanan ini, individu mampu untuk melepas dirinya dari segala perasaannya (Bellak dan Abrams, 1997).

11. *Withdrawal* atau *avoidance*. *Withdrawal* atau *avoidance* merupakan mekanisme pertahanan dimana individu menarik diri atau menghindari obyek yang telah atau pernah memberikan trauma. Contohnya, jika seorang anak digigit oleh seekor anjing, anak tersebut kemudian memutuskan untuk menghindari berada dekat-dekat anjing manapun untuk jangka waktu tertentu (Bellak dan Abrams, 1997).

12. *Undoing*. *Undoing* berhubungan dengan reaksi formasi. Proses yang terjadi dalam reaksi formasi adalah tindakan yang dilakukan mengkontradiksi kenyataan sesungguhnya sedangkan dalam *undoing*, ada satu langkah lagi yang dilakukan. Ketika sesuatu yang positif dilakukan (secara nyata atau tidak) merupakan lawan dari sesuatu yang (secara nyata atau dalam imajinasi) telah dilakukan sebelumnya (Bellak dan Abrams, 1997).

13. *Fantasi*. Merupakan usaha individu untuk mengurangi ketegangan dengan cara berangan-angan tentang keinginannya dan kepuasan diri dengan menciptakan kehidupan khayalan dalam pikiran mereka sendiri (Kaplan dan Sadock's, 1997).

C. Pengukuran Mekanisme Pertahanan Diri

Mekanisme pertahanan diri merupakan suatu proses yang terjadi tanpa disadari ketika individu mengalami kecemasan (anxiety) (Halonen dan Santrock, 1996; Carducci, 1998). Pengukuran yang dibutuhkan untuk mengungkap mekanisme pertahanan diri ini pun selayaknya menggunakan alat-alat ukur yang dapat memunculkan pengalaman-pengalaman yang tidak disadari tersebut. Wawancara, TAT (*Thematic Apperception Test*), dan tes Grafis adalah tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini guna mencoba mengungkap mekanisme pertahanan diri yang muncul dalam keintiman dengan lawan jenis.

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk memperoleh informasi mengenai hal-hal yang bersifat subjektif yang dipahami responden berkenaan dengan tema yang diteliti (Poerwandari, 1998). Menurut Hadi (2004) interview merupakan alat yang sangat baik untuk mengetahui tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, motivasi, serta proyeksi seseorang terhadap masa depannya. Interview juga mempunyai kemampuan yang cukup besar untuk menggali masa lalu serta rahasia seseorang. Selain itu interview juga dapat digunakan untuk menangkap aksi-reaksi orang dalam bentuk ekspresi dalam pembicaraan-pembicaraan sewaktu tanya-jawab sedang berlangsung.

2. T.A.T. (*Thematic Apperception Test*)

T.A.T. (*Thematic Apperception Test*) pertama kali dikembangkan oleh Henry Murray dan Christina Morgan di Klinik Psikologi Harvard (Harvard Psychological

Clinic), dan kemudian menjadi tes proyektif yang paling luas digunakan (Aronow, Weiss, Reznikoff, 2001; Pervin dan John, 1997). Asumsi dasar dari semua metode-metode proyektif adalah bahwa stimulus dari lingkungan dipersepsi dan diorganisasikan oleh kebutuhan khusus, motif-motif khusus, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan struktur kognitif, dan bahwa sebagian besar proses ini terjadi secara otomatis dan di luar kesadaran (Frank dalam Teglassi, 2001).

T.A.T. terdiri dari kartu-kartu dengan gambar yang hampir seluruhnya melukiskan satu atau dua orang dalam situasi kehidupan yang penting, beberapa kartu lainnya memiliki gambar yang lebih abstrak (Pervin dan John, 1997). Kartu-kartu tersebut kemudian diperlihatkan pada subyek, dan mendorongnya untuk bercerita berdasarkan gambar pada kartu, termasuk apa yang terjadi, pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan dari subyek, apa yang terjadi sebelumnya, dan akhir dari cerita tersebut yang diungkapkan ketika itu juga (Murray, 1971; Pervin dan John, 1997).

Alasan prosedur tes T.A.T. dilakukan dengan cara demikian adalah adanya fakta bahwa cara tersebut dapat mengungkap komponen signifikan dari kepribadian yang bergantung pada dua tendensi psikologis umum, yaitu adanya tendensi bahwa orang akan menginterpretasi sebuah situasi ambigu dengan konformitas dari pengalaman masa lalu mereka dan keinginan-keinginan saat ini, dan tendensi dari mereka yang membuat cerita akan berbuat demikian pula dengan menggambarkan pengalaman-pengalaman mereka dan mengekspresikan sentimen-sentimen dan kebutuhan-kebutuhan mereka, baik secara sadar maupun tidak sadar (Murray, 1971).

