

Kamal Firdaus

Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi FIK UNP Press

Kamal Firdaus

Psikologi Olahraga

Teori Dan Aplikasi



Penerbit:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Press
2012



**Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.
Lingkup Hak Cipta**

Pasal 2

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dalam pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,- (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,- (lima milyar rupiah).

PSIKOLOGI OLAHRAGA
TEORI DAN APLIKASI

Oleh
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO

Penerbit
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Padang Press
2012

Psikologi Olahraga

Teori dan Aplikasi

Oleh: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO

Diterbitkan oleh: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang Press
Jl. Prof. Dr. Hamka, Kampus UNP Air Tawar
Padang, 25131

©Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini sebahagian atau seluruhnya, dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk fotokopi, rekaman, dan lain-lain tanpa izin tertulis dari penerbit

© 2012, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press

ISBN 978-602-98603-6-8

PENGANTAR

Olahraga merupakan kebutuhan manusia. Olahraga merupakan aktivitas yang berkaitan dengan gerak tubuh. Melalui olahraga diharapkan seseorang memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu meningkatkan produktivitas kerja. Dalam keadaan sakit, mudah lelah, dan tidak bugar bisa dipastikan bahwa hasil kerja seseorang tidak akan maksimal.

Fenomena yang sering terjadi dalam berolahraga adalah, timpangnya pemberian porsi latihan antara fisik dan psikis. Seringkali fisik dijadikan dasar utama tanpa memperhitungkan aspek psikisnya. Hal ini jelas keliru dan perlu adanya upaya perbaikan konsep dalam sistem pelatihan dalam berolahraga. Aspek psikis atlet ibarat obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengeluarkan segala kemampuannya yang telah didapatkan dari proses latihan yang terakumulasi peningkatannya. Kemampuan teknik dan fisik seseorang tidak akan begitu berarti ketika kejiwaan atau mental seorang atlet tidak mampu menggerakkan untuk tampil optimal.

Buku psikologi olahraga ini menjelaskan secara lugas tentang teori psikologi dan aplikasinya di lapangan. Dengan mempelajari psikologi olahraga, seorang pelatih/instruktur dan atau pun guru olahraga dapat mengetahui perilaku setiap atlit secara tepat pada situasi tertentu dan dapat mengetahui dampak sebagai akibat dari perilaku, memprediksi setiap gejala perilaku atlit, mengarahkan perilaku secara tepat, dan yang tak kalah pentingnya adalah membantu pencapaian prestasi optimal dari seorang atlit.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa buku ini masih banyak ditemui kelemahan-kelemahan untuk itu penulis mengharapkan kritikan-kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, semoga buku ini ada manfaat hendaknya untuk kita semua. Terima kasih.

Padang, Juni 2012

Ttd.

Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii

BAGIAN 1

PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PERKEMBANGANNYA

A. Apa Itu Psikologi Olahraga?	1
B. Bidang Kajian Psikologi Olahraga	3
C. Sejarah dan Perkembangan Psikologi Olahraga	10

BAGIAN 2

TEORI BELAJAR DAN APLIKASINYA DALAM OLAHRAGA

A. Apa Itu Belajar?	17
B. Teori-Teori Belajar	20
1. Pavlov: Belajar adalah Proses Pembiasaan	20
2. Thorndike: Hukum Belajar	22
3. Skinner: Reward and Punishment	25
4. Bandura: Teori Modeling	28
5. Von Glasersfeld: Teori Konstruktivis	30
C. Catatan Akhir	34

BAGIAN 3

PERKEMBANGAN INDIVIDU DAN KESIAPAN BEROLAHRAGA

A. Perkembangan dan Karakteristiknya	35
B. Pengaruh Lingkungan dalam Perkembangan	45
C. Kesiapan Berolahraga	51
D. Tahapan Usia Pembinaan	54
E. Tahap dan Proporsi Latihan	55
F. Tahapan Perkembangan Karir Atlet	55

BAGIAN 4

KEPRIBADIAN DAN OLAHRAGA

A. Apa Itu Kepribadian?	59
B. Pendekatan dalam Kepribadian	62
C. Pengaruh Kepribadian dalam Olahraga	69
D. Pengaruh Olahraga terhadap Kepribadian	75

BAGIAN 5

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

A. Apa Itu Motivasi?	81
B. Motivasi Berpartisipasi	83
C. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	90
D. Motivasi Berprestasi	92
E. Pendekatan dalam Memahami Motivasi	101
F. Bagaimana meningkatkan Motivasi?	102

BAGIAN 6

KEPEMIMPINAN DALAM OLAHRAGA

A. Pengertian Pelatih	105
B. Pola Kepemimpinan Pelatih	109
1. Pola Kepemimpinan Otoriter	110
2. Pola kepemimpinan Permisif	115
3. Pola Kepemimpinan Otoritatif	118
C. Pelatih Sebagai Manager	122
D. Pelatih Sebagai Perencana Program Latihan	125
E. Pelatih Sebagai Pengorganisasi Pelatihan	126
F. Pelatih Sebagai Pengendali Pelatihan	128
G. Kompetensi Pelatih	130

BAGIAN 7

KELOMPOK DAN DINAMIKANYA DALAM OLAHRAGA

A. Apa Yang Dimaksud Dengan Kelompok?	137
---	-----

B. Bagaimana Kelompok Terbentuk?	140
C. Jenis-Jenis Kelompok	142
D. Kohesivitas Kelompok.....	145
E. Pentingnya Kekompakan Tim dalam Olahraga Beregu	151
F. Hubungan Kohesivitas dengan Faktor Lain	153
1. Kohesivitas dan Kepuasan	153
2. Kohesivitas dan Konformitas	155
3. Kohesivitas dan Stabilitas	156
4. Kohesivitas dan Tujuan Tim	156
5. Kohesivitas dan Partisipasi	158
G. Bagaimana Membangun Tim yang Efektif?	159

BAGIAN 8

KEKERASAN DALAM OLAHRAGA

A. Apa itu Kekerasan?	163
B. Jenis Tingkahlaku Kekerasan	166
C. Beberapa Teori Kekerasan	167
1. Teori Instink (instinct theory)	167
2. Teori Belajar Sosial (social learning theory)	168
3. Teori Frustrasi Agresim (Dollard, dkk)	168
4. Teori Konflik Realistik (Sherif)	169
5. Teori Identitas Sosial (Tajfel)	177
D. Mencegah Tingkahlaku Kekerasan	183

BAGIAN 9

STRES DAN PENGELOLAANNYA

A. Pendekatan Medis Fisiologis	185
B. Pendekatan Psikologis	187
C. Sumber Stres (stresor)	190
D. Dampak Negatif dari Stres	191
E. Hubungan Stres dan Prestasi	192
F. Mengelola Stres	193

BAGIAN 10

PERSIAPAN DAN LATIHAN MENTAL

A. Prinsip Dasar Latihan Mental	195
B. Mekanisme Latihan Mental	196
C. Relaksasi	199
1. Progressive Relaxation	200
2. Relaxation Response	201
D. Imagery Training	201
1. Jenis Imagery	202
2. Manfaat Imagery	202
3. Prinsip Dasar Latihan Imagery	203
E. Contoh latihan Progressive Relaxation	203

BAGIAN 11

IDENTIFIKASI DAN PENGEMBANGAN BAKAT OLAHRAGA

A. Pengertian Bakat	207
B. Identifikasi Bakat	208
C. Model Identifikasi Bakat Olahraga	211
D. Beberapa Pendekatan dalam Memahami Bakat	215
1. Multi-Talent Approach (U.S Office Education) ..	215
2. Model Tiga Lingkaran (Joseph Renzulli)	216
3. Tiang Totem Talenta Ganda (Taylor)	217
E. Pengaruh Bakat Terhadap Prestasi	223
F. Pengaruh Lingkungan pada Pengembangan Bakat ...	226

BAGIAN 12

BATERAI TES BAKAT OLAHRAGA

A. Tinggi Badan	233
B. Berat Badan	234
C. Tinggi Duduk	235
D. Rentang Lengan	237
E. Lempar Tangkap Bola	238

F. Lempar Bola Basket	240
G. Lompat Tegak	241
H. Lari Bolak-Balek	243
I. Lari 40 M	244
J. Lari Multitahap	246
DAFTAR PUSTAKA	249

BAGIAN 1

PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PERKEMBANGANNYA

A. Apa Itu Psikologi Olahraga?

Ada dua istilah yang kiranya perlu kita berikan pengertian, sebelum kita memberikan batasan mengenai psikologi olahraga. Pertama istilah “psikologi” dan kedua istilah “olahraga”. Secara sederhana, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.

Tingkah laku di sini bisa berarti sesuatu yang nampak seperti berjalan dan berlari, di samping itu juga bisa berarti sesuatu yang tidak nampak seperti berperasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan (dikenal dengan istilah olahraga pendidikan); bisa berorientasi pada prestasi (dikenal dengan istilah olahraga prestasi); dan bisa juga berorientasi pada rekreasi (dikenal dengan istilah olahraga rekreasi). Selanjutnya muncul suatu pertanyaan, apa yang dimaksud dengan psikologi olahraga? Robert N. Singer, seorang tokoh psikologi olahraga menyatakan: "*Sport psychology is the science of psychology applied to athletes and athletic situations*". Dari pengertian Singer tersebut dapat diartikan bahwa, psikologi olahraga adalah suatu bidang ilmu psikologi yang mempelajari tingkahlaku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stress mempengaruhi tingkah laku atlet menjelang pertandingan, dan

bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan.

Memperhatikan pengertian psikologi olahraga di atas, maka sesungguhnya tujuan pokok psikologi olahraga adalah: (1) mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologi mempengaruhi penampilan (*performance*) individu; dan (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya.

B. Bidang Kajian Psikologi Olahraga

Ada sejumlah bidang kajian yang dapat dilakukan dalam psikologi olahraga, antara lain bidang perkembangan, kepribadian, pembelajaran, sosial, dan psikometri. Sejumlah bidang kajian tersebut pada dasarnya merujuk pada disiplin psikologi, yakni psikologi perkembangan, psikologi kepribadian, psikologi belajar, psikologi sosial, dan psikometri.

1. Bidang Perkembangan

- a. Usia belajar/berlatih. Kesiapan anak melakukan aktifitas fisik dipengaruhi oleh usia anak yang

bersangkutan. Pemberian beban terlalu dini pada anak tidak baik bagi perkembangan diri anak yang bersangkutan, demikian juga keterlambatan pemberian perlakuan juga berakibat pada hasil yang tidak efektif.

- b. Keturunan dan pengalaman. Perkembangan individu dipengaruhi oleh faktor keturunan dan apa yang dialami individu seiring proses perkembangannya. Faktor keturunan muncul dari gen yang diturunkan oleh kedua orangtua, sementara faktor pengalaman terkait dengan rangsangan yang diberikan oleh lingkungan seperti pengalaman kepemimpinan dalam keluarga dan pembelajaran di sekolah.
- c. Proses kematangan. Kematangan merupakan proses psiko-fisiologis yang terjadi seiring dengan waktu atau usia individu, dan bukan karena proses pembelajaran.
- d. Karakteristik perkembangan anak, remaja, dan dewasa. Setiap tahapan usia memiliki ciri tertentu yang berbeda satu sama lain. Meskipun demikian,

tahapan yang satu akan mempengaruhi tahapan berikutnya.

- e. Disabilitas. Disabilitas merupakan ketidakmampuan melakukan aktivitas tertentu karena keterbatasan kondisi psikofisik. Layanan yang bersifat membantu perkembangan perlu diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.

2. Kepribadian

- a. Penyesuaian diri. Individu berkembang tidak dalam ruang yang vacuum, yang steril dari lingkungan. Dibutuhkan penyesuaian diri individu terhadap lingkungan dimana individu berada.
- b. Konsep diri. Bagaimana individu bertingkah laku, salah satunya dipengaruhi oleh gambaran individu terhadap dirinya.
- c. Motivasi, persisten, dan usaha. Untuk dapat berhasil dalam mencapai sesuatu, tidak cukup hanya mendasarkan diri pada faktor bawaan yang dimiliki dan pengalaman yang diperoleh. Dibutuhkan spirit dan energy yang optimal dari individu.

- d. Trait keberhasilan. Terdapat beberapa ciri individu yang berhasil dalam suatu bidang tertentu, bisa bersifat psikologis seperti komitmen dan prestatif, bisa juga bersifat fisik seperti kapasitas fisiologis dan anthropometrik.
- e. Kecemasan. Acapkali individu atlet ketika menghadapi pertandingan mengalami kekhawatiran yang cukup serius, yang berakibat negatif pada penampilannya. Mengapa kecemasan terjadi dan bagaimana mengatasinya merupakan hal yang penting untuk dipelajari.
- f. Psychological well-being. Satu sisi kepribadian mempengaruhi penampilan individu dalam berolahraga, dan pada sisi yang lain olahraga mempengaruhi kondisi kepribadian individu yang bersangkutan. Dengan olahraga seseorang akan merasa lebih nyaman, stressnya berkurang, dan lebih bergairah.

3. Pembelajaran dan Pelatihan

- a. Proses belajar. Penguasaan individu atas kemampuan dan keterampilan tertentu dalam

olahraga diperoleh melalui proses pembelajaran. Bagaimana proses pembelajaran tersebut terjadi merupakan bahasan yang urgen dalam psikologi olahraga.

- b. Hukum-hukum belajar. Belajar memiliki prinsip-prinsip yang perlu diikuti manakala menginginkan hasil yang optimal.
- c. Faktor-faktor yang berpengaruh. Dalam belajar, termasuk di dalamnya pelatihan, ada sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilannya. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri individu sendiri seperti intelegensi dan motivasi, bisa juga berasal dari luar individu seperti guru dan sarana prasarana.
- d. Kegagalan dan kesuksesan. Proses pembelajaran adakalanya berujung pada kegagalan, selain kesuksesan tentu. Bagaimana individu pembelajar gagal dan sukses menjadi bagian penting untuk dipelajari.

4. Sosial

- a. Dinamika kelompok. Sebagai makhluk sosial, individu tidak bisa dilepaskan dari keberadaan individu lain. Ketika individu bergabung dengan individu lain dan membentuk sebuah kelompok, maka akan terjadi dinamika sebagai akibat dari bertemunya berbagai macam karakteristik individu.
- b. Persaingan dan kerjasama. Keberadaan individu bersama individu yang lain bisa dalam bentuk kerjasama untuk mencapai tujuan, bisa juga dalam bentuk persaingan untuk memperoleh sesuatu.
- c. Kepemimpinan dan manajemen. Ketika sekelompok individu ada dan bersama mencapai tujuan tertentu, maka diperlukan kepemimpinan dan manajemen, agar pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat berjalan secara efisien dan efektif.
- d. Pengaruh penonton. Sebuah pertandingan atau kejuaraan olahraga tidak dapat dipisahkan dari peran penonton. Keberadaan penonton dapat bersifat konstruktif, namun bisa jadi juga bersifat kontraproduktif.

e. Komunikasi. Sebagian besar proses interaksi pelatih-atlet, guru-siswa merupakan proses komunikasi. Komunikasi bisa bersifat verbal dan nonverbal.

5. Psikometri

a. Pengukuran. Pengukuran merupakan proses mendapatkan data dengan menggunakan instrument tertentu. Instrumen dapat berbentuk tes seperti intelegensi, dapat juga berbentuk nontes seperti kuesioner atau angket.

b. Perbedaan individual. Tidak ada dua individu yang persis sama, sungguh pun berasal dari lingkungan yang sama dan memiliki pengalaman yang sama. Perbedaan individual selalu saja muncul dan perlu menjadi perhatian.

c. Perbedaan kelompok. Perbedaan juga dapat dilihat dari dimensi kelompok. Keberadaan individu pada satu tempat dan berlangsung lama akan membentuk common ground. persamaan yang sama dalam beberapa hal.

d. Seleksi dan prediksi. Tes psikologi dapat digunakan untuk melakukan seleksi dan memprediksi tingkat keberhasilan atlet.

C. Sejarah dan Perkembangan Psikologi Olahraga

Pada tahun 1897, Norman Triplett, seorang pakar psikologi dari Indiana University melakukan pengamatan, mengapa seorang pembalap sepeda cenderung memacu sepedanya lebih cepat bila ia berpacu atau bersama orang lain daripada ia bersepeda seorang diri. Kajian pun kemudian dilakukan dan sampai pada kesimpulan bahwa kehadiran orang lain diduga menjadi penyebab meningkatnya kecepatan tersebut. Dari sini muncullah apa yang kemudian disebut teori fasilitasi sosial (social facilitation theory). Teori ini mengatakan bahwa kehadiran orang lain akan mempengaruhi tingkah laku individu. Sangat boleh jadi, ini merupakan kajian pertama psikologi dalam konteks olahraga.

Perkembangan berikutnya terjadi pada tahun 1921-1938, seorang ahli psikologi dari University of Illinois bernama Coleman Griffith mengembangkan

laboratorium psikologi olahraga yang pertama. Sedangkan pengalamannya selama bertahun-tahun tersebut, ia kemudian menulis buku (1) *psychology of coaching* (1926) dan (2) *psychology of ethletics* (1925). Karena usahanya yang luar biasa dalam mengembangkan psikologi olahraga tersebut, maka ia dikukuhkan sebagai bapak psikologi olahraga Amerika. Salah satu pemikiran yang menonjol dari Griffiths adalah konsep otomatisasi, yaitu seorang top atlet cenderung melakukan gerakan secara otomatis. Gerakan yang dilakukan seolah tanpa berpikir atau dengan jangka waktu berpikir yang sangat sempit. Ia juga bekerjasama dengan pelatih olahraga, dalam hal ini Chicago Cubs baseball team, dalam menangani persoalan mental dan motivasi atlet.

Tahun 1938, Franklin Henry yang bekerja di Departemen Pendidikan Jasmani (*physical Education*) pada Universitas California mendirikan program Psikologi Pendidikan Jasmani. Dalam kajiannya, Henry lebih menekankan pada penguasaan keterampilan motorik. Ia juga berusaha melatih sejumlah pendidik untuk melakukan riset di bidang pendidikan jasmani.

Pertengahan 1960-an, pendidikan jasmani menjadi disiplin ilmu, dan psikologi olahraga menjadi salah satu bagiannya.

Pada tahun 1965, dibentuk International Society for Sport Psychology (ISSP) dan menyelenggarakan kongres psikologi olahraga yang pertama di Roma - Italia. Pada saat yang bersamaan juga diluncurkan jurnal "The International Society of Sport Psychology". Melalui jurnal inilah psikologi olahraga semakin berkembang. Kongres kedua dilaksanakan di Washington D.C. tahun 1968; bersamaan dibentuknya North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA). Pada saat yang beriringan, tepatnya tahun 1969, dibentuklah Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology. Tahun 1970-an, psikologi olahraga menjadi bagian dan ada dalam AAHPERD (American Alliance for Health, Physical education, Recreation, and Dance).

Tahun 1987, APA (American Psychological Association) memasukkan psikologi olahraga kedalam devisinya yang ke-47. Psikolog olahraga dari Universitas Wisconsin, Bill Morgan, menjadi presiden

yang pertama. Masuknya psikologi olahraga dalam divisi APA tentu membanggakan. Sejak itu perkembangan olahraga relatif cepat, baik pada tataran teoretis maupun tataran praktis. Lalu, muncul pertanyaan bagaimana kajian psikologi olahraga ada dalam dua wilayah organisasi profesi yang relatif berbeda, yaitu: ilmu keolahragaan dan psikologi? Terkait dengan masalah ini, Nideffer berpendapat bahwa kedepan kedua organisasi tersebut perlu dipersatukan untuk memudahkan pengendalian. Sementara itu, Weinberg dan Singer, berpendapat bahwa hal tersebut bukanlah persoalan, mengingat keduanya memiliki fokus kajian yang berbeda. Justru keduanya perlu saling bekerjasama dan bertukar informasi untuk menghasilkan kajian yang mendalam dan komprehensif . Bagaimanapun, munculnya atensi dari beberapa pihak pada akhirnya membawa konsekuensi positif bagi perkembangan olahraga itu sendiri. Tahun 1988, tim olympiade U.S. mengorganisir para ahli psikologi olahraga untuk pertama kalinya.

