



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 111.1/SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 0031

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Amirul Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta

Nomor :111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tanggal : 08 September 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 260						
261	Priska Dyana Kristi, M.Or 0517049102	Anatomi Manusia Psikologi Olahraga Wanita dan Olahraga Kesehatan Olahraga Psikologi Olahraga Kebugaran Jasmani	OR16101 T16539 T16319 T16540 T16539 T16328	3 2 2 2 2 2	I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 V / 23.A1, 23.A2 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 V / 23.A1, 23.A2 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
262						
Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Abrian Kiyadi, S.Si., M.Kom

NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : Psikologi Olahraga
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1/2023
Semester : 5 (Lima)
Tahun Akademik : 2025/2026
Kode Mata Kuliah : T16538

Deksripsi Mata Kuliah :

Psikologi Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah bersifat teori. Mata kuliah ini bertujuan untuk ada pemahaman mahasiswa tentang ruang lingkup psikologi olahraga, objek studi psikologi olahraga, kepribadian sikap dan percaya diri, motivasi olahraga, aspek-aspek psikologi olahraga. Hakikat stres, kecemasan, dan frustrasi. Disiplin dan penguasaan diri, Agresivitas dan upaya pengendaliannya, program latihan mental, Arousal dalam bidang olahraga.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.

- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan Mahasiswa menguasai ruang lingkup psikologi olahraga yang dapat diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen. Mahasiswa mampu mengaplikasikan ide-ide kreatif dan inovatif dengan dan menerapkan ilmu psikologi olahraga dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang terkait psikologi olahraga. Mahasiswa mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang psikologi olahraga berdasarkan hasil analisis

informasi dan data.

Daftar Rujukan:

1. Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT. Edukasi Pratama Madani.
2. Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Sport and Exercise Psychology. California: Sage Publication Inc.
3. Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
4. Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten Cv. AA Rizky
5. Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press
6. Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press.
7. Cox R. H. 2002. Sport Psychology, Concept and Applications. Toronto : Mc. Graw Hill Company.
8. Setiadarma. P. Monty. 2000. Dasar Dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirannya lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Toleransi keterlambatan maksimal 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari setelah mata kuliah diberikan. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

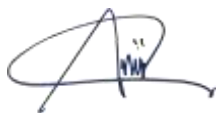
Kehadiran	10%
Sikap	30%
Tugas	10%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 13 September 2025

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



Dr. Andri Arif Kustiawan. S.Pd., M.Or., AIFO
NIS. 19890729 202206 1 002



Priska Dyana Kristi, M.Or
NIS. 199104172022062004



Putra Danutirta
NPM. 23111600031

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Psikologi Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Priska Dyana Kristi, M.Or.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 19910 417 202206 2 004
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : priskadyanakristi@upy.ac.id/ 082134155544
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :-

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 24 Juli 2024

Penyusun



Priska Dyana Kristi, M.Or.
NIS. 19910 417 202206 2 004

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Psikologi Olahraga (T16538)
Nama Dosen dan NIDN		Priska Dyana Kristi (0517049102)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 2 KKN Tematik 3 Magang 4 KKN Desa 5 Study Independen 6 KKN Desa 7 Program Kemanusiaan 8 Asistensi Mengajar 9 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.

		5. S6 Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan 6. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 7. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural 8. P2 Mampu melakukan kajian – kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern 9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 10. KU 1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur 12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 13. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 14. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya 15. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri 16. KK 1 Mampu menciptakan , memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 17. KK 2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif,
--	--	--

		kreatif, dan teknologi mutakhir 18. KK 6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan 19. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	MGMP PJOK Kota Yogyakarta



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga		T16538	SOSIOKINETIKA	T= 2	P=	3	24 Juli 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
		 Priska Dyana Kristi, M.Or		 Agus Pribadi, M. Or.		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri					
	P3	Mampu beradaptasi dengan perkembangan alat-alat keolahragaan					
	KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya					
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya						
KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri						

	KK2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
	KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK1	Mahasiswa menguasai ruang lingkup psikologi olahraga yang dapat diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen (P1)
	CPMK2	Mahasiswa mampu mengaplikasikan ide-ide kreatif dan inovatif dengan dan menerapkan ilmu psikologi olahraga dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang terkait psikologi olahraga (P4; KK6)
	CPMK3	Mahasiswa mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang psikologi olahraga berdasarkan hasil analisis informasi dan data (KU5)
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	menguasai ruang lingkup psikologi olahraga yang dapat diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen (C4 : A2: P1: CPMK 1)
	Sub-CPMK2	Mengaplikasikan ide-ide kreatif dan inovatif dengan menerapkan ilmu psikologi olahraga (C3 : A2:P2:CPMK 2)
	Sub-CPMK3	Mengambil keputusan secara tepat berdasarkan hasil analisis informasi dan data (C6 : A5: P3: CPMK 3)

	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK				
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4
	CPMK 1	√			
	CPMK 2		√		
	CPMK 3			√	
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini bertujuan untuk ada pemahaman mahasiswa tentang ruang lingkup psikologi olahraga, objek studi psikologi olahraga, kepribadian sikap dan percaya diri, motivasi olahraga, aspek-aspek psikologi olahraga. Hakikat stres, kecemasan, dan frustasi. Disiplin dan penguasaan diri, Agresivitas dan upaya pengendaliannya, program latihan mental, Arousal dalam bidang olahraga.				
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Ruang Lingkup Psikologi 2. Objek Studi Psikologi 3. Aspek-Aspek Psikologi Olahraga 4. Motivasi Olahraga 5. Kepribadian sikap dan Percaya Diri 6. Stres, Kecemasan dan Frustrasi 7. Disiplin dan Penguasaan Diri 8. Agresivitas dan Upaya Pengendaliannya 9. Program Latihan Mental 10. Arousal dalam Olahraga				
Pustaka	Utama :				
	1. Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT. Edukasi Pratama Madani. 2. Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Sport and Exercise Psychology. California: Sage Publication Inc. 3. Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press 4. Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten Cv. AA Rizky 5. Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press 6. Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press				
	Pendukung :				
	1. Cox R. H. 2002. Sport Psychology, Concept and Applications. Toronto : Mc. Graw Hill Company. 2. Setiadarma. P. Monty. 2000. Dasar Dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.				
Dosen Pengampu	Priska Dyana Kristi, M.Or.,				
Matakuliah syarat	-				

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1 -	1. Memahami Ruang Lingkup Psikologi	1. Menjelaskan ruang lingkup psikologi	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Menguasai pengertian Psikologi OR 2. Memahami Pentingnya mempelajari Psikologi OR 3. Mengetahui Hubungan Jiwa, Raga dan OR	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2 - 3	Memahami Studi Psikologi OR	1. Menjelaskan peobjek studi Psikologi OR	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Pendekatan Individual 2. Pendekatan Sosiologi 3. Pendekatan Interaktif 4. Pendekatan Multidimensi onal	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4 - 6	Memahami Aspek-aspek Psikologi OR	1. Menjelaskan Aspek – aspek Psikologi OR	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan:	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i>	1. Motivasi 2. Emosi 3. Kognisi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				Presentasi Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Metode: Praktik BM: (2 x60')		
7	Motivasi OR	1. Memahami Motivasi OR	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Motivasi Berolahraga 2. Fungsi Motivasi 3. Teknik – teknik untuk meningkatkan motivasi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
8	Memahami Kepribadian Sikap dan Percaya diri	1. Menjelaskan perkembangan gerak	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Kepribadian Sikap 2. Percaya Diri	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9 – 10	Memahami stress, kecemasan dan frustasi	1. Menjelaskan stress, kecemasan dan frustasi	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Stress 2. Kecemasan 3. frustasi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				BM: 3 (2 x 60')			
11	Memahami disiplin dan penguasaan diri	Menjelaskan disiplin dan penguasaan diri	Pemaparan materi, diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendekatan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Perkembangan disiplin 2. Disiplin Semu dan Self Dicipline 3. Peranan Pelatih 4. Menanamkan Disiplin 5. Penguasaan Diri	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
12	Memahami Agresivitas dan upaya pengendaliannya	Menganalisa Agresivitas dan upaya pengendaliannya	Pemaparan materi, diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendekatan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Pendekatan individual dan pendekatan sosiologi 2. Agresivitas yang bukan karena frustrasi 3. Mengendalikan pemain Agresif	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
13 – 14	Memahami Program Latihan Mental	Menciptakan Program Latihan Mental	Pemaparan materi, diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendekatan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Mental Training 2. Pengertian Relaksasi Otot secara Progressive 3. Perhatian dan Konsentrasi 4. Latihan Imagery	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
15	Memahami Arousal/ Kegairahan dalam OR	Menjelaskan kembali Arousal/ Kegairahan dalam OR	Pemaparan materi, diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni	Pendekatan: Saintifik Strategi:	1. Hakikat Arousal 2. Teori dasar hubungan arousal	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	<i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	dengan penampilan atlet	
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	10%
Sikap	30%
Penugasan	10%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

Jumlah kehadiran yang diperoleh
 Nilai = ----- X 5
 Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirannya lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Toleransi Keterlambatan 15 menit. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen- mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirannya di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi

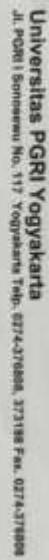
PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : PSIKOLOGI OLAHRAGA [T16539]
Bobot : 2 SKS
Dosen : PRISKA DYANA KRISTI [0517049102]

Kelas : 16-23.A1
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I		Ruang Lingkup Psikologi	- pengertian Psikologi OK. - hub. jiwa,raga, & OR.	21	
II		Objek studi psikologi	- Pendekatan individual, fisiologi, interaktif, multidimensional.	23	
III		Aspek ² Psikologi OR	- motivasi - kognisi - emosi	23	
IV		Motivasi OR	- Motivasi berolahraga - fungsi motivasi - teknik ² untuk meningkatkan motivasi	22	
V		kepribadian sikap	- kepribadian sikap.	21	
VI		Percaya diri	- Percaya diri	23	
VII		Stress	Stress dan managementnya.	22	
VIII		kecemasan	kecemasan	22	
IX		Frustrasi	Frustrasi	23	
X		Disiplin	- Perkembangan disiplin - disiplin sendiri & self disiplin - peranan pelatih.	23	
XI		Penguasaan diri	- menanamkan disiplin. penguasaan diri	21	
XII		Agresivitas & upaya pengendalian	- Pendekatan individual & fisiologi	20	
XIII		Agresivitas & upaya pengendalian	- Agresivitas yg. bukan arena frustrasi - mengendalikan pemain agresif	22	
XIV		Arousal dlm OR	Halikat Arousal. Teori dasar hub. Arousal.	20	
XV		Program Latihan Mental	- mental Training. - relaksasi otot scr. progressive - perhatian & konsentrasi - imagery.	23	

[illegible]

Lender 1: United Capital
 Lender 2: United Auto Program Trust



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025

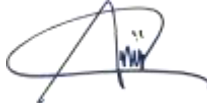
Mata Kuliah : Psikologi Olahraga
Hari/Tanggal : Selasa, 6 Januari 2026
Waktu : 90 menit
Sifat Ujian : *Take Home*
Penguji : Priska Dyana Kristi, M. Or.

Bahan Kajian : Olahraga Kesehatan, program latihan, psikologi

Soal

Buatlah Artikel dengan topik materi yang sudah disampaikan dalam mata kuliah Psikologi Olahraga, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tulis Tangan
2. Minimal 20 Paragraf atau 2 Lembar Kertas Polio
3. Tulisan/karya original bukan AI
4. Tidak ada coretan

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
✓	✓	✓	✓	 Dr. Andri Arif Kustiawan. S.Pd., M.Or. NIS. 19890729 202206 1 002



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER: 3

TAHUN AKADEMIK: 2025/2026

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut:

1	Fakultas	Fakultas Sains dan Teknologi						
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan						
3	Mata Kuliah/Kelas	Psikologi Olahraga						
4	Validator	Dr. Andri Arif Kustiawan. S.Pd., M.Or.						
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	Lainnya (sebutkan)
			Presentasi		Speaking	v	Take Home	Praktik
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Penilaian ditampilkan					
		Unsur Validasi Soal		Validasi		Keterangan		
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)			✓				
2	Penilaian ujian sudah disusun, diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa			✓				
3	Penilaian ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah			~				
4	Penilaian ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil latihan yang mencerminkan kemampuan mahasiswa			✓				
5	Penilaian ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan Mahasiswa			~				
6	Penilaian ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh Mahasiswa			✓				

Divalidasi Tanggal 11 Desember 2025

Divalidasi oleh

Dr. Andri Arif Kustiawan. S.Pd., M.Or.

NIS. 19890729 202206 1 002

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal :

Yang Menyerahkan

Priska Dyana Kristi, M.Or

Yang Menerima

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN	A- 
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	A- 
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT	A- 
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	A- 
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA	A- 
6	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	A- 
7	23111600009	ROMADHO ILHAM	A- 
8	23111600011	LUTHFI AL ANSHORI	A- 
9	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	A- 
10	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	A- 
11	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIIQ ASROFII	A- 
12	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	A- 
13	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	A- 
14	23111600019	WISNU GESTA DEWANGGA	A- 
15	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA	A- 
16	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	A- 
17	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR	A- 
18	23111600028	ABDI NUGROHO	A- 
19	23111600030	ALIF USMAN	A- 
20	23111600031	PUTRA DANUTIRTA	A- 
21	23111600032	NOVA JULIANTINA	A- 
22	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	A- 
23	23111600064	Muhammad Arga Pebianta	A- 
24	23111600069	ALFRET TAGI	A- 
25	23111600071	Redi Nugroho Wibowo	B 

Modul Ajar
PSIKOLOGI OLAHRAGA:
Metode Mental Training

Priska Dyana Kristi, M.Or.



BAB I

RUANG LINGKUP PSIKOLOGI

A. PSIKOLOGI SECARA UMUM

Istilah psikologi sendiri berasal dari dua kata bahasa Yunani yaitu *Psyche* dan *Logos*. *Psyche* memiliki banyak arti dalam bahasa Inggris. Berdasarkan kamus, kata *psyche* dapat berarti *soul*, *mind* dan *spirit*. Dalam bahasa Indonesia orang lebih banyak mengartikannya sebagai jiwa. Kata *Logos* berarti nalar, ilmu dan logika. Berdasarkan hal ini psikologi dapat diartikan sebagai ilmu mengenai jiwa, namun jiwa manusia tidak bisa dipelajari karena tidak terlihat. Psikologi mempelajari hal-hal yang nampak atau manifestasi dari jiwa seperti perilaku sehingga psikologi lebih mempelajari mengenai tingkah laku manusia baik sebagai individu maupun kelompok. Ilmu psikologi diakui keberadaannya sejak tahun 1886 yang ditandai oleh berdirinya laboratorium Leipzig di Jerman oleh Wilhelm Wundt. Hal ini karena syarat dari ilmu diantaranya adalah objektif, metodis, sistematis, dan universal, sehingga dengan adanya laboratorium ini maka penelitian yang dilakukan ilmuwan psikologi dipastikan teramati dengan baik (karena berbentuk perilaku) dan dilakukan secara objektif.

1. Lingkup Psikologi

Psikologi merupakan suatu keilmuan mengenai tingkah laku individu secara umum. Hal ini mencakup semua fase perkembangan psikologis manusia (tahapan dalam fisik, kognisi, sosial moral, maupun seksual) serta mencakup segala tingkatan usia (mulai dari bayi sampai lansia) dan jenis kelamin (laki-laki maupun perempuan). Dengan kata lain, psikologi mempelajari tingkah laku manusia secara luas baik yang terlihat langsung maupun dalam proses psikis. Emmanuel Kant berpendapat bahwa lingkup psikologi terbagi menjadi tiga bagian yaitu kognisi, emosi dan konasi.

1. Kognisi: Kognisi berkaitan dengan pemahaman dan pemikiran individu.
2. Emosi: Emosi adalah gejala jiwa yang menonjol dan dapat menimbulkan gejolak jiwa.
3. Konasi: Konasi berkaitan dengan kemauan, kehendak atau keinginan individu.

Oleh karena itu dalam penyusunan skala untuk mengukur suatu aspek psikologis manusia, menggunakan 3 bagian ini agar benar-benar terukur aspek yang dimaksud (Azwar).

2. Manfaat Mempelajari Psikologi

Psikologi dapat digunakan untuk menjadikan hidup manusia lebih baik dan lebih bahagia. Manusia dapat memahami dirinya sendiri dan mengenai tingkah laku sesamanya dengan mempelajari psikologi. Psikologi juga menjadi sarana dalam mengenal tingkah laku manusia sebagai upaya dari penyesuaian diri dan bagaimana manusia berhubungan dengan orang lain. Psikologi juga dapat digunakan

untuk memaksimalkan diri dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Mempelajari psikologi juga bermanfaat untuk menyelenggarakan pendidikan dengan baik, khususnya psikologi pendidikan. Mengelola perusahaan dengan baik (psikologi Industri) dan bidang-bidang lainnya. Selama disitu ada manusia, maka disitu juga membutuhkan ilmu psikologi.

3. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Lain

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari manusia maka psikologi akan sangat berhubungan dengan keilmuan lain yang juga mempelajari manusia. Hubungan ilmu psikologi dengan filsafat mengenai obyek dan tujuan keilmuan. Manusia sebagai obyek ilmu psikologi juga merupakan obyek dari filsafat. Filsafat mempelajari mengenai tujuan hidup manusia, kodrat manusia dan lainnya. Psikologi dan filsafat memiliki hubungan walaupun keduanya merupakan keilmuan yang terpisah. Namun sebenarnya akar dari ilmu psikologi adalah filsafat.

Keilmuan lain yang mempelajari manusia adalah sosiologi dan biologi. Sosiologi lebih mempelajari kelompok sosial dan komunitas yang berkaitan dengan psikologi sosial dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Biologi lebih mengarah ke proses biologis manusia dan sangat dekat hubungannya dengan psikologi klinis serta psikologi perkembangan. Namun dalam psikologi juga dipelajari tentang neuropsikobiologi atau juga disebut psikologi faal dimana kaitan antara fisik dan psikis manusia.

Psikologi juga memiliki hubungan dengan pedagogik. Kedua keilmuan ini memiliki hubungan timbal balik. Pedagogik memiliki tujuan dalam membimbing manusia dari lahir hingga meninggal dalam hal proses belajar dan psikologi bertugas dalam menunjukkan perkembangan hidup manusia

termasuk ciri dan wataknya. Pedagogik sangat erat dalam kajian psikologi pendidikan yang merupakan salah satu cabang dari psikologi.

B. PENGERTIAN PSIKOLOGI OLAHRAGA

Psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi, sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau *applied psychology* dalam berbagai bidang kehidupan. Robert Singer dari Florida State University (Straub, 1980) juga menegaskan bahwa psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi dalam olahraga.

Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi Karena ada gejala kusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi.

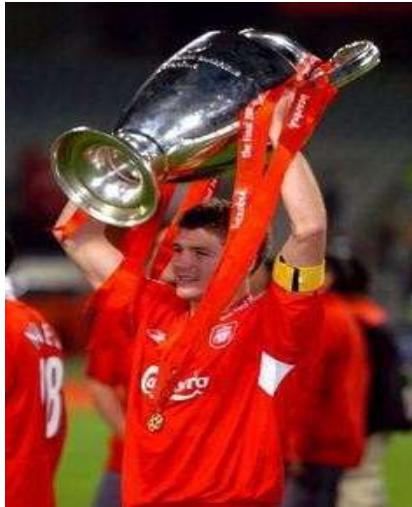
Objek materil dan objek formal. Objek materil ilmu sosial adalah gejala-gejala sosial, misalnya gejala juridis dipelajari ilmu hukum, gejala-gejala produksi, distribusi dan konsumsi dipelajari ilmu ekonomi, disamping itu ilmu yang satu dengan lainnya dapat dibedakan karena perbedaan objek formalnya atau sudut pandangnya. Psikologi sosial dibedakan dengan psikologi umum, karena psikologi umum menyelidiki manusia sebagai individu sedangkan psikologi sosial menyelidiki manusia sebagai anggota kelompok dan anggota masyarakat.

Sebagaimana telah digambarkan sebelumnya dalam perkembangan psikologi olahraga cukup banyak gejala-gejala dalam olahraga yang perlu diselidiki para ahli psikologi olahraga, antara lain: motivasi berolahraga, motor *learning*, kematangan emosi, kebosanan, kelelahan, stres, relaksasi, frustasi, *anxiety*

(kecemasan), agresivitas mental training, penampilan puncak atau *peak performance*, dan sebagainya.

Motivasi berolahraga sebagai salah satu obyek studi psikologi olahraga, ternyata cukup luas cakupannya. Kuat lemahnya motivasi berolahraga, menentukan kegairahan berolahraga, menentukan banyak atau sedikitnya anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua melakukan olahraga, menentukan kegairahan dan semangat para atlet melakukan latihan dan juga kegairahan dan semangat para atlet dalam pertandingan.

Final Piala Champion 2005, Milan dianggap sebagai favorit dan tim mereka termasuk banyak pemain yang mengalami keberhasilan dalam kompetisi. Paling menonjol adalah kapten Paolo Maldini yang telah memenangkan kompetisi empat kali sebelumnya, semua dengan Milan dan Clarence Seedorf yang telah memenangkan kompetisi tiga kali dengan tiga klub yang berbeda. Liverpool telah dianggap *underdog* seluruh kompetisi, dan telah mengalahkan yang lebih di unggulkan termasuk Juventus dan Chelsea mencapai final. Manajer Liverpool Rafael Benítez mengakui hal ini: "Mungkin Milan favorit, tapi kami memiliki keyakinan, dan kita bisa menang". Liverpool sempat tertinggal 3 – 0 di babak pertama, di babak kedua Liverpool mampu bangkit sehingga menyamakan kedudukan menjadi skor 3 – 3, diperpanjang waktu tidak ada lagi gol tercipta. Dramatis Liverpool di nyatakan pamanang lewat adu pinalti, ini keterkaitan mental pemain dalam hal motivasi.



Gambar 1.1 Kapten Liverpool Steven Gerrard Mengangkat Tropi Piala Champion

Motivasi merupakan salah satu topik yang dapat dijadikan objek studi psikologi olahraga, di samping itu masih cukup banyak gejala-gejala lain yang perlu diteliti. Psikologi olahraga bukan merupakan ilmu untuk menerangkan, meramalkan dan mengontrol tingkah laku para atlet pertandingan (top atlet) saja, tetapi juga mempelajari semua gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga, baik pada anak-anak, remaja, dewasa dan para orang tua.

Dalam olahraga interaksi antar atlet, antara atlet dengan pelatihnya dan antara anggota tim yang satu dengan anggota tim lain akan menimbulkan dampak psikologis tertentu. Disamping itu situasi yang dibentuk penonton, media massa, lingkungan masyarakat sekitar, juga akan dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu. Semua hal tersebut tidak boleh diabaikan dalam mempelajari gejala psikologis dalam berolahraga.

Secara umum pengertian psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi–situasi sosial yang merangsangnya.