3. Tes Grafis

Test grafis dikembangkan untuk keperluan-keperluan klinis, dan bertujuan untuk menggambarkan proyeksi diri dari orang yang dites (Kumpulan diktat).

Pengkonstruksian gambar dalam tes grafis dipercaya merefleksikan konflik-konflik emosi dan kebutuhan-kebutuhan (Friedenberg, 1995), serta struktur kelemahan-kelemahan, dan konflik-konflik motivasi yang menjadi dasar kesulitan-kesulitan didalam penyesuaian diri (Kumpulan diktat). Penelitian ini akan menggunakan 3 jenis tes Grafis, yaitu tes Baum atau tes gambar pohon, DAP (Draw a Person)/DAM (Draw a Man) atau tes gambar orang, dan HTP (House-Tree-Person) atau tes gambar rumah, pohon, dan orang.

a. Tes Baum

John Buck (di U.S) dan Emil Jucker (di Switzerland) masing-masing menemukan bahwa gambar pohon dapat memproyeksikan kepribadian (Newmark, 1996). Jucker menganggap gambar pohon yang dibuat seseorang sebagai pernyataan dari "the being of the person" (Kumpulan diktat). Gambar pohon ini kemudian dikembangkan oleh Charles Koch, seorang murid Jucker, sebagai tes proyektif yang sekarang dikenal sebagai tes Pohon (Baum Test) (Newmark, 1996; Kumpulan diktat).

b. Draw a Man/Draw a Person

Draw a Man (DAM) atau Draw a Person (DAP) pertama kali dikembangkan oleh Florence Goodenough, bertujuan untuk meneliti taraf perkembangan intelektual pada anak. Para praktisi klinis kemudian menyadari bahwa selain sebagai tes

inteligensi, DAP juga mengungkap berbagai variabel kepribadian (Newmark, 1996). Levy berpendapat bahwa dari tes DAP/DAM dimungkinkan beberapa hal (Kumpulan diktat):

- 1) Gambar orang tersebut merupakan proyeksi daripada self concept.
- 2) Proyeksi dari sikap individu terhadap lingkungan.
- 3) Proyeksi daripada ideal self imagenya.
- 4) DAM sebagai suatu hasil pengamatan individu terhadap lingkungan.
- 5) Sebagai ekspresi pada kebiasaan dalam hidupnya.
- 6) Ekspresi keadaan emosinya.
- 7) Sebagai proyeksi sikap subyek terhadap tester dan situasi tes tersebut.
- 8) Sebagai ekspresi sikap subyek terhadap kehidupan/masyarakat pada umumnya.
- 9) Ekspresi sadar dan ketidaksadarannya.

c. *House, Tree, Person*

Buck menambahkan gambar rumah dan pohon pada gambar orang yang dikembangkannya untuk membentuk teknik HTP. Buck memutuskan untuk menggunakan gambar rumah dan pohon karena keduanya merupakan hal yang sangat dikenal, bahkan bagi anak kecil, dan hamper semua orang tidak berkeberatan untuk menggambarannya (Newmark, 1996) . Rumah, Pohon, dan Manusia (HTP: House, Tree, Person) merupakan salah satu tes Grafis yang berguna melengkapi tes grafis yang lain,

yaitu untuk mengetahui hubungan keluarga. Rumah merupakan cerminan dari tokoh ibu, pohon mencerminkan tokoh ayah, dan manusia mencerminkan tingkat perkembangan individu (Kumpulan diktat).

Beberapa praktisi klinis mengidentifikasi gambar rumah sebagai symbol perwakilan dari diri dan masa kecil, dan pengalaman-pengalaman masa dewasa (Hammer dalam Newmark, 1996). HTP digunakan dengan beberapa alasan berikut (Newmark, 1996):

- 1) HTP merefleksikan perasaan-perasaan individu tentang situasi di rumahnya, biasanya diwakili oleh gambar rumah.
- 2) HTP merupakan tes yang kabur, membuat individu lebih sedikit melakukan pertahanan, khususnya ketika diminta untuk menggambarkan pohon dan rumah, karenanya mereka dapat merepresentasikan masalah-masalah diri dan interpersonal secara lebih langsung dan dengan lebih sedikit pertahanan diri.
- 3) Gambar pohon seringkali mampu merefleksikan sejarah emosi individu dan dampak dari sejarah tersebut pada individu.
- 4) Gambar rumah dan pohon merupakan hal dasar yang menyenangkan untuk digambar oleh anak-anak maupun orang dewasa.
- 5) Gambar pohon, dipercaya sebagai perwakilan dari diri, mampu mengungkap lapisan lebih dalam dari diri dibandingkan DAP, karenanya

tes ini lebih dapat mengungkapkan masalah-masalah dinamika yang terpendam.