Bagaimana perkembangan psikologi olahraga di Indonesia? Ikatan Psikologi Olahraga (IPO) baru

terbentuk pada tanggal 3 Maret 1999 dibawah naungan Himpsi (Himpunan Psikologi Indonesia). Sungguhpun, praktik psikologi olahraga di Indonesia telah dimulai sejak tahun 1967, yakni ketika Singgih D. Gunarsa bersama Sudirgo Wibowo diminta oleh PBSI membantu menyiapkan atlet bulutangkis menghadapi perebutan Piala Thomas. Meskipun demikian harus diakui bahwa belum banyak penelitian yang dilakukan secara saksama dan mendalam. Apalagi sampai ditemukan formulasi teoritik yang bersifat indigenou terkait dengan atlet-atlet Indonesia. Roda organisasi IPO sendiri tampaknya bergerak tidak sebagaimana yang diharapkan. Hal ini terjadi antara lain karena tidak banyak sarjana psikologi yang tertarik dan bekerja dibidang keolahragaan. Berbeda dengan ikatan psikologi lain di bawah Himpsi, seperti psikologi organisasi dan psikologi pendidikan.

Ada 3 bidang garapan yang bisa dilakukan oleh ahli psikologi olahraga. Pertama, bidang penelitia dan pengembangan. Terkait masalah ini, Weinberg berpendapat bahwa fokus penelitian perlu diarahkan pada upaya menjembatani kesenjangan antara tataran teoretis dan tataran praktis. Dari sisi pendekatan, Gould

dan Martens menyarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif. Kajian pun perlu dilakukan secara interdisiplin, yakni antara ilmu keolahragaan dan ilmu psikologi. Bidang garapan yang kedua adalah pendidikan. Tantangan terbesar terkait dengan masalah ini adalah standarisasi kurikulum untuk menghasilkan ahli psikologi olahraga. Misalnya kompetensi dan keterampilan apa saja yang diperlukan serta bagaimana model sertifikasi yang dilakukan. Nideffer dan Landers mengusulkan, peserta perlu dibekali ilmu keolahragaan dan psikologi, khususnya konseling atau klinis. Sementara itu, bidang garapan yang ketiga adalah training. Sejumlah model training yang diperkirakan booming adalah stress management, team building, dan decision making under pressure.

Perkembangan psikologi olahraga ke depan tampaknya diarahkan pada upaya-upaya mengoptimalkan kapasitas psikis atlet. Meminjam istilah Gould, seorang ahli psikologi olahraga dari Departement of Exercise and Sport Science, University of North Carolina Greensboro, kajian yang demikian disebutnya sebagai psikologi positif (positive psychology), yaitu

bagaimana psikologi digunakan untuk mengoptimalkan human functioning dan bukan sekedar psychological disorder and problems. Bahkan menurutnya, ke depan perlu dipikirkan untuk mengembangkan apa yang disebutnya sebagai psychology of excellence.

BAGIAN 2

TEORI BELAJAR DAN APLIKASINYA DALAM OLAHRAGA

A. Apa Itu Belajar?

Untuk dapat meraih prestasi tinggi dalam olahraga atau untuk menguasai keterampilan tertentu dalam olahraga, bukan terjadi secara sekejap, melainkan melalui proses dan tahapan serta berlangsung dalam

kurun waktu tertentu. Kondisi yang demikian itulah yang kemudian disebut dengan proses pembelajaran.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan shooting, pun juga bisa berarti sesuatu yang tidak tampak seperti berpikir, bersikap, dan berperasaan. Adapun pengalaman bisa berbentuk membaca, mendengarkan, melihat, melakukan baik secara mandiri maupun bersama orang lain.

Pembelajaran pada dasarnya adalah upaya memperkembangkan potensi yang dimiliki anak menjadi sesuatu yang aktual. Ketika seseorang dilahirkan sudah mempunyai kerangka sejauhmana suatu potensi berkembang dan diperkembangkan. Artinya, kita tidak bisa memaksa individu untuk menjadi atlet berprestasi manakala yang bersangkutan tidak memiliki potensi menjadi atlet.

Proses belajar dapat berlangsung secara pasif maupun aktif. Belajar pasif terjadi apabila individu sekedar bereaksi terhadap stimulus yang diberikan. Sementara belajar aktif terjadi apabila individu tidak

hanya bereaksi ketika ada stimulus, tetapi juga proaktif melakukan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Sesuatu yang diperoleh dari proses belajar bersifat relatif menetap. Artinya, sesuatu tersebut bertahan dalam jangka waktu yang lama. Meskipun demikian tidak berarti tidak bisa berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Seseorang yang belajar bulutangkis, apabila keterampilan bulutangkisnya tidak pernah digunakan, mungkin sekali keterampilannya akan menurun atau bahkan bisa hilang.

Belajar juga akan lebih efektif apabila terjadi ketika fungsi-fungsi psikis dan fisiologis masih optimal. Artinya, faktor usia ikut mempengaruhi bagaimana seseorang dapat belajar dengan baik. Semakin tua usia seseorang, semakin sulit untuk melakukan proses belajar. Ini mengingat, semakin bertambahnya usia, fungsi-fungsi tubuh semakin menurun.

B. Teori-Teori Belajar

1. Pavlov: Belajar adalah Proses Pembiasaan

Inti dari kebiasaan adalah keterulangan, yaitu mengulang sesuatu hingga menjadi otomatis. Orang sering mengatakan: Habit is power. Sesuatu yang semula tidak biasa kita lakukan dan bahkan sesuatu yang tampaknya sulit bisa jadi akan menjadi mudah kalau sudah menjadi kebiasaan. Sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang seolah telah terjadi asosiasi yang otomatis antara rangsangan dan tindakan, antara stimulus dan respons.

Ingatlah bagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ivan Petrovich Pavlo, seorang pakar fisiologi dari Rusia. Ia melakukan percobaan terhadap seekor anjing untuk mengkaji bagaimana hubungan antara stimulus-respons, yang dalam hal ini antara makanan dan keluarnya air liur. Percobaannya kemudian terkenal dengan istilah classical conditioning (lihat ilustrasi berikut).

Stimulus		Respons
Makanan	-----	Air liur keluar
Bel	-----	Tidak ada respons
Bel + Makanan	-----	Air liur
Bel	-----	Air liur

Pertama-tama Pavlov memberikan makanan kepada anjing, melihat makanan ada di depannya, anjing merespons dengan cara mengeluarkan air liur. Pada percobaan selanjutnya, Pavlov tidak memberikan makanan, tetapi membunyikan bel, dan ternyata anjing tidak ada reaksi. Pavlov melanjutkan percobaannya dengan cara gabungan, yaitu manakala ia ingin memberikan makanan, terlebih dahulu ia membunyikan bel. Percobaan ini dilakukan berulang-ulang. Semula, air liur hanya keluar setelah anjing melihat makanan, tetapi lama-kelamaan air liur sudah keluar pada waktu anjing baru mendengar bunyi bel. Pada periode berikutnya, ketika Pavlov hanya membunyikan bel, air liur pun keluar. Kesimpulannya, tingkah laku dapat dibentuk melalui proses kondisioning.

Meskipun percobaan tersebut dilakukan terhadap seekor anjing, menurut teori ini, implementasinya dapat diberlakukan pada tingkahlaku manusia. Sebagai contoh, seorang tentara yang terbiasa mengatakan “siap” saat menerima perintah dari komandannya, maka, bisa jadi ia juga akan mengatakan “siap” meskipun yang memerintah bukan atasan militernya. Demikian pula, orang yang terbiasa disiplin, maka, bisa jadi ia tidak hanya disiplin ketika bekerja, melainkan juga ketika melakukan kegiatan di rumah atau di masyarakat. Artinya, ada generalisasi tingkah laku terhadap beberapa situasi yang merupakan stimulus.

2. Thorndike: Hukum Belajar

Edward Lee Thorndike, seorang tokoh psikologi dari Amerika (Harvard University) berpendapat bahwa dasar dari belajar adalah asosiasi. Artinya, proses belajar dapat dijelaskan dengan memahami hubungan antara stimulus (S) dan respons (R). Karena itulah kemudian teori Thorndike ini disebut teori S-R. Dalam teori S-R dikatakan bahwa

pertama kali organisme belajar adalah melalui trial and error (coba-salah). Jika seseorang berada dalam situasi yang bermasalah, maka orang tersebut akan mengeluarkan cara-cara untuk memecahkan masalah tersebut. Salah satu atau beberapa cara yang digunakan bisa jadi akan berhasil memecahkan masalah. Karena itu, kali lain manakala ia menghadapi masalah serupa, orang tersebut sudah tahu cara mana yang akan diambil.

Demikian juga, misalnya, seekor kucing yang dimasukkan dalam kotak yang terkunci, akan bergerak, meloncat, mencakar, dan sebagainya, sampai suatu saat kucing tersebut secara kebetulan menginjak pedal dalam kotak tersebut, dan akhirnya kotak terbuka. Dari pengalaman itu, jika saja kucing tersebut dimasukkan ke dalam kotak yang sama, ia akan menginjak pedal yang sama.

Dari hubungan stimulus-respons tersebut ia mengembangkan tiga jenis hukum belajar, yaitu: hukum kesiapan, hukum latihan, dan hukum pengaruh.

Hukum kesiapan (law of readiness). Menurut Thorndike, kesiapan merupakan faktor penting dalam

belajar. Seseorang yang dalam kondisi siap akan lebih efektif melakukan proses pembelajaran daripada seseorang yang tidak siap. Dalam konteks ini, kesiapan bisa menyangkut kesiapan fisik maupun kesiapan psikis. Keadaan siap ditandai dengan adanya perasaan puas terhadap apa yang diterima, bukan menolak.

Hukum latihan (law of exercise). Hubungan stimulus-respons akan semakin kuat manakala dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh, jika kita ingin menguasai pukulan backhand dalam bututangkis, maka kita harus melakukan pukulan backhand tersebut secara berulang-ulang. Semakin banyak pengulangan yang dilakukan, maka penguasaan pukulan backhand akan semakin baik. Sebaliknya, jika pengulangannya rendah, hasil yang didapatkan juga rendah.

Hukum efek (law of effect). Menurut Thorndike, intensitas hubungan antara S-R akan meningkat apabila hubungan tersebut diikuti oleh keadaan yang menyenangkan. Sebaliknya, intensitas

hubungan tersebut akan berkurang apabila diikuti oleh situasi yang tidak menyenangkan.

Temuan lain terkait dengan percobaannya, Thorndike mengemukakan apa yang disebut dengan transfer of training, yaitu apa yang dipelajari terdahulu akan mempengaruhi apa yang dipelajari kemudian. Apabila yang dipelajari mempunyai banyak persamaan dengan yang dipelajari terdahulu, maka akan terjadi transfer positif, hal yang baru tersebut tidak terlalu sulit untuk dipelajari. Misalnya, seseorang yang sudah belajar tenis, tidak akan terlalu sulit manakala yang bersangkutan belajar bulutangkis. Sebaliknya, jika yang dipelajari terdahulu banyak perbedaan dengan apa yang dipelajari kemudian, maka akan terjadi transfer negatif. Misalnya, biasa menendang bola dengan kaki kanan, akan sulit belajar menendang dengan kaki kiri.

3. Skinner: Reward and Punishment

B.F. Skinner adalah seorang psikolog dari Harvard University. Teori reward and punishment diambil dari percobaannya yang kemudian dikenal

dengan istilah Operant Conditioning. Ia berpendapat bahwa tingkah laku pada dasarnya merupakan fungsi dari konsekuensi tingkah laku itu sendiri. Apabila munculnya tingkah laku diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan (reward), maka tingkah laku tersebut cenderung untuk diulang. Sebaliknya, jika munculnya tingkah laku diikuti dengan sesuatu yang tidak menyenangkan (punishment), maka tingkah laku tersebut cenderung tidak akan diulang. Meskipun demikian, Skinner memandang bahwa faktor reinforcement (penguatan) memegang peranan penting dalam pembelajaran.

Efektivitas reward and punishment yang diberikan dipengaruhi oleh:

(1) Intensitas

Semakin besar reward yang diberikan semakin tinggi peluang tingkahlaku untuk diulang. Demikian juga semakin tinggi intensitas punishment yang diberikan semakin besar peluang punishment mencegah munculnya tingkah laku.

(2) Frekuensi

Semakin sering tingkahlaku mendapat reward semakin tinggi peluang tingkahlaku tersebut untuk diulang. Demikian juga semakin sering tingkah laku mendapat punishment semakin besar hambatan tingkah laku tersebut untuk muncul.

(3) Interval waktu

Waktu yang efektif untuk memberikan reward and punishment adalah sesegera mungkin setelah tingkahlaku tersebut dilakukan. Semakin tertunda reward/punishment semakin lemah efektivitas reward/punishment tersebut.

(4) Konsistensi

Reward yang diberikan secara tidak konsisten, artinya adakalanya diberikan adakalanya tidak, membuat individu enggan melakukan tingkah lakunya. Demikian juga punishment yang diberikan secara tidak konsisten membuat individu tidak takut mengulang tingkah lakunya.

4. Bandura: Teori Modeling

Teori modeling, yang pikiran dasarnya adalah social learning theory ini dikembangkan oleh Albert Bandura, seorang tokoh psikologi Amerika. Ia berpendapat bahwa individu belajar dengan cara mengobservasi, baik mengenai fenomena, tumbuhan, binatang, dan objek yang lain. Orang dapat belajar tentang bagaimana berlari cepat dengan cara mengamati berlarnya seekor kuda atau harimau. Seorang pemain sepakbola ingin belajar bagaimana melakukan tendangan bebas, bisa belajar dengan mengamati bagaimana seorang David Beckham, misalnya, melakukan tendangan bebas.

Intinya, modeling adalah proses belajar melalui cara mengamati model. Dengan mengamati tingkah laku model serta konsekuensinya, individu belajar untuk bertingkah laku sama seperti model. Meskipun demikian perlu diingat bahwa tidak serta merta seseorang yang mengamati sesuatu dapat dipastikan dapat menirukan apa yang dia lihat. Efektivitas modeling tergantung pada:

(1) Perhatian (attention)

Dengan mengamati saja, tidak akan menjamin penguasaan tingkahlaku dari si model. Si pengamat harus menaruh perhatian dengan cara mengenal lebih dalam dan mengidentifikasi model. Biasanya, seseorang akan menaruh perhatian pada model yang menurut dia menarik. Jika tidak menarik, orang juga tidak begitu perhatian.

(2) Ingatan (retention)

Reproduksi atas tingkah laku yang diinginkan dipengaruhi oleh ingatan atau memori atas tingkah laku tersebut. Ingatan akan mudah apabila dibantu oleh kode simbolik sebagai gambaran mental model.

(3) Reproduksi gerak

Setelah mengamati tingkah laku model, seseorang akan berusaha mereproduksi tingkahlaku tersebut. Reproduksi gerak akan optimal apabila dilakukan sesegera mungkin setelah seseorang mengamati model.

(4) Motivasi.

Upaya meniru tingkahlaku akan efektif manakala didukung oleh motivasi individu yang bersangkutan untuk melakukan tingkahlaku tersebut. Perhatian dan ingatan akan mengarahkan seseorang untuk meniru tingkahlaku. Namun demikian, apakah reproduksi tingkahlaku tersebut optimal akan sangat dipengaruhi oleh motivasi.

5. Von Glasersfeld: Teori Konstruktivis

Teori belajar konstruktivis dikembangkan berdasarkan teori Jean Piaget, seorang ahli psikologi dan Swiss, dan Lev Vygotsky, seorang ahli psikologi dari Rusia. Piaget berpendapat bahwa anak memiliki sifat bawaan ingin tahu dan terus berusaha memahami dunia sekitarnya. Keingintahuan tersebut pada gilirannya memotivasi anak untuk mengkonstruksikan secara aktif representasi dibenaknya tentang lingkungan yang mereka alami. Individu pada usia berapa pun, terlibat secara aktif dalam proses mendapatkan informasi dan mengkonstruksikan pengetahuannya sendiri. Pengetahuan tidak statis,

tetapi berevolusi dan berubah secara konstan selama individu mengkonstruksikan pengalaman baru, yang memaksanya memodifikasi pengetahuan sebelumnya.

Sementara itu, Vygotsky berpendapat bahwa intelektual akan berkembang apabila individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru yang bisa jadi membingungkan dan ketika ia berusaha mengatasi masalah yang ditimbulkan dari pengalaman tersebut. Berbeda dengan Piaget yang mempelajari perkembangan anak terlepas dari konteks sosialnya, Vygotsky justru menganggap interaksi social dengan orang lain akan memacu pengonstruksian ide-ide baru dan meningkatkan perkembangan intelektual individu. Dengan demikian, peran orangtua, guru, dan teman sebaya menjadi sesuatu yang urgen.

Salah satu tokoh dari teori konstruktivis adalah Von Glasersfeld. Menurut Glasersfeld, prinsip dasar yang melandasi teori konstruktivis adalah bahwa semua pengetahuan dibangun berdasarkan pengalaman individu, dan oleh karenanya bersifat subjektif. Kita tidak dapat mengamati sesuatu secara objektif, karena kita menjadi bagian dari yang kita

observasi. Realitas bukan “ada di luar sana” yang seolah tanpa nafsu, tetapi sebagian dikonstruksikan oleh kita dan pengamatan kita. Setiap individu menciptakan “aturan-aturan” dan “model-model mental”-nya sendiri yang digunakan untuk memaknai pengalamannya. Penelitian historis menunjukkan bahwa apa yang diteliti dan temuan apa yang dihasilkan dipengaruhi oleh keyakinan orang yang melakukan penelitian itu dan iklim social politik pada saat penelitian tersebut dilakukan.

Bagaimana penerapan teori konstruktivis dalam praktek pembelajaran? Beberapa hal berikut perlu menjadi perhatian.

- 1) Mengaitkan ide-ide dengan pengetahuan sebelumnya.
- 2) Modeling, baik yang bersifat behavioral modeling maupun cognitive modeling.
- 3) Scaffolding, membantu peserta didik mencapai tugas-tugasnya dan sedikit demi sedikit mengurangi bantuan yang diberikan.
- 4) Coaching, memotivasi peserta didik, menganalisis dan memberikan umpan balik atas kinerja

mereka. Kegiatan utamanya diarahkan pada cognitive coaching, yakni coaching yang dirancang untuk membuat peserta didik menyadari, proses-proses berpikirnya dan membantu mereka reflektif tentang belajarnya. Ide dasarnya: refleksi diri, internalisasi, dan generalisasi.

- 5) Artikulasi, peserta didik tidak hanya diberi kesempatan untuk mengonstruksikan makna dan mengembangkan pikiran mereka, tetapi juga dapat memperdalam proses-proses tersebut melalui pengekspresian ide dan argument di depan publik.
- 6) Refleksi, membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain dan atau melakukan penilaian mengenai pendapat, strategi, dan solusi mana yang lebih efektif (metakognisi).
- 7) Kolaborasi, yaitu bagaimana peserta didik bisa belajar dari orang lain.