Dari batasan pengertian ini jelaslah pula perlunya pendekatan manusia sebagai individu sekaligus sebagai makhluk sosial, dalam mempelajari gejala–gejala psikologis manusia berolahraga.

C. PERLUNYA MEMPELAJARI PSIKOLOGI OLAHRAGA

Prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga maupun ahli ilmu jiwa.

Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga seperti dibawah ini:

1. Identifikasi terhadap ciri–ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu.
2. Pengembangan serta pembinaan ciri–ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga.
3. Perhatian terhadap keadaan–keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

Untuk hal terakhir prinsip–prinsip ilmu psikologi diterapkan pada masalah psikologi yang menyangkut

partisipasinya dalam tim dan hubungannya dengan manusia yang berperan dalam situasi olahraga.

Psikologi olahraga banyak membicarakan aspek kejiwaan yang berkaitan dengan gerakan individu berolahraga, maka dari itu sudah selayaknya kalau para pembina, pelatih dan para atlet mempelajari ilmu ini. Berhubung yang menjadi objek pembicaraan dalam psikologi olahraga adalah menyangkut gerakan manusia yang berolahraga dan seperti diketahui bahwa manusia adalah merupakan makhluk individu yang terdiri dari jiwa dan raga, suatu psikosomatik sosial yang berketuhanan, maka untuk mempelajari dan mengerti psikologi olahraga haruslah mempelajari ilmu yang menyangkut tentang manusianya seperti ilmu jiwa umum, ilmu jiwa kepribadian, ilmu jiwa perkembangan, ilmu urai, ilmu faal, ilmu gizi, biomekanika dan sebagainya.

Obyek studi dari psikologi olahraga (ilmu jiwa dalam olahraga) adalah manusia dalam gerak dan masalah yang dialami seseorang dalam mengadakan olahraga dan aktivitas reaksi pada umumnya, maka tugas psikologi olahraga adalah mempelajari secara mendetail efek dari aktivitas olahraga terhadap individu atau kelompok baik efek edukatif maupun yang mempengaruhi pembentukan kepribadiannya dan juga mempelajari aspek jiwa apa yang telah mempengaruhi dan dapat berpengaruh dalam prestasi olahraga seseorang.

Peranan mental menentukan di dalam usaha seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka peranan motivasi, konsentrasi, aktivitas, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, kecemasan, ketegangan, ambisi untuk berprestasi dan aspek-aspek kejiwaan lainnya perlu dipelajari dan dihayati oleh pembina, pelatih di dalam usahanya mendidik dan melatih atlet.

Dengan pengetahuan akan aspek-aspek tersebut di atas para pembina dan pelatih diharapkan akan dapat berhubungan dengan anak didiknya dengan lebih banyak pengertian dan memperlakukan mereka secara lebih manusiawi sehingga kedewasaan jiwa dan naturalis keolahragaan mereka dapat berkembang baik.

D. HUBUNGAN JIWA, RAGA DAN OLAHRAGA

Dalam dunia olahraga kadang-kadang masih ada orang yang belum mengerti adanya kesatuan antara jiwa dan raga, mereka menyangka bahwa olahraga hanya akan membentuk otot-otot badan agar menjadi kuat dan kekar. Hal tersebut disebabkan karena orang tersebut hanya melihat keadaan luarnya saja yaitu orang yang lari, menendang bola, latihan fisik dan sebagainya, tetapi orang tersebut tak menyadari bahwa orang yang berolahraga itu adalah manusianya dan dengan sendirinya seluruh aspek manusia itu akan terpengaruh olehnya.

Dalam kenyataan hidup kita sehari-harinya, untuk membuktikan bahwa memang jiwa dan raga itu tidak bisa dipisahkan. Pada waktu seorang sedang sakit jasmani, maka jelas tidak dapat berpikir sebaik apabila orang dalam keadaan sehat, begitu pula sebaliknya apabila seseorang sedang mengalami ketakutan, kebingungan atau fungsi kejiwaan yang lain sedang terganggu sehingga makan tidak enak, tidur tidak nyenyak, dan akhirnya mau tidak mau keadaan fisik juga akan terganggu kesehatannya dari kenyataan tersebut di atas sebenarnya telah dapat disimpulkan bahwa jiwa raga memang tidak dapat dipisahkan. Apa yang terjadi pada raga akan terpengaruh pula pada jiwa. Hanya manusia kadang-kadang berat sebelah dalam memeliharanya yaitu lebih mementingkan kebutuhan raga daripada kebutuhan jiwa.

Kehidupan berolahraga kadang-kadang juga ada pembina atau pelatih yang memiliki alam pikiran tersebut diatas sehingga semua usahanya hanya di tunjukkan pada pembinaan fisik saja dan melupakan pembinaan mental atau jiwa dari anak asuhnya sehingga dengan sendirinya akan timbul kepincangan dan dapat mengganggu kelancaran proses yang di berikannya.

Seorang pelatih harus menyadari bagaimana juga manusia bukan mesin, tetapi sebagai makhluk individu yang terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat dipisah-pisahkan disamping juga makhluk sosial yang berketuhanan. Jadi perhatian pembinaan terhadap aspek yang satu dengan yang lain harus seimbang, jangan sampai berat sebelah sehingga akan menyebabkan terjadinya kepincangan-kepincangan yang dapat merugikan atlet.

E. RAGA DAN OLAHRAGA

Raga, fisik atau badan manusia ternyata juga merupakan masalah tersendiri yang harus mendapatkan pemikiran yang serius, kalau kita menginginkan peningkatan prestasi yang setinggi-tingginya dalam dunia olahraga. Kenyataan telah menunjukkan, bahwa tidak semua orang dapat melakukan olahraga yang baik dan benar, meskipun latihan, kesempatan menggunakan alat-alat sama yang dipakai untuk melatih adalah orang yang sama. Tetapi selalu ada perbedaan-perbedaan antara atlet yang satu dengan yang lain dalam hal meningkatkan prestasinya.

Ilmu tes dan pengukuran dalam olahraga dapat membantu dalam usaha memecahkan masalah-masalah tersebut diatas. Telah banyak di ciptakan tes keterampilan olahraga oleh ahli-ahli olahraga seperti tes keterampilan bola basket, tes keterampilan bola voli, tes keterampilan bulutangkis

dan sebagainya yang masing-masing mempunyai item tes yang dapat digunakan untuk mencari dan mendapatkan atlet yang potensial yang tepat untuk cabang olahraga atas dasar pengukuran kemampuan jasmaninya yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga tersebut. Seorang pembina atau pelatih olahraga bisa mengarahkan para atlet sesuai dengan hasil tes yang telah dilaksanakan, kemana sebaiknya seorang atlet, harus memilih cabang olahraga yang tepat baginya. Misalnya saja untuk bermain bola voli sudah jelas faktor ketinggian badan dan ketinggian raihan merupakan faktor yang harus dipenuhi persyaratan minimalnya, karena dalam bermain voli faktor tersebut sangat diperlukan seperti halnya dalam bermain bola basket. Demikian juga dengan cabang olahraga yang lain juga mempunyai tuntutan khusus tentang kemampuan raga atau badan demi peningkatan prestasi.

Disamping peran raga terhadap prestasi dalam olahraga, juga olahraga mempunyai peranan penting terhadap perkembangan badan. Teori telah banyak menerangkan bahwa olahraga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan jasmaniah seseorang. Olahraga dapat mempengaruhi perkembangan fungsinya alat-alat vital dalam tubuh manusia seperti otak, jantung, paru-paru, otot, ginjal, tulang dan persendian, alat-alat sekresi dan sistem urat syaraf di samping juga dapat mempengaruhi koordinasi *neuromuscular*.

F. JIWA DAN OLAHRAGA

Peranan jiwa dalam pencapaian prestasi dalam olahraga cukup dapat dirasakan oleh setiap atlet. Seorang atlet yang tidak mempunyai kematangan bertanding, tidak memiliki kestabilan emosi, sudah tentu akan mengalami banyak kesulitan. Apabila

harus melakukan pertandingan yang menuntut konsentrasi dan ketekunan. Begitu pula bagi atlet yang tidak cukup memiliki keberanian, maka juga tidak akan berhasil apabila mengikuti pertandingan atau perlombaan yang lain, aspek kejiwaan seseorang selalu ikut menentukan terhadap tindakan yang akan di lakukan.

Seberapa jauh kesiapan mental atlet akan ikut menentukan seberapa jauh prestasi akan dicapai, walaupun kesiapan fisik, teknik, dan taktik sudah bagus, kalau faktor mental tidak mendukung prestasi sulit tercapai. Artinya atlet sudah pada puncak performa sehingga peranan dari pada aspek kejiwaan atlet sangat menentukan terhadap pencapaian prestasi .

Olahraga mempunyai peranan penting pula terhadap perkembangan fungsi kejiwaan seperti keberanian, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, loyalitas, kesabaran, disiplin, kecepatan proses berpikir dan sebagainya, bahkan tidak terbatas ada fungsi kejiwaan saja tetapi juga dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Hal tersebut dapat terjadi karena didalam melakukan olahraga orang dituntut untuk berbuat atau bertindak seperti yang dituntut untuk mempunyai sifat l o y a l , seperti saling t o l o n g menolong, tenggang rasa, saling menghormati, disamping juga dituntut untuk mematuhi hukum atau peraturan-peraturan baik yang tertulis ataupun tidak tertulis, maka dalam berolahraga juga dituntut untuk dapat berbuat atau bertindak seperti tersebut di atas. Hal ini bahwa memang ada saling hubungan timbal balik antara jiwa dan olahraga.

Para pakar olahraga mulai sadar bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi perlu kematangan jiwa dalam

melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga maupun ahli jiwa.

Prestasi yang setinggi-tingginya, tidak terlepas dari pembinaan strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas dan mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang lebih tinggi. Pembinaan dilaksanakan harus berkesinambungan dan dalam waktu yang terprogram dan memiliki sasaran yang jelas.

Apabila pembinaan tidak dilaksanakan, maka dapat mengakibatkan terhentinya kegiatan olahraga di daerah atau top organisasi. Pembinaan olahraga yang dijalankan di daerah melahirkan permasalahan pokok yaitu adanya ketimpangan sumberdaya, lemahnya manajemen, belum adanya standar persyaratan tenaga profesional pembina olahraga yang dibangun secara sistematis, sumber pendanaan yang masih minim serta alokasi dan pemanfaatannya tidak tepat dan optimal, kurangnya investasi ilmiah, evaluasi program tidak berjalan, salah satunya adalah program pembinaan mental, sarana dan prasarana yang tidak memadai, dan hambatan budaya.

Olahraga merupakan sebuah cermin dan sekaligus sebagai wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial akan mencerminkan potensi dan keterbatasan masyarakat sekaligus. Namun kepedulian bukan semata-mata menelaah secara kritis tentang potensi olahraga untuk membina watak tetapi kita membeberkan konsep dan fakta bahwa olahraga dan aktifitas jasmani yang berisikan permainan itu merupakan arena penerapan moral.

Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin canggihnya alat olahraga yang digunakan baik dalam latihan maupun dalam dan pengukuran kemampuan atlet.

Pembinaan olahraga pada masa sekarang sudah banyak mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan, antara lain, peranan dari berbagai ilmu, seperti anatomi, fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi dan kesehatan olahraga yang saling memiliki keterkaitan antara ilmu pengetahuan yang satu dengan yang lain, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi terutama saat latihan dan bertanding. Latihan mental salah satu unsur penting dalam pencapaian prestasi selain latihan teknik, taktik dan latihan fisik. Bagaimanapun bagus kondisi fisik atlet kalau tidak di tunjang oleh mental yang baik akan mengurangi penampilan atlet tersebut.

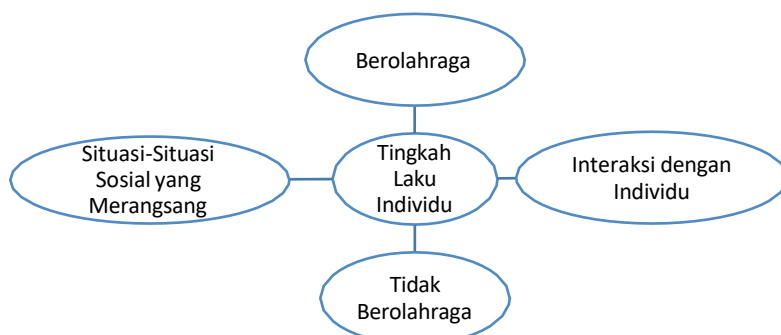
Sebagai salah satu bidang dalam psikologi khususnya psikologi olahraga di Indonesia belum mendapatkan tempat untuk di pelajari secara khusus. Meskipun penerapan ilmu psikologi dalam berbagai cabang olahraga telah diterapkan. Salah satu kendala yang menjadi faktor terhambatnya adalah kurangnya literatur, baik dalam bentuk buku maupun jurnal ilmiah dalam bidang psikologi olahraga, yang dapat jadi acuan, pegangan dan pedoman dalam melaksanakan berbagai kegiatan.

BAB II

OBJEK STUDI PSIKOLOGI OLAHRAGA

Tingkah laku manusia berolahraga sering menunjukkan gejala-gejala khusus manusia dalam interaksi dengan manusia lain juga sering menunjukkan gejala-gejala tertentu yang berbeda dengan keadaannya dalam situasi sebagai individu.

Dengan memahami sepenuhnya bahwa berbagai pandangan dapat digunakan untuk mempelajari tingkah laku manusia berolahraga. Kemungkinan perbedaan tingkah laku manusia dapat disebabkan karena situasi atau interaksinya dengan sekitarnya, dapat digambarkan seperti di bawah ini.



Gambar 2. Perbedaan Tingkah Laku Individu

Berdasarkan gambar di atas, untuk dapat memahami

gejala-gejala psikologi yang terjadi dalam olahraga dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan. Adapun pendekatan-pendekatan yang di bahas di bab ini adalah pendekatan individual, pendekatan sosiologi, pendekatan interaktif, pendekatan sistem, dan pendekatan multidimensional.

A. PENDEKATAN INDIVIDUAL

Manusia dalam gerak atau manusia berolahraga sering menunjukkan tingkah laku khusus, yang berbeda dengan mereka yang tidak berolahraga. Dampak olahraga terhadap individu yang satu dapat berbeda dengan individu lainnya. Hal tersebut disebabkan karena sifat-sifat individualnya yang berbeda. Bakat, minat, motif yang berbeda-beda menyebabkan individu yang satu memilih cabang olahraga berbeda dari individu lainnya.

Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga tertentu dibutuhkan sifat kejiwaan tertentu pula. Misalnya untuk dapat berprestasi tinggi dalam cabang olahraga sering dibutuhkan keuletan, daya tahan, semangat bersaing yang tinggi, tidak mudah putus asa dan sebagainya, untuk dapat berprestasi tinggi dalam cabang olahraga panahan dibutuhkan ketenangan, kemampuan memusatkan perhatian yang baik dan daya tahan. Dalam cabang olahraga sepakbola sifat-sifat kejiwaan yang dibutuhkan pemain depan (penyerang) juga berbeda dengan sifat kejiwaan penjaga gawang. Memilih pemain berbakat dalam salah satu cabang olahraga perlu dilakukan penelitian mengenai sifat-sifat dan bakat dari tiap-tiap calon (pemain).

Tingkah laku agresif dari seorang pemain sering menimbulkan keributan dalam pertandingan olahraga, oleh karena itu pelatih perlu mengenal sebaik-baiknya sifat kejiwaan

dari pemain yang diasuhnya. Untuk dapat memahami tingkah laku atlet, dalam memilih atlet berbakat, maka dalam membina atlet yang dikembangkan dengan sebaik-baiknya diperlukan pendekatan individual.

B. PENDEKATAN SOSIOLOGI

Dalam melakukan kegiatan olahraga atlet berinteraksi dengan orang lain yaitu interaksi dengan sesama anggota tim, interaksi dengan pelatih dan pembina olahraga, interaksi dengan lawan bertanding dan juga interaksi dengan para penonton. Interaksi yang terjadi tersebut dapat menimbulkan masalah psikologi tertentu.

Interaksi antara sesama atlet, baik antara sesama atlet dalam satu tim maupun dengan lawan bertanding, dapat lebih merangsang atlet yang bersangkutan untuk membandingkan prestasinya dengan prestasi orang lain. Sebagai akibat membandingkan prestasinya dengan prestasi orang lain akan timbul gejala psikologi tertentu yaitu rasa senang, rasa bangga, atau sebaliknya timbul rasa kecewa, mengalami ketegangan psikis, frustrasi dan rasa putus asa.

Dalam olahraga gejala psikologi di atas sering tampak menonjol karena dalam olahraga kesempatan untuk mengukur dan membandingkan prestasi dengan prestasi orang lain sering sekali dialami atlet. Interaksi antara pembina atau pelatih dengan atlet yang dibina merupakan hal yang sangat penting. Segala bentuk perlakuan harus dilakukan dengan penuh kesadaran, terarah pada tujuan atau sasaran tertentu. Perlakuan pelatih atau pembina dapat menimbulkan dampak psikologi tertentu, misalnya rasa segan, meningkatkan semangat berlatih, rasa bangga atas prestasi yang dicapai, kesediaan untuk berkorban, tidak gentar menghadapi pertandingan, dan

sebagainya.

Tindakan pembina atau pelatih yang *over protection* atau *over demanding* sebaiknya dihindarkan. Dengan tindakan *over protection*, yaitu menjaga atlet secara berlebihan berarti juga memanjakan atlet, akan berakibat atlet tidak dapat mandiri, selalu ingin dibantu atau ditolong orang lain, sehingga dapat berakibat negatif terhadap rasa tanggung jawab dan perkembangan kedewasaannya. Tindakan *over demanding*, yaitu menuntut atlet secara berlebihan dan tidak sesuai kemampuan atlet, akan berakibat tidak menguntungkan lebih-lebih apabila atlet kemudian meletakkan harapan yang tinggi tanpa didukung kemampuan dan kesiapan mental untuk menghadapi kekalahan. Mengenai tingkat harapan untuk sukses atau "*level of expectation*" dalam hubungannya dengan kapasitas mental. Tindakan pembina dan pelatih yang terbaik adalah *acceptance* yaitu menerima kenyataan atlet sesuai apa adanya yaitu dapat memahami segala keadaan, kekurangan dan kelebihan atlet sehingga dalam menetapkan sasaran capaian selalu memperhitungkan keadaan dan kemampuan atlet yang dibinanya.

Di samping interaksi atlet dengan atlet lain dan para pembina serta pelatihnya, tiap atlet juga akan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. *Muzafer Sherif* (1965) menjelaskan bahwa tiap-tiap individu selalu dipengaruhi lingkungan sosial sekitarnya yang diberikan istilah *social stimulus situations*.

Mengenai hubungan dan pengaruh dan sekitar, *Sherif* (1965) merinci:

- a. Individu-individu lain sebagai stimulus atau sebagai perangsangnya.
- b. Kelompok-kelompok sebagai perangsang ini meliputi:
 - 1) *ingroup relations* yaitu hubungan yang terjadi antar

anggota dalam satu kelompok

2) *intergroup relations*, yaitu hubungan yang terjadi antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok yang lain.

c. Hasil kebudayaan, baik kebudayaan materil maupun kebudayaan non materil.

Untuk memahami tingkahlaku individu perlu dipahami kedudukannya sebagai anggota kelompok dan pengaruh lingkungan sekitar. Dalam olahraga pengaruh penonton, pandangan dan harapan masyarakat, dapat memberi pengaruh positif atau negatif pada atlet oleh karena itu dapat dimengerti apabila sering terjadi perdebatan atau tawar-menawar mengenai penentuan tempat dilangsungkannya suatu pertandingan, untuk menghindari kerugian yang dapat dialami atlet.

Dari uraian di atas mengenai pengaruh lingkungan tersebut perlunya pendekatan sosiologi dalam mempelajari psikologi olahraga.

C. PENDEKATAN INTERAKTIF

Pendekatan individual perlu karena adanya *individual differences* menuntut adanya usaha pemahaman tingkah laku tiap-tiap individu. Pendekatan sosiologi perlu mengingat eksistensi manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa dilepaskan hubungannya dengan lingkungan sosial sekitar.

Sifat, sikap dan pandangan individu yang dominan dalam kelompok akan berpengaruh terhadap sikap dan pandangan kelompok, sebaliknya situasi yang berkembang dalam kelompok akan berpengaruh terhadap perkembangan individu sebagai anggotanya. Kenyataan tersebut menunjukkan adanya saling

hubungan yang bersifat timbal balik antara individu dengan kelompok di mana tergabung. Untuk dapat mempelajari dan memahami hal tersebut perlu pendekatan interaktif.

Dengan pendekatan interaktif diharapkan studi psikologi olahraga, memperhatikan proses dan produk interaksi interpersonal, interaksi individu dengan kelompok, interaksi kelompok dengan kelompok, serta interaksi individu dengan lingkungan sosial sekitarnya.

Dalam membahas sistem hubungan individu sebagai anggota kelompok sosial dan sekaligus sebagai anggota masyarakat, untuk membedakan pengertian *internal system* dan *external system*. *Internal* sistem adalah sistem hubungan yang terjadi antara anggota dalam satu kelompok yaitu sistem hubungan ingroup, sedangkan yang dimaksud dengan *external* sistem adalah sistem hubungan individu sebagai anggota suatu kelompok tertentu dengan anggota kelompok yang lain.

Permasalahan yang dapat timbul dalam kegiatan olahraga yang meliputi interaksi dalam *internal* sistem maupun *external* sistem serta tidak terlepas pula dari situasi sosial sekitarnya, jelas memerlukan pendekatan interaktif untuk dapat lebih memahaminya.

D. PENDEKATAN MULTI DIMENSIONAL

Peningkatan atau merosotnya prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh keadaan dan kondisi atlet, tetapi juga ditentukan oleh faktor-faktor lain, khususnya faktor kepelatihan dan lingkungan kehidupan keluarga dan sekitarnya. Pelatih harus mengetahui secara garis besar apakah dari lingkungan sekitar ada orang atau keadaan yang dapat menimbulkan rangsangan kuat terhadap karier atlet atau sebaliknya ada hal-hal yang dapat menimbulkan frustrasi pada diri atlet.

Membicarakan dimensi sosial dalam olahraga mengatakan bahwa iklim politik juga dapat memberi pengaruh yang mendalam terhadap arah dan kualitas keterlibatan atlet dalam olahraga. Hal ini dapat dibuktikan dengan fakta-fakta betapa sengit pertarungan antara dua tim dari negara-negara yang sedang mengalami pertentangan politik, kemenangan atau kekalahan timnya akan memberikan rangsangan emosional yang mendalam bagi seluruh bangsa yang diwakilinya. Banyak aspek situasi dan kondisi sosial yang berpengaruh tidak hanya pada jenis olahraga yang disenangi dan dianggap terhormat, tetapi juga besarnya usaha untuk melakukan kegiatan olahraga. Diberikan contoh antara lain mengenal besarnya minat dan hasrat orang kulit hitam di Amerika untuk memasuki olahraga profesional, misalnya tinju profesional, karena ada kebanggaan bahwa tinju profesional selalu didominasi orang-orang kulit hitam di Amerika, di samping itu tinju profesional juga dapat menghasilkan uang dalam jumlah yang cukup banyak.