BAB XII

AGRESIVITAS DALAM OLAHRAGA

Dalam olahraga sering kita lihat seorang atlet yang mendapat hukuman menjadi marah tidak terkendali, lalu memukul wasit. Tindakan agresif memukul wasit tersebut memungkinkan dilandasi keadaan kejiwaan atlet yang mengalami frustrasi. Sesuai pendapat Dollard, dkk, yang mengemukakan, *“Agression is always a consequence of frustration to mean that frustration always leads to aggressive behavior”* (Megargree & Hokanson, 1970).

Disamping tindakan agresif sebagai gejala atlet yang mengalami frustrasi, ada juga bentuk tingkahlaku sebaliknya yang dilakukan seseorang yang mengalami frustrasi, yaitu justru berusaha untuk menyembunyikan diri atau “isolasi diri”. Sebagai contoh anak yang tidak naik kelas, lalu tidak mau keluar dari kamar dan tidak mau menerima tamu dan sebagainya.

“Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit atlet berbakat yang diharapkan dapat mencapai prestasi tinggi, akhirnya gagal dan hilang ditengah jalan karena mengalami frustrasi. Untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya frustrasi, perlu adanya upaya pembinaan mental atlet sedini mungkin. : Sehubungan dengan tindakan agresif yang dilakukan seseorang, tetapi bukan karena orang tersebut mengalami frustrasi, Raven dan Rubin (1976) mengemukakan beberapa gejala, yaitu:

- Tindakan agresif instrumental.
- Tindakan agresif atas dasar meniru
- Tindakan agresif atas dasar perintah
- Tindakan agresif dalam hubungannya dengan peran sosial, dan
- Tindakan agresif karena pengaruh kelompok.

Pada tindakan agresif instrumental tujuan utamanya adalah memenangkan pertandingan, jadi bukan untuk melukai lawan, iat untuk menyerang secara agresif tidak disertai rasa marah, Tindakan agresif ini jelas bukan tindakan karena frustrasi 'ebagaimana disebutkan oleh Dollard, dkk.

Disamping tindakan agresif instrumental, ternyata masih banyak gejala tindakan agresif yang bukan karena frustrasi, Tindakan agresif karena meniru, misalnya terjadi pada anggota. anggota mafia yang meniru tokoh-tokoh mafia terkenal yang suka menyerang dan melukai yang lain serta melakukan tindakan. tindakan kekejaman, semua ini mereka lakukan atas dasar meniru dan bukan karena mengalami frustrasi. Dalam olah raga dapat juga tindakan agresif seorang pemain dilakukan karena ingin meniru pemain-pemain yang dikagumi, hal ini perlu diwaspadai para pelatih, agar tidak menjurus ke hal-hal yang negatif.

Tindakan agresif atas dasar perintah, sering terjadi pada Olahraga anggar, tinju, dan sebagainya karena inisiatif menyerang mendapat penilaian dari para wasit, jelas hal ini juga tidak ada hubungannya dengan gejala frustrasi.

Tindakan agresif dalam hubungannya dengan peran sosial, dapat kita lihat pada penjaga keamanan yang bertindak tegas dan kalau perlu dengan agak keras memukul

mereka yang dengan sengaja ingin mengacau jalannya pertandingan. Tindakan memukul penonton yang mengacau pertandingan tersebut (meskipun cara ini kurang tepat) jelas juga bukan gejala penjaga keamanan tersebut mengalami frustrasi.

Pengaruh kelompok, pemain ataupun penonton juga dapat merangsang timbulnya tindakan-tindakan agresif. Para ahli 'psikologi kelompok dan psikologi massa telah membuktikan bahwa dalam ikatan kelompok sering individu bersikap dan bertingklaku lain dari pada dalam kedudukannya sebagai individu. Tindakan agresif pemain karena pengaruh kelompok atau massa tidak dapat dipastikan ada hubungan dengan gejala frusirasi yang dialami pemain, mungkin juga pemain tersebut memang memiliki sifat (trait) agresif, sehingga rangsangan dari sekitar akan lebih mudah mengaktualisasikan sifat-sifat agresifnya.