C. Catatan Akhir

Ada dua paradigma besar dalam pendidikan dewasa ini, yakni behavioristik dan konstruktivist. Behavioristik berpandangan bahwa proses belajar layaknya tingkah laku, harus dilakukan secara berulang-ulang jika kita ingin menguasainya. Anak diberi banyak latihan, mengikuti apa yang dikatakan guru. Dengan demikian, peran guru begitu dominan.

Sementara itu menurut pandangan konstruktivist, seseorang bisa membangun pengetahuannya sendiri dan bukan dibentuk oleh orang lain. Belajar itu menyangkut investigasi dan bertanya. Menurut teori ini, anak yang berbakat adalah mereka yang kreatif dan produktif. Paradigma konstruktivist inilah yang dewasa ini berkembang sebagai wacana baru dalam membelajarkan anak.

Pendidikan, apa pun bentuknya, apakah itu pendidikan informal, formal maupun non-formal, pada dasarnya adalah menyiapkan peserta didik untuk dapat membuat sebuah pilihan dan keputusan terbaik berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.

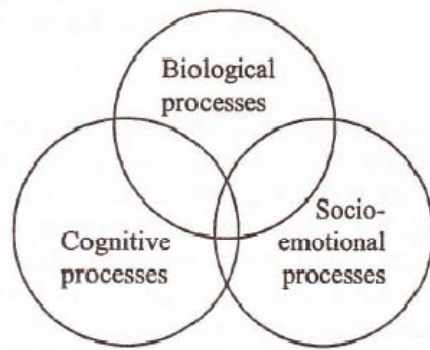
BAGIAN 3

PERKEMBANGAN INDIVIDU DAN KESIAPAN BEROLAHRAGA

A. Perkembangan dan Karakteristiknya

Secara teoritis, perkembangan manusia ditentukan oleh proses biologis, proses kognitif dan proses sosioemosional. Proses biologis mencakup perubahan yang terjadi pada fisik individu, seperti perkembangan otak, tinggi dan berat badan, tipe otot,

keterampilan gerak dan perubahan hormonal. Perkembangan biologis lebih banyak ditentukan oleh faktor bawaan. Sebagai contoh, anak yang memiliki gen tinggi akan tumbuh lebih tinggi dibanding anak lain yang tidak memiliki gen tinggi. Demikian pula seseorang yang memiliki serabut otot cepat (fast twitch) lebih banyak akan dapat melakukan gerakan lebih cepat dibanding seseorang yang serabut ototnya sebagian besar terdiri dari otot lambat (slow twitch).



Gambar 3.1: Interaksi Faktor Biologis, Kognitif dan Sosioemosional dalam Perkembangan Manusia (Santrock, 1998)

Proses kognitif mencakup perubahan yang terjadi pada inteligensi, pikiran dan bahasa. Bagaimana seorang atlet mengatur strategi menghadapi lawan, mencari

teknik gerakan yang lebih efisien dan mengambil keputusan adalah contoh-contoh proses kognitif. Sedangkan proses sosioemosional, mencakup perubahan emosi, kepribadian, hubungan dengan pihak lain dan peran konteks sosial dalam perkembangan. Ketiga proses tersebut, sebagaimana tervisualisasikan pada gambar 3.1, saling terkait dalam menentukan perkembangan manusia.

Beberapa prinsip perkembangan yang dapat digunakan untuk menjelaskan perkembangan individu:

1. Perkembangan individu bersifat komprehensif, tidak terbatas pada pertumbuhan yang semakin besar, tetapi juga mencakup rangkaian perubahan yang bersifat progresif, teratur, koheren, dan berkesinambungan.
2. Perkembangan dimulai dari respons-respons yang bersifat umum menuju yang khusus.
3. Individu merupakan sebuah totalitas (kesatuan), yang mencakup fisik-motorik, mental, emosi, dan sosial. Pemberian perhatian berlebihan pada satu aspek akan mempengaruhi perkembangan aspek yang lain.
4. Setiap individu akan mengalami tahapan perkembangan yang berlangsung secara

berkesinambungan, sungguh pun tidak ada batas yang tegas antara fase perkembangan yang satu ke yang lain.

5. Setiap fase perkembangan memiliki ciri atau karakteristik yang khas.
6. Mengingat pola perkembangan bersifat universal, maka perkembangan individu dapat diperkirakan.
7. Perkembangan individu terjadi karena faktor kematangan dan belajar; perkembangan individu juga dipengaruhi oleh factor bawaan dan lingkungan.
8. Setiap individu adalah unik, artinya tidak ada dua orang individu yang persis sama, sungguh pun mereka berasal dari satu keluarga dan kembar.

Tabel 3.1
Ciri Umum Perkembangan Manusia Sepanjang Hayat

Periode Usia	Perkembangan Fisik	Perkebangan Kognitif	Perkembangan Psikososial
Prenatal (konsepsi – lahir)	Konsepsi terjadi. Interaksi antara faktor genetik dan lingkungan di mulai. Struktur tubuh dan organ terbentuk. Otak mulai berkembang dan secara umum perkembangan fisik terjadi sangat cepat.	Kemampuan belajar, mengingat, dan merespons atas ransangan sensorik mulai berkembang.	Janin merespons suara ibu dan berkembang menyukainya

Periode Usia	Perkembangan Fisik	Perkembangan Kognitif	Perkembangan Psikososial
Masa Anak Awal (3 – 6 tahun)	Pertumbuhan tetap berlangsung hanya dalam tempo yang melamban. Proporsi tubuh lebih seimbang layaknya orang dewasa. Nafsu makan berkurang dan persoalan tidur menjadi gejala umum. Kecekatan, gerak kasar dan halus, dan kekuatan meningkat	Berfikir agak egosentrik, tetapi pemahaman terhadap orang lain mulai berkembang. Kognisi yang belum matang acapkali memunculkan ide yang tidak rasional. Memori dan bahasa membaik. Intelegensi dapat dipresiksi. Aktivitas prasekolah seperti TK umum dilakukan.	Konsep diri, harga diri, dan emosi tumbuh. Kemandirian, inisiatif, control diri dan kepedulian diri meningkat. Identitas jender berkembang. Bermain menjadi lebih imajinatif, lebih kompleks, dan lebih sosial. Altruism, agresi dan rasa takut menjadi fenomena umum. Keluarga masih menjadi fokus, tetapi pada saat yang sama anak-anak lain menjadi lebih penting.
Masa Anak Akhir (6 – 11 tahun)	Pertumbuhan melambat. Kekuatan dan kemampuan berolahraga membaik. Penyakit pernapasan umum terjadi, tetapi pada tahap ini, kesehatan umumnya lebih baik dibanding tahapan yang lain.	Egosentrik berkurang. Anak mulai berfikir logis tetapi konkrit. Memori dan ketrampilan berbahasa meningkat. Perkembangan kognitif yang semakin baik memungkinkan anak mendapatkan keuntungan dari sekolah formal. Beberapa anak menunjukkan kebutuhan pendidikan khusus dan kuat.	Konsep diri menjadi lebih kompleks, demikian juga harga diri. Aturan berubah dari kendali orang tua kepada anak. Teman sebaya menjadi penting.

Periode Usia	Perkembangan Fisik	Perkembangan Kognitif	Perkembangan Psikososial
Dewasa Muda (20 – 40 tahun)	Kondisi fisik mengalami puncak, kemudian menurun secara pelan-pelan. Pilihan gaya hidup mempengaruhi kesehatan.	Kemampuan kognitif dan penilaian moral lebih kompleks. Pilihan pendidikan dan karir dibuat.	Trait kepribadian dan gaya-gaya mulai stabil, tetapi perubahan masih mungkin terjadi karena fase kehidupan dan kondisi tertentu. Keputusan dibuat terkait dengan hubungan dekat dan gaya hidup pribadi. Pada umumnya individu menikah dan menjadi orang tua.
Dewasa (40 – 65 tahun)	Terjadi beberapa kemunduran sensorik, kemampuan, kesehatan, stamina dan kompetensi. Wanita mengalami menopause.	Kemampuan mental dasar menjadi prima (peak). Keahlian dan keterampilan menyelesaikan masalah tinggi. Kreativitas bisa jadi menurun tetapi meningkat dalam kualitas. Pada banyak kasus, karir dan pendapatan berada di puncak. Dan pada hal yang lain mengalami kejenuhan atau perubahan karir mungkin terjadi.	Identitas terus berkembang. Tekanan kehidupan mungkin terjadi. Tanggung jawab ganda, baik kepada anak dan orang tua bisa menyebabkan stress. Anak-anak mulai meninggalkan rumah sehingga terasa kesepian.

Periode Usia	Perkembangan Fisik	Perkembangan Kognitif	Perkembangan Psikososial
Dewasa Akhir (65 – tahun ke atas)	Kebanyakan orang tampak lebih sehat dan aktif, meskipun kesehatan dan kemampuan fisik menurun. Waktu rekreasi yang melambat mempengaruhi fungsi-fungsi yang lain.	Sebagian besar orang mantap secara mental. Meskipun intelegensi dan memori melemah.	Pension dari kerja mungkin orientasi baru penggunaan waktu. Orang membutuhkan cara mengatasi kemunduran diri dan menyongsong kematian. Hubungan dengan keluarga dan teman dekat dapat memberikan dukungan penting. Pencarian arti hidup menjadi isu sentral.

Sumber: Papalia et. al. (2006)

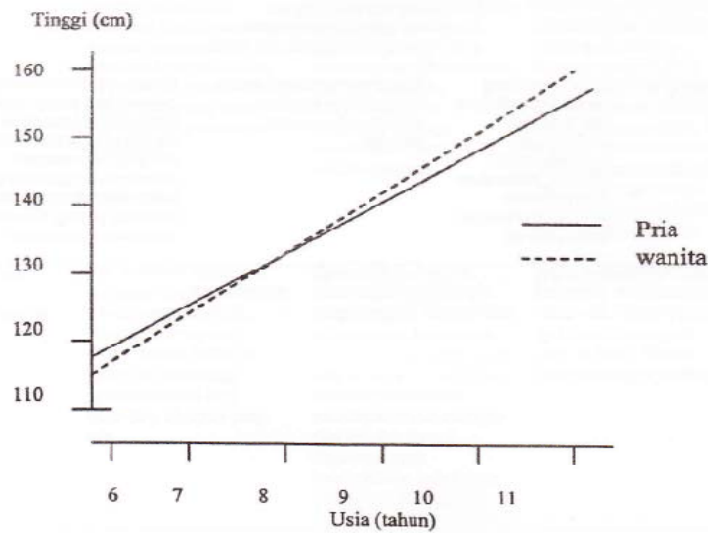
Setiap tahap perkembangan, mulai dari periode prenatal hingga dewasa, memiliki ciri tertentu (lihat tabel 3.1). Keberhasilan atau kegagalan pada tahap yang satu akan berpengaruh pada perkembangan selanjutnya. Pada kesempatan ini saya ingin memberi penekanan pada periode anak-anak, yaitu usia 6-11 tahun, yang sering juga disebut usia sekolah.

Usia 6-11 tahun adalah periode di mana anak mulai memasuki sekolah dasar. Meskipun pertumbuhan fisik pada masa ini relative melambat, terutama jika dibandingkan dengan periode sebelumnya, tetapi pertumbuhan terus berlangsung seiring dengan

perkembangan sistem syaraf dan gerak. Pertumbuhan Nampak pada tinggi badan dan berat badan. Pada anak laki-laki, pertumbuhan melambat menginjak usia 8 tahun. Sebaliknya, pada anak perempuan, pertumbuhan tinggi badan justru mengalami peningkatan (lihat grafik 3.1 dan 3.2).

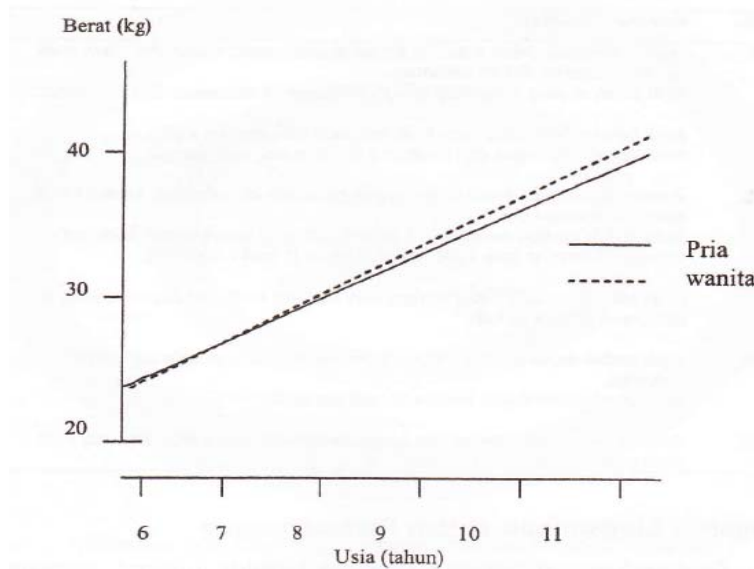
Grafik 3.1

Pertumbuhan Tinggi Badan Anak Usia 6-11 tahun



Grafik 3.2

Pertumbuhan berat badan anak usia 6-11 tahun



Meskipun pertumbuhan bersifat individual, secara umum pertambahan tinggi badan pada usia ini sekitar 1-3 inci per tahun. Sementara itu untuk berat badan, pertambahan sekitar 5-8 pound (1 pound=0,454 kg). Pertumbuhan fisik ada kalanya juga dipengaruhi oleh etnik. Sebagai contoh, anak-anak kulit hitam (African-American) cenderung tumbuh lebih cepat dibanding anak-anak dari kulit putih (European-American atau Mexican-American). Memasuki usia 6

tahun, anak-anak kulit hitam memiliki otot dan tulang yang lebih kuat dibanding anak-anak kulit putih. Bagaimana halnya dengan di Indonesia? Apakah anak-anak Jawa pertumbuhannya lebih cepat dibanding Madura, Ambon, Cina? Sampai sekarang belum ada data yang mendukung.

Bagaimana perkembangan gerak anak usia 6-11 tahun? Secara umum perkembangan gerakannya meliputi gerak dasar umum seperti melompat, melempar, dan berlari. Meskipun demikian, pada usia tertentu dapat ditentukan capaian-capaian gerak (lihat tabel 3.2).

Tabel 3.2
Perkembangan Gerak Anak

Usia	Karakteristik Gerak
6	Anak perempuan lebih superior dalam akurasi gerak, sementara pada anak laki-laki superior dalam kekuatan. Pilih gerakan yang tidak begitu kompleks seperti melempar dan melompat.
7	Anak belajar keseimbangan, baik satu kaki maupun dua kaki. Anak dapat melompat dan meloncat dalam ruang yang sempit.
8	Jumlah permainan dapat diperbanyak pada usia ini, termasuk senam ritmik dengan beberapa pola. Anak sudah mampu menekan 12 pound pada grip strength dan anak sudah mampu melempar bola kecil sejauh 40 kaki (1 kaki = 30,5 cm).

Usia	Karakteristik Gerak
10	Anak sudah dapat mengantisipasi jalannya atau larinya bola dari jarak tertentu. Anak perempuan dapat berlari 17 kaki per detik.
11	Anak laki-laki dapat melompat tanpa awalan sejauh 5 kaki. Sementara itu anak perempuan sejauh 6 inci.

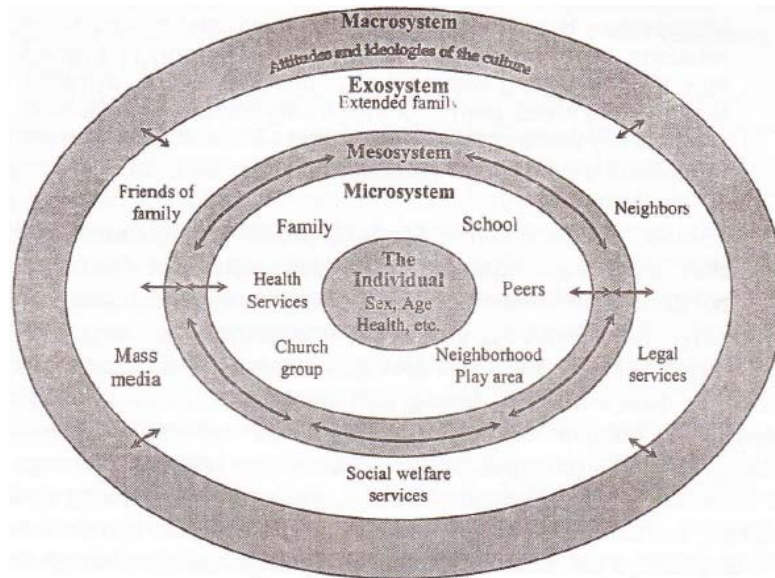
B. Pengaruh Lingkungan dalam Perkembangan

Perkembangan individu tidaklah beralur tunggal, semata-mata ditentukan oleh potensi yang ada pada diri individu sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan di mana individu tersebut berada (Brown, 2001; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Banyak atlet pemula gagal mencapai keberhasilan, misalnya, bukan karena kurangnya potensi yang dimiliki, melainkan karena lingkungan yang tidak memungkinkan mereka berprestasi, misalnya: tidak adanya dukungan orang tua atau pelatih yang berkualitas.

Lingkungan di sini diartikan sebagai sesuatu yang ada di luar diri individu dan mempengaruhi individu tersebut. Dengan pengertian tersebut, maka istilah lingkungan tidak hanya merujuk pada keadaan

atau ciri-ciri fisik dari suatu lingkungan, tetapi juga mencakup suasana, iklim, semangat, tradisi dan hubungan-hubungan yang ada di lingkungan tersebut.

Dalam teori ekologi perkembangan (Bronfenbrenner, 1995; Bronfenbrenner & Morris, 1997) menjelaskan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu, termasuk di dalamnya bagaimana lingkungan memberi kesempatan kepada individu untuk menggapai keberhasilan. Bronfenbrenner mengidentifikasi empat tingkatan pengaruh lingkungan, yaitu: *microsystem*, *mesosystem*, *exosystem* dan *macrosystem* (lihat gambar 3.2).



Gambar 3.2
Lingkungan Perkembangan Individu Menurut Bronfenbrenner (1995)

Keempat sistem tersebut terbentang mulai dari lingkungan yang paling dekat seperti lingkungan keluarga hingga lingkungan yang lebih global seperti situasi politik dan kebijakan pemerintah. Tentu tidak mungkin studi ini mengungkap keseluruhan tingkatan

lingkungan tersebut. Namun paling tidak, studi ini dapat mengungkap lingkungan yang memiliki pengaruh langsung terhadap individu, yakni microsystem.

Microsystem is a pattern of activities, roles, and interpersonal relations experienced by the developing person in a given face to face setting with particular physical, social, symbolic features that invite, permit, or inhibit engagement in sustained, progressively more complex interaction with, and activity in the immediate environment (Bronfenbrenner, 1993: 15).

Gould, Dieffenbach & Moffett, (2002) mengidentifikasi sejumlah faktor lingkungan yang mempengaruhi atlet. Dari studi tersebut ditemukan bahwa ada tiga lingkungan utama di mana atlet umumnya berkembang, yaitu: (1) lingkungan keluarga, (2) lingkungan sekolah dan (3) lingkungan olahraga. Dari lingkungan keluarga, pengaruh bisa datang dari orang tua (ayah/ibu), kakek atau nenek maupun saudara. Dari lingkungan sekolah, pengaruh bisa datang dari guru pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga di sekolah. Dari lingkungan olahraga, pengaruh bisa datang dari pelatih, pembina, psikolog, sesama pemain ataupun

kompetitor. Pertanyaannya kemudian, dari ketiga lingkungan di atas termasuk individu-individu yang ada di dalamnya, lingkungan manakah yang lebih mempengaruhi atlet Indonesia dan bagaimana pula mereka mempengaruhinya? Inilah yang masih akan diungkap melalui studi ini.