Mengenal kebanggaan terhadap budaya bangsa juga dapat berpengaruh terhadap minat olahraga suatu bangsa, misalnya besarnya hasrat atlet pencak silat Indonesia untuk dapat menjuarai pertandingan pencak silat sedangkan pada bangsa Jepang kekalahan dalam cabang olahraga judo akan dirasakan sebagai pukulan yang cukup berat dari pada kekalahan dalam cabang atletik.

Olahraga juga berhubungan dengan aspek-aspek sosial budaya, aspek ekonomi dan aspek politik, oleh karena itu perlu juga adanya pendekatan multidimensional dari berbagai segi, yaitu psikologi, pendidikan, antropologi budaya, sosiologi, ekonomi dan politik. Di samping ilmu biologi, fisiologi dan ilmu kedokteran. Khusus dari aspek psikologis, untuk dapat memahami tingkah laku atlet, psikologi olahraga perlu

dikembangkan dengan rnementfaatkan teori-teori dan hasil penemuan psikologi umum, psiko-fisiologi, psikologi klinis, psikologi sosial, psikotest, psikologi kepribadian dan psikologi pendidikan.

Dalam hubungannya dengan usaha pembinaan olahraga perlu diperhatikan bahwa berhasilnya usaha pembinaan tidak hanya tergantung dari atlet dan pelatih, karena masih banyak faktor-faktor lain yang juga perlu diperhatikan yaitu antara lain dana dan fasilitas, program, organisasi dan lingkungan. Pendekatan sistem yang memperhatikan dan rnementfaatkan seluruh komponen pembinaan sebagai kesatuan untuk mencapai tujuan yaitu prestasi atlet yang setinggi-tingginya, serta memasyarakatkan olahraga seluas-luasnya, merupakan alternatif pendekatan yang seyogyanya digunakan dalam usaha berolahraga.



BAB III

KEPRIBADIAN, SIKAP DAN PERCAYA DIRI

A. KEPRIBADIAN

Prestasi yang tinggi tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat. kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, terencana dengan baik dengan penguasaan teknik dan taktik yang setepat-tepatnya.

Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, di samping aspek fisik dan teknik, maka aspek psikologi juga tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet. Pada tahap pemilihan bibit atlet berbakat sudah tampak, bahwa prestasi yang tinggi akan berhubungan dengan sifat kepribadian atlet, dan untuk cabang olahraga tertentu dibutuhkan sifat-sifat tertentu. Tidak semua atlet yang potensial cocok untuk dilatih menjadi penjat tebing, karena untuk cabang olahraga ini dibutuhkan beberapa sifat kejiwaan tertentu seperti keberanian, ketenangan, pemusatan pikiran, dan koordinasi gerak yang baik. Juga tidak semua atlet dapat dilatih menjadi atlet panahan yang baik dan petinju yang baik.

Kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui, karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks.

Mengenai kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat, dan perbuatannya. Dalam upaya memahami kepribadian telah dikembangkan berbagai instrumen atau alat untuk meneliti sifat, dan sikap individu. Dengan mengetahui sifat atlet diharapkan dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan dari atlet. sehingga dapat dimanfaatkan dalam upaya pembinaan atlet yang bersangkutan.

Memahami sifat atlet merupakan salah satu cara untuk dapat memahami kepribadian atlet meskipun baru merupakan sebagian dari aspek kepribadiannya. Untuk mengetahui sifat kepribadian seseorang maka tes kepribadian sebagian besar mengukur hal-hal yang berhubungan dengan penyesuaian emosional, hubungan sosial, motivasi, minat dan sikap. Untuk mengukur kepribadian atlet lebih ditujukan untuk mengetahui:

1. Bagaimana perasaan atlet terhadap diri sendiri.
2. Bagaimana sikapnya terhadap orang lain.
3. Bagaimana atlet akan merespon dalam situasi-situasi krisis tertentu.

Pendekatan multidimensional untuk mengetahui profil seseorang, yaitu dengan mengukur sifat keterbukaan, inteligensi, sifat merendahkan diri, ketenangan dan kelincahan, kecenderungan berpikir dan rnerasa, mudah percaya atau curiga, konservatif atau suka bereksperimen, rileks dan tegang (*tense*), mudah terpengaruh perasaan atau memiliki stabilitas emosional, kecerdikan dan ketelitian, sifat pemalu atau berani, tenang atau mudah khawatir, sifat tergantung pada kelompok atau mandiri.

Sifat-sifat tersebut untuk menjadi lebih baik dan masih dapat dilengkapi lagi misalnya *introvert* (sikap atau karakter

seseorang yang memiliki orientasi subjektif secara mental dalam menjalani kehidupannya seperti suka menyendiri) dan *ekstrovert* (seseorang yang memiliki sifat, kondisi, atau kebiasaan yang dominan sangat senang dengan kepuasan yang mereka temukan diluar), dominan, dan agresivitas. Sifat yang perlu diperhatikan untuk cabang olahraga yang satu tidak selalu sama dengan cabang olahraga lainnya.

Setiap pelatih perlu memahami sifat kepribadian atlet yang dibinanya, agar dapat memberi perlakuan yang sebaik-baiknya, misalnya dalam memberi peringatan atau hukuman terhadap atlet yang introvert tidak dapat disamakan dengan atlet yang *ekstrovert*.

Kepribadian bukanlah hal yang bersifat tetap, tetapi dapat berubah dan dapat dipengaruhi. Untuk melihat perubahan kepribadian perenang laki-laki dan perempuan umur 10–14 tahun dibanding atlet-atlet top umur 19 tahun seperti:

1. *Self-control* lebih baik, lebih dapat menguasai diri.
2. Menjadi lebih bersifat terbuka, mudah bergaul dan lebih dapat menyemarakkan suasana.
3. Kemampuan menolak kecemasan (*anxiety*) lebih tinggi secara menakutkan.
4. Lebih mampu untuk menjaga diri sendiri.
5. Tampak lebih gembira dan bahagia dalam menghadapi suatu keadaan.
6. Kurang mementingkan diri sendiri dan lebih stabil.

Kepribadian atlet laki-laki, menunjukkan bahwa sebagai kelompok top atlet memiliki motivasi untuk berprestasi yang tinggi, motivasi untuk menang, dan lebih agresif, di samping itu mereka pada umurnya dapat menguasai emosi dalam keadaan

penuh ketegangan, lebih dewasa dan tidak mudah gugup, memiliki kepemimpinan dan dapat berdiri sendiri.

Faktor kognitif merupakan determinan penting dari tingkah laku, meskipun faktor emosional juga tidak boleh diabaikan. Dalam proses interaksi maka untuk memahami kepribadian seseorang harus diutamakan mengetahui persepsinya dan hal-hal yang berhubungan dengan kognisinya.

Persepsi individu mengenai situasi sekitar mengandung suatu gambaran dan juga penilaian individu terhadap sekitarnya dan hal ini akan sangat besar pengaruhnya terhadap sikap dan penampilan individu yang bersangkutan. Individu akan bersikap dan bertindak sesuai apa yang dipikirkan dan sesuai dengan apa yang digambarkan.

Mengenai sifat-sifat yang berhubungan dengan kemampuan akal atau kognisi yang perlu dimiliki atlet dalam setiap cabang olahraga tertentu, misalnya pemusatan perhatian (daya konsentrasi), kemampuan koordinasi, ketelitian, kecepatan reaksi, antisipasi dan imajinasi.

Adapun kepribadian yang berhubungan dengan aspek afektif konatif yang perlu dimiliki atlet dalam berbagai cabang olahraga tertentu, misalnya agresivitas, penguasaan diri, ketenangan, rasa keindahan, kepercayaan diri, keuletan, keberanian dan semangat juang.

Memahami kepribadian atlet sesuai dengan sifat kejiwaan yang perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi tinggi adalah sangat penting, karena dengan demikian akan memudahkan dalam mencari atlet-atlet berbakat untuk cabang olahraga tertentu. Bakat sebenarnya adalah kumpulan sifat kejiwaan yang cocok untuk cabang olahraga tertentu yaitu memungkinkan individu yang memiliki sifat tersebut mencapai

prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet memiliki bakat alami merupakan variabel kondisional yang memungkinkan individu yang bersangkutan mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam cabang olahraga tertentu.

Kepribadian dalam olahraga dilakukan untuk lebih memahami sifat atlet, sehingga dapat membuat prediksi kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan untuk mencari bibit-bibit atlet berbakat dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dapat dicapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Atlet yang memiliki sifat rasa kurang percaya diri akan mudah menyerah dan kalah, atlet yang bersangkutan tidak meyakinkan dalam pertandingan. Atlet yang memiliki sifat sensitif, akan menunjukkan sifat mudah cemas, **sehingga menyebabkan dampak negatif dalam penampilannya.** Mengetahui bagaimana atlet mengadakan respon dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan program-program perlakuan (pembinaan) dengan teknik yang tepat, seperti *biofeedback* (serangkaian teknik untuk mengendalikan respon tubuh), latihan pengendalian rasa cemas atau *anxiety management training* dan latihan untuk mengontrol perhatian.

Mempelajari sifat-sifat atlet belumlah cukup memadai untuk menguraikan dan menjelaskan, ataupun untuk membuat prediksi tingkahlakunya.

Sehubungan dengan masalah tersebut Morgan (1980) mengemukakan adanya dua pandangan yang berbeda yaitu:

- a. Pandangan yang skeptis mengatakan bahwa studi tentang kepribadian, khususnya tentang struktur kepribadian sangat kecil artinya untuk memahami tingkah laku dalam hubungannya dengan penampilan atlet.

- b. Pandangan yakin bahwa dengan mempelajari kepribadian dapat membuat prediksi bermacam hubungan antara sifat dengan penampilan atlet.

Kepribadian merupakan variabel kondisional yang memungkinkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam salah satu cabang olahraga, hal ini tentu proses belajar dari lingkungan juga akan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan kepribadian atlet. Tanpa memahami hal tersebut, maka sering sekali dipertentangkan antara teori tentang sifat-sifat kepribadian atau *trait theory* dan *sosial learning theory* atau teori tentang terjadinya proses belajar dari lingkungan. Kedua teori tersebut seperti teori dasar (pembawaan) dan ajar (pendidikan) yang keduanya perlu dipahami oleh setiap pelatih.

Berbicara tentang penampilan atlet, disamping memahami kepribadian atlet kita perlu memahami juga keadaan sikap dan mental atlet, karena sikap dan mental atlet tersebut sangat berpengaruh terhadap penampilannya.

B. SIKAP

Individu tidak hanya sekedar berbuat atau bertindak, tetapi apa yang diperbuatnya seberapa besar dilakukan dengan sadar dan kesadaran ini merupakan salah satu faktor yang menentukan perbuatannya. Ternyata kesadaran melakukan suatu tindakan atau perbuatan tersebut tidak hanya dilakukan sekali saja pada waktu itu, tetapi sering diulangnya lagi. Sebagian besar perbuatan manusia dilandasi oleh kesedihan psikologis tertentu untuk mereaksi terhadap keadaan atau obyek tertentu. Kesediaan mereaksi terhadap obyek tertentu tersebut disebut sikap atau *attitude* dengan sistem pikirannya yang merupakan kesediaan untuk mereaksi terhadap obyek tertentu. Kesediaan

mereaksi atau sikap (*attitude*) adalah suatu kesadaran kompleks yang menentukan perbuatan manusia yang dilakukan secara sadar. Sikap merupakan suatu tingkatan afek (perasaan) yang bersifat positif atau negatif dan berhubungan dengan suatu obyek psikologis tertentu. Jadi sikap terhadap obyek tertentu selalu disertai perasaan senang atau tidak senang, simpati atau antipati.

Sikap berhubungan dengan komponen-komponen; *evaluation* (penilaian), *emotional feeling* (perasaan emosi), dan *action tendency* (aksi tendensi). Apabila kita lebih mendalam, maka evaluasi tidak dapat dilepaskan dengan aspek kognitif, *emotional feeling* berhubungan dengan perasaan, sedangkan *action tendency* berhubungan dengan aspek konatif atau kemauan manusia.

Sikap bukanlah suatu tindakan, tetapi merupakan cara bertindak dalam situasi tertentu dan menghadapi obyek tertentu. Sikap adalah kesediaan untuk merespons secara konstan dengan cara positif atau negatif terhadap obyek atau situasi tertentu. Adanya kesamaan pandangan bahwa sikap bukanlah *action* atau tindakannya sendiri, tetapi baru merupakan kesediaan. Berbagai persepsi (audio visual, rasa, dan lain-lain) kemudian berproses melalui perhatian, pemahaman dan keputusan, dan semuanya ini baru merupakan tingkah laku tersembunyi yang kita kenal dengan sikap. Kemudian akan berproses lebih lanjut dan terwujudlah bentuk tindakan yang tampak yang dapat diamati.

Kerlinger (1975) yang mengemukakan sikap adalah predisposisi yang terorganisasi dalam berpikir, merasa, melakukan (berperilaku) dan dalam melakukan tanggapan terhadap suatu perintah atau obyek kognitif. Ini merupakan struktur keyakinan yang menetap, yang menunjukkan kesediaan

individu berperilaku selektif terhadap obyek yang berhubungan dengan sikapnya.

Adapun sikap sebagai berikut:

- a. Sikap bukan pembawaan.
- b. Dapat berubah melalui pengalaman.
- c. Merupakan organisasi keyakinan.
- d. Merupakan kesiapan untuk mereaksi.
- e. Relatif bersifat tetap.
- f. Hanya cocok untuk situasi tertentu atau dapat berubah.
- g. Selalu berhubungan dengan obyek atau subyek tertentu.
- h. Merupakan penilaian dan penafsiran tingkah laku.
- i. Bervariasi dalam kualitas dan intensitasnya.
- j. Mengandung komponen kognitif, afektif dan konatif.

Sesuai dengan sikap tersebut, maka jelaslah bahwa, sikap yang dapat berubah tersebut dapat dipengaruhi dan dapat dibina untuk dikembangkan dalam berbagai bidang, termasuk juga dalam bidang olahraga. Untuk menjadi olahragawan yang baik maka sikap-sikap tertentu perlu dikembangkan, seperti kerjasama, sportivitas, bersikap positif terhadap kekalahan yang dialami, kebanggaan kelompok, tanggungjawab terhadap kelompok. Sikap yang diperlukan dalam olahraga dapat dijadikan sasaran pembinaan mental seperti melalui *team building* (membangun tim).

Pengertian sikap dengan sifat seperti orang yang mempunyai sikap bermusuhan dengan orang asing, mungkin hanya bermusuhan dengan orang asing saja, tetapi mereka yang mempunyai sikap permusuhan akan bermusuhan dengan

siapa pun juga, setidaknya-tidaknya ada potensi untuk bermusuhan tersebut. Sifat mempunyai rujukan subyektif (*subjective reference*), sedangkan sikap mempunyai rujukan obyektif (*objective reference*). *Trait* merupakan sifat kepribadian yang khusus sehingga menunjukkan kecenderungan tabiat (watak) seseorang untuk bertindak dan berkelakuan dengan cara tertentu.

Perkembangan sikap atlet dapat dipelajari dari kesediaan mereaksi terhadap orang lain (pelatih, teman satu tim) terhadap situasi-situasi tertentu (latihan, pertandingan dan keadaan kritis) serta sikapnya terhadap diri sendiri (percaya diri, persepsi diri). Kepribadian dapat dilukiskan dengan menyebutkan sifat yang dimiliki individu. Sifat ini menunjukkan kesesuaian dengan kesediaan bertindak dengan cara tertentu. Sifat juga menunjukkan sebagai sifat yang stabil, menetap, serta konsisten terhadap variasi-variasi situasi yang berbeda. Seseorang yang telah memperlihatkan sifat dengan baik akan mencapai sukses.

C. PERCAYA DIRI

Percaya diri atau *self confidence* merupakan modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya.

Atlet junior mungkin melakukan latihan dan pertandingan yang sesuai atau bertentangan dengan keinginannya. Rasa takut gagal mungkin mencekam bagi atlet junior tersebut dan pengalamannya mengecewakan dan menimbulkan frustrasi atlet akibatnya akan merugikan

perkembangan atlet. Bahkan mungkin atlet yunior tersebut tidak mau lagi mengikuti latihan dan pertandingan.

Menurut Singer (1984) pengalaman olah raga bagi seorang adalah sangat penting, apabila hal tersebut positif dan menyenangkan maka ia akan terlibat terus dalam olahraga selama lamanya. Sebaliknya apabila anak mendapat pengalaman negatif atau mengecewakan akan mengundurkan diri dari kegiatan olah raga selamanya.

Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi-situasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet. Situasi penuh tegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan.

Menghadapi situasi penuh ketegangan yang merupakan tantangan bagi atlet, sebetulnya tidak perlu menimbulkan stres apabila atlet dapat menekan rasa ketakutan akan gagal, karena kegagalan dalam olahraga merupakan hal yang pernah dialami semua orang. Proses adaptasi menghadapi situasi menghadapi ketegangan perlu dilatihkan kepada para atlet, khususnya atlet yunior, agar tidak timbul stres yang mengakibatkan kecemasan, untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri bahwa atlet dapat mengatasi situasi tersebut.

Percaya diri atau *self confidence* biasanya erat hubungannya dengan *emotional security*. Makin bagus kepercayaan diri sendiri makin bagus pula emosional securitinya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan hal ini akan tampak sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi, berarti juga meragukan kemampuannya sendiri, dan ini jelas merupakan awal ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut akan merupakan awal kekalahan.

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. *Over confidence* atau percaya pada diri sendiri yang berlebihan, terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Over confidence dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan karena sering "anggap enteng" lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan. Sebaliknya pada waktu atlet yang bersangkutan menghadapi kenyataan bahwa atlet dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan dibawah kelasnya, maka atlet bersangkutan akan mudah mengalami frustrasi.

Sejak dini atlet harus dibiasakan menghadapi situasi psikologis "harapan untuk sukses" dan "ketakutan akan gagal". tes adaptasi diperlukan untuk menghadapi timbulnya "stres"; ketegangan karena takut akan gagal. Ketegangan karena takut gagal tidak harus berakibat timbulnya kecemasan, apabila atlet dapat mengadakan adaptasi terhadap keadaan ini.

Atlet kadang mengalami keadaan stres baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, kadang juga muncul rasa tidak aman sehingga membuat hidupnya tidak tentram akibat tekanan yang berlebihan. Apabila kita hubungkan dengan ketahanan mental, maka mentalnya justru akan terbina karena pernah sebelumnya mengalami gangguan, ancaman, kekecewaan, namun akhirnya dapat mengatasi ketegangan dan kecemasan yang ditimbulkan dari kejadian tersebut.

Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi seringkali erat hubungannya dengan sikap *over confidence*, karena atlet yang *over confidence* sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimiliki, sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Atlet yang memiliki sikap *lack of confidence* atau kurang percaya diri cenderung menetapkan target capaian lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah. Kurang percaya diri tidak akan mengantar seorang atlet menjadi juara. Atlet yang penuh percaya diri atau *full confidence* menetapkan target capaian sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar menghadapi segala kemungkinan juga kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional.



BAB IV

MOTIVASI BEROLAHRAGA

A. MOTIVASI BEROLAHRAGA

Secara umum, istilah motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Motivasi sendiri adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan yang tidak bisa kita amati secara langsung, yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri orang.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain, karena perbedaan tingkat perkembangan, umur, minat, pekerjaan dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Beberapa motivasi dikalangan atlet untuk berprestasi dalam olahraga diantaranya adalah:

1. Mencari stres dan mengatasi stres tersebut

Berjuang untuk mengatasi hambatan-hambatan, menciptakan stres pada diri sendiri dan berusaha untuk berkembang dan sukses rupanya merupakan salah satu motivasi utama dari pada atlet untuk berprestasi. Pendaki gunung merupakan contoh daripada orang yang mencari stres. Banyak atlet memperoleh kepuasan apabila mereka

mengalahkan lawan-lawannya atau apabila mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan yang menghalanginya. Mereka mendapat pengalaman penuh tantangan dan yang menggembirakan.

2. Usaha untuk memperoleh kesempurnaan

Paul Weiss dalam bukunya mengenai aspek filsafat dalam olahraga mengatakan bahwa mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang melekat pada diri atlet dengan mempergunakan tubuhnya sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan keterampilan.

3. Status

Banyak atlet top, kaya dan terkenal karena prestasinya dalam olahraga berhasil mempertinggi status sosialnya di masyarakat. Studi menunjukkan bahwa anak-anak dalam usia muda telah menampakkan maturitas (kedewasaan) dalam olahraga atau yang menonjol dalam olahraga, oleh karena itu memperoleh status dan harga diri, tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih tangguh, teguh, tidak mudah menyerah dan lebih stabil jiwanya dibandingkan dengan mereka yang tidak menonjol dalam olahraga dalam usia muda.

4. Kebutuhan untuk diakui menjadi anggota kelompok

Bagi beberapa anak, memasuki perkumpulan olahraga, berarti mendapat kesempatan yang baik untuk diakui menjadi anggota kelompok. Demikian pula kesempatan untuk menjalin hubungan persahabatan yang erat dan saling menghargai dengan kerabat dan teman-teman seusianya. Akan tetapi biasanya apabila motivasinya hanya membentuk hubungan

sosial yang erat saja, para pelatih akan menemukan atlet yang bermotivasi tinggi untuk berprestasi dalam olahraga.

5. Hadiah

Hadiah dalam bentuk piagam, sertifikat, medali atau hadiah yang mempunyai nilai seringkali digunakan oleh pembina, pelatih untuk mengembangkan motivasi pada diri atlet-atletnya. Rushall, dalam studinya terhadap beberapa orang perenang kelompok umur, menemukan bahwa hadiah sederhana berupa, uang atau barang lebih efektif dari pada hadiah sosial dalam hal meningkatkan produktivitas kerja.

Ada empat hal yang perlu kita perhatikan apabila sistem hadiah akan kita terapkan yaitu: Jelaskan dengan hati-hati kepada atlet apa maksud pemberian hadiah tersebut. Berikanlah hadiah yang betul-betul mempunyai nilai, dan hindarilah pemberian hadiah yang kurang bermanfaat. Hadiah harus diberikan secara adil dan merata. Hadiah harus sepadan dengan jerih payah yang telah dikeluarkan oleh atlet.

Ada indikasi yang mengatakan bahwa kemajuan pada atlet akan nampak hasilnya apabila dia sendiri dapat menentukan kemajuannya sendiri dan kapan dia patut memberikan hadiah kepada dirinya sendiri. Biasanya dengan cara demikian atlet tersebut, lebih cepat maju atau berprestasi dibandingkan kalau penilaian, diserahkan kepada orang lain.