A. Definisi Agresi

Dewasa ini sering dijumpai suatu tindakan-tindakan yang kurang terpuji dari berbagai kalangan olahraga. Sering kali yang diberitakan adalah kerusuhan dalam pertandingan sepakbola. Mulai dari pemain dengan pemain, pemain dengan wasit, pemain dengan supporter, hingga supporter dengan supporter. Hampir setiap ada penyelenggaraan pertandingan sepakbola, di situ pula terjadi kerusuhan. Kerusuhan dalam sepakbola adalah salah satu contoh yang menggambarkan tindak kekerasan dalam olahraga. Berikut ini beberapa definisi agresi dan agresivitas.

1. Weinberg dan Gould (2003: 512) mengartikan agresi adalah perilaku yang diarahkan menuju tujuan merugikan atau melukai orang lain. Agresivitas tidak

diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri misalnya olahraga bela diri yang membutuhkan sikap agresif.

2. Minigh (2007: 103) Agresi dapat didefinisikan sebagai ancaman stimulus yang tidak menyenangkan, fisik, verbal, atau gestural dari seseorang untuk orang lain.
3. Menurut Gunarsa (2008: 10) agresivitas tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga bela diri yang memang membutuhkan sikap agresi.
4. Cashmore (2008: 18) menyatakan “in sport, aggressiveness is typically applauded and carries a positive connotation, unlike actual aggression, which is directed toward damaging others”. Artinya, dalam olahraga, agresivitas biasanya bertepuk tangan dan mengandung konotasi positif, tidak seperti agresi aktual, yang ditujukan untuk merusak orang lain.
5. Menurut Yudi Santoso & Andreas Tri Winarto (2010: 144) agresi adalah perilaku fisik atau verbal yang diniatkan untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresi.
6. Barlett, Gratton, & Rolf (2010: 38) aggression has been defined as behavior with the goal of harming or injuring another individual. Artinya, agresi didefinisikan sebagai perilaku dengan tujuan merugikan atau melukai orang lain.
7. Gill, Williams, & Reifsteck (2017: 225) menyebutkan agresi umumnya didefinisikan sebagai perilaku yang

cenderung merugikan orang lain yang tidak ingin dilukai. Agresi adalah perilaku. Ini bukan sikap, emosi, atau motif. Agresi itu disengaja, bukan tidak disengaja. Tujuannya adalah untuk menyakiti orang lain yang ingin menghindari bahaya. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa agresivitas adalah suatu tindakan yang diarahkan menuju tujuan merugikan atau melukai orang lain baik secara fisik atau psikis dalam pertandingan.

Perilaku agresi dalam bentuk fisik atau psikis. Agresi dapat dilihat baik dan juga dapat dilihat sebagai hal buruk. Pemain-pemain agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepakbola tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas. Biasanya agresi muncul terkait dengan amarah, benci, iri/cemburu, dendam, dan fanatisme (Yudi Santoso & Andreas Tri Winarto, 2010: 144). Kriteria agresi ada 4 yakni biasanya agresi berupa perilaku, melibatkan kerugian/cedera, sasaran adalah orang lain, dan mempunyai maksud tertentu.

B. Macam-Macam Agresivitas

1. Hostile aggression

Hostile aggression adalah tindakan agresif yang disertai permusuhan dan dilakukan dengan perasaan marah dan bermaksud melukai/mencederai menyakiti orang lain atau lawan bertanding, contoh fisik pemain sepakbola yang men-tackle lawannya dengan sengaja, contoh psikis pemain mengucapkan

kalimat/kata kotor kepada lawannya. Meskipun banyak atlet dan pelatih masih percaya bahwa agresi di lapangan mengarah pada kinerja yang lebih baik, penelitian tidak mendukung kepercayaan ini. Sebab, hostile aggression dapat menciptakan kemarahan dan arousal yang mengganggu perhatian dan performa/penampilan (Gill, Williams, & Reifsteck, 2017: 228).