Dalam banyak studi, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapai individu (Patrikakou, 1996; Markum, 1998). Umumnya seorang anak yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi, orang tuanya menentukan standar prestasi yang tinggi pula kepada anaknya. Prestasi yang dicapai seorang anak berkaitan langsung dengan sampai sejauh mana harapan orang tua terhadap prestasi yang ingin dicapai anaknya. Seorang anak yang orang tuanya berharap ia menjadi atlet besar, akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi dibanding seorang anak yang orang tuanya tidak memiliki harapan ke arah itu, sekalipun anak tersebut memiliki potensi yang sama. Harapan orang tua akan diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya menentukan standar prestasi, melibatkan diri dalam kegiatan anaknya dan memberikan sarana penunjang. Selain itu, pola

kepemimpinan orang tua juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi munculnya individu berprestasi. Orang tua yang menerapkan pola kepemimpinan otoritatif, lebih mungkin memunculkan anak berprestasi dibanding pola kepemimpinan yang lain (Bronstein et al., 1996; Steinberg 1999; Markum, 1998).

Lingkungan sekolah diyakini juga berpengaruh terhadap munculnya atlet berprestasi. Sekolah merupakan lingkungan pertama seorang anak mengenal kegiatan olahraga melalui pelajaran pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ini terutama berlaku bagi mereka yang memang bukan berasal dari keluarga olahragawan. Sekolah dapat memberikan iklim bagi tumbuhnya minat anak terhadap olahraga. Pengaruh lingkungan sekolah juga berasal dari guru pendidikan jasmani dan olahraga, baik melalui pengajaran langsung dengan menciptakan proses pembelajaran yang menarik, bimbingan terhadap potensi yang dimiliki anak, maupun polabina yang ditampilkan seorang guru.

Lingkungan lain yang tidak kalah pentingnya bagi atlet adalah lingkungan olahraga (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Ketika seseorang

memutuskan untuk menjadi atlet, lingkungan olahraga menjadi lingkungan utamanya dalam meraih dan meniti karir sebagai atlet yang berprestasi. Dalam lingkungan olahraga pelatih menjadi figur sentral. Peran penting pelatih tidak hanya pada bagaimana menyusun dan melaksanakan program latihannya, tetapi juga pada peran sosial yang ia tampilkan, baik sebagai orang tua, kakak dan bahkan sahabat atlet. Karena itu, bagaimana polabina yang ditampilkan seorang pelatih akan mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi. Selain pelatih, ada pihak lain seperti pembina, psikolog dan teman sesama atlet yang diyakini mempengaruhi prestasi atlet. Demikian pula sumberdaya pendukung lainnya seperti sarana dan prasarana.

C. Kesiapan Berolahraga

Setelah kita mengetahui perkembangan individu dan karakteristiknya, termasuk juga pengaruh lingkungan terhadap perkembangan individu, kapan seorang anak mulai siap untuk berolahraga? Bagaimana tahapan yang dilakukan?

Usia sekolah merupakan masa peka (critical period) saat di mana anak mulai belajar berbagai cabang olahraga seperti senam, atletik, dan tenis. Masa peka merujuk pada pengertian bahwa untuk memberikan rangsangan, perlakuan atau pengaruh kepada anak perlu mempertimbangkan saat yang tepat kapan rangsangan tersebut harus diberikan. Jika seseorang telah siap menerima rangsang, maka akan terjadi hubungan yang positif. Orang tersebut akan bertumbuh dan berkembang secara optimal. Sebaliknya jika belum siap, misalnya karena umurnya belum sesuai, maka tidak akan terjadi hubungan apapun, bahkan adakalanya berdampak negatif.

Implementasi lebih jauh dari konsep ini, terutama dalam membina calon atlet adalah perlunya memperhatikan model pelatihan yang diberikan dengan kesiapan atlet. Misalnya kapan seorang anak mulai dikenalkan olahraga, kapan spesialisasi dilakukan, kapan prestasi puncak dapat diraih dan sebagainya (lihat tabel 3.3). Tanpa perhatian yang optimal pelatihan tidak hanya kurang berdampak pada prestasi, bahkan pada

tataran tertentu justru akan merusak perkembangan individu anak selanjutnya.


Tabel 3.3
Usia Memulai Latihan, Spesialisasi, dan Prestasi Puncak Menurut Jenis Olahraga

Jenis Olahraga	Mulai Latihan (dalam tahun)	Mulai Spesialisasi (dalam tahun)	Prestasi Puncak (dalam tahun)
Atletik	10 – 12	13 – 14	18 – 23
Bolabasket	7 – 8	10 – 12	20 – 25
Tinju	13 – 14	15 – 16	20 – 25
Balap Sepeda	14 – 15	16 – 17	21 – 24
Senam (wanita)	6 – 7	10 – 11	14 – 18
Senam (pria)	6 – 7	12 – 14	18 – 24
Sepakbola	10 – 12	11 – 13	18 – 24
Renang	3 – 7	10 – 12	16 – 18
Tenis	6 – 8	12 – 14	22 – 25
Bolavoli	11 – 12	14 – 15	20 – 25
Angkat Berat	11 – 13	15 – 16	21 – 28
Gulat	13 – 14	15 – 16	24 – 28
Bulutangkis*	6 – 9	9 – 12	21 – 29

Sumber: Diadaptasi dari Bompa (1990)

* hasil riset pada atlet Indonesia

D. Tahapan Usia Pembinaan



Usia	Karakteristik	Tahap pembinaan
Transisi dari usia kompetisi ke hidup aktif	Berkecukupan gerak	Hidup aktif
L:18+ P:16+	Berkembangnya kemampuan fisik, teknik, taktik & mental	Berlatih untuk menang
L:15-18 P:14-16	Pengembangan kemampuan fisik & kompetisi	Berlatih kompetisi
L:12-15 P:8-11	Keterampilan teknik & taktik olahraga tertentu	Berlatih untuk latihan
L:9-12 P:8-11	Keterampilan dasar olahraga tertentu	Belajar berlatih
L:6-9 P:5-8	Keterampilan gerak dasar	FUNDamental
L:0-6 P:0-5	Aktif bergerak	Mulai aktif

L : Laki-laki

P : Perempuan

E. Tahap dan Proporsi Latihan

Tahap	Rasio yang disarankan
Mulai aktif	Tidak ada rasio Semua kegiatan yang menyenangkan (FUN)
Fundamental	70% latihan 30% kompetisi
Belajar berlatih	60% latihan 40% kompetisi
Berlatih untuk latihan	40% latihan 60% kompetisi
Berlatih kompetisi	sesungguhnya & latihan khusus kompetisi
Berlatih untuk menang	25% latihan 75% kompetisi sesungguhnya & latihan khusus kompetisi
Hidup aktif	Berdasarkan keinginan individu

(dikutip dari Balti, 2001)

F. Tahapan Perkembangan Karir Atlet

Tahapan karir atlet diartikan sebagai periode di mana seseorang merintis karir sebagai atlet mulai ia mengenal cabang olahraga hingga yang bersangkutan mencapai akhir prestasinya. Tahapan karir dapat digunakan sebagai guideline dalam melakukan pembinaan kepada atlet atau calon atlet. Tahapan dibagi dalam lima fase, yaitu pengenalan, spesialisasi, investasi, prestasi dan menjaga prestasi (lihat tabel 3.4). Setiap tahap memiliki ciri-ciri tersendiri yang berbeda antara tahap satu dan lainnya. Tahapan yang satu menjadi dasar bagi tahapan selanjutnya; kegagalan pada

tahap yang satu akan berpengaruh pada pencapaian tahap berikutnya.

Dari pentahapan yang dilakukan, tampaknya ada perbedaan usia antara atlet pria dan wanita. Seperti terlihat pada tabel 3.4., atlet wanita lebih cepat dibandingkan dengan atlet pria dengan selisih ± 1 tahun. Hal ini dapat dipahami, mengingat pada usia tertentu, perkembangan anak perempuan lebih cepat dibandingkan dengan anak laki-laki, misalnya pada usia 9 tahun tinggi badan dan berat badan anak perempuan lebih tinggi daripada anak laki-laki.

Tabel 3.4
Tahapan Karir Atlet Berdasarkan Usia (dalam tahun)
Dan Ciri-Ciri Pentahapan

Tahap	Pria	Wanita	Ciri-Ciri Pentahapan
Pengenalan	6 – 9	6 – 8	<ul style="list-style-type: none"> • Berorientasi pada kesenangan • Pengembangan gerak umum • Melakukan berbagai macam olahraga
Spesialisasi	9 – 12	8 – 11	<ul style="list-style-type: none"> • Anak memilih olahraga tertentu sebagai cabor yang disukai • Mulai memasuki klub • Latihan lebih terstruktur • Merupakan periode kritis (critical period)
Investasi	12 – 17	11 – 16	<ul style="list-style-type: none"> • Anak lebih fokus ke olahraga tertentu • Sebagian besar waktu dan tenaga dicurahkan untuk olahraga tersebut • Latihan intensif dan berorientasi pada peningkatan kemampuan dan keterampilan • Rela mengorbankan kepentingan lain
Prestasi	17 – 20	16 – 19	<ul style="list-style-type: none"> • Meraih prestasi Internasional untuk pertama kalinya • Peningkatan prestasi masih sangat mungkin dilakukan
Menjaga Prestasi	20 – 37	19 – 35	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki prestasi • Meraih prestasi puncak • Mempertahankan prestasi

Keterangan :

* Prestasi puncak pada pria terjadi pada usia 22-29 tahun, pada wanita 21-28 tahun.

BAGIAN 4

KEPRIBADIAN DAN OLAHRAGA

A. Apa Itu Kepribadian ?

Mengkaji persoalan kepribadian adalah pekerjaan yang rumit sekaligus menarik. Rumit karena kepribadian adalah sesuatu yang superkompleks dan menarik karena bersifat dinamis. Usaha para ahli psikologi dengan segala kelebihan dan keterbatasannya, mencoba mengerti dimensi penting terkait struktur dan

dinamika kejiwaan serta manifestasinya dalam tingkah laku. Usaha tersebut pada gilirannya melahirkan berbagai pandangan teoretis yang kemudian mengkristal menjadi pendekatan-pendekatan.

Dalam sejarah perkembangannya, teori kepribadian mengalami pergulatan pemikiran yang cukup panjang. Di mulai sejak sebelum masehi di mana pengetahuan masih bersifat semi-ilmiah. Misalnya bagaimana memahami kepribadian seseorang dengan melihat guratan tangan – palmistry; mengaitkan momen kelahiran dengan pengaruh perbintangan – astrology; atau melalui corak tulisan tangan – graphology (Lanyon & Goldstein, 1997). Usaha yang kurang lebih sama juga dilakukan oleh Hippocrates dan Galenus yang berusaha memetakan tipe kepribadian berdasarkan cairan yang terkandung dalam tubuh, sehingga muncullah tipe Choleric, Melancholic, Phlegmatic dan Sanguinis. Hanya saja usaha-usaha tersebut tampaknya juga masih jauh dari ilmiah. Dalam tataran empiric, asumsi-asumsi yang digunakan sebagai dasar perumusan “teori”-nya telah berguguran. Karena itu, dalam buku-buku kepribadian

modern, cara memahami kepribadian seperti itu tidak lagi disebut dan digunakan.

Istilah kepribadian merupakan terjemahan dari personality yang secara etimologis berasal dari bahasa latin “persona” yang berarti topeng. Dalam tradisi bangsa Yunani kuno, para actor yang bermain dalam pentas seni drama, biasanya menggunakan topeng sebagai penutup jati diri yang sebenarnya. Ini dimaksud agar si aktor bisa menampilkan karakter-peran sebaik mungkin. Tradisi ini pun kemudian juga diadopsi ke dalam penulisan roman, yakni penulis memerankan karakter tokoh lain, bukan dirinya sendiri.

Dalam pemahaman masyarakat umum, istilah kepribadian sering dikaitkan dengan penilaian terhadap seseorang. Misalnya karena seseorang suka membantu orang lain dan berhati baik, maka ia disebut memiliki kepribadian yang baik. Sebaliknya, apabila seseorang suka menunjukkan tingkah laku yang tidak menyenangkan, maka ia disebut memiliki kepribadian yang jelek. Dalam kaitan tersebut, kepribadian dipahami sebagai penilaian baik-buruk terhadap tingkah laku seseorang. Pada konteks yang lain, kepribadian sering

dikaitkan dengan bagaimana bertingkah laku yang benar dan sopan (etiquette) dalam situasi tertentu. Misalnya, bagaimana cara duduk, bagaimana cara berjalan, bagaimana cara bertutur kata dan sebagainya. Sehingga muncullah di masyarakat apa yang dikenal sebagai kursus kepribadian.

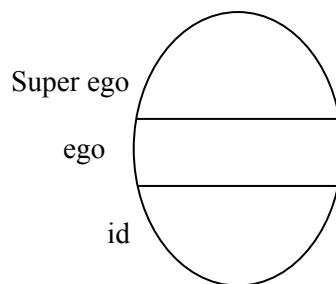
Berbagai pengertian di atas agaknya jauh dari pengertian yang sesungguhnya dalam disiplin psikologi. Sebagian besar literatur psikologi kepribadian menyatakan bahwa kepribadian adalah seperangkat ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan dalam diri individu, yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut.

B. Pendekatan Dalam Kepribadian

Hall, Lindzey & Campbell (1998) dalam bukunya "Theories of Personality" mencatat ada sekitar 20 pakar dengan beragam pendapat tentang kepribadian. Berdasarkan asumsi yang dikembangkan, secara garis besar berbagai pendapat atau teori tersebut dapat dikategorikan ke dalam tiga pendekatan besar, yaitu: (1) Psikoanalisis, (2) Behavioristik dan (3) Humanistik.

1. Psikoanalisis

Jika kita membicarakan pendekatan psikoanalisis, seolah tidak dapat dipisahkan dengan nama Sigmund Freud (1856-1939). Ia adalah seorang dokter dari Wina Austria, yang pada pergantian abad 19 telah menggemparkan dunia kedokteran dan psikologis dengan analisis tentang kepribadian manusia. Ia juga telah mengembangkan suatu teknik dan terapi terhadap pikiran manusia, yang kemudian disebutnya sebagai metode psikoanalisis. Menurut Freud, kepribadian manusia dibangun atas tiga sistem, yaitu id, ego, dan super ego.



Gambar 4.1

Struktur Kepribadian Manusia Menurut Freud

Id dianggap sebagai yang pertama dan paling dasar di antara ketiga sistem tersebut. Ia berakar dari tahap paling awal evolusi manusia, yaitu fase hewaniyah. Ia merupakan alam bawah sadar dan tidak menyadari dirinya sendiri (unconsciousness). Menurut Freud, di sinilah letak dasar semua dorongan fisik-instinktif seperti makan, minum, seksualitas, dan agresivitas. Di titik yang berlawanan, yang berada di bagian teratas sistem kepribadian, terdapat super ego. Ia merepresentasikan pengaruh-pengaruh yang sejak lahir mulai dimasukkan ke dalam kepribadian seseorang melalui institusi keluarga, masyarakat, dan budaya. Adapun yang terletak di tengah dari sistem kepribadian tersebut adalah ego. Ia dapat dikatakan sebagai tempat “pengambil keputusan” kepribadian manusia. Ia berfungsi menampilkan keseimbangan. Di satu pihak ia harus memenuhi keinginan id, namun dipihak lain ia harus mempertimbangkan larangan dan aturan sosial yang diperintahkan oleh super ego.

Meskipun ketiga sistem tersebut memiliki fungsi dan dinamika sendiri-sendiri, tetapi ketiganya

saling terkait dalam mempengaruhi tingkah laku manusia. Seseorang yang memiliki dorongan seksual (id), akan berusaha mewujudkan dorongan tersebut dalam realitas yang sesungguhnya (ego), misalnya melalui hubungan seksual. Namun demikian, bagaimana bentuk tingkahlaku seksual tersebut diwujudkan akan berkaitan dengan kesadaran individu akan peraturan dan nilai-nilai moral (super ego).

Secara umum, psikoanalisis lebih memahami tingkah laku manusia dari dinamika psikis yang terjadi pada individu, seperti kecemasan dan mekanisme pertahanan. Psikoanalisis juga berpandangan bahwa tingkah laku individu sebagian besar ditentukan oleh faktor ketidaksadaran dan ketidaknormalan. Teori ini jarang digunakan untuk menjelaskan persoalan-persoalan dalam konteks olahraga.

2. Behavioristik

Pendekatan ini lebih mempercayai hal-hal yang dapat diamati (observable) dan dapat diukur

(measurable) daripada hal-hal yang abstrak seperti mimpi, intuisi, dan perasaan sebagaimana pendekatan psikoanalisis. Ia tidak mempersoalkan kompleksitas kejiwaan yang muncul sebagai akar persoalan psikis individu. Dalam kelompok ini antara lain ada Skinner, Mischel, Miller dan Bandura. Namun demikian, corak pemikiran diantara mereka tidaklah tepat sama. Skinner misalnya, ia lebih bersifat radikal (radical behaviorism), sementara Bandura lebih “akomodatif” terhadap proses-proses yang terjadi di internal psikis.

Tingkah laku yang maladjustment, menurut pandangan kelompok ini, merupakan hasil belajar dari lingkungan secara keliru. Dalam hal-hal tertentu, pendekatan ini banyak dikritik karena kurang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman atau teori-teori tentang kepribadian manusia.

Orientasi pendekatan ini lebih dipengaruhi oleh tradisi teori belajar dan psikologi eksperimen. Tingkah laku manusia dipahami sebagai proses pembelajaran. Karena itu, faktor lingkungan yang

memungkinkan terjadinya pembelajaran merupakan bagian penting dari pemikiran kelompok ini. Mereka umumnya juga berpandangan bahwa faktor situasi lebih dominan dalam menentukan tingkah laku dibanding faktor individu. Lingkungan dianggap lebih penting dibanding keturunan.

Pengaruh pendekatan ini begitu dominan dalam pembelajaran dan pelatihan olahraga. Sejumlah teori dan hukum belajar sebagaimana telah dikemukakan pada bagian terdahulu pada dasarnya merupakan implementasi lebih jauh dari pendekatan ini.

3. Humanistik

Pendekatan ini lahir sebagai kritik terhadap pendekatan behavioristik yang dianggap mereduksi hakikat kemanusiaan individu. Secara umum pandangan kelompok ini cenderung memahami manusia sebagai makhluk yang bertujuan dan bermotivasi atas dasar kesadaran. Individu dianggap sebagai organisme yang utuh. Mereka juga berpandangan bahwa dalam memahami kepribadian

manusia, konteks kekinian lebih penting daripada masa lalu.

Dalam kelompok ini terdapat nama-nama antara lain Maslow, Rogers, Lewin dan Kelly (Hall & Lindzey, 1985). Sesuai dengan namanya, orientasi ini banyak dipengaruhi oleh pemikiran filsuf eksistensialisme-fenomenologis seperti Nietzsche, Heidegger, Husserl dan Sartre. Inti dari pemikiran filsafat ini adalah memberikan perhatian pada kehidupan dan pengalaman manusia, yaitu kesadaran yang langsung dan subjektif. Tak ada pengetahuan yang terpisah dari subjek yang mengetahui, yaitu manusia itu sendiri. Itu sebabnya, orientasi kelompok ini sangat mengagungkan manusia dan kemanusiaan yang actualized.