6. Membentuk watak (Karakter)

Berolahraga bertujuan juga membentuk watak dan tabiat yang baik. Meskipun beberapa pakar yang berpendapat yang berbeda-beda dalam mendefinisikan watak atau karakter. Pada umumnya mereka berpendapat bahwa biasanya atlet mencerminkan atau mempunyai moral yang tinggi,

intelektualitas yang baik dan kesanggupan untuk bekerja dengan tekun, sehingga bisa dijadikan contoh sebagai anggota masyarakat yang baik. Konsep pembentukan watak (*character building*) harus dipelajari dengan hati-hati sebelum diterapkan sebagai suatu motivasi. Sebab dalam beberapa literatur riset ditulis bahwa beberapa atlet memperlihatkan standar moral etis dan sportivitas yang lebih rendah dari pada bukan atlet. Olahraga mau dijadikan medium untuk membentuk watak atau karakter, programnya harus didesain dan diarahkan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan hasil yang positif.

Motivasi berolahraga bagi anak usia dini, remaja dan para orang tua yang orientasinya bukan untuk berprestasi sebagai berikut:

- a. Dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan.
- b. Melepaskan ketegangan psikis.
- c. Mendapatkan pengalaman estetis.
- d. Dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman).
- e. Kepentingan kebanggaan kelompok untuk memelihara kesehatan badan.
- f. Keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak dan lain-lain).

Motivasi tersebut dapat saja berkembang lebih lanjut sehingga individu yang mula-mula tidak ada minat untuk berprestasi, akhirnya meningkat motivasinya untuk meraih berprestasi dan mengikuti pertandingan atau turnamen dalam olahraga. Lebih lanjut Singgih (1984) menegaskan, bahwa motivasi yang mendorong seseorang mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya.

Michael Passer seorang ahli psikolog olahraga dikalangan pemuda atas hasil penelitiannya menunjukkan adanya indikasi 6 kategori utama motif-motif yang menumbuhkan minat anak-anak berpartisipasi dalam program-program olahraga yaitu:

- a. Mengembangkan keterampilan dan kemampuan.
- b. Berhubungan dan mencari teman.
- c. Mencapai sukses dan mendapat pengakuan.
- d. Untuk latihan dan menjadi sehat dan segar.
- e. Menyalurkan energi positif.
- f. Mendapat pengalaman yang penuh tantangan dan yang menggembirakan.

Dijelaskan lebih lanjut bahwa terdapat kecenderungan perbedaan antara atlet-atlet muda, karena perbedaan umur, jenis kelamin, tingkat keterampilan, jenis olahraga dan keadaan yang berhubungan dengan masyarakat.

Robert N. Singer (1986) mengajukan beberapa alasan mengapa atlet tidak melanjutkan aktivitas dalam olahraga di sebabkan yaitu:

- a. Kegiatan yang membosankan.
- b. Kegiatan yang kurang menimbulkan tantangan, rangsangan.
- c. Kegiatannya monoton (kurang senda gurau).
- d. Pengalaman yang didapat dalam kegiatan olahraga menimbulkan kekacauan, menimbulkan frustrasi.
- e. Atlet takut untuk gagal.
- f. Atlet merasa takut untuk sukses.

- g. Atlet tidak mendapat pengakuan.
- h. Para atlet tidak menetapkan sesuatu secara realistik, tujuan–tujuan tinggi (terlalu tinggi).
- i. Sistem penunjangnya (keluarga, teman, pembina, pelatih) terlalu lemah.

B. FUNGSI MOTIVASI

Ditinjau dari fungsinya, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar seseorang. Misalnya, seorang termotivasi untuk berusaha atau berprestasi sebaik–baiknya disebabkan karena adanya:

1. Hadiah–hadiah yang dijanjikan kepadanya bila ia menang.
2. Perjalanan ke luar negeri.
3. Akan dipuja orang.
4. Akan menjadi berita di koran–koran dan TV.
5. Ingin mendapat status di masyarakat.

Apabila pada suatu saat tidak disediakan hadiah–hadiah tersebut, atau ada janji–janji yang tidak terlaksana, maka dorongan, semangat dan usaha untuk berprestasi akan minim, atau tidak akan timbul motivasi pada orang tersebut.

Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik sering pula disebut *competitive motivation*, oleh karena dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih besar daripada rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

Motivasi kompetitif biasanya menyebabkan orang merasa superior karena dia adalah pemenang. Perasaan ini

mudah berkembang menjadi sifat egosentrik, karena itu orang tersebut biasanya kurang peka terhadap keadaan atau pendapat orang lain dan akan selalu dipengaruhi oleh obsesi untuk menang dan satu-satunya tujuan adalah dapat menyebabkan lawan kalah. Hal ini akan menguasai pikiran dan tindakan atlet. Dalam kondisi demikian biasanya atlet akan mudah dibeli dan disogok atau akan cenderung untuk mencari berbagai akal demi mencapai tujuannya tersebut, misalnya menggunakan obat-obat perangsang (doping), bermain licik, menipu, dan sebagainya.

Motivasi ekstrinsik tidak selalu harus menyebabkan timbulnya hal-hal atau efek yang negatif. Motivasi ekstrinsik tetap dapat merupakan dorongan yang kuat bagi seseorang untuk berusaha dan menunculkan kemampuan yang maksimal, serta untuk berprestasi sebaik-baiknya.

Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri Individu sendiri. Misalnya seseorang selalu berusaha untuk semakin meningkatkan pengetahuannya, kemampuannya atau keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Dia tidak peduli apakah karena prestasinya nanti dia akan mendapat pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya atau tidak yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Oleh karena itu orang dengan motivasi intrinsik biasanya tekun dalam memperdalam ilmu. Sebagaimana juga atlet dengan motivasi ekstrinsik, biasanya mereka memperlihatkan dedikasi yang tinggi terhadap latihan-latihan yang di jalannya. Atlet demikian biasanya juga tidak terlalu berharap kepada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan mempunyai disiplin yang matang.

Baginya kegagalan sama pentingnya dengan kemenangan, karena melalui pengalaman-pengalaman tersebut memperoleh umpan balik mengenai keadaan dirinya dan memperoleh pula pengetahuan baru yang perlukan. Setiap kegagalan diterimanya secara inteligen. Atlet tidak meremehkan kegagalan, banyak belajar, selidiki sebab-sebab dari kegagalan dengan penuh inisiatif dan pengertian.

Aktivitas yang terdorong oleh motivasi intrinsik biasanya bertahan lebih lama dibandingkan dengan aktivitas yang terdorong oleh motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu sebaiknya motivasi intrinsik inilah yang harus dapat ditumbuhkan dalam diri atlet untuk setiap aktivitas.

Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertindak laku terhadap lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak akan terlepas dari kehidupan manusia. Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik.

Peran motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dapat kita lihat dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet atau tim akan bermain di lapangan yang baru, menghadapi penonton yang banyak. Sebelum dan selama pertandingan mereka selalu mendapat petunjuk atau arahan dari pelatih baik teknik, strategi, maupun dorongan semangat, agar mereka dapat bermain sebaik mungkin dan memenangkan pertandingan. Situasi penonton, lapangan atau gedung yang baru, petunjuk pelatih, menyebabkan tingkah laku mereka dalam kendali lingkungan sekitarnya.

Motivasi ekstrinsik berfungsi maupun motivasi instrinsik dalam diri atlet atau tim, karena adanya kebutuhannya sendiri dan dipengaruhi oleh keadaan dari luar. Motivasi dasar tingkah

laku individu dalam olahraga adalah motivasi intrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik.

Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetensi dan keputusan diri individu, dan dapat menurunkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetensi dan keputusan diri individu. Dengan kata lain kalau kontrol (aspek lingkungan) lebih menonjol, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik akan tetapi jika informasi lebih menonjol dan positif terhadap kompetensi pribadi dan keputusan sendiri individu, maka motivasi intrinsik akan meningkat.

Motivasi intrinsik sukar ditumbuhkan pada atlet. Motivasi ini di bawa sejak lahir. Dalam keadaan tertentu motivasi intrinsik tidak ada, maka kita harus dapat menumbuhkan motivasi ekstrinsik pada atlet. Meskipun kadang-kadang kurang efektif hasilnya, namun tetap ada suatu motif atau dorongan untuk melakukan sesuatu dan ini lebih baik daripada kalau sama sekali tidak ada dorongan atau entusiasme. Misalnya seorang anak tidak mempunyai dorongan atau antusiasme untuk mempelajari hal-hal tertentu. Dalam hal ini guru atau orang tua dapat berfungsi sebagai motivator ekstrinsik untuk dapat menimbulkan minat dan semangat pada anak tersebut agar mau belajar lebih baik. Atlet yang enggan berlatih fisik terpaksa harus dimotivasi oleh pelatih, jadi motivasi ekstrinsik pemicu agar mau berlatih fisik.

Dalam dunia olahraga, motivasi intrinsik sering pula disebut *competence motivation* karena atlet dengan motivasi intrinsik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan (*excellence*). Pelatih bisa saja menambah

kecepatan pada atlet, melatih daya tahannya, membakar semangatnya dan melatih untuk mencapai kondisi puncaknya. Memperbaiki kesalahan-kesalahannya mengoreksi teknik gerakannya dan membina kepercayaan diri. Akan tetapi, atlet harus selalu ingat bahwa atlet sendirilah yang bisa membangun motivasi didalam dirinya.

C. TEKNIK-TEKNIK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI

1. Motivasi verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara berkomunikasi dua arah, diskusi atau pendekatan individu. Supaya efektif ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini sebagai berikut:

- a. Berikan pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Hal ini adalah untuk mendorong atlet agar dia merasa percaya dan mampu melaksanakan tugasnya.
- b. Berikan koreksi dan sugesti. Koreksi yang diberikan sebaiknya yang membangun, termasuk evaluasi secara objektif terhadap kekurangan-kekurangan atlet dan bagaimana sesuatu keterampilan seharusnya dilakukan.
- c. Berikan semacam petunjuk. Misalnya katakan kepada atlet bahwa latihan yang tekun akan dapat mengatasi kelemahan-kelemahan dan meningkatkan prestasinya.

Arahan yang diberikan bisa berupa teguran atau nasehat-nasehat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya adalah petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi,

menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan–kelemahan atlet, sampai dengan sembahyang bersama. Sejenak sebelum pertandingan dimulai, nasehat–nasehat sebaiknya diberikan secara umum dan tidak memusatkan pada hal–hal yang khusus yang berhubungan dengan permainan.

Pada waktu istirahat atau *time-out* nasehat bisa lebih khusus, misalnya petunjuk taktis, kontrol emosi, dan strategi yang harus diterapkan sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat itu. Penting pula diperhatikan bahwa petunjuk dan teguran sebaiknya jangan diberikan secara berlebihan dan secara emosional, kecuali mungkin kalau tim sedang *down*, lesu, tidak ada semangat. Dengan berbicara baik, tim yang berada dalam keadaan *under aroused* (tidak gairah) demikian biasanya akan bersemangat lagi untuk melanjutkan pertandingan.

Pelatih harus cermat dan teliti mengatur, kapan dan bagaimana pembicaraan disampaikan. Menjelang pertandingan, atlet biasanya tegang oleh karena mereka ingin berprestasi sebaik–baiknya. Ketegangan itu mungkin juga disebabkan karena mereka ingin menjadi terbaik, atau karena ingin membuat kejutan atau keajaiban. Karena itu mereka biasanya berada dalam keadaan *over aroused* (terlalu bersemangat). Dalam situasi demikian, berbicara akan bermanfaat sekali, asal disampaikan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan suasana yang lebih santai kepada atlet. Nasehat yang dalam situasi demikian diberikan secara emosional bukan saja tidak ada manfaatnya akan tetapi malah justru bisa *destruktif* (merusak) bagi kesiapan atlet. Pelatih yang baik biasanya tahu kapan dan bagaimana cara meningkatkan semangat atlet, bagaimana menenangkan, atau kapan harus membiarkan atlet menyendiri. Arahan berlebihan yang diberikan pada saat

bertanding tidak tepat, mungkin bisa merusak dan mengacaukan konsentrasi atlet.

Ada orang yang berpendapat bahwa nasehat-nasehat sebenarnya tidak perlu diberikan oleh karena dianggap bahwa segala kemampuan, baik teknis, fisik, maupun mental yang diperlukan oleh atlet untuk bertanding telah diberikan selama latihan dan pembinaan atlet tersebut, sehingga telah terinternalisasi dalam watak atlet yang bersangkutan.

2. Motivasi behavioral (perilaku)

Untuk mencapai sukses atlet harus dibina dan diubah behavioralnya menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas dan latihan. Dalam hal ini pembina dan pelatih memegang peranan yang penting dalam memberikan contoh tingkah laku yang positif.

Tingkah laku dan sikap pembina dan pelatih haruslah bebas dari segala macam perbuatan tidak terpuji. Mereka harus selalu ingat bahwa baik atlet sebagai anak didiknya, maupun masyarakat memandang diri mereka sebagai manusia panutan. Oleh karena itu, anak didiknya atau atlet, terutama yang masih muda-muda, seringkali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat yang dicerminkan oleh pembina atau pelatihnya. Tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang pembina atau pelatih.

Dengan contoh behavioral yang baik, diharapkan para anak asuhnya akan dapat termotivasi untuk bersikap positif dalam usahanya untuk mencapai sukses, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupannya kelak di masyarakat luas.

3. Motivasi insentif

Motivasi insentif adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah. Tujuan pelatih dengan cara ini adalah:

- a. Menambah semangat berlatih.
- b. Menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi.
- c. Memperpendek proses berlatih.

Di satu pihak cara motivasi ini dapat memberikan dorongan yang kuat kepada atlet untuk berlatih dan berprestasi. Akan tetapi di lain pihak, apabila terus menerus dipakai, cara ini akan dapat menyebabkan atlet bersikap diluar dugaan (manja). Sebab kalau suatu ketika atlet tidak diberikan hadiah, maka mungkin menjadi malas berlatih. Demikian pula kalau hadiahnya tidak besar, maka atlet akan kurang berambisi atau akan menuntut hadiah yang makin lama makin besar. Karena itu agar hasilnya efektif, insentif sebaiknya diberikan pada situasi yang tepat dan jangan berlebihan. Motivasi insentif juga kurang baik apabila merupakan satu satunya cara untuk memotivasi atlet.

4. Superstisi

Superstisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental. Superstisi kadang-kadang dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih semangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauan untuk sukses.

Di lapangan olahraga kita sering kali melihat superstisi. Misalnya, kalau mengenakan kaos kaki harus yang kanan dahulu baru yang kiri, sebab kalau tidak begitu, rasanya psikis

terganggu, seorang pemanah misalnya, dalam mempersiapkan alat perlengkapan sebelum bertanding selalu mengikut pola urutan a–b–c–d dan seterusnya. Pemain Basket Michael Jordan dari Amerika Serikat selalu memakai celana pendek tuanya agak sempit, seorang pesenam selalu harus didampingi oleh bonekanya sebagai maskot dalam pertandingan, oleh karena maskotnya tersebut dianggapnya sebagai *good luck* (pembawa keberuntungan) baginya.

Di mata orang lain, superstisi demikian sering kali dianggap kurang masuk akal. Akan tetapi oleh karena setiap orang mempunyai bayangan subyektif masing–masing dan oleh karena bayangan subyektif tersebut sama pentingnya dengan kenyataan, maka kalau kita mencoba untuk mengubah bayangan tersebut, hal ini akan sangat mengganggu orang tersebut.

Perubahan kebiasaan memang sulit dan memakan waktu lama, maka kita harus memberikan cukup waktu kepada atlet untuk belajar dan berlatih untuk berubah.

5. Gambar

Nasehat atau wejengan, dan suara lantang memang sering kali dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para atlet. Akan tetapi apabila atlet terlalu dibombardir dengan suara lantang dengan semangat yang menggebu gebu, maka suara lantang demikian biasanya lama kelamaan akan kehilangan daya dan manfaatnya. Kadang–kadang justru akan dapat menimbulkan pengaruh–pengaruh yang negatif.

Dalam keadaan demikian sering kali gambar, slogan, berita yang menarik, dan poster yang membangkitkan semangat yang ditempelkan di tempat yang strategis dapat lebih efektif

hasilnya dibandingkan dengan suara yang menggebu gebu yang terus menerus.

6. Khayalan Mental (*mental imagery*)

Suatu metode yang banyak dipraktekkan oleh pelatih diluar negeri yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan *mental images*. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan–khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (*cognitive omages*).

Caranya adalah dengan menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerakan tertentu dan kemudian mengingat ingat gerakan tersebut, misalnya membayangkan pemanah menarik busur, membidik, kemudian melepaskan anak panah.

Meskipun kita tidak melakukan gerakan, kita tetap akan dapat memperkembang behavior (perilaku) kita, asalkan kita secara intensif dan dengan konsentrasi penuh memikirkan dan mengamati suatu pola gerakan. Hal ini disebabkan karena ada rangsangan–rangsangan *neuromuscular* dan hubungan otot–otot dalam tubuh kita. Dengan demikian maka *mental imageri* akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk dapat mentransformasikan *imageri* tersebut ke dalam tindakan fisik atau gerakan. Agar efektif hasilnya urutan sebagai berikut:

- a. Mula–mula kepada para atlet diperhatikan suatu pola gerak, misalnya suatu pola gerak judo yang baru yang masih asing bagi atlet. Demostrasi ini dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui video atau film. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati

demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali oleh karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat.

- b. Atlet kemudian disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diperlihatkan itu. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan seperti misalnya teknik itu terlalu rumit, atau teknik itu hanya merupakan modifikasi dari teknik yang kita pelajari dulu atau teknik itu baik dan perlu kita latih.
- c. Langkah selanjutnya adalah, atlet disuruh melakukan apa yang disebut internal mental visualisasi, atau dengan perkataan lain, membayangkan, mengimajinasi gerakan-gerakan didemonstrasikan tadi.
- d. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar mereka bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka.
- e. Akhirnya mereka disuruh mempraktekkan gerakan teknik tersebut.

Metode menyusun mental imagery merupakan bagian integral yang penting dalam strategi latihan imagery pelatih. Atlet yang memiliki berbagai mental imagery biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali ia praktekkan di dalam imajinasinya.

Mental imagery ini dapat dilakukan sambil istirahat sebelum pertandingan dimulai, pada waktu menunggu giliran

lari, lompat, menembak, atau sambil rileks di kereta api atau kapal terbang dalam perjalanan menuju tempat pertandingan.

7. Motivasi karena takut (*fear motivation*)

Ketakutan atau takut terhadap sesuatu dapat merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang. Membangkitkan motivasi takut dapat dilakukan dengan cara:

- a. Atlet ditekankan untuk senantiasa ingat dan mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan, peraturan pertandingan, maupun peraturan disiplin tim. Atlet harus merasa takut dan malu kalau dia melanggar peraturan-peraturan itu.
- b. Atlet dibuat supaya takut kalau dia tidak melaksanakan dan menyelesaikan latihan dengan baik. Oleh karena itu, kepadanya harus selalu ditekankan untuk menyelesaikan latihannya sesuai dengan porsi atau jatah yang telah ditetapkan. Melanggar ketentuan-ketentuan tersebut bisa berakibat hukuman berupa, misalnya beban latihan yang lebih berat, latihan lebih lama, diberi tugas tambahan dan sebagainya.
- c. Atlet dibuat takut akan kritik atau kecaman apabila dia tidak melakukan tugasnya dengan baik.
- d. Atlet supaya merasa takut kalau dia disisihkan dari tim, tidak diikut sertakan dalam tim, diskors dan sebagainya. Pelatih tanpa ragu-ragu akan menindak atlet yang tidak mematuhi ketentuan disiplin tim.

Atlet supaya takut apabila tidak bisa memenuhi harapan dan sasaran yang diterapkan oleh pelatih, KONI, maupun pemerintah. Meskipun *fear motivation* dapat membangkitkan dorongan pada atlet untuk berlatih lebih tekun, akan tetapi

banyak pelatih masih meragukan efektivitasnya terhadap perkembangan mental para atlet, terutama atlet yang masih muda.

Penerapan teknik motivasi janganlah dilakukan secara berlebihan dan harus diberikan pada saat yang tepat. Demikian pula kata-kata penyampaiannya harus tepat, singkat, dan disertai dengan contoh tingkah laku yang tepat pula. Nasehat yang panjang dan berlarut-larut apalagi kalau kurang mengerti esensi materi motivasinya, biasanya hasilnya akan kurang efektif.

Motivasi yang diberikan jauh sebelum pertandingan hendaknya lebih bersifat umum dan fleksibel. Motivasi pada musim pertandingan lebih memperhatikan hal-hal yang khusus menyangkut pertandingan sedangkan setelah pertandingan usai, pelatih hendaknya berusaha untuk tetap memelihara motivasi pada para atletnya.

Pelatih harus senantiasa berusaha untuk menumbuhkan motivasi yang tinggi pada para atletnya, terutama motivasi intrinsik. Atlet dengan motivasi yang tinggi, meskipun hanya berkecakapan atau berkemampuan sedang-sedang saja, akan dapat menyelesaikan suatu tugas dengan lebih baik daripada atlet yang tidak mempunyai motivasi yang kuat, meskipun dia mempunyai kecakapan yang tinggi.



BAB V

ASPEK-ASPEK PSIKOLOGI OLAHRAGA

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, dan ketepatan.
2. Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, dan koordinasi gerak.
3. Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain keadaan fisik, tinggi badan, berat badan dan bentuk badan.
4. Dimensi psikologi meliputi motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, dan kemauan.

Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang meliputi aspek fisik, teknik dan, psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedangkan aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Aspek psikis merupakan bagian dari pembinaan atlet untuk meraih prestasi tinggi sehingga perlu adanya kajian khusus mengenai hal tersebut yaitu psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan bagian dari psikologi umum yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak. Psikologi Olahraga diartikan Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi baik langsung terhadap atlet sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor-faktor di luar atlet yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet (Singgih D Gunarsa). Kajian Psikologi Olahraga meliputi:

- a) Psikologi Perkembangan.
- b) Psikologi Belajar.
- c) Psikologi Kepribadian.
- d) Psikologi Sosial.
- e) Psikometri Psikologi.

Perkembangan meliputi pengetahuan mengenai masa-masa seorang atlet mengalami atau memperlihatkan kemampuan melatih diri, faktor bakat, keturunan dan pengalaman serta proses kematangan. Psikologi Belajar berhubungan dengan proses perencanaan, pelaksanaan latihan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar dan evaluasinya (latihan adalah proses belajar).

Psikologi Kepribadian meliputi cara-cara beradaptasi, konsep diri, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, motivasi, kognisi, dan emosi. Psikologi Sosial terkait dengan hubungan antar pribadi dan kelompok, komunikasi dengan pelatih atau pembina, keterbukaan atau menutup diri. Sedang Psikometri berhubungan dengan berbagai pengukuran terhadap keadaan psikis atlet meliputi, intelegensi, minat, motivasi, sikap, kepribadian, tingkah laku dan sebagainya.

Aspek psikologis yang cukup dominan dalam penampilan atlet adalah motivasi, emosi, dan kognisi.

A. MOTIVASI

Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, sehingga motivasi ini dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi maksimal. Tanpa motivasi tidak akan ada prestasi yang menonjol. Mengenai kecemasan dan motivasi terhadap prestasi olahraga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet

bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah untuk berlatih keras. Memang tidak dapat disangkal bahwa motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktivitasnya olahraga.