2. Instrumental aggression

Instrumental aggression adalah perilaku agresif yang dijadikan sebagai alat untuk memenangkan pertandingan tanpa bermaksud melukai orang lain atau teman bertanding dan tidak melanggar peraturan pertandingan yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan, uang, dan prestise. Contoh fisiknyapemain bolabasket yang melakukan pivot dan sikunya mengenai lawan yang mencoba merebut bola, contoh psikisnya mengganggu pemain yang melakukan free throw dengan kalimat “no point.”

Kebanyakan agresivitas dalam olahraga adalah instrumental aggression, berikut contoh lainnya:(1) Pada olahraga gulat, meremas bagian tulang rusuk lawan untuk menciptakan ketidaknyamanandan menjatuhkannya, dan (2) seorang pelatih basket yang memanggil atau meminta time out ketika pemain lawan pada daerah yang menguntungkan, hal ini dilakukan sebagai upaya yang menyebabkan ketidaknyamanan psikologis (kecemasan tim yang tinggi) dan kinerja yang buruk.

Intinya, perbedaan antara hostile aggression dan instrumental aggression adalah terletak pada peraturan. Hostile aggression merupakan tindakan menyakiti lawan secara fisik atau psikis yang melanggar peraturan,

sedangkan instrumental agresi menyakiti lawan secara fisik dan psikis tetapi masih dalam batas-batas kewajaran dan tidak melanggar baik peraturan permainan maupun pertandingan.

C. Teori Agresivitas

1. Teori naluri (*instinct theory*)

Tindakan agresif dipandang sebagai dorongan yang dibawa sejak lahir (Freud, 1950; Husdarta, 2010: 77). Berdasarkan pendapat tersebut, agresif tidak dapat dihindari tetapi dorongannya dapat dikendalikan. Tindakan agresif sebagai dorongan naluri dapat disalurkan dalam olahraga dan olahraga merupakan media pembebasan dorongan agresif yang disebut pembebasan katarsis (*cathartic discharge*).

2. Teori agresi frustrasi (*frustation aggression theory*)

Teori ini menyatakan bahwa frustrasi selalu menyebabkan tindakan agresif dan sebaliknya keagresifan selalu disebabkan oleh frustrasi. Tindakan agresif selalu merupakan konsekuensi tindak lanjut dari frustrasi.

3. Teori belajar sosial

Teori ini berpandangan bahwa tindakan agresif adalah sebuah respon atau perilaku yang dapat dipelajari, bukan sebab itu tindakan agresif akan mendorong tindakantindakan agresif lainnya.

4. Teori revisi agresi frustrasi

Teori ini menggabungkan elemen-elemen dari teori agresi frustrasi dengan teori pembelajaran sosial. Frustrasi tidak selalu menyebabkan agresi yang dapat meningkatkan gairah dan kemarahan. Namun,

meningkatkan gairah dan kemarahan dalam agresi hanya terjadi dalam situasi tertentu. Jika sinyal isyarat belajar sosial menyatakan bahwa agresi tidak pantas, maka tidak akan terjadi tindakan agresif.

D. Perilaku Agresif Dalam Olahraga

Pemain-pemain agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepakbola tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjerumuskan pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas.

Tipe kepribadian agresivitas terbagi menjadi dua yakni agresivitas kurang terkontrol dan agresivitas selalu dikontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang terkontrol menunjukkan kurangnya larangan terhadap tingkah laku agresif dan cenderung frustrasi dengan tindakan agresifnya. Individu yang agresivitasnya kurang terkontrol kemungkinan lebih besar melakukan tindakan kriminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Sedangkan tipe kepribadian agresivitas yang selalu terkontrol dengan ketat menunjukkan adanya kontrol yang ekstrim kuat terhadap pengungkapan agresivitas dalam berbagai kondisi.

Biasanya, perilaku agresivitas dipengaruhi oleh besarnya halangan/rintangan yang dihadapi individu, kualitas frustrasi, kepuasan seseorang terhadap cita-citanya, dan kondisi lingkungan masyarakat. Sehingga cara seseorang berperilaku agresif biasanya meniru apa yang dilakukan orang lain, dan vicarious process yakni seolah-olah mengalami atau ikut terlibat di dalamnya, misalnya aktor

yang berperan sebagai orang jahat dikehidupan nyata dianggap jahat.

Tindakan agresif cenderung terjadi pada situasi yang tidak seimbang atau berlawanan. Tindakan agresif akan tertuju pada individu yang tidak disenangi atau berlawanan. Misalnya, seorang olahragawan dimarahi oleh pelatihnya, olahragawan tersebut tidak berani melawan pelatihnya tetapi olahragawan tersebut akan bertindak agresif dengan menyerang temannya atau lawannya.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatih membutuhkan olahragawan/pemain yang agresif untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu, pelatih/pembina wajib memanfaatkan sifatsifat agresif dari olahragawan/pemainnya sehingga dapat tersalur dan terarah sesuai dengan aktivitas olahraga yang diikutinya.