Kepribadian dipahami sebagai seperangkat ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan, yang mempengaruhi tingkah laku individu. Dari sini muncul teori sifat (trait theory). Menurut pandangan kelompok ini, individu memiliki pengaruh besar dalam menentukan tingkah lakunya. Seorang atlet yang memiliki sifat disiplin, ia tidak

hanya disiplin ketika pertandingan, tetapi juga dalam latihan dan dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, dalam berbagai situasi peran individu tetap dominan. Tingkah laku manusia menurut aliran ini, tidak dapat diamati atau dipelajari secara simplistik, misalnya dengan formula stimulus-respons sebagaimana dikemukakan oleh pandangan behavioris radikal. Manusia memiliki potensi dan kemampuan untuk mengorganisasikan stimulus yang datang ke dirinya. Bahkan sebagai makhluk berkesadaran dan bertujuan, manusia dapat mengarahkan respons sesuai kepentingannya. Sebagai contoh, kondisi keterlantaran yang merupakan stimulus negatif bisa jadi direspons secara positif oleh individu, dengan cara menjadikannya sebagai daya dorong.

C. Pengaruh Kepribadian dalam Olahraga

Sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh kepribadian dalam olahraga. Penelitian umumnya diarahkan pada upaya mendeskripsikan kepribadian dari pada atlet yang berhasil atau memprediksi keberhasilan atlet berdasarkan ciri-ciri

tertentu. Digunakannya ciri kepribadian sebagai upaya menilai kepribadian atlet sebenarnya telah populer sejak tahun 1960-an. Ketika itu, kepribadian atlet diukur berdasarkan instrumen yang sudah ada, seperti MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), 16 PF (The 16 Personality Factor Questionnaire), dan EPI (Eysenck Personality Inventory). Sebagaimana diketahui bahwa ketiga instrumen tersebut tidak didesain khusus untuk atlet, melainkan bersifat umum dan lebih berorientasi klinis. Sehingga hasilnya pun sudah dapat dibayangkan akan berupa kategorisasi klinis, seperti: introvert-ekstrovert, depresi, dan sebagainya.

Morgan (1980) yang melakukan studi tentang kepribadian atlet dengan menggunakan pendekatan iceberg profile. Dari studinya, Morgan menemukan bahwa atlet yang berhasil (sukses) menunjukkan kondisi mental (tension, depression, anger, fatigue, confusion) yang lebih sehat dibanding atlet yang kurang berhasil.

Gould et al., (2002) berusaha mengungkap ciri kepribadian atlet Amerika (di antaranya: perenang, hockey, atletik) yang telah berhasil menjadi juara Olimpiade. Dari studi tersebut ditemukan bahwa para

atlet yang berhasil umumnya memiliki cirri antara lain percaya diri, optimistik, prestatif, memiliki stabilitas emosi, dan cerdas.

Maksum (2005) melakukan penelitian terhadap 10 atlet Indonesia yang telah memiliki prestasi internasional seperti Rudy Hartono, Icuk Sugiarto, Susy Susanti dan Teufik Hidayat. dari mereka ditemukan 7 sifat yang dominan pada mereka, yaitu:

1) Ambisi Prestatif

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya keinginan yang kuat untuk meraih keberhasilan. Atlet yang memiliki ambisi prestatif tidak cepat puas terhadap penampilan yang dilakukan. Ia selalu menginginkan perbaikan, optimis terhadap apa yang dilakukan, selalu ingin bersaing, dominan, dan target oriented.

2) Kerja Keras

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesungguhan atas usaha yang dilakukan untuk mewujudkan ambisi prestatifnya. Atlet yang memiliki ciri kepribadian ini tidak hanya sekadar menjalankan program pelatih atau menghabiskan waktu latihan, tetapi ia selalu berusaha melakukan

program tersebut dengan penuh kesungguhan dan intensitas yang tinggi. Ia juga pro aktif, agresif dan menyukai tantangan.

3) Gigih

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk melakukan usaha secara konsisten dan terus menerus. Atlet dengan ciri kepribadian ini tidak cepat putus asa dalam melakukan usaha dan memiliki daya tahan atas ketidaknyamanan. Kegigihan nampak dari frekuensi usaha dan lamanya waktu yang dicurahkan untuk melakukan aktivitas.

4) Komitmen

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk mengikuti dan memegang teguh ketentuan-ketentuan, baik yang datang dari dalam diri atlet sendiri maupun yang datang dari luar. Atlet yang memiliki komitmen adalah atlet yang mencintai profesinya, fokus terhadap tugas, disiplin dan tanggung jawab terhadap tugas, serta rela mengorbankan kepentingan lain demi profesi yang telah dipilihnya.

5) Mandiri

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk melakukan sesuatu secara sendiri dan bertanggung jawab. Atlet yang mandiri adalah atlet yang tidak hanya berlatih ketika ada program dari pelatih, tetapi juga secara autodidak melakukan latihan sendiri. Pribadi mandiri adalah pribadi yang independen dan menyukai tanggung jawab pribadi. Ia seringkali juga mengambil inisiatif dan mampu mengelola dirinya sendiri secara bertanggung jawab.

6) Cerdas

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk berfikir secara rasional, bertindak secara terarah, dan efektif menghadapi lingkungan. Atlet yang cerdas adalah atlet yang mampu mengambil keputusan di saat sulit, misalnya merubah taktik dan strategi bermain secara cepat dan efektif. Ia juga sebagai pembelajar yang tanggap, mampu menganalisis dan bertindak cermat, serta kreatif memunculkan ide-ide atau teknik-teknik yang unik dalam bermain.

7) Swakendali

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk mengendalikan perasaan, pikiran dan tingkah laku secara efektif. Atlet yang memiliki swakendali adalah atlet yang mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang destruktif terhadap prestasi. Ia juga memiliki stabilitas emosi, yakni mampu mengendalikan perasaan cemas, marah, dan keinginan mengakhiri pertandingan dengan cepat. Selain itu, ia juga sportif terhadap apa yang telah diusahakan dan dihasilkan.

Pengaruh kepribadian dalam olahraga begitu signifikan, terutama pada olahraga prestasi. Sejumlah hasil penelitian di barat, misalnya Gould (1999); Williams dan Krane (2001); Bush dan Salmella (2002); Gould, Dieffenbach dan Moffett (2002) menyatakan bahwa ciri kepribadian merupakan salah satu prediktor keberhasilan atlet meraih prestasi tinggi. Keberhasilan dalam meraih prestasi tinggi dalam kenyataannya bukanlah sesuatu yang instan, melainkan sebuah proses

panjang yang di dalamnya lebih banyak “ketidaknyamanan” daripada “kenyamanan”. Dalam konteks itulah, kualitas pribadi atlet menjadi sangat menentukan. Banyak atlet gagal meraih prestasi tinggi bukan karena mereka tidak memiliki keterampilan olahraga, tetapi karena kualitas pribadi yang kurang menunjang. “Prestasi tinggi hanya akan lahir dari individu yang memiliki kualitas pribadi unggul”.

D. Pengaruh Olahraga terhadap Kepribadian

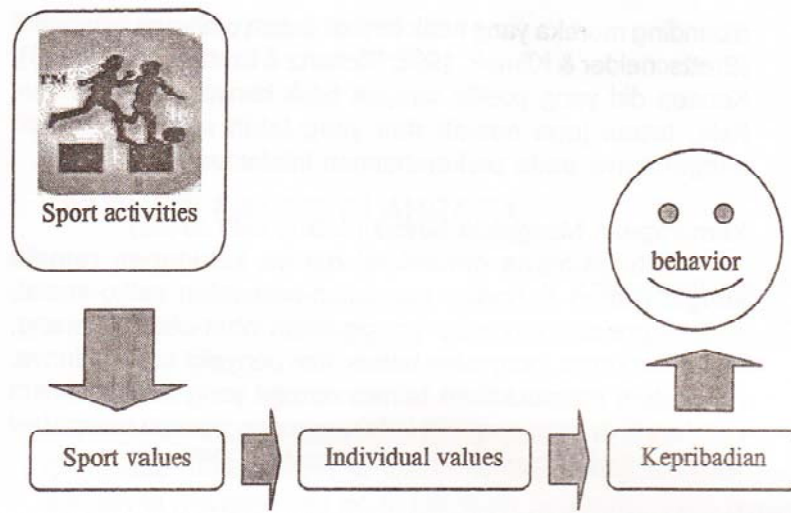
Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan. Pendek kata, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat. Ini relevan dengan pemikiran Baron Piere de Coubertin, penggagas olympiade modern bahwa tujuan olahraga terletak pada fungsinya “as the unique school of moral perfection, and as the means for the acquisition and formation of strong personality, good character and

noble sentiments; only men with these moral virtues can be useful members of society”.

Olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam motto. Citius, Altius, Fortius, telah diakui dunia sebagai Gerakan Olympiade (Olympic Movement). Citius, sesungguhnya tidak hanya diartikan sebagai lebih cepat atau tercepat, seperti terekam pada prestasi seorang atlet dalam berlari. Namun makna sesungguhnya menunjukkan kualitas mental seseorang yang mampu mengambil keputusan lebih cepat dan lebih cerdas. Makna Altius, bukan dalam pengertian lebih tinggi atau tertinggi mencapai prestasi, misalnya lompat tinggi atau lompat galah dalam atletik, namun merujuk pada moral yang lebih luhur atau mulia. Demikian pula fortius bukan dalam pengertian lebih kuat atau terkuat dalam prestasi olahraga angkat berat misalnya, tetapi menunjukkan kualitas pribadi yang lebih ulet dan tangguh.

Bagaimana olahraga dapat merupakan instrumen (agen) pembentukan nilai dan kepribadian yang akhirnya berujung pada tingkahlaku? Untuk menjawab

pertanyaan tersebut, ada baiknya kita simak model konseptual berikut.



Gambar 4.2

Model konseptual hubungan olahraga-nilai-kepribadian

Dari gambar tersebut jelas menunjukkan bagaimana aktivitas olahraga yang syarat dengan nilai-nilai mempengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu mempengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya mempengaruhi tingkah laku. Gambar di atas tidaklah lengkap, tapi dari gambar tersebut setidaknya dapat menjelaskan mengapa

olahraga menjadi sesuatu yang penting dalam mempengaruhi terbentuknya nilai dan kepribadian.

Pada kesempatan ini saya juga ingin mengemukakan beberapa hasil riset terkait dengan pengaruh aktivitas olahraga terhadap beberapa dimensi psikologis.

1. Olahraga dan Konsep Diri (self-concept)

Kebanyakan studi menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara keterlibatan dalam olahraga dengan perkembangan identitas remaja (Biddle, Sallis, & Cavill, 1998). Mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (self-confidence) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat.

Ketika para remaja terlibat dalam olahraga kompetitif, ternyata mereka menunjukkan konsep diri yang lebih positif dibanding mereka yang tidak terlibat dalam olahraga kompetitif (Brettsneider & Klimek, 1998; Richartz & Brettsneider, 1996). Konsep diri yang positif tampak tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga sosial; dan yang lebih

surprise adalah pengaruhnya pada perkembangan intelektual.

2. Kemampuan mengatasi stress (coping with stress)

Sebagaimana dimaklumi bahwa kehidupan remaja sangat rentan terhadap persoalan-persoalan psiko-sosial, seperti godaan terhadap penggunaan obat-obat terlarang, minuman keras, pergaulan bebas, dan penyakit sosial lainnya. Hasil studi membuktikan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungannya (Brinkhoff, 1998).

3. Penyimpangan Tingkah Laku Remaja

Hasil studi Biddle, Sallis, & Cavill, (1998) menyatakan bahwa remaja yang aktif dalam olahraga penyimpangan tingkah lakunya lebih kecil dibanding mereka yang aktif dalam olahraga penyimpangan tingkah lakunya lebih kecil dibanding mereka yang tidak berpartisipasi dalam olahraga. Meskipun demikian, dalam studi tersebut juga dikemukakan bahwa di antara beberapa cabang olahraga, mereka

yang terjun dalam sepakbola kasus penggunaan obat-obat terlarang lebih tinggi dibanding cabang olahraga yang lain.

4. Integrasi Sosial

Umumnya anak-anak dan remaja tidak terlalu betah tinggal di institusi-institusi sosial seperti rumah, sekolah, tetangga, dan tempat ibadah. Sebagian besar waktunya dicurahkan bersama teman dan kelompoknya, sehingga terkesan eksklusif. Kegiatan olahraga memberi kesempatan yang baik bagi para remaja, baik pria dan wanita untuk terintegrasi dalam jaringan sosial dan mengembangkan kepercayaan sosial (social confidence). Studi yang dilakukan Brettsneider (1999) menunjukkan bahwa remaja umumnya membutuhkan interaksi dengan yang lain dan membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan juga dari kelompok dan institusi yang lain. Dalam hal yang demikian, kegiatan olahraga menjadi media yang efektif.

BAGIAN 5

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

A. Apa Itu Motivasi?

Secara sederhana, motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Misalnya seseorang tertarik untuk melakukan olahraga tenis, atlet yang cedera mencari terapi medis untuk

penyembuhan, dan sebagainya. Sedangkan intensitas merujuk pada kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu. Misalnya seorang mahasiswa mengikuti perkuliahan tertentu tetapi seringkali terlambat, atlet berlatih 5 kali dalam seminggu tetapi setiap kali latihan tidak serius.

Ada beberapa penulis seperti Bakker, Whiting dan Brug (1990) yang membedakan pengertian motif dan motivasi. Motif adalah sumber penggerak tingkah laku, dan dianggap sebagai disposisi yang relatif stabil. Karena itu motif lebih dipengaruhi oleh faktor pribadi. Sementara itu motivasi adalah aktualisasi dari sumber penggerak tersebut. Perwujudannya merupakan kombinasi antara faktor pribadi dan lingkungan. Meskipun demikian, dalam beberapa buku teks psikologi olahraga modern, istilah tersebut digunakan secara bersama-sama. Karena itu, dalam tulisan ini, istilah motif dan motivasi digunakan secara bergantian (interchangeable).

Motivasi merupakan salah satu konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Faktanya, motivasi memang menjadi sesuatu yang

sangat urgen. Robert N. Singer, seorang tokoh psikologi olahraga pernah membuat formula:

$$\text{Performance} = \text{Learning} + \text{Motivation}$$

Dari formula di atas, Singer ingin menunjukkan betapa pentingnya motivasi dalam olahraga. Prestasi akan optimal apabila ada proses pembelajaran dan didukung oleh motivasi yang kuat. Artinya, berlatih saja tidak cukup tanpa adanya arah dan intensitas usaha yang optimal.

B. Motivasi Berpartisipasi

Mengapa seseorang melakukan olahraga? Mengapa orang yang satu relatif aktif dalam berolahraga, sementara yang lain kurang aktif atau bahkan tidak melakukan sama sekali? Pertanyaan-pertanyaan seperti itulah yang pada dasarnya dibahas dalam motivasi berpartisipasi.

Menurut Gould & Petlichkoff (1988), motivasi orang melakukan olahraga ada berbagai macam, yaitu:

- Memperbaiki ketrampilan
- Mendapatkan kesenangan

- Mendapatkan teman
- Memperoleh pengalaman yang menantang
- Mendapatkan kesuksesan
- Kebugaran

Sementara itu, Wankel (1980) mengemukakan bahwa orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik pada awalnya karena (1) faktor kesehatan, (2) mengurangi berat badan, (3) kebugaran, (4) ingin tantangan, dan (5) merasa lebih baik. Baru kemudian setelah menjalani beberapa waktu bergeser kepada alasan (1) kesenangan, (2) pengelolaan kepemimpinan, (3) sebagai aktivitas, dan (4) karena faktor sosial. Perlu dicatat di sini bahwa, Wankel menggunakan istilah aktivitas fisik (*physical activity*), dan bukan olahraga. Aktivitas fisik adalah semua bentuk gerakan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di dalamnya bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga.

Berbagai macam motivasi orang melakukan aktivitas olahraga. Dari alasan-alasan yang sangat sederhana seperti mendapatkan kesenangan sampai yang relatif kompleks seperti praktek kepemimpinan. Olahraga pada kenyataannya memang merupakan

wahana pengembangan diri. Meminjam istilah Adolf Ogi, penasehat khusus Sekjen PBB untuk olahraga dan pembangunan, olahraga merupakan school of life. Banyak nilai-nilai yang diajarkan dan didapatkan dari keikutsertaan seseorang dalam aktivitas olahraga.

Gauron (1984) secara lebih lengkap mengidentifikasi ada 19 kategori orang berpartisipasi dalam olahraga yakni.

1. Dukungan sosial	11. Adanya control
2. Kompetisi	12. Heterosexuality
3. Self-Mastery	13. Competing conditions-crowds
4. Takut gagal	14. Kebebasan individu
5. Takut gagal	15. Kebersamaan
6. Kebugaran & kesehatan	16. Melepaskan emosi
7. Pertemanan & Hubungan pribadi	17. Status
8. Sukses & prestasi	18. Kesadaran diri
9. Hadiah	19. Understanding reasons
10. Pengakuan	

Meskipun banyak motivasi orang melakukan aktivitas olahraga sebagaimana dikemukakan di atas, akan tetapi berdasarkan hasil survei BPS tahun 2003, sebagian besar (65,2%) masyarakat melakukan olahraga untuk tujuan menjaga kesehatan, dan hanya sebagian

kecil saja (7,8%) yang untuk tujuan prestasi (lihat tabel 5.1).

Tabel 5.1
Tujuan Masyarakat Berolahraga Berdasarkan Daerah Perkotaan dan Pedesaan Tahun 2003*

Daerah	Tujuan Berolahraga	Tahun 2003 (persentase)
Perkotaan	Menjaga kesehatan	71,3
	Prestasi	6,6
	Lainnya	22,1
Pedesaan	Menjaga kesehatan	58,0
	Prestasi	9,1
	Lainnya	32,9
Kota + Desa	Menjaga kesehatan	65,2
	Prestasi	7,8
	Lainnya	27,0

* Sumber: Susenas BPS 2003

Partisipasi seseorang dalam olahraga mencerminkan minat dan apresiasinya terhadap kegiatan olahraga. Semakin tinggi tingkat partisipasi seseorang dalam berolahraga menunjukkan semakin tingginya minat dan apresiasinya terhadap olahraga. Begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan data nasional (survei yang dilakukan oleh BPS bekerjasama dengan Dirjen

Olahraga, 2004) disebutkan bahwa selama periode 1994-2000, terjadi penurunan tingkat partisipasi berolahraga masyarakat secara signifikan. Pada tahun 1994 angka partisipasi sebesar 35,3%, sementara pada tahun 2000 turun menjadi 22,6%. Partisipasi mengalami peningkatan pada tahun 2003 menjadi sebesar 25,4%.

Pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga tampaknya dipengaruhi oleh kondisi geografis atau wilayah tempat tinggal yang meliputi wilayah perkotaan dan pedesaan. Hasil survei nasional tahun 2003 menunjukkan bahwa angka partisipasi olahraga masyarakat perkotaan sebesar 32,1%, sementara untuk wilayah pedesaan sebesar 20,4%. Propinsi dengan angka partisipasi tertinggi berturut-turut adalah Banten (42,71%), DKI Jakarta (40,3%), dan Yogyakarta (32,9%). Sebaliknya, propinsi dengan angka partisipasi terendah berturut-turut adalah Sulawesi Selatan (19,9%), Lampung (20,2%), dan Papua (20,5%).