Perbedaan motivasi antara individu-individu disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi setiap individu. Kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah:

1. Sehat fisik dan mental.
2. Kesehatan fisik dan psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi berkembang motivasi berkembang.
3. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan.
4. Suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar yang menarik, merupakan lingkungan yang mendorong motivasi.
5. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk menunjang latihan dengan baik, peralatan yang memadai, akan memperkuat motivasi, khususnya anak usia dini dan pemula, untuk belajar dan berlatih lebih baik.
6. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri permainan dan pertandingan merupakan saluran dan sublimasi unsur-unsur bawaan (naluri) seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur naluri, akan meningkatkan perkembangan motivasi anak secara baik.

7. Program pendidikan jasmani yang menuntut aktivitas. Perkembangan anak membutuhkan aktivitas, anak-anak tidak senang akan kegiatan yang lamban dan banyak bicara.

Permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi seperti dibawah ini:

1. Menggunakan audio visual.
2. Anak-anak sangat sensitif pada penglihatan, pendengaran dan perabaan. Latihan yang melibatkan perasaan, penglihatan dan pendengaran seperti TV, kartu, diagram, gambar akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan berlatih dengan lebih bergairah.
3. Metode melatih, pemilihan metode melatih yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses latihan, pelatih atau instruktur memulai dari yang mudah ke tingkat yang sulit atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang nyata ke yang abstrak dari keseluruhan ke bagian dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan kunci latihan yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi individu.

B. EMOSI

Emosi adalah suatu perasaan intens yang ditujukan pada seseorang atau sesuatu. Emosi merupakan reaksi terhadap seseorang atau kejadian terhadap seseorang atau kejadian. Emosi ada dua yaitu:

- a) Emosi positif: misalnya bahagia, senang, ceria, damai, rasa syukur. Emosi positif mengexpresikan sebuah evaluasi atau perasaan menguntungkan.

- b) Emosi negatif: misalnya sedih, menangis, marah, kecewa, benci, dan galau. Emosi negatif mengeksperisikan sebuah evaluasi atau perasaan merugikan.

Setiap atlet pasti pernah mengalami, kecemasan atau ketegangan pada saat menjelang atau saat pertandingan atau perlombaan. ketegangan berpengaruh langsung terhadap penampilan berolahraga. Sumber ketegangan berasal dari dalam diri atlet dan dari luar atlet. Beberapa contoh ketegangan dari dalam antara lain mengandalkan kemampuan teknik saja, puas diri, berpikir negatif. Sedang ketegangan dari luar antara lain adanya stimulus yang membingungkan, penonton, pelatih, orangtua, beda kelas, dan lain-lain, secara inderawi gejala ketegangan dapat dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan psikis. Tanda-tanda gejala kecemasan fisik atlet antara lain terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadinya penegangan pada otot-otot pundak, leher, perut. Sedangkan gejala psikis terjadinya tingkah laku yang tidak tenang atau gelisah, perhatian terganggu, rasa percaya diri menurun, motivasi melemah, emosi meningkat.

Dalam batas-batas tertentu dengan emosi yang dibutuhkan, ketegangan sebenarnya diperlukan karena ketegangan secukupnya menunjukkan adanya kegairahan, kemauan dan keinginan bermain atau bertanding. Jadi ketegangan secukupnya diperlukan dan diharapkan akan mempengaruhi prestasi puncak.

Cara mengatasi ketegangan melalui teknik intervensi, mencari sumbernya, pembiasaan, dan teknik khusus. Teknik intervensi dimaksudkan pelatih dalam usahanya mengurangi atau menghilangkan ketegangan langsung bertindak kepada atletnya melalui instruksi mengenai pemusatan perhatian,

pengaturan pernafasan, dan relaksasi otot secara progresif. Teknik pembiasaan untuk permasalahan yang biasanya dijumpai dalam pertandingan disajikan dalam latihan. Teknik khusus seperti melalui musik, jelaskan bahwa hal tersebut merupakan hal biasa.

C. KOGNISI

Kognisi adalah keyakinan seseorang tentang sesuatu yang didapatkan dari proses berpikir tentang seseorang atau sesuatu. Proses yang dilakukan adalah memperoleh pengetahuan dan manipulasi pengetahuan melalui aktivitas, mengingat, menganalisa, memahami, menilai dan menalar.

Kualitas gerak salah satunya dipengaruhi oleh faktor intelegensi atau kecerdasan. Intelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berpikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Dalam berbagai olahraga yang dibutuhkan adalah intelegensi praktis dalam arti mampu bertindak cepat, tepat, banyak inisiatif, dan kreatif. Fungsi intelegensi antara lain untuk menyusun strategi bertanding dan taktik bertanding, melalui pertimbangan kelemahan dan kelebihan lawan maupun diri sendiri. Aspek intelegensi dapat berkembang melalui pendidikan formal yaitu di sekolah-sekolah, maupun pendidikan non formal dimasyarakat melalui diskusi, kursus, membaca, menonton, dan latihan-latihan kognisi.



BAB VI

STRES, KECEMASAN, DAN FRUSTASI

A. STRES

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Stres merupakan suatu gangguan mental yang terjadi pada seseorang akibat adanya tekanan dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri. Stres yang di alami seseorang dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam kegiatan, bahkan dapat menimbulkan rasa sakit pada tubuh.

Teori kesatuan psiko fisik atau teori totalitas berkembang karena para ahli menyadari bahwa orang yang keadaan kejiwaannya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, ternyata mempengaruhi kondisi fisiknya. Akibat rasa susah dan gelisah menghadapi masa depan, akibatnya seseorang kurang nyeyak tidurnya, sehingga akhirnya mempengaruhi tingkah laku dan penampilannya. Sebaliknya keadaan fisik yang kurang sehat, karena sedang sakit, sesudah mengalami kecelakaan dan cedera, juga dapat mempengaruhi kejiwaan individu yang bersangkutan, kurang dapat memusatkan perhatian pada

masalah yang dihadapi, kurang dapat berpikir dengan tenang, dan kurang dapat berpikir dengan cepat.

Sejak lebih kurang setengah abad yang lalu adanya hubungan timbal balik antara jiwa dan raga atau antara gejala fisik dan psikis, telah menjadi bahan pembahasan para ahli psikologi. Manusia sebagai suatu organisme, yang mengikuti hukum-hukum biologi, hukum-hukum alam pikir dan rasa keadilan. Perasaan atau emosi memegang peranan penting dalam hidup manusia. Semua gejala emosional seperti rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap dan rasa senang, dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh fisiologi seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, berfungsinya kelenjar hormon tertentu.

Gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi *psychological stability* atau keseimbangan psikis secara keseluruhan dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, lebih-lebih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan berfungsinya aspek-aspek kejiwaan tertentu misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga panahan atau menembak, maka atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, penuh percaya diri, tenang, dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan angin atau suara. Untuk menjadi atlet profesional dan berprestasi tinggi, khususnya atlet loncat indah yang bersangkutan harus memiliki rasa percaya diri, keberanian, daya konsentrasi, kemauan keras, koordinasi gerak yang baik, dan rasa keindahan ini semua akan dapat terganggu

apabila atlet yang bersangkutan mengalami gangguan emosional.

Kondisi ketegangan pada atlet yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisinya. Atlet yang mengalami stres akan terjadi rasa gugup, merasakan kekhawatiran kronis, mudah marah, agresif dan tidak bisa rileks. Atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi aspek fisiologinya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap penurunan atau merosotnya prestasi atlet.

Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional atau *emotional Instability* akan mengakibatkan terjadinya *psychological Instability*, dan akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Faktor penyebab stres baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Adapun penyebab stres tersebut di bawah ini:

1. Gejala emosional (Stres)

Seperti halnya otot-otot kita mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik, maka kita pun dapat mengalami ketegangan psikis, yang disebut "stres". Stres seperti halnya ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Kita tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau stres, beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas. Kurangnya ketegangan atau *lack of tension*

akan berakibat kita tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tertentu dibutuhkan adanya ketegangan otot-otot, dimana ketegangan tersebut sangat diperlukan kemanfaatannya.

Setiap atlet yang bertanding dalam suatu peristiwa olahraga merasakan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapi. Aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, ada dua gejala yang berhubungan dengan emosi, yaitu tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau *under readiness* ada hubungan dengan kurangnya motivasi, sedangkan *over readiness* atau penuh kesiapan berhubungan dengan kesiapan untuk menang atau penampilan buruk, ketakutan akan kalah.

Stres atau ketegangan psikis bentuknya dapat beraneka macam. *Stres* menunjukkan gejala tidak sama terhadap tantangan yang dihadapi, untuk dapat melakukan adaptasi. Menghadapi *stres*, badan manusia mengadakan reaksi dengan cara-cara atau bentuk yang konsisten, ada pengerahan atau *arousal* sistem syaraf otonom tertentu. Jadi gejala *stres* tersebut dapat lebih bervariasi dibanding *tension* atau ketegangan fisik yang dialami seseorang.

2. Stres dalam Pertandingan

Stres yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada atlet apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari

kekalahannya.

Stres selalu akan terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan tersebut menghantui pemikirannya. Stres adalah suatu ketegangan emosional, yang akhirnya berpengaruh terhadap proses psikologi maupun proses fisiologi. Stres menunjukkan *psychological process* yang kompleks dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan berbahaya atau dapat menimbulkan frustrasi (*stressor*). Situasi atau stimulus yang secara obyektif ditandai dengan adanya tekanan fisik ataupun psikologi atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. Situasi penuh stres akan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dalam tingkat yang berbeda dalam perkembangan manusia.

Reaksi yang berbeda-beda akan muncul dalam menghadapi stres tergantung pada situasi tertentu yang diperkirakan mengandung ancaman. Ancaman juga berkaitan dengan persepsi dan penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi sebagai hal yang dapat merugikan dan mengandung bahaya. Dalam hubungannya dengan aktivitas olahraga, khususnya kemungkinan terjadinya stres menghadapi pertandingan, maka permasalahannya sangat banyak tergantung pada diri atlet yang bersangkutan.

Mungkin sekali suatu situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang atlet, tetapi hanya merupakan tantangan bagi atlet lain, dan mungkin bahkan tidak berarti apa-apa bagi atlet lain. Jadi dari pengalaman-pengalaman mengenai ancaman, ada hubungannya dengan keadaan mental atlet yang bersangkutan.

Penilaian adanya ancaman yang dihadapi dan adanya penilaian bahaya yang akan dihadapi (masa depan) memberi

andil penting terhadap timbulnya reaksi emosional, serta tindakan yang akan diambil individu menghindari ancaman atau bahaya yang dihadapinya.

3. Gugahan (*Arousal* dan *Inverted U*)

Arousal adalah hal yang tidak dapat dielakkan seperti timbulnya ketegangan fisik atau *tension* dan stres. *Arousal* adalah Sutiadarma (2000) mengistilakan *arousal* dengan kata gugahan yang merupakan dorongan atau kesiapan fisiologis dan psikologis seorang atlet yang dibutuhkan dalam kinerja olahraga. Terjadinya gejala *arousal* biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet dengan kata lain ada korelasi positif antara *arousal* dengan penampilan atlet. *Arousal* adalah suatu istilah netral yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatik (bagian dari sistem syaraf otonom). Ini menunjukkan intensitas peningkatan fisiologis dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu. Misalnya baik orang dalam keadaan senang maupun dalam keadaan takut, ke duanya dapat menyebabkan *arousal* fisiologis meskipun rasa takut adalah gejala afek yang bersifat negatif, sedangkan senang atau gembira adalah gejala afek yang bersifat positif.

Mengenai hubungan antara *arousal* dan penampilan atlet yang digambarkan sebagai garis lurus, seolah-olah ada korelasi positif antara *arousal* dengan peningkatan penampilan secara terus-menerus, mendapat tantangan antara lain dengan munculnya *teori Inverted U* atau teori U terbalik. *Inverted U* baik *arousal* tingkat rendah maupun tingkat tinggi tidak akan menghasilkan penampilan yang setinggi-tingginya. Tingkat *arousal* moderat (sedang) pada umumnya memberi kemungkinan lebih besar untuk pencapaian puncak penampilan

atau *peak performance*.

Hubungan secara positif yang menunjukkan adanya korelasi positif yaitu peningkatan *arousal* akan selalu diikuti peningkatan penampilan sudah dapat dibayangkan bahwa pada suatu waktu tentu ada batasnya di mana garis hubungan korelasi positif akan berhenti.

Ada hubungan antara kecemasan dengan *emotional arousal*. Apabila seseorang berbicara tentang *emotional arousal* maka akan menghubungkan dengan salah satu atau beberapa gejala negatif seperti rasa takut, marah, rasa cemas, iri hati, rasa malu, benci, dan jenuh. Gejala-gejala yang positif misalnya gembira, sangat berminat, bahagia dan cinta.

B. KECEMASAN

Kecemasan menurut Mysidayu (2014) merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif yang timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan serta berlangsung lama. Hawari (Mysidayu, 2014) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Putri (2007) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Ardianto (2013) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi negatif yang tidak menyenangkan

ditandai dengan perasaan khawatir dan was-was ketika mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Carnegie (2009) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus. Di dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) merupakan aspek yang berkaitan erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres.

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang atlet yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (*stress*) dan mengalami kecemasan.

Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan. Performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasai juga berkurang.

Weinberg dan Gould (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, serta ketakutan yang berkaitan dengan aktivitas pada tubuh. Kecemasan diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan (Mylsidayu, 2014).

Kecemasan bertanding merupakan rasa takut, gugup atau cemas yang timbul dan meningkat dalam menghadapi pertandingan karena adanya bayangan mengenai hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sehingga atlet merasa terancam.

1. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Bertanding

Endler (Cox, 2007) menyatakan bahwa ada lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, yaitu:

- a. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Ketakutan akan penilaian sosial
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.

- d. Situasi pertandingan yang ambigu
Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.
- e. Kekacauan terhadap latihan rutin
Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian di atas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti takut akan kegagalan serta faktor yang berasal dari luar diri individu seperti dorongan lingkungan.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Mysidayu (2014) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu:

- a. *State Anxiety (state A)*
State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadi peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Cox (2007) mengungkapkan bahwa *state A* berubah ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Sekalipun *trait A* atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap siap untuk menghadapi pertandingan, maka individu akan mengalami *state A* yang lebih tinggi daripada ketika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

b. *Trait Anxiety (trait A)*

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi individu untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman yang relatif menetap. Spielberger (Cox, 2002) menyatakan bahwa apabila atlet memiliki *trait A* yang tinggi, individu mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

Cox (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (*cognitive anxiety*) dan komponen somatik (*somatic anxiety*). Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa *cognitive anxiety* ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan *somatic anxiety* ditandai dengan ukuran keadaan fisik individu. Kecemasan bertanding dikenal dengan reaksi kecemasan bertanding (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai kepribadian (*trait anxiety*) yang keduanya ditandai dengan perasaan takut dan gelisah serta keadaan fisik individu.

3. Gejala-gejala kecemasan

Gunarsa (2004) mengemukakan gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet yaitu:

a. Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

b. Gejala psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul. Gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

C. FRUSTASI DALAM OLAHRAGA

Frustasi timbul karena individu merasa gagal mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Setiap atlet ingin mendapat, kepuasan, ingin terpenuhi kebutuhannya ingin mencapai harapan untuk menang dan apabila hal tersebut tidak terwujud, maka dapat menimbulkan frustrasi.

Sebetulnya frustrasi bukan hanya disebabkan karena kegagalan saja, tetapi terutama datang dari dalam diri atlet itu sendiri yang diliputi perasaan gagal. Cukup banyak atlet yang gagal dalam suatu pertandingan atau gagal mencapai prestasi sesuai apa yang, diinginkan, tetapi tidak mengalami frustrasi.

Dalam hubungan dengan kemungkinan terjadinya frustrasi ini pelatih harus memasukkan program latihan untuk menyiapkan atlet agar siap menghadapi kemungkinan mengalami kegagalan, disamping mendorong atlet untuk berprestasi setinggi-tingginya. Kesiapan mental untuk menghadapi semua kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi termasuk juga kemungkinan kalah dalam pertandingan merupakan tugas pelatih untuk menyiapkan seorang calon juara.

Frustrasi dapat terjadi pada atlet yang mempunyai sifat pesimis maupun atlet yang mempunyai sifat optimis. Pada atlet yang mempunyai sifat pesimis, pada waktu menghadapi kenyataan kurang berhasil atau belum berhasil, mungkin atlet tersebut sudah merasa gagal dahulu. Atlet yang memiliki sifat pribadi pesimistis dalam dirinya selalu di hantui kegagalan terus menerus.

Seorang atlet yang mempunyai sifat optimis berakibat baik, karena tanpa memiliki sifat optimis atlet tidak akan maju, namun terlalu optimis adalah atlet yang mempersepsikan diri memiliki kemampuan lebih dari keadaan kenyatannya, yaitu dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal semacam ini terjadi pada atlet yang *over confidense*. Atlet yang terlalu optimis, pada waktu mengalami kegagalan, mudah kecewa, kehilangan keseimbangan emosinya. Unsur ini berakibat atau hal semacam ini kurang menguntungkan, karena tidak stabilnya emosi akan

mengganggu stabilitas psikisnya secara keseluruhan ini berakibat konsentrasinya terganggu, reaksinya berkurang dan koordinasi gerakannya juga terganggu.

Pada dasarnya frustrasi lebih mudah terjadi pada atlet yang belum memiliki kematangan emosional, hal ini juga berkaitan dengan kepribadian atlet yang bersangkutan. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal yang perlu sekali di tanamkan sejak dini karena percaya diri merupakan salah satu hal yang membentuk kemampuan menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya frustrasi. Menumbuhkan rasa percaya diri merupakan salah satu program latihan mental yang perlu diperhatikan para pelatih.

Tidak sedikit atlet berbakat yang dapat berprestasi tinggi dan dapat menjadi juara, akhirnya gagal dan hilang ditengah perjalanan hidupnya sebagai atlet yang berperstasi, karena merasa gagal dan mengalami frustrasi. Untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya frustrasi, sejak dini secara sistimatis atlet perlu dilatih menghadapi tantangan akan dapat menimbulkan proses adaptasi, yaitu penyesuaian diri sehingga akhirnya cukup mampu mengatasi kemungkinan frustrasi.

Seorang atlet yang cukup mampu untuk mengatasi kemungkinan mengalami frustrasi, disebut juga atlet yang memiliki tingkat toleransi yang tinggi. Atlet yang baru terjun dalam kompetisi, mempunyai ambang stres yang lebih rendah daripada yang sudah lama terjun dalam kompetisi. Karena yang sudah lama terjun dalam kompetisi sudah lebih terlatih dan sudah terbiasa dengan pengalaman yang penuh dengan stres di masa lalu. Hal tersebut lebih menunjang perlunya pembinaan mental sejak dini suasana kompetisi yang penuh stres dapat diciptakan sejak dini sehingga dapat meningkatkan kemampuan

calon atlet mengatasi stres, dan sekaligus akan menghindarkan kemungkinan mengalami frustrasi.

Kebimbangan (*feeling of insecurity*) hal ini sering kali atlet sudah membayangkan kekalahan meskipun pertandingan belum dimulai. Dia bimbang atau ragu akan kemampuannya dan melebih-lebihkan kemampuan lawannya.

Setiap pola atlet yang menampilkan sikap kurang percaya pada diri sendiri biasanya akan menambah ketegangan dalam diri atlet tersebut. Atlet yang membayangkan penampilannya sebagai suatu yang sangat sulit untuk dilakukan, atau yang merasa tipis harapannya akan dapat berhasil, atlet demikian seakan-akan telah menanamkan bibit ketegangan dalam dirinya meskipun pertandingan belum dimulai. Oleh karena dia sangat meragukan kemampuannya sendiri, maka kejuaraan atau pertandingan tersebut bertambah menjadi rintangan dalam jiwanya.



BAB VII

DISIPLIN DAN PENGUASAAN DIRI

Disiplin adalah suatu sikap menghormati, menghargai, patuh, dan taat terhadap peraturan-peraturan yang berlaku, baik yang tertulis maupun tidak tertulis serta sanggup menjalankannya dan tidak mengelak untuk menerima sanksi-sanksinya apabila ia melanggar tugas dan wewenang yang diberikan padanya. Disiplin seseorang terlihat dari kesediaan untuk merespon dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku yaitu nilai yang tertuang atau terwujud dalam bentuk ketentuan, tata-tertib, aturan, tatanan hidup atau kaidah-kaidah tertentu.

Kesediaan merespon dan bertindak terhadap obyek tertentu adalah sikap kejiwaan atau *attitude* yang sementara orang menyebut sebagai sikap mental. Sikap kejiwaan selalu dihadapkan pada pilihan menerima atau menolak, bertindak positif atau negatif, dalam hubungannya dengan obyek tertentu.

Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi optimal. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau *self discipline* yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau *self control*. Disiplin dibutuhkan dalam hal:

1. Mengutamakan dan mengatur kondisi fisik.
2. Pengembangan penguasaan emosi.

3. Menciptakan citra sebagai olahragawan yang sebenarnya.

Atlet yang disiplin akan berusaha untuk tidak melanggar ketentuan, tata-tertib, program latihan, peraturan pertandingan, dan juga nilai-nilai yang dianggap baik oleh masyarakat, karena mempunyai kebiasaan untuk mematuhi ketentuan, peraturan dan tata tertib, maka biasanya atlet tersebut juga patuh kepada pelatih dan menghormatinya. Hal ini interaksi antara atlet dengan pelatih yang bervariasi sesuai dengan sifat-sifat, sikap dari masing-masing individu akan menentukan tingkat kepatuhan dari atlet terhadap pelatihnya.

A. PERKEMBANGAN DISIPLIN

Disiplin bukan sikap yang dibawa sejak lahir, meskipun sifat dan kepribadian sejak lahir juga akan ikut menentukan. Perkembangan disiplin yang mengandung kepatuhan atau ketaatan pada nilai-nilai, terutama sekali dimulai masa usia dini, peranan para orang tua dan lingkungan pergaulan masa kecil sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan disiplin anak selanjutnya.

Pengaruh pendidikan akan besar terhadap perkembangan sikap dan tingkah laku manusia dan hal ini juga dipahami para orang tua. Bahwa tidak adanya disiplin menempati jenjang utama yang dianggap paling penting menunjukkan bahwa pada orang tua menyadari bahwa disiplin sangat penting dalam perkembangan anak masa depan, oleh karena itu dianggap sebagai salah satu kunci kesuksesan.

Disiplin sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan anak dalam olahraga disiplin juga akan sangat besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi atlet. Sikap berkembang dalam proses keinginan mendapatkan keputusan.

Tidak semua hasrat mendapat kepuasan selalu dapat terpenuhi, dan tidak semua hasrat mendapat kepuasan selalu sejalan dengan ketentuan atau nilai-nilai yang berlaku. Dalam hal semacam ini disiplin sebagai sikap kejiwaan akan diuji untuk selalu patuh pada peraturan atau ketentuan yang berlaku, atau sebaliknya lebih condong melanggar peraturan atau ketentuan yang berlaku.