E. Upaya Pengendalian Agresivitas

Upaya-upaya untuk mengendalikan agresivitas antara lain: (a) teknik time out, (b) memberikan pemahaman dan contoh perilaku non agresif sebagai metode konstruktif untuk memecahkan masalah, (c) menciptakan atau mendesain lingkungan belajar/latihan yang kondusif, dan (d) memberikan latihan empati. Selain itu, ada pula upaya untuk mengendalikan tindakan kekerasan/agresivitas yang menyimpang antara lain:

1. Olahragawan-olahragawan muda harus diberi pengetahuan tentang contoh tingkah laku non agresif, penguasaan diri, dan penampilan yang benar.
2. Olahragawan yang terlibat tindakan agresif harus dihukum, harus disadarkan bahwa tindakan agresif

dengan melukai lawan adalah tindakan yang tidak benar.

3. Pelatih yang memberi kemungkinan para olahragawan terlibat agresif dengan kekerasan harus diteliti dan harus dihentikan dari tugasnya sebagai pelatih.
4. Pengaruh dari luar yang memungkinkan terjadinya tindakan agresif dengan kekerasan di lapangan pertandingan harus dihindarkan.
5. Para pelatih dan wasit didorong atau dianjurkan untuk menghadiri lokakarya-lokakarya yang membahas tindakan agresif dan kekerasan.
6. Disamping hukuman terhadap tindakan agresif dengan kekerasan olahragawan harus didorong secara positif meningkatkan kemampuan bertindak tenang menghadapi situasi-situasi emosional.
7. Penguasaan emosi menghadapi tindakan agresif dengan kekerasan harus dilatih secara praktis antara lain melalui latihan mental.

F. Menyelesaikan Konflik Dan Perselisihan Dengan Cara Tanpa Kekerasan

Mengatasi konflik tanpa kekerasan adalah hal yang sangat penting untuk diajarkan kepada anak-anak. Pelaku olahraga harus tahu bagaimana menyelesaikan konflik dan perselisihan dengan cara tanpa kekerasan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Setuju untuk bertemu. Apakah yang bersengketa setuju untuk bertemu dengan mediator (tapi tidak duduk di samping satu sama lain di pertemuan tersebut).

2. Mencatat fakta. Setiap pihak yang bersengketa diberikan kesempatan untuk menceritakan tentang permasalahannya, para mediator mendengarkan tetapi tidak memihak.
3. Mengungkapkan perasaan. Setiap pihak yang bersengketa mengungkapkan perasaannya tentang kejadian, dan mediator mengulangi apa yang dikatakan untuk memastikan kejelasan makna.
4. Bertujuan untuk menyelesaikan. Konsekuensi diinginkan menyelesaikan konflik disajikan oleh masing-masing pihak yang bersengketa.
5. Perubahan. Masing-masing pihak yang bersengketa dapat melakukan perubahan yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan konflik.
6. Mengembangkan rencana aksi. Sebuah rencana tindakan dikembangkan dan masing-masing pihak yang bersengketa menunjukkan komitmennya untuk rencana aksi dan menyelesaikan konflik secara kooperatif.
7. Menindaklanjuti rencana tersebut. Pihak yang bersengketa akan ditanya oleh mediator apakah masalahnya masih ada.

G. Mengontrol Agresivitas Penonton

Pengendalian agresivitas tidak hanya dilakukan pada olahragawan saja tetapi juga dapat dilakukan pada penonton. Berikut adalah beberapa strategi umum untuk mengendalikan agresivitas penonton:

1. Mengembangkan kebijakan pengendalian yang ketat tentang alkohol atau larangan minuman keras bagi penonton di dalam kompetisi olahraga.