Tabel 5.2
 Frekuensi Masyarakat Berolahraga Berdasarkan
 Daerah Perkotaan dan Pedesaan Tahun 2003*

Frekuensi Hari/Minggu	Daerah		Gabungan (Kota + Desa)
	Perkotaan (%)	Pedesaan (%)	
1 - 2	81,9	78,5	80,3
3 - 5	11,9	14,5	13,1
6 - 7	6,2	7,0	6,6

* Sumber: Susenas BPS 2003

Tabel 5.2
 Lamanya Waktu Masyarakat Berolahraga Berdasarkan
 Daerah Perkotaan dan Pedesaan Tahun 2003*

Lamanya Waktu (menit)	Daerah		Gabungan (Kota + Desa)
	Perkotaan (%)	Pedesaan (%)	
< 30	34,9	35,9	35,4
31 - 60	47,1	46,3	46,7
> 60	18,0	17,8	17,9

* Sumber: Susenas BPS 2003

Angka partisipasi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Secara nasional, angka partisipasi laki-laki sebesar 30,9%, sementara pada perempuan sebesar 20,0%. Dalam beberapa variabel (misalnya: fisiologis dan performance), perbedaan pria dan wanita memang ada, tetapi relatif kecil. Meskipun demikian perbedaan

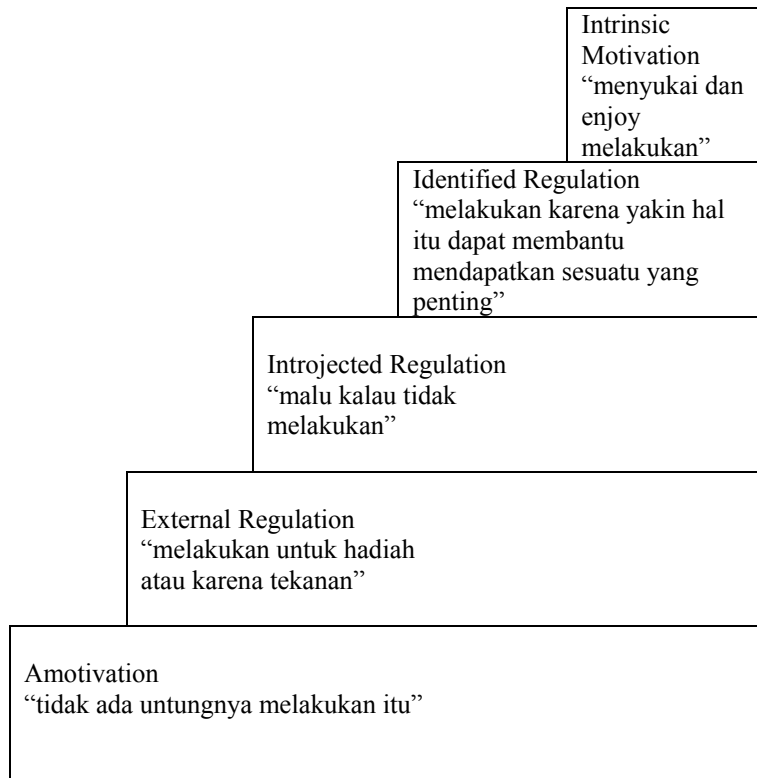
ini kiranya tidak dapat dijadikan alasan untuk tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Manila, 1980; Wells, 1991). Amandemen pendidikan tahun 1972 (Title IX of The Educational Amendments of 1972) menyatakan yang sama dalam pendidikan jasmani dan olahraga (Wells, 1991). Dari kajian teoritik dikemukakan enam variabel yang diduga menjadi penyebab rendahnya partisipasi wanita dalam olahraga, yaitu: (1) kendala waktu, (2) perbedaan peran gender, (3) gangguan terhadap kesehatan reproduksi, (4) kurangnya perhatian media massa, (5) kurangnya dukungan/penghargaan terhadap atlet wanita, dan (6) perlakuan deskriminatif dari guru pendidikan jasmani.

The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (1999) merekomendasikan empat prinsip dalam latihan yang kemudian dikenal dengan istilah FITT (frequency, intensity, time, type). Frekuensi merujuk pada pengertian banyaknya latihan per minggu. Intensitas merujuk pada persentase kemampuan maksimal individu, misalnya dengan menggunakan denyut jantung. Durasi merujuk pada lamanya waktu yang

digunakan untuk latihan. Sementara tipe mengacu pada jenis aktivitas fisik yang dipilih.

C. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Dilihat dari sumbernya, ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relative tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati tingkah lakunya. Sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain.



Gambar 5.1
Amotivation Intrinsik Motivation dalam Sebuah Tangga Kontinum (Whitehead, 1993).

Menurut Whitehead (1993), antara motivasi ekstrinsik dan intrinsik bukanlah sesuatu yang terpisah secara hitam-putih, melainkan merupakan tangga kontinum (lihat gambar 5.1). bahkan Whitehead

menempatkan amotivation (tidak ada motivasi) sebagai ujung yang satu, bukan hanya motivasi ekstrinsik (external regulation). Dengan kerangka pemikiran yang demikian, terbuka kemungkinan seseorang yang tidak memiliki motivasi sekalipun, dapat dibentuk dan diarahkan menjadi motivasi ekstrinsik, dan selanjutnya bergerak menuju motivasi intrinsik.

D. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut sangat boelh jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan. Mantan Perdana Menteri Inggris Winston Churcill mengatakan: “Success is ability to go from failure without losing your enthusiasm”. Orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dari yang lain.

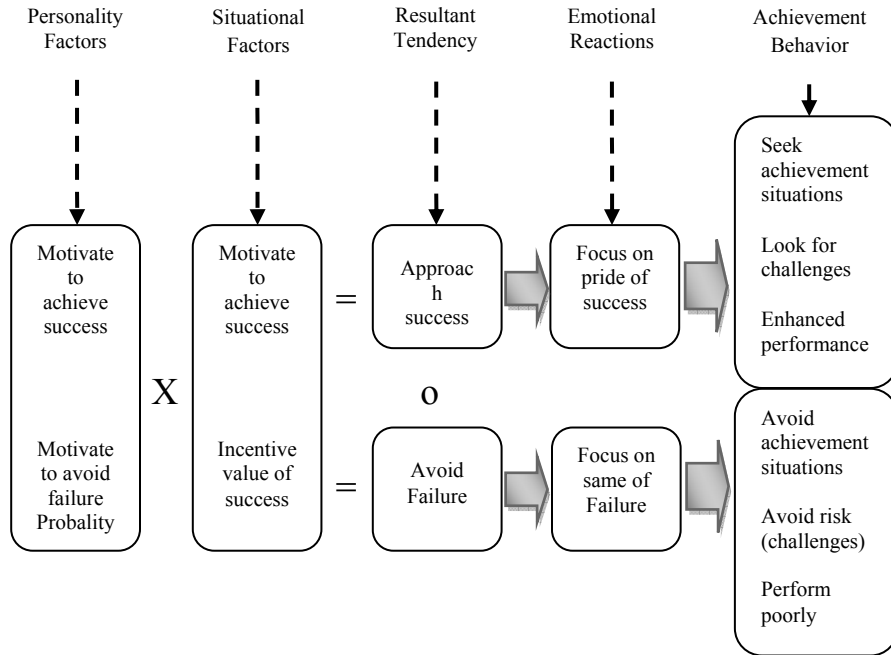
Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Menurut Martens (1976), sifat

kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila dapat bersaing dalam standar keunggulan dengan yang lain. Seseorang yang kompetitif pada satu hal, misalnya dalam olahraga, belum tentu kompetitif dalam pada hal yang lain, misalnya matematika. Artinya, situasi atau konteks memainkan peran penting dalam munculnya sifat kompetitif.

Kendati demikian, individu yang memiliki motif berprestasi yang kuat mempunyai kecenderungan tertentu. Menurut McClelland (1961) dan Atkinson (1974), seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menunjukkan cirri-ciri sebagai berikut.

1. Selalu berorientasi pada perbaikan kinerja
2. Senang terhadap tugas yang menantang
3. Gigih, tidak gampang menyerah
4. Menyukai tanggung jawab pribadi
5. Bertindak efisien
6. Menyukai umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan
7. Mendapat kepuasan dari melakukan sesuatu yang lebih baik

Lebih jauh McClelland dan Atkinson menjelaskan motivasi berprestasi yang mereka sebut sebagai Need Achievement Theory. Dalam teori tersebut terdapat lima komponen yang berkaitan, yaitu faktor kepribadian, situasi, kecenderungan hasil, reaksi emosi, dan tingkah laku berprestasi (lihat gambar 5.2).

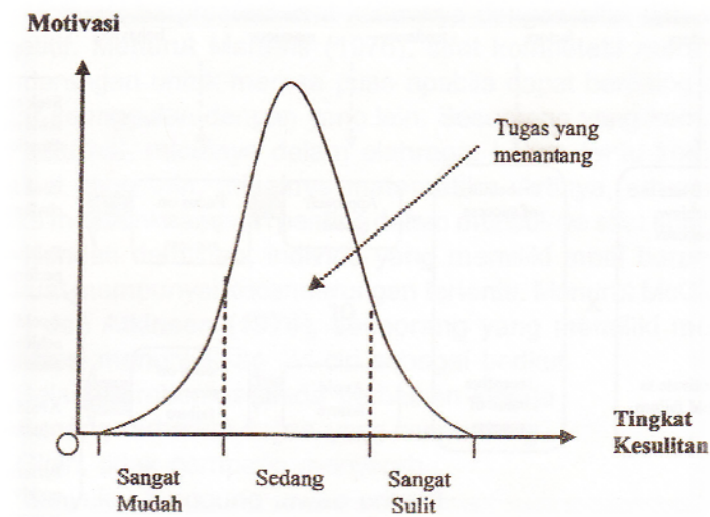


Gambar 5.2
Teori Kebutuhan Berprestasi dari McClelland (1961)
dan Atkinson (1974)

Faktor kepribadian. Setiap individu memiliki kecenderungan untuk meraih kesuksesan dan menghindari kegagalan. Tingkah laku individu, menurut teori ini, dipengaruhi oleh keseimbangan keduanya. Individu yang high achiever akan memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih kesuksesan dan relative tidak takut gagal. Ia merasa enjoy dievaluasi kemampuannya, tanpa rasa khawatir untuk gagal. Sebaliknya, individu yang low achiever, memiliki motivasi yang rendah untuk meraih keberhasilan dan sangat takut gagal.

Pengaruh situasi. Terkait dengan situasi, ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu peluang sukses dan insentif sukses. Dalam olahraga, peluang sukses tergantung pada siapa lawan kita dan tingkat kesulitan tugas. Sementara itu insentif sukses bertalian dengan nilai kepuasan yang diperoleh. Sebagai contoh, jika kita bermain bulu tangkis dengan top atlet, kecil kemungkinan akan menang jika dibanding melawan pemain pemula. Tetapi jika kita dapat mengalahkan pemain yang kemampuannya lebih, kita akan merasa bangga. Peluang 50-50 (lihat gambar 5.3) merupakan

pilihan yang menantang bagi high achiever, tetapi tidak low achiever.



Gambar 5.3
Hubungan Motivasi dan Tingkat Kesulitan

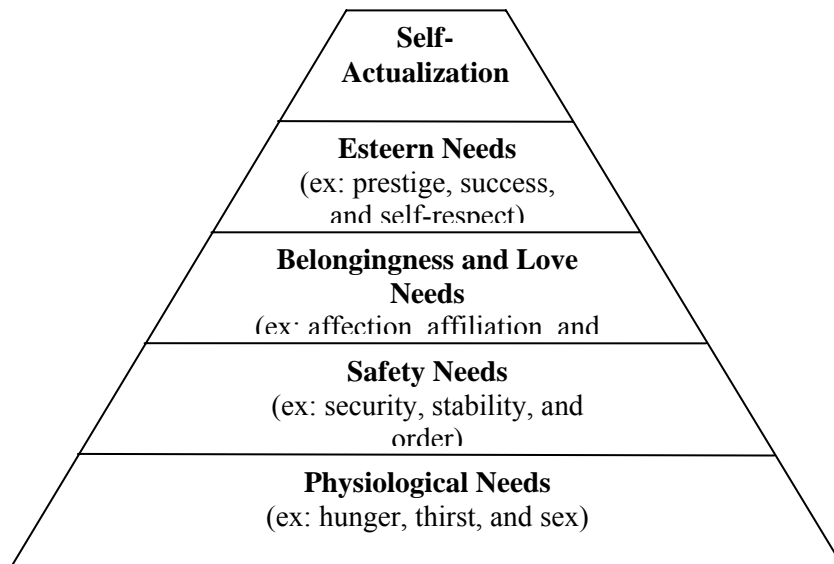
Kecenderungan Hasil. Faktor ini sangat dipengaruhi oleh dua faktor sebelumnya, yaitu tingkat motivasi dan situasi sukses. Hasil terbaik, menurut teori ini, bila terjadi peluang keberhasilan 50-50. High achiever merasa tertantang untuk melakukan itu (approach success), sementara itu low achiever justru menghindari tantangan tersebut (avoid failure).

Reaksi Emosional. Terdapat dua reaksi emosional yang terjadi, yaitu bangga atas kesuksesan dan malu atas kegagalan. High achiever cenderung fokus pada kebanggaan, sementara low achiever cenderung fokus pada perasaan malu dan cemas.

Tingkah laku berprestasi. Empat komponen sebelumnya secara bersama-sama berinteraksi mempengaruhi tingkah laku. High achiever lebih memilih tugas yang menantang, mempunyai resiko menengah, dan tampil baik dalam situasi kompetitif. Sebaliknya, low achiever menghindari tugas dengan resiko menengah, tampil menantang. Low achiever suka tugas yang sangat sulit, karena pasti gagalnya atau yang terlalu mudah karena pasti berhasilnya.

Kebutuhan berprestasi juga dapat dijelaskan berdasarkan teori Maslow (1954). Menurut Maslow, dalam diri manusia terdapat lima tingkatan kebutuhan, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, social, harga diri, dan aktualisasi diri (lihat gambar 5.4). kebutuhan manusia akan bergerak dari tangga terbawah menuju ke yang lebih atas. Jika kita ingin memotivasi orang,

menurut Maslow, perlu memperhatikan pada tingkatan mana kebutuhan orang yang bersangkutan.

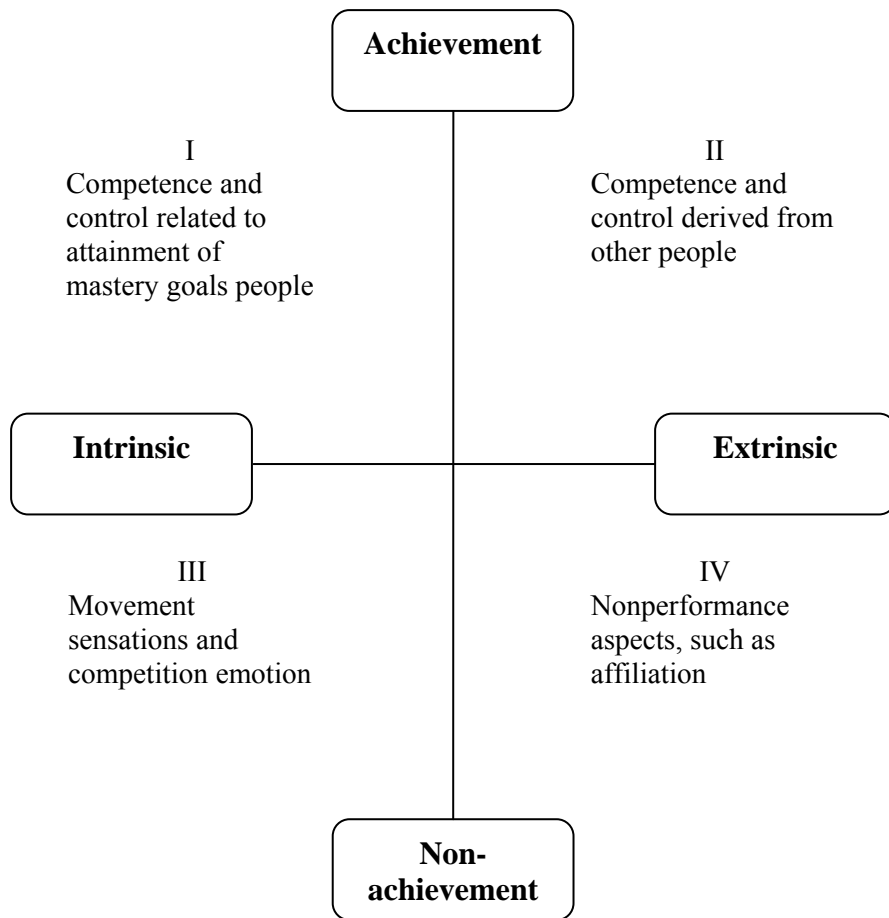


Gambar 5.4
Hirarki Kebutuhan dari Maslow

Terkait dengan lima kebutuhan tersebut, Maslow membaginya menjadi dua bagian, yaitu kebutuhan tingkat rendah (fisiologis dan keamanan) dan kebutuhan tingkat tinggi (sosial, harga diri, dan aktualisasi diri). Perbedaan antara keduanya terletak pada sifat kepuasannya. Pada kebutuhan tingkat rendah,

kepuasannya bersifat eksternal seperti upah dan jabatan. Sementara kebutuhan tingkat tinggi kepuasannya bersifat internal.

Lalu bagaimana hubungan antara tingkahlaku berprestasi dengan motivasi intrinsic-ekstrinsik? Gambar berikut kiranya dapat memberikan penjelasan.



Gambar 5.4
Motivasi dan Tingkahlaku Beprestasi
(diadaptasi dari Scanlan & Lewthwaite, 1986)

E. Pendekatan dalam Memahami Motivasi

1. Motivasi sebagai sifat yang dimiliki seseorang (trait-centered)

Menurut pendekatan ini, motivasi pada dasarnya merupakan fungsi dari karakteristik individu, yakni kepribadian, kebutuhan, minat, dan tujuan dari individu yang bersangkutan.

2. Motivasi sebagai bentukan dari lingkungan (situation-centered)

Menurut pendekatan ini, motivasi seseorang pada dasarnya ditentukan oleh situasi di mana orang tersebut berada.

3. Motivasi sebagai interaksi antara sifat seseorang dan pengaruh situasi (trait-situation).

Menurut pendekatan ini, motivasi pada dasarnya merupakan interaksi antara karakteristik yang dimiliki individu dan situasi di mana individu tersebut berada.

F. Bagaimana meningkatkan Motivasi?

1. Pahami faktor pribadi seseorang dan situasi yang ada
Jangan mengambil langkah apapun sebelum memahami apa yang menyebabkan individu kurang termotivasi. Faktor diri individu atau lingkungan. Jika faktornya dari individu perlu adanya pendekatan pribadi, tetapi jika faktornya lingkungan, maka perlu dilakukan modifikasi lingkungan yang lebih menarik.
2. Seseorang memiliki lebih dari satu motif
 - 2.1. Pahami mengapa seseorang berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
 - 2.2. Orang memiliki lebih dari satu alasan untuk berpartisipasi.
 - 2.3. Motif dapat berubah setiap waktu.
3. Merencanakan lingkungan
 - 3.1. Kompetisi atau rekreasi
 - 3.2. Memberikan berbagai kesempatan
 - 3.3. Sesuaikan karakteristik individu dalam kelompok
4. Berikan reward yang memadai terhadap prestasi yang diraih
5. Pemimpin mempengaruhi motivasi

Apa yang dilakukan oleh seseorang pemimpin, apakah itu pelatih, orang tua, atau pembina dapat mempengaruhi motivasi individu yang dipimpin. Misalnya sikap-sikap yang diskriminatif, kesempatan yang tidak optimal, kurang dapat mendengar dan memahami dapat menjadi penyebab individu kehilangan motivasi.