Dalam olahraga atlet selalu menghadapi pilihan antara melakukan ketentuan sesuai program latihan yang ditetapkan atau mangkir dari latihan, antara patuh pada peraturan dan bertindak sportif dengan melanggar peraturan asal dapat memenangkan pertandingan. Ini semua akan erat kaitannya dengan disiplin atlet dan masalah penguasaan diri menghadapi keinginan mendapat kepuasan.

Disiplin yang ditanamkan dengan paksaan dapat menjurus ke arah terbentuknya disiplin semu, sedangkan disiplin yang ditanamkan atas dasar kesadaran dapat menumbuhkan disiplin diri sendiri atau *self discipline*. Atlet yang bertindak negatif atau menolak ketentuan atau tata tertib yang sudah disepakati menunjukkan gejala tidak disiplin, karena disiplin mengandung ketaatan atau kepatuhan terhadap ketentuan dan nilai-nilai yang berlaku.

Dalam banyak hal pertentangan batin antara mengutamakan kepentingan pribadi atau lebih mengutamakan kepentingan umum, merupakan tantangan terhadap kuat lemahnya disiplin individu. Motivasi untuk mendapat kepuasan individu apabila tidak diimbangi dengan motivasi sosial yang positif dan kuat, dapat menjurus ke arah tindakan yang tidak patuh pada nilai-nilai atau tindakan yang melanggar disiplin.

B. DISIPLIN SEMU DAN DISIPLIN DIRI SENDIRI

Disiplin yang dilakukan atlet dalam salah satu kegiatan hanya karena terpaksa, takut dihukum, hanya karena diperintah dan tanpa disertai kesadaran, akan dapat menimbulkan disiplin semu. Disiplin semu adalah sikap atlet yang tampaknya selalu patuh dan menurut perintah, tetapi karena tidak disertai kesediaan psikologis dan tidak disertai kesadaran untuk melakukan perintah-perintah tersebut, maka pada saat pengawasan dan sanksi-sanksi lemah, maka aturan tinggal aturan segala ketentuan dan peraturan baginya dan dengan seenaknya akan melanggar ketentuan dan peraturan.

Disiplin semu adalah disiplin yang tampak di permukaan saja, kepatuhan yang dilandasi disiplin semu tidak dapat bertahan lama, karena disiplin semu terjadi hanya pada saat ada pengawasan, disertai rasa takut pada sanksi dan ancaman pelatih tanpa kesadaran.

Disiplin sering diartikan dalam kaitannya dengan ancaman dan hukuman, dari sisi lain disiplin juga erat kaitannya dengan pengawasan atau kontrol dan proses belajar. Prinsip mengontrol diri sendiri merupakan hal yang penting dalam disiplin. Atlet yang menunjukkan kebiasaan selalu menepati ketentuan, peraturan dan nilai-nilai, berarti dapat mengontrol diri sendiri untuk tidak melanggar ketentuan dan peraturan, ataupun nilai-nilai yang berlaku. Sebaliknya atlet yang tidak mampu mengontrol diri akan sering melakukan sesuatu yang bertentangan atau melanggar ketentuan dan nilai.

Disiplin ada hubungannya dengan sikap penuh rasa tanggung jawab, karenanya atlet yang berdisiplin cenderung untuk menepati, mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Sikap untuk mendukung dan mempertahankan nilai-nilai ini adalah sikap yang mengandung rasa tanggungjawab

untuk kelangsungan nilai-nilai tersebut. Untuk mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya, atlet akan berusaha untuk tidak mengingkari dan semaksimal mungkin mematuhi. Rasa tanggungjawab untuk memenuhi dan mematuhi nilai-nilai tersebut akan berkembang menjadi sikap dalam hidup sehari-hari.

Sehubungan dengan itu maka atlet yang disiplin akan setia untuk menepati kebiasaan hidup sehat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatihnya, setia untuk melakukan program latihan, sehingga memberi kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Disiplin atlet tersebut apabila dikembangkan lebih lanjut akan dapat menimbulkan pemahaman dan kesadaran yang lebih mendalam untuk mematuhi segala nilai-nilai, norma-norma dan kaidah-kaidah yang berlaku, meskipun tidak ada yang memerintahkan dengan memberi sanksi-sanksi dan diawasi. Bahkan akhirnya juga akan mematuhi. Rencana yang dibuatnya sendiri, sesuai dengan nilai-nilai yang diketahuinya ini yang dinamakan disiplin diri sendiri atau *self discipline*.

Atlet yang memiliki disiplin dari dalam diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan dan menjaga kondisi fisik dan kesegaran jasmaninya, dapat menguasai diri untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan peraturan atau yang dapat merugikan kesehatan dirinya dan lebih lanjut selalu akan berusaha untuk hidup dan berbuat sebaik-baiknya sesuai dengan citranya sebagai atlet yang ideal.

Disiplin juga dapat berkembang sehingga menimbulkan dampak positif terhadap perkembangan rasa harga diri atlet. Atlet yang merasa bangga melaksanakan program-programnya sendiri tanpa ada yang mengawasi, berarti merasa dirinya

berharga untuk dapat memahami diri sendiri sebagai atlet yang baik, sebaliknya akan merasa dirinya kurang baik atau harga dirinya berkurang apabila melakukan hal-hal yang melanggar ketentuan atau norma-norma yang seharusnya dilakukan seorang atlet yang baik.

Atlet yang telah mampu menumbuhkan disiplin diri sendiri atau *self discipline*, akhirnya juga akan memiliki citra diri sebagai orang yang disiplin. Atlet yang bersangkutan akan merasa malu terhadap diri sendiri kalau sampai melanggar ketentuan atau nilai-nilai dan akan dipertaruhkan rasa harga dirinya apabila dinilai kurang disiplin. Disiplin juga ada hubungannya dengan rasa harga diri. Sebagai contoh orang Jepang, untuk menebus rasa malu karena tidak dapat memenuhi ketentuan atau suatu nilai tertentu yang dianggap terhormat, orang Jepang tidak segan untuk melakukan "hara-kiri" yaitu cara bunuh diri dengan senjatanya sendiri.

Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap penuh tanggungjawab individu yang bersangkutan cenderung berusaha menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Rasa tanggungjawab untuk patuh, tidak mengingkari dan harapan akan kelangsungan nilai, akan berkembang menjadi budaya dalam kehidupan sehari-hari.

C. PERANAN PELATIH

Hubungan antara pelatih dan atlet dalam olahraga juga merupakan sumber terbentuknya disiplin yang baik atau buruk. Disiplin yang kaku, dalam bentuk apapun akan dapat menghasilkan ketidakpuasan, bahkan dapat menimbulkan pemberontakan terhadap pemegang kebijakan. Kebijakan dalam hal disiplin yang dipaksakan dan hukuman yang tidak

disertai dengan pemberian pengertian dan penanaman kesadaran, bahkan dapat membuahkan tingkah laku menyimpang.

Pelatih harus memiliki sikap tegas untuk dapat memberikan pengaruhnya sehingga atlet bersikap dewasa, menerima peraturan dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsepsi yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus dapat mengarahkan ke arah tindakan-tindakan yang positif konstruktif, memberi bimbingan apabila diperlukan dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Peranan pelatih untuk menanamkan disiplin tidaklah ringan dan harus dimengerti juga bahwa dalam kenyataannya tidak ada pelatih yang sempurna, oleh karena itu kerjasama antar sesama pelatih, atletnya dan para pembina harus dijalin sebaik baiknya.

Suasana demokratis perlu dikembangkan dalam membina atlet yaitu antara lain dengan memperhatikan juga pendapat, saran-saran dan keluhan para atlet. Peraturan yang dibuat organisasi merupakan peraturan bagi semua pihak, baik atlet maupun pelatih karena itu mengikat anggota, termasuk para pelatih.

D. MENANAMKAN DISIPLIN

Disiplin banyak dipengaruhi pengalaman sekitar, khususnya pengaruh pendidikan, jadi bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir oleh itu perkembangan disiplin harus sudah diperhatikan sejak kanak-kanak. Pengetahuan tentang baik dan buruk, tentang betul dan salah, tentang perbuatan terhormat dan tercela, merupakan sendi utama penanaman disiplin

terutama sekali bagaimana seseorang harus bersikap menghadapi hal-hal tersebut.

Penanaman disiplin harus dilakukan terus menerus, karena disiplin seperti halnya sikap manusia lainnya, selalu dapat berubah dan dapat dipengaruhi. Dalam upaya pembinaan atlet kerjasama antara pelatih dengan orangtua atlet sangat perlu.

Pemberian penghargaan dan hukuman atau *reward and punishment* juga dapat digunakan sebagai salah satu metode menanamkan disiplin. Bentuk hukuman dari yang paling ringan sampai yang berat, misalnya dengan mengadakan koreksi, peringatan, memberi penilaian tidak bagus, teguran, hukuman, dan tindakan. Penerapan cara-cara tersebut harus disesuaikan dengan keadaan sifat-sifat subyek dan situasi serta norma-norma masyarakat sekitar. Cara hukuman dengan siksaan jelas tidak sesuai dengan situasi olahraga, yang harus selalu hasrat dan kegairahan berusaha para atlet.

Berbeda dengan cara otoriter dengan paksaan atau hukuman, aktivitas penuh disiplin harus dilakukan dalam suatu kerangka kerja penuh cinta kasih dan dengan memahami perasaan subyek. Rasa hormat dan tanggungjawab subyek merupakan hasil dari cinta kasih dan disiplin. Tindakan persuasif edukatif seyogyanya lebih diutamakan dalam menanamkan disiplin kepada para atlet, karena pada akhirnya sikap penuh disiplin itu harus tumbuh dari dalam diri atlet itu sendiri.

E. PENGUASAAN DIRI

Penanaman disiplin harus dilandasi pengertian pokok mengenai disiplin, yang intinya menanamkan kepatuhan yang didasarkan atas pemahaman dan kesadaran, serta rasa

tanggungjawab, serta kesanggupan menguasai diri dan lebih mengutamakan kepentingan orang lain.

Untuk dapat menanamkan disiplin seorang pelatih harus mempunyai falsafah dan konsepsi yang mantap mengenai disiplin yang akan ditanamkan kepada atlet. Menanamkan disiplin tidak harus dengan tindakan otoriter atau pun kekerasan. Tindakan seperti ini dapat menjurus ke arah yang disiplin menjadi kaku atau *formal discipline*, tampaknya saja pemain disiplin, tetapi kurang dihayati dengan penuh kesadaran.

Perkembangan disiplin yang ditanamkan dengan pengawasan yang ketat, paksaan dan hukuman, dibandingkan dengan disiplin yang dikaitkan dengan proses belajar melalui penanaman kesadaran. Dalam hubungan ini dibedakan pengertian disiplin *under control* dengan pengertian disiplin *self control*. Disiplin *under control* adalah disiplin yang tumbuh karena selalu diadakan pengawasan, sedang disiplin *self control* timbul karena kesadaran dan penguasaan diri, yang mengawasi kemungkinan tindakan menyeleweng ada dirinya sendiri.

Tidak menutup kemungkinan menerapkan ke dua cara tersebut dalam upaya menanamkan disiplin kepada para atlet. Secara bertahap menumbuhkan disiplin atlet, dapat dimulai dengan menumbuhkan disiplin *under control*, yaitu disiplin dengan pengawasan dari luar, yang dilakukan oleh pelatih atau petugas kemudian usaha ini ditingkatkan sedikit demi sedikit menjadi disiplin *self control*, yaitu disiplin yang didasarkan atas penguasaan diri untuk tidak melanggar ketentuan dan peraturan, sesudah memiliki pemahaman dan kesadaran untuk selalu patuh pada norma-norma.

Di samping menanamkan disiplin dengan menumbuhkan rasa tanggungjawab untuk mematuhi dan mendukung nilai-nilai, ketentuan dan peraturan yang berlaku,

serta menumbuhkan rasa harga diri sebagai atlet yang disiplin, yang mematuhi ketentuan dan nilai-nilai, maka perlu sekali menanamkan disiplin yang dikaitkan dengan penguasaan diri.

Rasa harga diri ini sering menghadapi tantangan dalam situasi persaingan. Atlet adalah insan yang selalu ingin berpacu dengan keunggulan, dan dalam persaingan tidak selalu atlet akan berhasil keluar sebagai pemenangnya. Dalam situasi persaingan untuk memperebutkan kemenangan atlet akan diuji untuk tetap dapat mematuhi ketentuan, peraturan dan nilai-nilai dalam olahraga atau lebih mengutamakan kemenangan daripada mematuhi ketentuan dan peraturan. Dalam keadaan seperti ini jelas disiplin yang didasarkan kepatuhan akan nilai-nilai harus disertai dengan penguasaan diri untuk tidak melanggar dan ketentuan yang berlaku.

Pelatih harus berusaha menanamkan disiplin dengan paksaan dan hukuman, sekaligus agar berwibawa di mata para atlet, mungkin dapat menciptakan suasana penuh disiplin, namun disiplin yang tampak tersebut atas dasar rasa cemas dan takut hukuman semata-mata. Dengan cara seperti itu sudah barang tentu tidak menjamin terwujudnya disiplin diri sendiri atau *self discipline*.

Rasa hormat dan tanggungjawab merupakan hasil dari cinta kasih dan disiplin, sedangkan rasa tidak aman sebagian besar disebabkan oleh tindak kekerasan. Dalam upaya menanamkan disiplin ternyata tindak kekerasan tidak menguntungkan menyadari pula bahwa atlet bukanlah manusia sempurna yang dapat berkembang sendiri untuk menjadi manusia yang disiplin, maka adanya pengawasan tetap perlu yang dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan perkembangan rasa tanggungjawab setiap atlet yang bersangkutan. Pengawasan bukan dimaksudkan untuk mencari

kesalahan, tetapi lebih ditekankan untuk mencari kesalahan tetapi lebih ditekankan pada pemanfaatan untuk menunjukkan hal-hal yang baik dan kurang baik, kemudian memberi kesempatan pada atlet untuk lebih memahami, menyadari dan lebih lanjut menimbulkan keinginan, motivasi untuk berbuat sesuatu yang membanggakan.

Inti pokok disiplin pada hakekatnya adalah rasa tanggung jawab dan penguasaan diri *self control*, apabila kedua hal tersebut sudah dimiliki atlet, maka akan mampu mengatur dirinya sendiri dan bertindak terarah pada tujuan yang baik dan jauh dari pelanggaran nilai, norma dan yang berlaku.

Menanamkan disiplin dan membina sikap atlet merupakan bagian dari upaya mendidik atlet agar memiliki kepribadian yang baik dan sikap yang positif, konstruktif. Sehubungan itu pelatih perlu menciptakan situasi interaksi yang disebut interaksi edukatif yaitu interaksi yang dilandasi norma-norma pendidikan dan terarah. Pada pencapaian tujuan untuk membentuk manusia yang berkepribadian baik. Pelatih menghargai atlet sebagai subyek yang memiliki akal pemikiran, perasaan, kemauan dan cita-cita, sedangkan atlet menghargai pelatih sebagai orang dewasa yang perlu didengar, diperhatikan petunjuknya. Berhasil atau tidaknya pelatih dapat dilihat dari sikap dan tindakan atlet sehari-hari, apabila cukup berdisiplin melakukan program latihan, mematuhi tata tertib, dan sikap yang positif dan konstruktif.

Peraturan, ketentuan dan tata tertib merupakan hal yang sangat perlu untuk menegakkan disiplin. Agar peraturan dan ketentuan, serta tata tertib harus menjadi milik bersama, proses penyusunan peraturan dan ketentuan tersebut perlu memperhatikan keterlibatan para pembina, pelatih dan atlet. Dalam menyusun peraturan dan ketentuan-ketentuan lainnya,

beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- a) Citra tim *Image* yang baik.
- b) Keefektifan dalam penampilan.
- c) Sikap pribadi terhadap tim.
- d) Perasaan individual dari para atlet.

Masalah penting sebagai landasan kokoh *team spirit* adalah kesediaan setiap pemain untuk melepaskan sebagian dari identitas dirinya untuk kepentingan timnya.

Disiplin diri sendiri dalam perkembangannya akan selalu berkaitan erat dengan *self control* atlet yang tidak dapat mengontrol diri sendiri akan mudah terjerumus dalam tindakan yang melanggar peraturan dan tata tertib, dimilikinya *self control* juga akan tampak pada sikap dan tingkah lakunya yang dewasa, karena *self control* berarti juga memiliki kedewasaan atau kematangan untuk menguasai perasaan dan emosinya.

Beberapa indikator untuk mengetahui apakah atlet memiliki *self control* atau belum, antara lain:

- a) Mampu melakukan sesuatu dengan baik dalam pertandingan besar seperti yang lakukan dalam pertandingan biasa.
- b) Mampu kembali bergairah dan termotivasi setelah mengalami kekalahan atau mendapat hukuman.
- c) Mampu mengontrol tabiat yang didorong emosi.
- d) Selalu bertindak positif dan dewasa terhadap pelatih dan teman anggota tim.
- e) Mampu menghadapi ketegangan dengan tidak melakukan sikap dan tindakan negatif dalam bermain.

- f) Selalu tenang dan penuh percaya diri dalam situasi tertekan.

Indikator tersebut dapat dijadikan ukuran, serta arah sasaran dalam upaya meningkatkan disiplin atlet. Tingkat *self control* atlet tersebut sekaligus juga menandakan tingkat kuat atau lemahnya disiplin atlet.

Suatu petunjuk praktis yang perlu diperhatikan dalam menanamkan disiplin yaitu:

- a) Usaha pencegahan adalah lebih baik daripada usaha memperbaiki yang kurang disiplin.
- b) Cara yang baik untuk menjaga agar atlet berdisiplin adalah dengan membuat acara yang padat yang menarik minat atlet.
- c) Pujian dan penghargaan terhadap atlet yang disiplin adalah lebih baik daripada selalu mencari kesalahan untuk memberi hukuman.
- d) Perbedaan individual perlu diperhatikan untuk dapat memberi perlakuan yang sebaik mungkin.
- e) Terhadap subyek yang nervous dan peka (sensitif) perlu perhatian khusus, usahakan sedikit atau tidak memberi hukuman.
- f) Perhatikan perasaan anggota tim lainnya pada waktu memberi perlakuan terhadap salah seorang anggota tim.
- g) Perbedaan pendapat atau pertentangan antara pelatih dan atlet akan dapat menimbulkan kesulitan dalam upaya penanaman disiplin.
- h) Sesudah melakukan hukuman harus segera bertindak

normal dan baik kembali kepada atlet yang melakukan kesalahan.

- i) Jangan menghukum seluruh atlet apabila kesalahan hanya dilakukan oleh salah seorang pemain.

Dengan uraian singkat mengenai pembinaan disiplin atlet semoga dapat dikembangkan lebih lanjut dalam upaya meningkatkan disiplin atlet sesuai kebutuhan dan sifat kepribadian atlet dan dalam pelaksanaannya harus disesuaikan dengan situasi dan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya.

Disiplin atlet bukan hal yang dapat dicapai dalam waktu yang singkat, untuk itu membutuhkan waktu cukup lama dengan program-program dan sasaran nyata diharapkan hasilnya tidak menyimpang jauh dari apa yang diharapkan.



BAB VIII

AGRESIVITAS DAN UPAYA PENGENDALIANNYA

Pemain yang agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan setiap pertandingan tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan sportivitas.

Tindakan agresif selalu merupakan konsekuensi lebih lanjut dan gejala frustrasi, dalam arti frustrasi selalu mendorong timbulnya tingkah laku agresif. Ada dua tipe kepribadian dalam agresivitas yaitu:

1. Agresivitasnya kurang terkontrol.
2. Agresivitasnya selalu dikontrol dengan ketat.

Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang terkontrol menunjukkan kurangnya larangan terhadap pengungkapan tingkah laku agresif dan kecenderungan untuk mengadakan respons terhadap frustrasi dengan tindakan agresif. Tipe kepribadian yang agresivitasnya selalu dikontrol dengan ketat, menunjukkan adanya kontrol yang ekstrim kuat terhadap pengungkapan agresivitas dalam berbagai kondisi.

Atlet yang agresivitasnya kurang terkontrol kemungkinan lebih besar melakukan tindakan kriminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Tipe kepribadian yang agresivitasnya selalu dikontrol dengan ketat dapat diduga bahwa selalu mengontrol tingkahlakunya, namun selama itu rasa marah terus berkembang dalam dirinya sehingga akhirnya meledak yaitu dalam bentuk tindakan ekstrim berupa kekerasan. Maka ada baiknya para pelatih juga memahami latar belakang kehidupan para pemain yang diasuhnya.

Teori keseimbangan atau *balance theory* mula-mula membahas hubungan interpersonal yang didasarkan atas rasa senang atau tidak senang. Rasa senang atau tertarik dapat berupa merasa tergabung (rasa ketergabungan), rasa memiliki dan merasa adanya kesamaan. Sedangkan rasa tidak senang atau rasa bertentangan dapat berupa perasaan berbeda, tidak memiliki dan merusak.

Ketidak seimbangan atau dapat terjadi apabila dua orang berbeda pendapat atau kesenangan mengenai suatu obyek tertentu, misalnya A senang jogging sedangkan B tidak senang jogging. Hubungan yang tidak balance cenderung menimbulkan situasi (ketegangan) dan menimbulkan hubungan yang kurang serasi antara individu-individu yang bersangkutan. Rasa senang atau tidak senang juga mengandung penilaian terhadap orang lain atau terhadap obyek tertentu dalam kenyataannya rasa senang atau tidak senang dapat terjadi dalam berbagai tingkat.

Tindakan-tindakan agresif akan lebih banyak terjadi pada situasi hubungan yang tidak seimbang. Atlet pada umumnya terikat pada beberapa kelompok sosial, seperti keluarga, sekolah, teman berlatih, dan teman gaulnya. Tindakan

agresif seorang atlet akan lebih tertuju pada orang yang tidak disenangi. Namun dalam hal tertentu di mana atlet tidak puas pada tindakan seseorang yang tidak disenangi, tetapi tidak berani atau merasa salah kalau menyerangnya, maka tindakan agresif akan dialihkan pada orang lain. Kejadian ini sebagai pemindahan tindakan agresif atau *displaced aggression* misalnya seorang atlet dimarahi pelatihnya, sedangkan atlet merasa betul tetapi tidak berani melawan pelatihnya, kemudian atlet tersebut bertindak agresif dengan menyerang salah seorang anggota tim.

Prinsip-prinsip dasar teori keseimbangan sering sekali diterapkan untuk menganalisis sikap individu. Sikap individu biasanya juga menunjukkan penilaian positif atau negatif terhadap obyek tertentu ataupun orang tersebut. Dalam hubungannya dengan pembinaan tim, sikap negatif terhadap sesama anggota tim harus selalu di pantau lebih-lebih apabila ada gejala frustrasi yang dapat menjurus pada tindakan agresif.

Perkembangan individu tidak dapat terlepas dari pengaruh lingkungan, oleh karena itu untuk dapat memahami masalah agresivitas perlu mempelajari dengan menggunakan pendekatan individual maupun pendekatan sosiologi.