2. Hukuman bagi penonton yang bertindak agresif, misalnya segera mengusir penonton keluar, hentikan agresi secepat mungkin kemudian informasikan kepada penonton lain bahwa tidak akan memberikan toleransi kepada pelaku agresif dalam kompetisi.
3. Mempekerjakan petugas keamanan, misalnya menghimbau untuk tidak akan mentolerir agresivitas penonton saat di lapangan.
4. Menginformasikan tidak ada toleransi pelatih bagi pelatih yang agresif.
5. Bekerja sama dengan media dalam mensosialisasikan dan tidak membenarkan tindakan agresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, B. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Grasindo.
- Bellak, Leopold. dan Abrams, David M. 1997. The T.A.T., The C.A.T., and The S.A.T. in Clinical Use, sixth edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Feist, Jess & Gregory J. Feist. 2011. Theories of personality Ed 7", Diterjemahkan Smita Prathita Syahputri. Jakarta: Salemba Humanika
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hall, Calvin S. dan Lindzey, Gardner. Dr. A. Supratiknya (editor). 1993. Teori-Teori
- Halonen, Jane S. dan Santrock, John W. 1996. Psycholgy: Contexts of Behavior. Brown & Benchmark.
- Hawari, D. 2001. Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, Y. 2008. "Psikologi Olahraga". Bahan Ajar FPOK. Bandung: POR FKIP UPI
- Hidayat, Y. 2009. "Psikologi Olahraga". Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Husdarta, H JS. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, Anton. 2005. Born to Win: Kunci Sukses yang tak Pernah Gagal. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Koeswara, E. 1991. Teori-Teori Kepribadian. Bandung: Eresco.
- Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Maksum, A. 2008. Psikologi Olahraga. Surabaya: Unesa Universitas Press.

- Murray, Henry A; And the staff of the Harvard Psychological Clinic. 1971. Thematic Apperception Test : Manual. Harvard University Press.
- Mylsidayu, Apta. 2015. Psikologi Olahraga. Jakarta Bumi: Askara.
- Newmark, Charles. S. 1996. Major Psychological Assessment Instruments. Second Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Pervin, Lawrence A. dan John, Oliver P. 1997. Personality: Theory and Research, 7th edition. John Wiley & Sons, Inc.
- Poerwandari, E.K. 2001. Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. Jakarta: Lembaga Pengembangan sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Prihanto, S. 1993. Thematic Apperception Test: TAT. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Psikodinamik (Klinis). Editor: Dr.A.Supratiknya. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sabran, Moharnmmad Shatar. 2005. 7 Rahasia Kecemerlangan Akademik. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Santrock, John W. 2003. Adolescence: Perkembangan Remaja. Alih Bahasa Shinto B. Adelar. Jakarta: Erlangga.
- Setyobroto, S. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta. Unit Percetakan UNJ.
- Setyobroto, S. 2001. Mental Training. Jakarta: Percetakan SOLO
- Weinberg, Robert & Danial Gould. 2003. Foundations of Sport and Exercise Psychology Ed 3". USA: Human Kinetics.

Riwayat Penulis

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd

dilahirkan di Malang, pada tanggal 3 Juli 1983. Mengawali pendidikan di Taman Kanak-kanak Dharma Wanita Sumbermanjing Kulon dan tamat pada tahun 1990. Pada tahun 1990-1997 melanjutkan ke SDN Sumbermanjing Kulon V. Pada tahun



1997-1999 di SMP Negeri I Pagak. Pada tahun 1999-2002 sekolah di SMA Negeri I Pagak. Pada tahun 2002-2006 kuliah S1 di Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Pada tahun 2008-2010 studi S2 Magister Pendidikan Olahraga (POR) di Universitas Negeri Jakarta. Pada tahun 2013 studi Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga (POR) di Universitas Negeri Jakarta.

Pada tahun 2013 diangkat menjadi PNS dosen di PJKR- FIK Universitas Negeri Malang. Di luar profesi dosen penulis juga aktif dalam Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI) Kota Malang, baik menjadi pengurus, pelatih dan atlet. Ketua Persatuan Cricket Indonesia (PCI) Kabupaten Malang. Pengurus KONI Kabupaten Malang Bidang Litbang. Pengurus BAPOMI Jawa Timur, Bidang Beladiri.

Buku yang pernah ditulis: 1) Pembelajaran Senam Lantai; 2) Permainan dan Olahraga Tradisional; 3) Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan Dalam Preventif Pandemi COVID-19; 4) Disrupsi Strategi

Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi Covid-19.



Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO dilahirkan di Malang, pada tanggal 7 Oktober 1981. Mengawali pendidikan di Taman Kanak-kanak Dharma Wanita Karangploso dan tamat pada tahun 1988. Pada tahun 1988-1994 melanjutkan ke SDN Girimoyo 1. Pada tahun 1994-1997 melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Karangploso. Pada tahun 1997-2000 sekolah di SMA Negeri I Batu. Pada tahun 2000 -2006 kuliah S1 Teknik Informatika di STT STIKMA Internasional Malang, sedangkan setahun berikutnya kuliah double di Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Keolahragaan (2001-2005). Pada tahun 2007-2009 studi S2 Magister Pendidikan Olahraga (POR) di Universitas Negeri Jakarta. Pada tahun 2011-2017 studi Program Doktor (S3) Ilmu Keolahragaan (IKOR) di Universitas Negeri Surabaya. Sedangkan Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

Pada tahun 2013 diangkat menjadi PNS dosen di IAIN Tulungagung Formasi Dosen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Di luar profesi dosen penulis juga aktif dalam Federasi Olahraga Petanque (FOPI) Kab. Tulungagung sebagai Ketua Harian dan Pelatih. Sedangkan di FOPI Pengprov Jawa Timur menjadi pengurus sebagai Ketua Arbite. Saat ini mendapatkan tugas tambahan sebagai

Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (S2-PGMI) di IAIN Tulungagung.

Buku yang pernah ditulis: 1) Perkembangan, Pembelajaran dan Pengendalian Motorik Anak, 2) Dinamika Perkembangan dan Pembelajaran Gerak Anak, 3) Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19, 4) Bunga Rampai Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19, 5) Bunga Rampai Kolaborasi Multidisiplin Ilmu Dalam Menghadapi Tantangan di Era New Normal, 6) Akselerasi berpikir ekstraordinari merdeka belajar pendidikan jasmani dan olahraga era pandemi Covid-19, 7) Sejuta kenangan di desa Barang: catatan perjalanan KKN Desa Barang.

Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd lahir di Malang pada tanggal 17 Oktober 1981. Menamatkan pendidikan sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Malang tahun 1994, sekolah menengah pertama di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Malang tahun 1997, sekolah menengah atas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Malang tahun 1999, Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang tahun 2006 dan melanjutkan S2 di Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil jurusan Pendidikan Olahraga konsentrasi Manajemen Olahraga tamat tahun 2008.



Pada tahun 2008, diangkat menjadi Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Di luar profesi

sebagai dosen PJKR FIK UM, penulis juga aktif dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Malang sebagai Exco di bidang Sepakbola Usia Dini, Futsal dan Sepakbola Wanita. Selain itu penulis memiliki lisensi kepelatihan B AFC (*Asian Football Confederation*) dan tergabung dalam Asosiasi Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (APSSI), menjadi instruktur kepelatihan sepakbola lisensi D Nasional.

Buku yang pernah ditulis: 1) Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Strategi dan Peraturan Permainan), 2) Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan dan Strategi Bermain), 3) Bunga Rampai Anak Bangsa “Integrasi Ilmu Keolahragaan Dalam Preventif Pandemi COVID-19”, 4) Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi Covid-19. Penulis juga sedang dalam proses menyelesaikan buku ajar tentang Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga.



Muhammad Hafiz Nurdiyath Harahap, S.Pd dilahirkan di kota Banda Aceh pada tanggal 06 April 1996. Pendidikan Kelas 1-2 SD Negeri 1 Lembeyan Kulon Magetan, Kelas 3-5 SD Negeri 2 Lembeyan Kulon Magetan, Kelas 6 SD Negeri 2 Keniten Ponorogo, SMP MTS Negeri Ponorogo, SMK Negeri Jenangan Ponorogo Selesai pada tahun 2014. Masuk Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Olahraga Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 2015 dan Masuk S2 Pendidikan Olahraga UM Program Pascasarjana pada 2019.


Semasa menjadi menjadi Mahasiswa penulis pernah mengikuti organisasi UKM Taekwondo. Penulis mengikuti kegiatan KKN di Desa Carangrejo Ponorogo, KPL di SMK Negeri 2 Turen Kabupaten Malang dan KPL di Universitas Negeri Malang.

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Buku ini berisi Pembelajaran Psikologi Olahraga yaitu; Sejarah Psikologi Olahraga, Boredom, Fatigue, Staleness, Kepribadian atlet, Disiplin dan penguasaan diri Konsentrasi, Emosi, Motivasi, Anxiety, Stress dan frustrasi, Teknik peredaan ketegangan, Mental Training dan Mekanisme Pertahanan diri dan Agrivitas dalam olahraga termasuk juga disajikan penjelasan setiap Materi Psikologi Olahraga dengan tujuan para pembaca dapat menerapkan dalam kegiatan pembelajaran.


Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](#)

 [@akademiapustaka](#)

 081216178398