6. Menggunakan modifikasi tingkahlaku untuk merubah motif yang negatif

Adakalanya individu memiliki motif tertentu yang negatif untuk melaksanakan tujuannya. Misalnya suka melakukan kekerasan saat bertanding, tidak sportif, dan sering melanggar peraturan. Dalam kondisi yang demikian, individu yang bersangkutan perlu dimodifikasi tingkahlakunya.

BAGIAN 6

KEPEMIMPINAN DALAM OLAHRAGA

A. Pengertian Pelatih

Istilah pelatih dan kepelatihan yang merupakan terjemahan dari istilah “coach” dan “coaching” sekarang bukan lagi monopoli atau hanya dipakai dalam dunia olahraga, tetapi telah merambah jauh ke bidang-bidang lain seperti militer, perusahaan, pendidikan, dan seni.

Secara umum pelatih dipahami sebagai orang yang dianggap ahli untuk mempersiapkan orang atau sejumlah orang untuk menguasai keterampilan tertentu. Sekelompok pasukan yang ingin menguasai keterampilan menembak jitu, mereka perlu dilatih oleh pelatih yang menguasai keterampilan tersebut. Sejumlah karyawan Bank yang ingin menguasai sistem layanan dengan jaringan komputer, perlu dilatih oleh orang yang ahli di bidang itu. Demikian pula seorang atlet yang ingin terampil dalam bermain piano, ia datang atau mendatangkan seorang pelatih untuk melatih atlet tersebut terampil bermain piano.

Dari ketiga contoh di atas nampak bahwa fungsi seorang pelatih tak ubahnya sebagai teknisi yang bertugas melatih seseorang atau sekelompok orang untuk menguasai keterampilan tertentu. Dalam dunia olahraga, tugas pelatih tidak sesederhana itu. Dalam kenyataannya, peran seorang pelatih tidak hanya melatih pelari untuk dapat berlari cepat, atau pun melatih sekelompok orang (tim) untuk dapat bermain basket dengan baik. Akan tetapi ia juga mendidik atlet untuk berdisiplin, kerja keras, pantang menyerah dalam

menjalani setiap aktivitas, dan sebagainya. Bahkan ketika atlet menghadapi masalah pribadi, tidak jarang mereka datang ke pelatih untuk membantu memecahkannya. Itu sebabnya, tanggung jawab pelatih pada atlet tidak sebatas pada persoalan teknis keolahragaan, melainkan juga tanggung jawab pendidikan dan pengembangan pribadi.

Akhir tahun 1960-an, Hendry yang dikutip dari Craty (1983) melakukan sebuah penelitian tentang kepribadian pelatih yang efektif menurut yang dipersepsikan pelatih dan atlet, dalam hal ini adalah atlet renang. Dengan menggunakan Cattell 16 PF, Hendry memformulasikan hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa pelatih harus memiliki sosiabilitas yang tinggi dan kestabilan emosi. Mereka yang menjadi responden penelitian ini juga menyatakan bahwa pelatih seyogyanya juga memiliki intelegensi yang tinggi, realistik, praktis, percaya diri, inventif, dan mampu mengambil keputusan. Yang menarik dari hasil penelitian tersebut adalah bahwa setelah dibandingkan terdapat perbedaan profil kepribadian aktual dari pelatih sebagaimana yang diefektifkan mereka. Perbedaan

tersebut nampak setelah dihitung selisih skor antara respon aktual pelatih dengan perkiraan efektifnya.

Ogilvie (dalam Ogilvie dan Tutko, 1966) menyatakan bahwa para pelatih profesional umumnya memiliki kekuatan mental dan dapat menjaga ketegangan yang terkait dengan tekanan, penonton, dan reaksi-reaksi yang muncul. Ia juga berpendapat bahwa pelatih bertaraf nasional biasanya memiliki kedewasaan emosi, independen, kerja keras, dan realistik. Selain itu, pelatih sebagai sebuah kelompok cenderung bertindak otoriter dibanding kelompok populasi lainnya.

Untuk dapat menjalankan profesinya secara efektif, seorang pelatih harus memiliki pengetahuan dasar tentang ilmu keolahragaan (sport sciences), tidak hanya menyangkut bidang kepelatihan, tetapi juga bidang pendukung lain seperti biomekanik/kinesiologi, medis, psikologi, dan pendidikan. Lebih dari itu, seorang pelatih juga harus memiliki kualifikasi personal dan moral yang memadai.

B. Pola Kepemimpinan Pelatih

Pola kepemimpinan diartikan sebagai cara-cara seorang pelatih bersosialisasi kepada para atlet. Ada 3 pola kepemimpinan, yakni: otoriter, permisif, dan autoritatif.

Tabel 6.1
Pola Kepemimpinan pelatih dan Ciri langkah lakunya
(menurut Baumrind)

Pola Kepemimpinan	Tingkah Laku			
	Kendali	Sikap Demokratis	Tuntutan Prestasi	Kasih Sayang
Otoriter	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
Otoritatif	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
Permisif	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi

Pola kepemimpinan otoriter dapat terjadi apabila pelatih ingin menguasai dan mengatur segala hal termasuk atlet. Atlet tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan membela kepentingannya. Pada kepemimpinan permisif pelatih member kebebasan kepada atlet untuk melakukan apa saja, tanpa ada arahan. Semua diserahkan sepenuhnya kepada atlet. Suasana pelatihan adalah suasana yang bebas, tidak terkontrol, bahkan dapat dikatakan liar. Sementara itu pada kepemimpinan otoritatif, pelatih bertindak penuh

pertimbangan dan memperhatikan keadaan, perasaan dan pendapat atlet. Pelatih sering berdiskusi mengenai tindakan-tindakan yang harus diambil, menerangkan alasan dari peraturan yang ada dan mendiskusikan setiap ada perselisihan. Pelatih menghargai atlet sebagai individu dengan memberikan kesempatan pada atlet untuk merealisasikan ide-idenya.

1. Pola Kepemimpinan Otoriter

Pola kepemimpinan otoriter dapat terjadi apabila pelatih ingin menguasai seluruh kegiatan pelatihan, termasuk kehidupan para atletnya. Seorang atlet dalam kondisi pola kepemimpinan otoriter tidak diberi kesempatan untuk membela pendapat dan kepentingannya. Pelatih tidak menghiraukan keluhan atlet dan lebih disiplin. Unsur-unsur dari pola kepemimpinan otoriter antara lain: (a) Segala sesuatu yang berkaitan dengan atlet ditentukan oleh pelatih, (b) Setiap kali atlet hanya melakukan satu jenis perbuatan saja, (c) Dalam memberikan pujian (reward) dan hukuman (punishment) bersifat personal, (d) Dalam

memberikan bimbingan bersifat pasif, dan (e) Pelatih tidak turut secara aktif.

Pelatih yang menerapkan pola kepemimpinan otoriter berpendapat bahwa dalam mendidik atlet memberlakukan disiplin ketat. Pada pola kepemimpinan ini kepemimpinan dipegang dan dikendalikan oleh pelatih, semua kekuasaan ada padanya serta seluruh aktivitas atlet ditentukan olehnya. Hak seorang atlet untuk berinisiatif dan mengemukakan pendapat sama sekali atau paling tidak kurang dihargai dan tidak mendapat tempat.

Pela kepemimpinan seperti ini sering dipakai sebagai referensi oleh pelatih yang ingin atletnya berprestasi, tanpa mau memperhatikan kepentingan atlet. Pertimbangan atlet seperti kegiatan tersebut menyenangkan atau tidak, banyak kawan atau tidak, tidak mendapat perhatian yang memadai. Selain itu atlet tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk bereksperimen sendiri. Karena semua ditentukan oleh pelatih akibatnya atlet tidak dapat terpenuhi kebutuhannya yang berakibat pada tekanan-tekanan

pada jiwa atlet. Lebih jauh lagi akan berpengaruh pada kepribadian atlet.

Kepemimpinan otoriter banyak menggunakan alat hukum, sehingga atlet menjadi takut, jiwanya terancam dan akhirnya jiwanya menderita tidak dapat berkembang dengan wajar. Sebagai sebuah pola kepemimpinan yang memiliki perbedaan dengan pola kepemimpinan lainnya, maka perilaku pelatih yang otoriter dapat ditunjukkan antara lain:

1. Atlet harus mematuhi peraturan-peraturan yang ditetapkan secara sepihak oleh pelatih tanpa diperbolehkan mengajukan keberatan (membantah) dalam bentuk apapun.
2. Pelatih memiliki kecenderungan untuk mencari-cari atau paling tidak hanya terfokus pada kesalahan-kesalahan yang diperbuat atlet untuk selanjutnya memberlakukan hukuman.
3. Jika apa yang dikehendaki pelatih tidak difakukan atau tidak dipatuhi atlet, atau atlet memiliki pendapat yang berbeda, hal tersebut

dianggap atau dicap sebagai atlet yang suka melawan atau pembangkang.

4. Pelatih cenderung lebih sering memberikan perintah dan larangan terhadap atlet dari pada anjuran atau saran.
5. Pelatih cenderung memaksakan tindakan disiplin yang ketat, tanpa memberi kesempatan kepada atlet untuk mengemukakan perasaan senang atau tidak senangnya.
6. Pelatih cenderung menentukan segala sesuatu yang berkaitan dengan kepentingan atlet dan atlet berkewajiban untuk melaksanakannya.

Adapun dampak yang dapat ditimbulkan dari pola kepemimpinan otoriter yang terjadi pada atlet adalah:

1. Atlet akan merasa tertekan, kurang teguh pada pendirian, mudah dipengaruhi orang lain dan sering berbohong khususnya pada pelatih yang ditakutinya.
2. Atlet menunjukkan sikap terlalu sopan, merasa tunduk pada pelatih dan patuh tidak pada

tempatny, serta tidak berani mengeluarkan pendapat.

3. Atlet kurang berani berterus terang disamping sangat tergantung pada orang lain.
4. Atlet pasif dan kurang berinisiatif, sebab atlet biasa menerima apa adanya dari pelatih.
5. Tidak percaya pada diri sendiri karena atlet terbiasa dalam bertindak untuk mendapat persetujuan dari pelatihnya.
6. Atlet sulit berhubungan dengan orang lain, karena perilaku pelatih yang otoriter cenderung terkesan kasar, sehingga atlet merasa bersalah dan takut mendapat hukuman.
7. Di luar rumah atlet cenderung agresif, suka berkelahi dan mengganggu teman sebagai bentuk pelampiasan tindakan pengekangan yang dilakukan di rumah.
8. Atlet cenderung ragu-ragu dalam mengambil berbagai keputusan sebab tidak terlatih atau terbiasa mengambil keputusan sendiri.
9. Atlet merasa rendah diri dan tidak berani mengambil keputusan sendiri.

10. Atlet tidak mempunyai pendirian yang tetap karena mudah terpengaruh orang lain.

Sebagai akibat dari kepemimpinan pelatih yang otoriter atlet akan mempunyai sifat yaitu:

- a. Kurang inisiatif
- b. Gugup (nervous)
- c. Ragu-ragu
- d. Suka membangkang
- e. Menentang-kewibawaan pelatih
- f. Penakut
- g. Penurut

2. Pola kepemimpinan Permisif

Dalam pola kepemimpinan permisif, pelatih kurang tegas. Atlet menentukan sendiri apa yang dikehendaki, pelatih tidak mempunyai kewibawaan dihadapan atlet-atletnya. Dengan demikian suasana pelatihan adalah suasana yang bebas, bahkan dapat dikatakan liar.

Tindakan pelatih yang permisif adalah merupakan tindakan dimana pelatih terlalu memberi kebebasan terhadap atletnya tanpa ada norma-norma

yang harus ditaati, semua diserahkan sepenuhnya kepada atlet. Pelatih tidak mau tahu (acuh tak acuh) sehingga atlet dapat berbuat sekehendak hatinya, tanpa kendali dan kontrol apapun dari luar maupun dalam dirinya. Pelatih tidak mengarahkan atletnya menuju perilaku yang positif. Prinsip pelatih, atlet dapat belajar sendiri mencari pengalaman sendiri dan membiarkan mencari jalan sendiri.

Tindakan pelatih yang menganut pola kepemimpinan permisif antara lain:

- a. Membiarkan atlet bertindak sendiri, tanpa mengawasi dan membimbingnya.
- b. Mendidik atlet acuh tak acuh, bersifat pasif dan masa bodoh.
- c. Hanya memberikan kebutuhan yang bersifat material.
- d. Membiarkan apa yang dilakukan atlet tanpa ada peraturan-peraturan yang digariskan pelatih.
- e. Hubungan dengan atletnya tidak akrab dan hangat.

Adapun ciri-ciri atlet dari pola kepemimpinan permisif adalah sebagai berikut:

- a. Atlet menjadi agresif
- b. Sukar menyesuaikan diri
- c. Emosi kurang stabil
- d. Bersifat menentang
- e. Selalu curiga
- f. Keras kepala
- g. Tidak mau diatur

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa pada keluarga yang permisif pelatih merupakan tokoh yang pasif bagi atletnya. Karena dalam memimpin pelatih cenderung menggunakan kontrol yang longgar dan kurang memiliki ketegasan, sehingga bila pelatih melepaskan begitu saja agar atlet berbuat sekehendak hati, maka atlet dan pelatih tidak mempunyai ketentuan yang disepakati. Hal ini akan berpengaruh negatif kepada perkembangan atlet. Karena atlet tidak mengenal tata tertib, tidak dapat mematuhi prinsip, dan tidak dapat memimpin dan dipimpin.

3. Pola Kepemimpinan Otoritatif

Dalam pola kepemimpinan otoritatif, pelatih bertindak penuh pertimbangan dan memperhatikan keadaan, perasaan dan pendapat atlet. pelatih sering berdiskusi mengenai tindakan-tindakan yang harus diambil, menerangkan alasan dari peraturan yang ada dan mendiskusikan setiap ada perselisihan. Pelatih menghargai atlet sebagai individu dengan memberikan kesempatan pada atlet untuk merealisasikan ide-idenya. Selain itu pelatih juga menunjukkan sikap terbuka, toleran dan bersedia membantu dalam memecahkan problem yang dihadapi atlet.

Pelatihan dalam pola kepemimpinan ini akan berusaha menciptakan suasana hangat, terbuka, dan bila atlet-atletnya mendapat kesulitan pelatih bersedia membantu. Hubungan ini selalu diciptakan sehingga atlet merasa aman, bahagia dan tentram. Perilaku dan tindakan yang otoritatif antara lain:

1. Melakukan sesuatu, terutama dalam mengambil keputusan, secara musyawarah.

2. Menentukan peraturan-peraturan dan disiplin dengan memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan dan perasaan terhadap atlet, serta memberikan alasan-alasan yang dapat diterima, dipahami dan dimengerti oleh atlet.
3. Kalau terjadi sesuatu selalu dicari jalan keluarnya (secara musyawarah), juga dihadapi dengan tenang, wajar dan terbuka.
4. Hubungan antar individu saling menghormati, pelatih menghormati atlet sebagai manusia yang sedang tumbuh dan berkembang.
5. Terdapat hubungan yang harmonis antara pelatih dan atlet.
6. Adanya komunikasi dua arah yaitu atlet juga dapat mengusulkan, menyarankan sesuatu pada pelatihnya dan mempertimbangkannya.
7. Semua larangan dan perintah yang disampaikan kepada atlet selalu menggunakan kata-kata kasar seperti “tidak boleh”, “wajib”, “harus” dan “kurang ajar”.

8. Memberikan pengarahan dan perbuatan yang baik yang perlu dipertahankan dan yang tidak baik supaya ditinggalkan.
9. Keinginan dan pendapat atlet dipertahankan apabila sesuai dengan norma-norma dan kemampuan pelatih.
10. Bukan mendiktekan bahwa yang harus dikerjakan atlet, namun selalu disertai dengan penjelasan-penjelasan yang bijaksana.

Adapun pola kepemimpinan pelatih yang otoritatif akan menjadikan atlet sebagai berikut:

1. Atlet akan berkembang sesuai tingkat perkembangannya.
2. Daya kreatif atlet menjadi besar dan daya ciptanya kuat.
3. Atlet akan patuh, hormat dan penurut dengan sewajarnya.
4. Sifat kerjasama, hubungan yang akrab dan terbuka sangat cocok dengan perkembangan jiwa atlet apalagi dalam belajar, kemungkinan dia akan berhasil sesuai dengan kemampuannya.

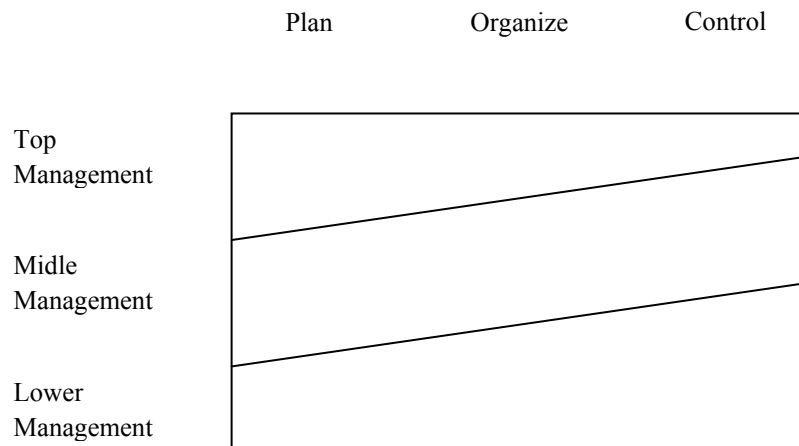
5. Atlet akan menerima pelatih sebagai orang yang berwibawa.
6. Atlet akan bisa menyesuaikan diri, oleh karena itu dia disenangi teman-temannya.
7. Atlet akan mudah mengeluarkan pendapat dalam diskusi dan pertemuan, atlet merasa aman karena diliputi oleh rasa cinta, kasih sayang dan merasa diterima oleh pelatihnya.
8. Atlet percaya pada diri sendiri secara wajar dan disiplin yang sportif.
9. Atlet bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya.
10. Atlet hidup dengan penuh gairah dan optimis, merasa dihargai sebagai atlet yang tumbuh dan berkembang serta pelatihnya memperhatikan kebutuhan minat, cita-cita, dan kebutuhannya.

Ciri-ciri atlet dari pelatih yang otoritatif adalah: 1) berinisiatif, 2) kreatif dan aktif, 3) tidak penakut, 4) giat dan mantap dalam semua tindakan, 5) suka berorganisasi. Pola kepemimpinan otoritatiflah yang seharusnya diberikan pelatih agar

atlet-atlet memahami dan menghargai apa yang diperintahkan pelatih. Atau dengan kata lain pola kepemimpinan otoritatiflah yang tepat dan baik untuk menghasilkan atlet yang berkualitas.