A. PENDEKATAN INDIVIDUAL DI DASARI PENDEKATAN SOSIOLOGI

Berbicara mengenai agresivitas, dapat dibedakan pendapat para ahli psikologi yang didasari dari pendekatan individual dan yang didasari pendekatan sosiologi. Semua orang memiliki dorongan agresif dan dorongan agresif tersebut adalah suatu insting. Dorongan agresif adalah insting dan didapatkan melalui proses keturunan. Cara pemecahan yang terbaik yaitu dengan memperluas kesempatan untuk menurunkan dorongan agresif melalui peran serta dalam olahraga dan aktivitas

kompetitif yang tidak menimbulkan kerugian lainnya.

Insting yang didasarkan atas pendekatan individual yang menjelaskan bahwa tindakan agresif disebabkan oleh dorongan dari dalam diri individu yang bersangkutan, banyak mendapat tentangan. Manusia tidak hidup dalam keadaan vakum, tingkahlakunya bukan hanya merupakan fungsi sifat kepribadian individu tetapi juga situasi sekitar yang tidak boleh diabaikan.

Atas dasar pendekatan sosiologi tindakan agresif itu dipelajari dari lingkungan di mana individu berada. Anak-anak belajar mengenai kapan harus menyerang atau bertindak agresif, bagaimana bertindak agresif, dan terhadap siapa bertindak agresif. Proses belajar ini didapat dari mengamati orang tua mereka, datang dari kelompok sebaya di mana tergabung dan dari media massa yang memberikan gambaran tentang tindak agresif dan kekerasan.

Tindakan agresif selalu merupakan konsekuensi lebih lanjut dari frustrasi ini berarti bahwa frustrasi selalu mendorong terjadinya tindakan agresif atau suatu bentuk tindakan agresif. Tindakan agresif adalah serangkaian tingkah laku yang bertujuan melukai orang lain. Bukan frustrasi selalu mendorong terjadinya tindakan agresif, malah tindakan agresif selalu disebabkan frustrasi.

Sikap dan tindakan agresif merupakan salah satu bentuk tingkahlaku manusia. Dalam diri Individu ada dua faktor yang perlu diperhatikan, yaitu *instigation* dan *inhibitions*. *Instigation* adalah kekuatan dalam diri individu yang dapat menimbulkan motivasi atau dorongan berbuat yang berupa tingkah laku agresif. Suatu tim tidak akan menjadi agresif selama tidak ada anggota-anggotanya yang memiliki kekuatan untuk mendorong berbuat agresif. *Inhibitions* adalah faktor-faktor dalam diri individu yang menentang ekspresi tindakan agresif. Tidak dapat

diabaikan kiranya pengaruh situasi sekitar yang memberi kemungkinan tindakan agresif atau menentang terwujudnya tindakan agresif. Dalam olahraga pengaruh penonton yang dapat memanaskan situasi atau sebaliknya tindakan pelatih yang dapat meredakan situasi, akan menentukan berkembang atau dapat dikuasainya kekuatan agresif dalam diri para pemain.

B. AGRESIVITAS YANG BUKAN FRUSTASI

Gejala tindakan agresif dalam olahraga membedakan tindakan agresif yang disertai rasa permusuhan dengan tindakan agresif instrumental. Tindakan agresif yang disertai rasa permusuhan tujuan pertamanya adalah melukai orang lain, niat untuk melukai orang lain tersebut dilakukan dengan perasaan marah. Pada tindakan agresif instrumental tujuan utamanya adalah memenangkan pertandingan, jadi bukan untuk melukai lawan. Niat untuk menyerang secara agresif tidak disertai rasa marah. Tindakan agresif seperti ini jelas bukan tindakan karena frustrasi.

Sehubungan dengan tindakan agresif yang dilakukan seseorang, tetapi bukan karena orang tersebut mengalami frustrasi seperti:

1. Tindakan agresif instrumental.
2. Tindakan agresif karena meniru.
3. Tindakan agresif atas dasar perintah.
4. Tindakan agresif dalam hubungannya dengan peran sosial.
5. Tindakan agresif dan pengaruh kelompok.

Dalam olahraga dapat juga tindakan agresif seorang pemain dilakukan karena ingin meniru 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 bela diri anggar, tinju, karate dan pencak silat selalu menyerang yang banyak mendapat penilaian dari para wasit jelas hal ini juga tidak ada hubungannya dengan gejala frustrasi.

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

Tindakan agresif pemain tidak harus dihubungkan dengan gejala frustrasi. Kita membutuhkan pemain-pemain yang agresif untuk dapat memenangkan suatu pertandingan, oleh karena itu menjadi tugas pelatih untuk dapat memanfaatkan sifat agresif pemain sehingga tersalurkan dan terarah dalam aktivitas olahraga yang diikutinya.

C. MENGENDALIKAN PEMAIN AGRESIF

Agresivitas hanyalah merupakan salah satu dari sifat (*traits*) seorang pemain. Kecenderungan sifat agresif pemain menjadi tindakan yang positif yang dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan atau sebaliknya menjadi tindakan yang destruktif, sangat tergantung pada sifat kepribadian lainnya yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Tipe kepribadian tersusun dari sifat (*traits*) individu yang

bersangkutan, maka jelas bahwa sifat agresif individu sebagai salah satu sifat kepribadian pemain harus lebih difahami dengan mengetahui sifat kepribadian lain yang dimiliki individu tersebut.

Sifat agresif yang dimiliki seorang pemain yang juga memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggungjawab besar, tidak perlu menimbulkan masalah dalam pengarahannya. Pelatih dapat menyiapkan pemain tersebut untuk bermain agresif, dengan tidak perlu takut bahwa akan melukai orang lain dalam upayanya untuk mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan, pemberian hadiah, penghargaan pemain akan bermain agresif dengan tidak usah mengalami frustrasi.

Olahraga merupakan jalan keluar untuk menyalurkan dorongan agresif pada diri seseorang antara lain. Fungsi utama olahraga adalah sebagai upaya untuk membebaskan dari dorongan agresif dalam diri individu atau sebagai pembebasan diri dari ketegangan. Dengan demikian tindakan agresif dalam olahraga harus dihindarkan, dalam arti tindakan menyerang yang bermaksud melukai orang lain.

Perlu kiranya dibedakan antara bermain agresif dengan tindakan agresif yang disertai hasrat untuk menyerang dan melukai orang lain. Untuk memenangkan pertandingan sering sekali diperlukan bermain agresif, dalam arti tidak perlu disertai tindakan kasar, menyerang dan melukai orang lain, meskipun pemain tersebut tidak takut bermain keras.

Pelatih harus menyiapkan tim dan pemain-pemainnya dengan petunjuk dan langkah-langkah praktis sebagai berikut:

1. Anjuran untuk bermain agresif harus terarah, kapan dan bagaimana cara yang tepat agar tidak perlu menimbulkan hal-hal negatif dan melukai lawan.

2. Bermain agresif harus disertai peningkatan penguasaan diri, agar dapat selalu mengontrol diri sendiri.
3. Bermain agresif harus disertai disiplin dan rasa tanggung jawab yaitu selalu patuh pada peraturan dan tunduk pada wasit serta dapat mempertanggungjawabkan tindakannya.
4. Perlu adanya pemberian penghargaan bagi mereka yang bertindak agresif tetapi tetap memelihara sportivitas dan sebaliknya perlu diberikan hukuman bagi mereka yang melakukan tindakan tercela dan melanggar peraturan.

Frustrasi tidak perlu menimbulkan tindakan agresif, tetapi frustrasi hanya akan meningkatkan kemungkinan individu yang bersangkutan bertindak agresif, maka individu yang memiliki kestabilan emosional baik, disiplin tinggi dan rasa tanggungjawabnya juga baik, tidak akan mudah melakukan tindakan agresif untuk melukai orang lain.

Tindakan agresif dengan kekerasan yang dapat melukai pemain jelas perlu dikendalikan, sehingga terpelihara prinsip-prinsip sportivitas dan tujuan berolahraga pada umumnya. Tindakan pengendalian tersebut tidak hanya tertuju pada pemain, tetapi juga para pelatih dan lingkungan (penonton) yang ikut berperan mempengaruhi kemungkinan terjadinya tindakan agresif dengan kekerasan yang menyimpan dari peraturan yang berlaku.



BAB IX

PROGRAM LATIHAN MENTAL

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet.

Ditinjau dari segi kognitif, yaitu yang berhubungan dengan akal atlet, seperti pemahaman peraturan, akal yang cerdas untuk menentukan taktik dengan strategi dalam pertandingan jelas akan berpengaruh terhadap prestasi atlet. Akal yang cerdas diperlukan atlet untuk dapat memahami situasi dan mengambil keputusan yang tepat, serta harus dapat bertindak dengan cepat.

Proses kejiwaan bersifat organis, di mana aspek yang satu akan berpengaruh terhadap aspek yang lain. Atlet yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi pertandingan mudah kehabisan akal atau menemui jalan buntu untuk dapat mengalahkan lawan, meskipun berbagai cara sesuai dengan kemampuannya sudah diusahakan. Dalam keadaan seperti ini akhirnya atlet mengalami ketegangan karena takut akan gagal. Keadaan ketegangan atau stres yang tidak dapat diatasi, biasanya disertai dengan rasa cemas, akhirnya akan berpengaruh juga terhadap fungsi intelektual sehingga penampilannya serba salah, serba ragu-ragu, dan tidak akurat.

Sebagai contoh gejala semacam ini sering terjadi pada seorang petinju yang taktiknya sudah diketahui lawan dan segala gerak-geriknya sudah dapat dibaca oleh lawannya, sehingga gerakannya serba kikuk, serba salah, dan akhirnya menjadi bulan-bulanan lawan.

Emosi atlet sangat besar pengaruhnya terhadap mental atlet. Emosi menurut James Drever (1971) ditandai adanya perasaan (*feeling*) yang kuat, biasanya merupakan dorongan terhadap bentuk tingkah laku tertentu. Apabila emosi atlet tergugah dengan hebat akan terjadi suatu gangguan terhadap fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.

Pengaruh gangguan emosional bukan hanya terjadi pada kemampuan berfungsinya aspek intelektual, tetapi juga diikuti terjadinya perubahan-perubahan jasmaniah, seperti pernapasan, denyut jantung, kelenjar-kelenjar badan. Jadi secara fisiologis keadaan emosi atlet juga akan mempengaruhi proses fisiologis yang terjadi dalam tubuh atlet yang sudah barang tentu akan berpengaruh juga terhadap prestasi atlet yang bersangkutan.

Gejala emosional yang terjadi pada atlet perlu selalu diperhatikan, karena semua gejala emosional, baik rasa takut, rasa senang, marah, dan dendam akan dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga atlet yang bersangkutan tidak dapat bertanding dengan baik seperti sediakala.

Kemampuan atlet menerima rangsangan emosional, seperti pujian, ejekan atau cemoohan, menjadi ancaman akan menentukan kuat lemahnya mental atlet karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisasi, gangguan pada aspek emosional akan berpengaruh terhadap keadaan mental sebagai keseluruhan. Ketidak stabilan

emosional atau akan mengakibatkan terjadinya keadaan mental sering goyah, tidak stabil, sering berubah pendiam dan pada waktu bertanding konsentrasinya seringkali kacau, prestasinya merosot.

Atlet yang mengalami emosional yang kurang stabil juga berakibat kehendak atau kemauannya terpengaruh, semangat bertanding menurun atau tidak stabil, daya juang dan keuletan untuk bertanding sampai menang juga mengendor. Untuk mengetahui kuat atau lemahnya mental atlet dapat diketahui dari kemampuan atlet tersebut mengatasi beban mental, yaitu mengatasi gangguan-gangguan dari dalam dirinya karena merasa kurang sehat, mengalami cedera dalam pertandingan yang sedang berjalan. Disamping itu juga dapat diketahui dari kemampuan atlet mengatasi gangguan dari luar dirinya yang berupa ancaman, ejekan, sorakan penonton, dan intimidasi. Atlet yang kurang kuat mentalnya akan mudah menurun prestasinya apabila menghadapi gangguan dari luar dirinya, baik dari lawan bertanding ataupun dari penonton.

Proses latihan mental dalam olahraga pada umumnya harus melalui proses yang panjang. Latihan mental menurut ketentuan, tekak serta ditandai oleh motivasi untuk berprestasi maksimal. Program latihan mental yang dilaksanakan merupakan proses yang dilakukan berulang-ulang dengan dosis dan intensitas, kian hari semakin meningkat, yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tahan mental, agar hasil latihan atau belajar dapat memberi makna oleh karena itu, acuan suatu program harus disusun secara cermat.

Program latihan mental harus dilakukan atlet seperti latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi, dan

sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti latihan visualisasi memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap keberhasilan atlet. Atlet dalam melakukan program ini harus secara sistematis dan berkesinambungan.

Mental atlet perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sudibyo (1993) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra atau *imagery building* serta siap untuk latihan mental berikutnya.

Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet. Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konanif (komponen sikap), dan emosional. Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain pemusatan perhatian, visualisai, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konanif antara lain: *will power training*, *concentration*, dan *contemplation*. Latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan: *biofeedback* (proses mendapatkan kesadaran yang lebih besar), *self sugestion* (sugesti dalam diri), dan meditasi. Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :

1. Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi atau perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan.
2. Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat

menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang.

3. *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis .
4. *Body awarennes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/ melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan rasa percaya diri.
6. Membuat perencanaan bawah sadar atau *mental imagery* dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung.
7. Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif. Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu latihan pemusatan perhatian, relaksasi, dan mental imagery perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih.

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam yang jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Latihan mental seperti dijelaskan Unesthal (1986) dalam Singgih (1996) adalah latihan yang dilakukan seacara sistematis, kontinu, dalam jangka yang lama untuk mendeteksi dan mengembangkan sumber serta mempelajari pengendalian performa, tingkah laku, emosi, *mood*, sikap, strategi, serta proses fisik. Program latihan mental merupakan bagian dari program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan umumnya.

A. MENTAL TRAINING

Berlatih harus berdasar pada prinsip ilmiah dan bukan zamannya lagi hanya pengetahuan semata yang berdasar pada *trial and error*. Menurut Rahantoknam (2006) mengemukakan bahwa Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu lama, progresif dan individual, menuju model fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tugas yang diharapkan. Pencapaian prestasi nasional dewasa ini telah ditangani para ahli olahraga, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional dari berbagai disiplin ilmu.

Perpaduan ilmu fisik manusia dengan ilmu psikis membuat pemahaman terhadap manusia lebih kompleks. Banyak metode latihan yang merupakan sumbangan langsung dari dunia psikolog olahraga (Utama, 2008). Selanjutnya Weingberg dan Goul (1995) (dalam HIMPSI, 2008) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki tujuan dasar:

1. Mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi *performance* fisik individu.
2. Memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidup.

Mental *training* di mulai dengan mendiagnosa keadaan dan perkembangan psikologis atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek

usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

Untuk dapat memahami keadaan dan perkembangan mental atlet mutlak perlu pendekatan individual sebagai suatu kesatuan keseluruhan yang utuh, meliputi, aspek fisik dan psikis, serta makhluk sosial dan makhluk Tuhan. Kleinman dalam Sudibyo Setyobroto (2001) menegaskan mengenai mutlak perlu pendekatan holistik atau "*wholistic approach*" prestasi olahraga tidak cukup didekati secara somatik, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologi.

Para ahli psikologi olahraga menyadari bahwa sumbangan para ahli psikologi olahraga belum maksimal, karena para ahli lebih banyak mendiagnosa tingkah laku atlet, tetapi belum memberikan perlakuan secara berencana, teratur dan terarah sehingga dapat meningkatkan prestasi para atlet. Faktor-faktor psikologi yang banyak sebagai penyebab peningkatan atau merosotnya prestasi atlet, antara lain: rasa percaya diri, motif berprestasi, rasa harga diri, disiplin, penguasaan diri, citra diri dan konsep diri. Sedangkan gejala psikologi yang jelas menyebabkan merosotnya prestasi atlet yaitu rasa jenuh, kelelahan, rasa tertekan, stres, kecemasan, ketakutan akan gagal dan frustrasi.

Latihan mental yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan merupakan suatu proses penjelajahan kemampuan fisik maupun psikis untuk lebih mengenal diri sendiri dan membuka lebih banyak peluang untuk meningkatkan daya dan upaya yang lebih besar untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Untuk dapat meningkatkan prestasi

atau performa olahraganya, sang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah non teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Kelihatan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu sang atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis. Namun, sebelum memastikan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh faktor psikologis, perlu secara cermat dianalisis kemungkinan adanya penyebab faktor teknis atau fisiologis. Penyebab utamanya ternyata adalah faktor teknis atau fisik, maka faktor-faktor tersebut yang perlu dibenahi terlebih dahulu. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani.

Setelah dipastikan bahwa seorang atlet mengalami masalah mental psikologis, atau perlu meningkatkan keterampilan psikologisnya, maka kepada atlet tersebut dapat diterapkan latihan mental. Ada tiga karakteristik yang sebaiknya terdapat pada diri atlet yang akan menjalani latihan mental. Atlet harus mau menjalani latihan mental tersebut, Atlet harus menjalankan setiap program latihan secara utuh, atlet harus memiliki kemauan untuk menjalani latihan dengan sempurna dan sebaik mungkin.

B. PENGERTIAN LATIHAN RELAKSASI OTOT SECARA PROGRESIF

Relaksasi berasal dari bahasa latin yaitu "re" (*once more*), dan "laxis" (*loose*) (Cashmore, 2008). Maksud "re" pada pendapat tersebut berarti kembali. Sedangkan "laxis" berarti bebas, lepas, atau longgar. Relaksasi menurut arti kata tersebut berarti kembali rileks.

Relaksasi menurut Setyobroto (1989) adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Menurut Davies (2005) relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relatif stabil dimana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar. Menurut pendapat tersebut seseorang dikatakan rileks apabila ketergugahannya selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dalam keadaan normal.

Teknik relaksasi yang sering dilakukan atlet yaitu relaksasi otot secara progresif atau lebih dikenal dengan istilah PMR (*Progresiv Muscule Relaxation*). Teknik relaksasi ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930 an. Jacobson menjelaskan dasar pemikirannya bahwa ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot keadaan rileks. Sehingga latihan ini dikenal teknik relaksasi Jacobson. Dalam teknik tersebut meliputi adanya ketegangan sistematis yang diikuti dengan relaksasi pada kelompok otot tubuh. Ketegangan otot pada saat latihan dilakukan dengan kuat yang akan menghasilkan relaksasi tingkat tinggi dalam otot ketika otot tersebut dirilekskan. Sehingga Murphy (2005) menyebut latihan relaksasi otot secara progresif yaitu metode relaksasi mendalam terhadap seluruh tubuh.

Menurut Setyobroto (2001), latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan

cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut rileks. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, otot bagian kepala (mulai dari dahi, mata, pipi, bibir, dan lidah); selanjutnya otot leher, otot bahu, otot dada, otot perut, otot punggung, sampai pada otot bagian bawah yaitu tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar atlet bisa dengan cepat menjadi rileks kalau dibutuhkan (Singgih, 1987).

Latihan relaksasi harus dipelajari dan di implementasikan oleh pelatih kepada atletnya agar atlet bisa terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan rileks, sebelum atlet tersebut menghadapi situasi yang penuh ketegangan. Untuk memperkuat pernyataan tersebut, Murphy (2005) menjelaskan bahwa relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan. Selanjutnya, Rushall (2008) menjelaskan bahwa relaksasi merupakan keterampilan yang harus dipelajari.

Berpijak dalam pendapat tersebut, latihan relaksasi harus dipelajari oleh atlet, pelatih menyuruh atletnya rileks tatkala atlet dalam keadaan tegang, sehingga beban bisa berkurang. Latihan mental harus diberikan dengan jelas sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan bagaimana praktiknya dilapangan. Latihan relaksasi harus diberikan secara teratur dalam proses latihan, terutama sebelum menghadapi berbagai situasi stres supaya atlet dapat lebih rileks dalam waktu yang lebih singkat (Setyobroto).

Selanjutnya, beberapa tanda atlet yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya

muka pucat, dahi berkerut, terlihat serius, atlet mengatup geraham lebih keras, bahkan menggerakkan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidaktenangan. Atlet terlihat menggigit kuku jari, mengigit bagian dalam pipi, jalan mondar mandir dan terasa mual. Selain itu, beberapa tanda yang dirasakan atlet misalnya, kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit, rasa capek, merasa sukar tidur (insomnia), keringat keluar berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara (Harsono, 1988).

Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri atlet, maka metode latihan relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan, untuk mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan oleh atlet tersebut. Jacobson; Cox (1900); Setyobroto (2001) menjelaskan bahwa tidak mungkin orang nervous dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-otonya dalam keadaan rileks.

Hasil penelitian para ahli seperti Davies (2005) menjelaskan bahwa relaksasi otot secara progresif merupakan teknik relaksasi yang telah terbukti paling efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Murphy (2005) menjelaskan bahwa metode relaksasi efektif mengurangi kecemasan fisik dan insomnia pada hari-hari sebelum kompetensi. Durand Bush & Salmela (2002) menjelaskan bahwa atlet elit berhasil menggunakan teknik relaksasi secara rutin untuk mengatur energi fisik mereka. Begitupun Maynard & Cotton (1993) dalam hasil penelitiannya bahwa strategi relaksasi fisik secara spesifik ditargetkan untuk atlet yang mengidap kecemasan somatik lebih efektif daripada strategi relaksasi kognitif.

Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi fisik secara progresif merupakan sebuah teknik

relaksasi yang efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan seperti insomnia, stres, dan kecemasan, bahkan dapat mengatur energi dalam tubuh. Masalah yang perlu yang perlu dipertanyakan adalah mengapa latihan relaksasi itu efektif, karena latihan tersebut meliputi kontraksi otot secara aktif yang diikuti dengan relaksasi.

Secara fisiologi ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan rileks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih rileks dibandingkan sebelum kontraksi. Hal ini dijelaskan Rushall (2008) bahwa ketika otot dikontraksikan dan kemudian rileks otot tersebut kembali pada keadaan yang lebih rileks dan panjang dari keadaan sebelum kontraksikan. Efektifitas latihan relaksasi secara umum juga dijelaskan oleh Rushall (2008) yaitu:

1. Menghilangkan gejala umum kecemasan (tegang, melompat seakan akan ada kupu-kupu didalam perut).
2. Memfasilitasi istirahat.
3. Meningkatkan kualitas tidur.
4. Menghilangkan akumulasi ketegangan saat kompetisi.
5. Mempercepat pemulihan.

Pendapat tersebut memperjelas bahwa efektifitas latihan relaksasi secara umum dapat mengatasi gejala-gejala kecemasan seperti *nervous*, gugup, merasa gelisah sebelum kompetisi, memberikan kesempatan untuk istirahat, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi akumulasi ketegangan pada kompetensi dan mempercepat pemulihan.

Manusia adalah makhluk yang memiliki energi, baik energi positif maupun energi negatif. Energi positif maupun energi negatif akan memberikan pengaruh terhadap

penampilan atlet. Pengetuh tersebut bisa positif bisa negatif, tergantung kepada dominasi jenis yang dimilikinya. Atlet yang memiliki energi positif akan terlihat penampilannya yang selalu penuh kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan, memiliki tantangan diri, spirit tim dan motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan atlet untuk mencapai penampilan puncak.

Atlet yang memiliki energi negatif terlihat dalam penampilannya yang menunjukkan adanya kemarahan, dendam, kecemasan, kebencian, ketakutan, ketegangan, bersikap negatif, mengancam, dan frustrasi. Energi ini kemungkinan atlet berada pada keadaan mental yang rapuh, konsentrasi atlet kurang baik yang disertai dengan adanya ketegangan otot. Keadaan tersebut tidak memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penampilan puncak.

Keadaan tersebut harus segera diatasi, dengan menggunakan teknik atau metode yang tepat supaya tidak berdampak negatif terhadap performa atlet. Teknik yang bisa diterapkan untuk mengatasi keadaan tersebut diantaranya adalah latihan relaksasi secara progresif. Teknik tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk membuat otaknya berkontraksi dan relaksasi secara sistematis, mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah dari tubuh.

Dengan teknik relaksasi atlet akan memiliki kemampuan untuk membedakan otot dalam keadaan tegang dan rileks dan memiliki kemampuan untuk membuat otaknya rileks tatkala otot dalam keadaan tegang dalam situasi yang sangat kritis sekalipun, misalnya selama pertandingan berlangsung.

Berkenaan dengan materi yang dibahas pada bab ini, diharapkan Atlet dapat memahami dan mampu mengaplikasikannya dalam proses pelatihan mental dalam

olahraga. Maka tujuan mengaplikasikannya dalam proses pelatihan mental dalam olahraga. Maka tujuan yang ingin dicapai pada latihan relaksasi progresif otot adalah sebagai berikut:

1. Atlet mampu menjelaskan pengertian latihan relaksasi dan relaksasi secara positif.
2. Atlet mampu menjelaskan efektifitas latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif.
3. Atlet mampu menjelaskan prosedur pelaksanaan latihan relaksasi secara progresif
4. Atlet mampu mempraktekkan pelaksanaan latihan secara progresif
5. Atlet mampu menyebutkan kelompok otot yang terlatih dengan latihan relaksasi secara progresif.

Latihan relaksasi otot secara progresif merupakan teknik latihan relaksasi otot yang meliputi rangkaian latihan meregangkan beberapa kelompok otot dalam tubuh. Metode tersebut dilakukan selama kurang lebih 20 – 30 menit dan kemungkinan besar disesuaikan dengan kepribadian setiap atlet. Sedangkan pada waktu sebelum pertandingan latihan relaksasi hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat beberapa menit saja, tidak seperti pada latihan yang semestinya.

Pada setiap kelompok otot saat kontraksi atau meregangkan otot dilakukan sebanyak dua repetisi (pengulangan). Pada saat otot kontraksi ditahan selama 5 detik, sedangkan pada saat relaksasi ditahan selama 10 – 15 detik, selanjutnya berpindah pada kelompok otot berikutnya.

Latihan relaksasi harus diawali dengan melakukan sikap duduk nyaman, prosedurnya seperti dijelaskan oleh Nideffer (1981); Setyobroto (2001) yaitu, mulai duduk seenak-enaknya.

Beberapa orang merasa lebih enak apabila kedua telapak kakinya menyentuh lantai, kedua tangannya diletakkan pada pahanya. Jika anda ingin posisi yang lain yang lebih relaks juga boleh, yang penting cari posisi yang paling enak dan cocok untuk anda.

Adapun materi penerapan latihan relaksasi otot progresif sebagai berikut:

1. Duduk bersila kedua tangan di atas paha.
2. Pejamkan mata, jernihkan pikiran anda, biarkan seluruh tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar lima sentimeter di bawah pusar.
3. Relaksasi dimulai dengan bagian tubuh yang dominan, jika anda kidal mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri dan sebaliknya jika bukan kidal mulailah dari sebelah kanan.
4. Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatian pada irama napas anda.
5. Tarik napas dalam–dalam lewat hidung sampai rongga dada terasa penuh tahan sampai 4 hitungan lalu buang perlahan–lahan, dorongan dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut. Ulangi kembali tarik tahan lepas.
6. Kosongkan pikiran anda, tetapi jika ada yang terlintas pikiran anda.
7. Rasakan badan anda dan pikiran anda melayang tarik napas tahan lepaskan.
8. Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan, tetapi tidak perlu keras. Tahan dan rasakan ketegangan di otot–otot tangan. Lalu pelan–pelan

kendorkan, lepaskan, Biarkan ketegangan hilang, betul-betul rileks. Buat kepalan pada tangan yang satunya tahan lepaskan pelan-pelan.

9. Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi alis mata kencangkan rahan dan bibir anda tahan lepaskan pelan-pelan rasakan ketegangan hilang melayang menjauhi anda,lalu atur napas.
10. Angkat bahu mendekati telinga tahan kendorkan hayati perasaan rileks menjalari tubuh anda, menjalar keperut, paha, kaki, sampai ujung jari kaki ke lantai. Rasakan rileks yang semakin mendalam. Pelan-pelan palingkan kepala anda kekanan, kedepan, kekiri lalu diam. Gerakkan lagi kedepan, kekanan, balik kedepan dan rileks dengan posisi yang enak, ditopang oleh leher. Atur napas dan alihkan perhatian kedaerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, tarik ke arah tulang punggung, tahan lepaskan pelan-pelan.
11. Sekarang kaki kanan, dorong tumit kearah lantai, tahan, lepaskan. Arahkan ujung jari-jari kedepan tahan lepaskan. Rasakan semua ketegangan lepas dari diri anda. Tarik napas dalam-dalam, lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru, buang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan tarik tenaga dan gairah baru, lepaskan kelelahan dan ketegangan.
12. Latihan relaksasi telah selesai gerakkan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik napas dalam-dalam lalu tahan pada hitungan nol anda boleh membuka mata, tiga, dua satu, nol ya buka mata sambil buang napas.

Bentuk latihan relaksasi sebagaimana diuraikan di atas harus dilakukan secara kontinu. Catat kemampuan atlet terkait dengan keadaan ketegangannya. Untuk melihat peningkatan hasil latihan, perhatikan apakah secara umum atlet menjadi lebih rileks atau belum. Salah satu indikator bahwa atlet rileks bisa dicek denyut nadinya atau sikapnya yaitu atlet yang rileks pasti menunjukkan sikap tenang.

Saya yakin jika latihan relaksasi dilakukan secara kontinu akan memberikan pengaruh signifikan terhadap upaya mengatasi masalah-masalah psikologi atlet. Davies (1989) memberikan saran terkait dengan latihan relaksasi yang dilakukan secara kontinu memungkinkan atlet mampu rileks hanya dalam beberapa detik saja.

C. PERHATIAN DAN KONSENTRASI

1. Pengertian Perhatian

Untuk mengidentifikasi perhatian (*attention*), mengutip pendapat Cox (2002); Apruebo (2005:) bahwa perhatian adalah proses dimana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk membuat persepsi tentang dunia luar. Maksud pendapat tersebut, perhatian merupakan suatu proses dimana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk melihat dunia luar. Sedangkan Nideffer yang dikutip Wuest & Bucher (1999) menjelaskan bahwa perhatian merupakan kemampuan untuk proses pemikiran dan perasaan langsung terhadap objek, pemikiran, dan perasaan tertentu. Perhatian merupakan kemampuan dan proses berpikir melalui panca indra yang dilakukan secara langsung terhadap objek tertentu yang melibatkan proses berpikir dan perasaan.

Kemampuan atlet untuk tetap fokus pada tugas yang harus dikerjakan merupakan langkah awal untuk menampilkan

sesuatu dengan baik. Prosesnya dilakukan dengan cara mengatur perhatian untuk melakukan sesuatu yang penting dan meninggalkan sesuatu hal yang tidak penting (Loehr, 1986). Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap *tune in* kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya tetap konsentrasi. Perhatian memerlukan dua unsur penting sebagaimana dijelaskan Murray (1995) yaitu perhatian selektif, dan konsentrasi. Perhatian selektif merupakan proses kesadaran atlet yang mengarah pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus tidak relevan. Atlet harus mampu menyeleksi stimulus yang datang pada dirinya.

Para ahli psikologi percaya bahwa perhatian selektif merupakan aspek kognitif dan merupakan karakteristik dari penampilan sukses seorang atlet. Sedangkan konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian dan stimulus tertentu dalam waktu tertentu (Murray, 1995). Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

2. Pengertian Konsentrasi

Untuk lebih memahami secara jelas mengenai pengertian konsentrasi penulis mengutip beberapa pendapat ahli, seperti Schmid; peper; & Wilson (2001) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan tidak dipengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Nideffer (2000); Setyobroto (2001) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua

dimensi, yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu. Stimulus eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, misalnya sorakan penonton, musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan baik dari penonton maupun dari pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimulus internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan lain yang dirasakan mengganggu keadaan fisik dan psikis, misalnya saya benar-benar lelah, saya *nervous*, dan sebagainya. Stimulus eksternal dan internal merupakan dua kategori terpisah, tetapi secara terus menerus dapat mempengaruhi perhatian dan konsentrasi atlet.

Pendapat lain mengenai konsentrasi dikemukakan oleh Gauron (1984) yaitu suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada objek tertentu yang tidak mudah goyah. Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai atlet, karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus diimplementasikan oleh pelatih, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya, maka atlet sulit diprediksi untuk bisa fokus melakukan tugasnya dengan baik, serta sulit diprediksi untuk menang dalam pertandingan dan atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Pendapat Murray (1995) sangat menarik untuk dicermati, yaitu hilang konsentrasi pada titik kritis dapat menjadi pembeda antara menang dan kalah. Misalnya, pesenam ritmi merasa tidak tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan pertandingan disebabkan hadirnya sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan. Dampaknya penampilan pesenam turun drastis. Hal tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi amat penting bagi atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Menurut Loehr (1986) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila atlet memiliki fokus yang benar ketika apa yang sedang kita kerjakan selaras dengan apa yang sedang kita pikirkan. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet memiliki konsentrasi. Atlet yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Oleh sebab itu, atlet harus memiliki energi positif tinggi untuk mendukung performanya. Atlet memiliki energi negatif baik tinggi, rendah, bahkan campuran dari keduanya performanya tidak akan baik sebab atlet kurang konsentrasi dalam menjalankan tugasnya.

3. Petunjuk Latihan Konsentrasi

Supaya atlet mampu konsentrasi dengan baik, tentu tidak bisa dicapai dalam waktu relatif singkat tetapi harus melalui proses pelatihan kontinu dalam proses yang panjang. Beberapa petunjuk yang harus diperhatikan atlet sebelum melakukan konsentrasi, Gauron (1984); Setyobroto (2001) menjelaskan sebagai berikut.

- a. Jauhkan pikiran anda terhadap sesuatu yang pernah anda lakukan ataupun pernah anda alami.
- b. Pusatkan perhatian anda pada suatu tempat.
- c. Tujukan perhatian anda pada suatu lokasi tersebut.
- d. Kosongkan pikiran anda dan biarkan tetap kosong
- e. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambaran panorama, kemudian ikut dihadirkan suatu “gambar besar” yang memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksi.
- f. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda.
- g. Berhentilah dan kemudian kembali berkonsentrasi.

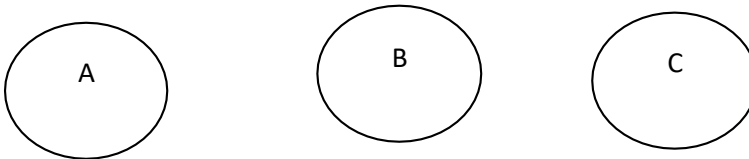
Adapun materi penerapan konsentrasi sebagai berikut:

- a. Duduk bersila dan kedua tangan diatas paha.
- b. Tutup mata tarik napas dalam–dalam lalu keluarkan perlahan–lahan sampai ketegangan disekujur tubuh anda hilang.
- c. Begitu merasa rileks perhatikan irama napas anda (tanpa mengubah iramanya)
- d. Lalu mulailah perlahan–lahan menghitungnya.
- e. Satu tarikan napas diikuti satu hembasan dihitung sebagai satu.
- f. Kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua dan seterusnya.
- g. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu karena itu berhentilah sejenak.

- h. Setelah konsentrasi anda kembali mulailah lagi menghitung dari satu sebagai permulaan.
- i. Latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit.

Untuk mampu berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus dilakukan. Syer & Connolly (1987) menjelaskan beberapa upaya tersebut, antara lain duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan disekujur tubuh hilang, begitu merasa relaks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah secara perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas di ikuti satu hembusan napas dihitung satu, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi kehitungan satu dan seterusnya. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya, berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi anda kembali, mulai dengan menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu delapan menit.

4. Pengamatan Titik



Petunjuk: letakkan 3 buah titik di dinding atau whiteboard sesuai ketinggian. Selanjutnya, konsentrasi pada titik B sampai titik A tidak kelihatan. Amati titik A sampai titik lainnya tidak kelihatan. Amati titik C sampai titik lainnya tidak kelihatan.

Konsentrasi dengan mengamati suatu titik sampai titik lainnya tidak kelihatan memerlukan waktu yang lama. Oleh karena itu, harus dilakukan pada setiap sesi latihan baik sebelum, sesudah latihan, atau menjelang pertandingan. Permulaannya pemanah membutuhkan waktu yang relatif lama dalam mempraktikkan metode ini, apabila sudah terbiasa waktu akan relatif singkat untuk menyelesaikan seluruh proses latihan.

5. Mengamati Jarum Detik dalam Jam

Amati jam dengan hati-hati, selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama 1 menit. Berhenti sejenak, kemudian ulangi lagi dengan mata tertutup selama 1 menit. Kemudian cek waktu di jam setelah melakukan latihan tersebut. Prinsip terpenting yang harus diingat atlet adalah menjaga agar suasana hati tetap dalam keadaan tenang dan mengkonsentrasikan pikirannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

D. LATIHAN IMAGERY

Imagery disebut juga visualisasi adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun *hormone adrenalin* yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Ardhiansyah dan Sudarso (2014) menyatakan bahwa mental *imagery* merupakan pembelajaran yang menggunakan bayangan yang ada dibenak atau simulasi dalam otak dari seseorang yang telah belajar dari pengalaman gerak atau pengalaman dari video yang pernah dilihat ataupun dilakukan sebelumnya, yang selanjutnya disimulasikan atau diciptakan sebuah adegan ke dalam otak. Mental *imagery* membantu

seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau keterampilan di dalam mental atau dalam pikiran.

Kartono dan Gulo (2003) mengemukakan bahwa *imagery* merupakan gambaran-gambaran mental secara kolektif, seperti bentuk dalam imajinasi seniman. Gunarsa (2004) menyatakan bahwa *imagery* erat kaitannya dengan latihan visualisasi yang merupakan perasaan subjektif atau personal pada diri untuk menampilkan apa yang hendak ditampilkan. Selain itu, *imagery* juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali.

Plessinger (Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa *imagery* mental disebut juga visualisasi atau latihan mental merupakan pengalaman yang mewakili pengalaman perseptual namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan sebenarnya terhadap indra yang relevan.

Mental imagery merupakan teknik motivasi yang diberikan untuk mempercepat proses belajar dengan membangkitkan semangat individu. *Mental imagery* melatih individu untuk membentuk khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu mengenai hal yang harus dilakukan dalam kondisi tertentu. Caranya dengan mengarahkan individu untuk melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerak tertentu, kemudian mengingat gerakan tersebut (Husdarta, 2014).

Mental imagery training mengacu pada upaya untuk mengulangi atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran dengan cara memunculkan kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan berupa gerakan yang bermakna. Pengalaman tersebut merupakan hasil penting dari memori,

yang diingat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya (Komarudin, 2015).

Vealey dan Greenleaf (Komarudin, 2015) mendefinisikan *imagery* sebagai pembentuk atau pengulang pengalaman yang melibatkan pancaindra dengan cara melihat, merasakan, mendengar, namun secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di otak. Quinn (Komarudin, 2015) menjelaskan bahwa *imagery* adalah proses menciptakan adegan didalam pikiran individu atas apa yang akan dilakukan. Individu akan menciptakan sebuah adegan dalam otak terkait dengan apa yang akan dilakukan.

Yukelson, 2004 (dalam gunarsa 2004) bahwa atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imajeri atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari. Bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali.

Dalam melakukan mental imagery, seorang atlet harus melihat dirinya dengan senang hati melakukan aktivitas dan merasakan apa yang terjadi secara penuh perasaan. Atlet harus mencoba ketika memasuki lingkungan atau melakukan aktivitas menajamkan penglihatannya, pendengarannya, perasaannya, penciumannya, dan melakukan tindakan seolah atlet melakukan dalam situasi yang sebenarnya.

Imagery adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut imagery. Menurut Setiadarma (2000) mengatakan bahwa Visualisasi adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa

berorientasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.

Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang memvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan pikiran.

Menurut Orlick, 1980 (dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa mental imagery adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan, mental Imageri dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Adapun materi penerapan latihan imageri atau visualisasi sebagai berikut:

1. Duduk bersila letakkan kedua tangan di atas paha, pada bagian perut pejamkan mata anda. Rasakan irama pernapasan anda, rasakan pernapasan anda pada dada, perut bagian atas, perut bagian bawah dan seterusnya.
2. Buang napas, tarik napas dalam-dalam, perlahan-lahan merasakan irama pada perut anda, dada anda pada saat menarik napas, membuang napas rasakan udara memenuhi paru-paru anda, perut anda.

3. Buang napas, tarik napas dalam–dalam, rasakan apakah udara masuk melalui hidung anda, mulut anda. Bayangkan udara yang masuk melalui hidung anda mulut anda.
4. Tarik napas dalam–dalam melalui hidung anda perlahan–lahan, penuhi paru–paru anda dengan udara sebanyak–banyaknya, lakukan perlahan–lahan, rasakan udara melalui rongga mulut anda, bibir anda, tarik napas dalam–dalam.
5. Tarik napas dalam–dalam melalui hidung anda perlahan–lahan. Perhatikan irama tubuh anda, perut anda, dada anda. Tahan napas selama 10 detik hitungan satu sampai sepuluh.
6. Rasakan ketegangan pada tenggorokan dan mulut anda, buang napas perlahan–lahan lewat mulut anda rasakan kelegaan anda.
7. Pejamkan mata anda, bayangkan seseorang yang anda kenal, atau pernah anda temui, atau suatu tempat atau objek. Perhatikan secara seksama wajahnya suasana di keliling, suara–suara.
8. Tarik napas dalam–dalam, perlahan–lahan buang napas, tarik napas, tahan napas, perhatikan hal yang anda bayangkan secara seksama, warnanya, suaranya dan lain–lain. Pusatkan perhatian anda, perhatikan secara seksama hal–hal yang menarik bagi anda. Perhatikan warnanya, perhatikan cahaya yang meneranginya. Pusatkan perhatian anda pada cahaya.
9. Tetaplah bernapas dengan teratur, tarik napas dalam–dalam, buang napas pusatkan perhatian anda pada cahaya, bayangkan hal yang ingin anda lakukan,

pusatkan perhatian anda pada cahaya, perhatikan dengan seksama hal yang anda lakukan.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa perkembangan latihan mental ketiga faktor diatas sangat penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.



BAB X

AROUSAL (KEGAIRAHAN) DALAM OLAHRAGA

A. DEFINISI 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.

- a) Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 84) arousal adalah hal yang tidak dapat dielakkan seperti timbulnya ketegangan fisik/tension dan stres.
- b) Menurut Weinberg & Gould (2003: 78) arousal merupakan perpaduan antara aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, dan mengacu pada intensitas motivasi pada saat tertentu.
- c) 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.
- d) Gledhill, Adam, et al. (2007: 95) arousal adalah keadaan fisiologis berupa kewaspadaan dan antisipasi yang mempersiapkan tubuh untuk beraksi.
- e) Menurut Yusuf Hidayat (2008: 270) arousal adalah ketegangan yang harus ada dalam diri olahragawan menjelang pertandingan yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.
- f) 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 padasaat 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:

Ciri-ciri arousal Fisiologis Psikis

- a. Otot sangat tegang dan kaku.
- b. Denyut jantung cepat.
- c. Napas tidak teratur.
- d. Tekanan darah meningkat.
- e. Sulit memperhatikan dan konsentrasi sehingga semua yang dilihat tampak cepat.
- f. Tidak dapat berpikir jernih dan cermat.
- g. Perhatian dan pandangan hanya pada satu hal tertentu

Ciri-ciri arousal Fisiologis Psikis

- a. Rasa takut dan cemas memuncak.
- b. Merasa cepat lelah.
- c. Pikiran negatif dan memarahi diri sendiri.
- d. Kontrol emosi menurun.

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:

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

B. TEORI DASAR HUBUNGAN AROUSAL DENGAN PENAMPILAN OLAHRAGAWAN

Teori dasar mengenai hubungan arousal dengan penampilan olahragawan ada dua yakni teori inverted U dan teori drive.

1. Teori Inverted U

Teori inverted U adalah teori yang meliputi berbagai sub teori yang menjelaskan mengapa saling berhubungan antara arousal dengan penampilan berbentuk persamaan kuadrat. Menurut teori inverted U, baik arousal tingkat rendah maupun tinggi tidak akan menghasilkan penampilan setinggi-tingginya. Tingkat arousal yang sedang umumnya akan memberikan kemungkinan lebih besar untuk memperoleh penampilan puncak atau peak performance.

2. Teori Drive

Teori drive merupakan teori multi dimensional mengenai penampilan dan proses belajar. Teori drive membentuk garis hubungan linier. Hubungan antara arousal dan penampilan olahragawan digambarkan sebagai garis lurus (linier) sehingga seolah-olah ada hubungan positif antara arousal dengan peningkatan penampilan olahragawan secara terus menerus.

Saat ini, para ahli cenderung lebih setuju dengan teori inverted U dibandingkan dengan teori drive karena pada suatu saat akan ada batasnya di mana garis hubungan korelasi positif akan berhenti dan menurun. teori drive menyatakan bahwa semakin tinggi arousal maka penampilan akan semakin tinggi pula, sedangkan teori inverted U menyatakan arousal yang rendah atau tinggi akan menurunkan penampilan, dan arousal yang sedang akan meningkatkan penampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. 2007. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga*. Teori dan Praktek. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *Sports Psychology: Mental Skill for Physical People*. New York: Leisure Press.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta.
- James Tangkudung & Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training. Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta. Cakrawala Cendekia.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, 2006. *Psikologi Olahraga*. Disajikan pada TOT Pelatih Tingkat Muda. Solo 11–14 September 2006.
- Mylsidayu Apta, 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Nasution, Yuanita. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek: Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.
- Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- Setyobroto, Sudibyo. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Singer, Robert N. *Peak Performance and Mare*. Mouvement Publication Inc.: Michigan.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Fifth Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verawati, I. 2015. *Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.