C. Pelatih Sebagai Manager

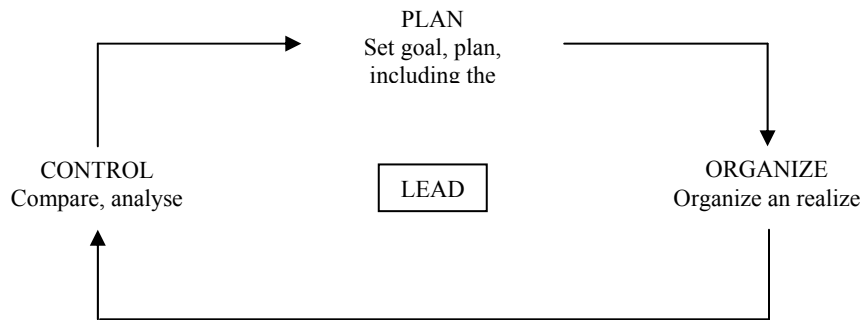
Dalam banyak hal, fungsi seorang pelatih diposisikan layaknya seorang manager dalam suatu perusahaan (Kozel, 1994; Fuoss & Troppmann, 1981). Istilah manager secara fungsional diartikan sebagai orang yang berwenang dan bertanggungjawab membuat rencana, mengatur, memimpin, dan mengendalikan pelaksanaannya untuk mencapai sasaran organisasi. Dengan pengertian tersebut, semua orang yang memenuhi definisi di atas dapat disebut manager, sudah barang tentu dengan perbedaan dalam tingkatannya. Mereka yang berada pada top manager lebih banyak bertanggung jawab pada perencanaan, sementara pelaksanaan dan kendalinya didelegasikan pada manager di bawahnya, demikian pula sebaliknya, manager pada tingkatan bawah lebih banyak bertanggung jawab pada tataran implementasi daripada perencanaan itu sendiri.



Gambar 6.1
 Distribusi tanggungjawab diantara tingkatan manager
 (Sumber: Kozel, 1994)

Analog dengan gambaran di atas, profesi pelatih juga memiliki tingkatan, ada pelatih kepala (head coach) dan ada asisten pelatih. Asisten pelatih bisa lebih dari satu orang, tergantung dari tingkat kebutuhan yang diinginkan. Pelatih kepala lebih berkonsentrasi pada perencanaan dan tanggungjawab terhadap kesuksesan suatu program, sementara asisten pelatih lebih berkonsentrasi pada operasionalisasi dari program yang telah direncanakan.

Dalam perspektif manajemen, fungsi pelatih adalah merencanakan, mengorganisasikan hingga mengontrol program latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Agar dapat berhasil menjalankan fungsi tersebut, pelatih harus memiliki kemampuan dan keterampilan manajemen. Ia perlu mengembangkan standar kerja yang tinggi bersama para atlet, membangun komunikasi dan interaksi, dan memiliki kemampuan dan keterampilan memecahkan masalah. Selain itu, pelatih juga perlu mendorong para atletnya untuk menunjukkan performance yang optimal. Karena itu, ia perlu memiliki kemampuan memimpin yang memadai.



Gambar 6.2
Proses Manajemen (Sumber: Kozel, 1994)

Managemen dapat diartikan sebagai sebuah proses yang terkoordinasi dan terintegrasi dengan menggunakan sumber-sumber organisasi (seperti: manusia, teknologi, dan keuangan) untuk mencapai tujuan yang diinginkan melalui fungsi-fungsi perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian.

D. Pelatih Sebagai Perencana Program Latihan

Perencanaan (planning) adalah upaya mendesain sasaran-sasaran managemen ke dalam program jangka pendek, menengah, dan panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam perencanaan program latihan dikenal istilah periodisasi yang didalamnya terdapat siklus makro (macro-cycles) dan siklus mikro (micro-cycles) (Bompa, 1990; KONI Pusat, 2002). Periodisasi merupakan perencanaan yang di dalamnya ada pentahapan, membagi program tahunan ke dalam fase-fase latihan tertentu yang memungkinkan penampilan puncak (peak performance) dapat dicapai. Tanpa perencanaan yang cermat, mustahil prestasi puncak dapat dicapai tepat pada waktunya. Artinya, prestasi puncak bisa jadi akan terjadi justru sebelum

pertandingan yang dianggap penting berlangsung. Itu sebabnya program latihan perlu direncanakan dengan baik, prosedurnya harus ilmiah, metodologis, dan sistematis.

Untuk dapat membuat perencanaan yang baik dipersyaratkan adanya kemampuan konseptual dan berpikir imajinatif. Dalam membuat perencanaan perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Kondisi awal perkembangan organisasi.
2. Sumber-sumber yang dimiliki, seperti sumberdaya manusia, material, dan keuangan.
3. Identifikasi kekuatan, kelemahan, dan peluang baik yang bersifat internal maupun eksternal.
4. Pemilihan dan penentuan strategi untuk meningkatkan performance organisasi.

E. Pelatih Sebagai Pengorganisasi Pelatihan

Pengorganisasian merupakan kerja administratif seorang manager dalam mengatur dan mendayagunakan sumber-sumber organisasi. Mengorganisasikan berarti membangun struktur atas dasar tujuan organisasi yang ingin dicapai. Dalam struktur organisasi tercakup apa

dan bagaimana pekerjaan dilakukan, siapa yang harus melakukan, dan bagaimana bentuk pertanggung jawabannya. Sebagai contoh, sebuah klub sepakbola memiliki tujuan ingin menjadi juara dalam suatu kompetisi. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut, pelatih perlu mengorganisasikan sumber-sumber yang dimiliki untuk kemudian mendayagunakannya secara optimal. Materi pemain yang ada, perlengkapan latihan, program latihan termasuk di dalamnya teknologi, dan berbagai pihak yang memungkinkan membantu tercapainya tujuan perlu diorganisasikan secara baik. Selain itu, dalam tahap ini juga perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Mekanisme pengambilan keputusan dan pendelegasian kewenangan.
2. Kualifikasi individual untuk menempati suatu jabatan.
3. Kejelasan tugas dan tanggungjawab serta hubungan jabatan/pekerjaan satu dengan yang lain.

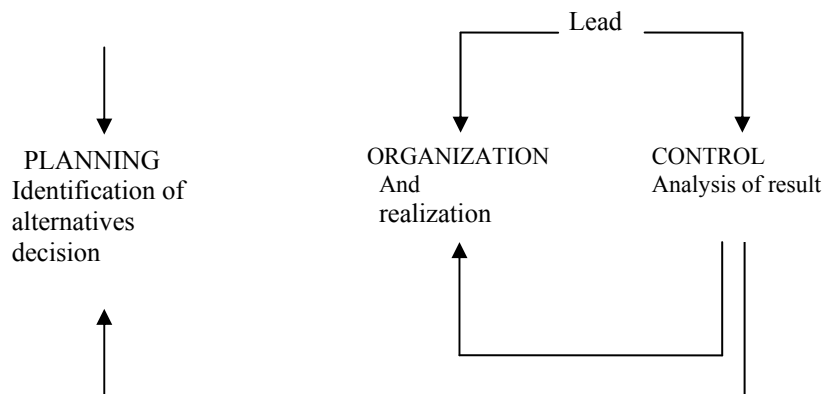
F. Pelatih Sebagai Pengendali Pelatihan

Pengendalian mencakup pengawasan dan evaluasi. Dalam melakukan pengendalian, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Pemantapan sistem informasi, termasuk di dalamnya mencakup bagaimana cara mendapatkan data, dimana, dan kapan.
2. Melakukan kajian terhadap pencapaian tujuan organisasi, yakni membandingkan antara harapan dan kenyataan.
3. Melakukan koreksi, dan jika diperlukan melakukan re-strukturisasi dan re-konstruksi untuk mencapai tujuan secara lebih efektif.

Keseluruhan kegiatan, mulai dari fungsi perencanaan, pengorganisasian hingga pengendalian hakikatnya merupakan satu kesatuan sistem kontrol sebagaimana tampak pada gambar 6.3.

Definition of the management objectives



Gambar 6.3

Sistem Kontrol Manajemen (Sumber: Kozel, 1994)

Keberhasilan seorang pelatih dalam mengantarkan atlet binaanya menggapai prestasi puncak bukanlah sebuah kebetulan atau keberuntungan, melainkan diperoleh melalui perencanaan yang cermat dan hati-hati, kerja keras, dan kearifan dalam mengambil keputusan. Efisiensi dan efektivitas dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan akan sangat bergantung pada bagaimana seorang pelatih mengelola sumber-sumber yang ada, bisa berupa orang, material, peralatan, keuangan, dan metode, termasuk di dalamnya teknologi.

Keberhasilan manager, apapun tingkatannya, memahami dengan sungguh-sungguh keseluruhan proses manajemen, tidak hanya terampil membuat perencanaan yang baik, tetapi juga terampil dalam melaksanakan perencanaan tersebut hingga tercapai tujuan yang telah ditetapkan.

G. Kompetensi Pelatih

Dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, terutama pada pasal 81 dan 83 disebutkan bahwa tenaga keolahragaan termasuk di dalamnya pelatih, harus memenuhi standar kompetensi. Standar kompetensi yang dimaksud mencakup persyaratan antara lain pendidikan, kelayakan fisik dan mental serta penataran/pelatihan yang pernah diikuti. Apa yang tertuang di dalam Undang-Undang tersebut terasa belum begitu jelas. Misalnya, pendidikan atau pelatihan seperti apa yang dapat dianggap berkompeten. Kompetensi apa saja yang harus dimiliki oleh seorang pelatih. Mengutip Undang-Undang No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, kompetensi apa yang harus dimiliki oleh seorang guru, di sana sudah

sangat jelas. Seperti tersebut dalam pasal 10 bahwa kompetensi guru mencakup:

- 1) Kompetensi pedagogik, yaitu kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik.
- 2) Kompetensi kepribadian, yaitu kemampuan kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik.
- 3) Kompetensi sosial, yaitu kemampuan guru untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.
- 4) Kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi, yaitu kemampuan penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam.

Apakah profesi pelatih sama dengan profesi guru? Sungguh pun tidak persis sama, kedua profesi tersebut memiliki banyak kemiripan. Keduanya merupakan profesi yang dalam pekerjaan sehari-hari berhubungan dengan manusia yang memiliki raga, rasa, dan karsa. Keduanya juga terkait dengan individu manusia yang sedang berkembang menuju kedewasaan.

Hanya bedanya, profesi guru lebih berorientasi pada transfer of knowledge sementara pada pelatih lebih berorientasi pada transfer of skill.

Bagaimana kompetensi pelatih olahraga secara internasional? NASPE, sebuah asosiasi nasional untuk olahraga di Amerika Serikat menerbitkan sebuah buku yang disebut National Standards for Sport Coaches (2006). Dalam buku tersebut dinyatakan bahwa seorang pelatih harus memenuhi kompetensi yang mencakup 8 dominan, yaitu:

- (1) Domain Filosofi dan Etik: Domain ini terkait dengan bagaimana seorang pelatih harus menunjukkan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai yang luhur. Selain itu, dalam proses pelatihan, seorang pelatih juga berupaya untuk mengoptimalkan manfaat yang positif bagi setiap atlet yang dilatihnya. Dengan kata lain, seorang pelatih dalam menjalankan profesinya harus menghindarkan diri sejauh mungkin dengan cara-cara yang merusak dan merugikan atlet. Misalnya penggunaan obat-obat terlarang (doping) atau

mengajarkan cara meraih kemenangan dengan jalan yang tidak terpuji.

- (2) Domain Keselamatan dan Mencegah Cedera: Domain ini terkait dengan bagaimana seorang pelatih dapat menjamin keselamatan dan kenyamanan bagi atlet yang berlatih. Pelatih juga memiliki pengetahuan dan keterampilan apabila sewaktu-waktu terjadi kondisi darurat berkaitan dengan atlet yang dilatihnya.
- (3) Domain Kondisi Fisik: Domain ini berkaitan dengan sampai sejauhmana seorang pelatih memiliki pengetahuan dan tanggung jawab dalam hal fisiologi latihan, nutrisi, dan menjamin lingkungan pelatihan bebas dari obat-obat terlarang.
- (4) Domain Pertumbuhan dan Perkembangan: Domain ini berhubungan dengan sampai sejauhmana seorang pelatih memiliki pengetahuan dalam mendesain pelatihan dan kompetisi dengan memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan atlet. Desain tersebut juga harus memungkinkan sejumlah karakteristik atlet seperti fisik, emosi, dan sosial dapat berkembang secara optimal.

- (5) Domain Pengajaran dan Komunikasi: Domain ini berkaitan dengan sampai sejauhmana seorang pelatih mampu menampilkan strategi pembelajaran dan perilaku interpersonal. Menampilkan gaya kepelatihan yang mendorong atlet belajar secara menyenangkan; memberdayakan keterampilan komunikasi dan menggunakan manajemen yang baik dalam mendesain pelatihan.
- (6) Domain Keterampilan dan Taktik: Domain ini memfokuskan pada sampai sejauhmana seorang pelatih memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar olahraga dan dapat menerapkannya dalam situasi kompetitif. Selain itu juga mampu menerapkan strategi dan menganalisis permainan atau pertandingan yang dilakukan.
- (7) Domain Organisasi dan Administrasi: Domain ini berkaitan dengan sampai sejauhmana seorang pelatih mampu mengelola dan mengadministrasikan program olahraga termasuk di dalamnya menggunakan sumber-sumber yang ada, baik menyangkut SDM maupun keuangan secara efektif.

(8) Domain Evaluasi: Domain ini berkaitan dengan sejauhmana seorang pelatih memiliki keterampilan dalam menilai pelatihan yang efektif. Selain itu domain ini juga berhubungan dengan bagaimana memilih personil, menilai kemajuan, dan mengevaluasi program.

BAGIAN 7

KELOMPOK DAN DINAMIKANYA DALAM OLAHRAGA

A. Apa Yang Dimaksud Dengan Kelompok?

Kelompok adalah dua atau lebih individu yang memiliki motivasi, saling berinteraksi, tiap orang menyadari keanggotaannya dalam kelompok dan keberadaan orang lain serta setiap anggota menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama.

Terdapat sejumlah karakteristik tertentu yang ada dalam kelompok, yaitu:

1. Dua orang atau lebih.
2. Adanya interaksi interpersonal.
3. Saling ketergantungan.
4. Adanya tujuan.

Individu yang tergabung dalam suatu kelompok sangat boleh jadi bertingkah laku berbeda dengan ketika individu tersebut sendiri. Tingkah laku sebuah kelompok sangat berbeda dari jumlah total tingkah laku individu yang membentuk kelompok tersebut. Kelompok memiliki pikiran, gagasan, dan kehendak sendiri yang tidak sama dengan yang ada pada pribadi. Terdapat beberapa ciri tingkah laku individu dalam kelompok, termasuk pengaruh kelompok terhadap tingkah laku individu, yaitu:

1. Deindividuasi, yaitu sebuah kondisi di mana individu kehilangan identitasnya dan tampil bukan sebagai individunya, dan ini seringkali bersifat negatif.

2. Ketidakjelasan diri individu (anonymity) sebagai hasil dari deindividuasi, cenderung mendorong individu bertingkah laku onar, menyimpang, dan bahkan criminal.
3. Tidak adanya tanggungjawab pribadi (diffusion of responsibility), yang ini cenderung bersifat kontraproduktif (social loafing), meskipun pada hal-hal tertentu bisa juga positif.
4. Individu cenderung mengikuti tingkahlaku kelompok, meskipun tingkahlaku tersebut bersifat emosional dan anti social.
5. Individu dalam kelompok acapkali lebih berani membuat keputusan yang beresiko dibanding ketika ia sendiri.
6. Kelompok yang kompak dapat mengarah pada “groupthink” yaitu suatu kondisi di mana pikiran kritis dihambat dan keputusan dibuat tidak berdasarkan informasi dan pertimbangan yang mendalam.
7. Sesuatu yang tidak menyenangkan dalam kelompok, misalnya kondisi panik, dapat cepat menular kepada

individu dalam kelompok tersebut (group contagion).

8. Tekanan terhadap keseragaman dalam kelompok memaksa individu untuk menyesuaikan, dan ini tidak jarang memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan.

B. Bagaimana Kelompok Terbentuk?

Proses untuk menjadi sebuah kelompok/tim yang kompak dan berpeluang untuk tampil optimal memang tidak serta merta melainkan melalui tahapan. Ada empat tahap yang biasanya terjadi, yaitu: (1) forming, (2) storming, (3) norming, dan (4) performing.

Pada tahap forming, anggota tim masih melakukan orientasi. Penampilan atlet masih diselimuti keraguan dan kebingungan. Tingkahlaku atlet juga tampak tidak terkoordinasi dan ego individual pun masih menonjol. Akibatnya, kesalahpahaman yang berujung pada pertikaian menjadi tak terhindarkan. Jika itu terjadi, maka kelompok telah bergerak menuju tahap storming, yang dicirikan dengan adanya pertikaian dan pertentangan di dalam tim, bisa jadi antara pemain

dengan pemain atau pemain dengan pelatih. Seiring berjalannya waktu, anggota tim berusaha memahami dan menemukan perannya dan peran anggota tim yang lain untuk kemudian berpadu dan bekerjasama mencapai tujuan. Ini berarti perkembangan tim telah memasuki tahap norming. Pada tahap inilah, kekompakan tim mulai terbentuk. Selanjutnya, ketika peran anggota tim telah mantap, konflik dapat dimenej, hubungan personal telah stabil dan seluruh energi anggota tim dicurahkan untuk mencapai tujuan bersama, maka di situ tim telah memasuki tahap performing. Kekompakan tim yang berujung pada kesuksesan dan kepuasan anggota tim menjadi ciri utama tahap ini.

Ivan Steiner, seorang ahli psikologi sosial telah lama melakukan pengkajian terhadap produktivitas dalam suatu kelompok. Dari studi yang dilakukan ia berkesimpulan bahwa:

$$\text{Actual Productivity} = \text{Potential productivity} - \text{Losses due to faulty group processes}$$

Formula tersebut menggambarkan bahwa performance tim tidak dengan sendirinya merupakan jumlah absolute dari performance anggotanya. Sebuah tim sepakbola misalnya, dengan materi pemain yang secara individual berkualitas – baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun pengalaman – seyogyanya bisa tampil lebih baik. Akan tetapi, dan ini yang sering terjadi, penampilan yang disuguhkan (actual productivity) lebih rendah dari yang diharapkan (potential productivity). Jika mengacu pada kesimpulan Steiner di atas, maka hal itu terjadi karena kesalahan proses kelompok. Mungkin sekali, koordinasi di antara pemain kurang; bisa jadi peran setiap pemain tidak jelas dalam tim; dan bisa juga, ada hambatan-hambatan psikologis yang mempengaruhi motivasi mereka.

C. Jenis-Jenis Kelompok

Jenis atau tipe kelompok sangat beragam. Ada beberapa karakteristik yang dapat digunakan sebagai dasar penggolongan. Umumnya karakteristik tersebut adalah jumlah anggota, kuantitas interaksi fisik antar anggota, tingkat keintiman, tingkat solidaritas, aturan

yang diberlakukan dalam kelompok, dan kecenderungan anggota mereaksi anggota yang lain. Dengan karakteristik tersebut dimungkinkan melakukan klasifikasi kelompok yang biasanya model klasifikasi yang dihasilkan bersifat dikotomis, misalnya: formal-informal, primer-sekunder, besar-kecil, otonom-terikat, temporer-permanen, dan sebagainya.

- 1) Kelompok formal (formal group): adalah kelompok yang diadakan secara sah dengan suatu peraturan atau keputusan manajerial, yang didalamnya terdapat pembagian wewenang dan adanya tugas. Sebagai contoh: Komite Olahraga Nasional, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia, dan sebagainya.
- 2) Kelompok informal (informal group): adalah kelompok yang tidak terorganisasi secara formal, dan terbentuk atas dasar usaha untuk memuaskan kebutuhan anggota yang tidak dapat dipenuhi oleh kelompok formal. Sebagai contoh: kelompok arisan, kelompok bermain, dan sebagainya.
- 3) Kelompok tugas (task group): termasuk kelompok formal, yaitu suatu kelompok yang terjadi karena keterikatan tugas tertentu, mempunyai struktur

organisasi yang jelas, dan ada pembagian wewenang serta tanggung jawab masing-masing. Sebagai contoh: Kelompok pelatih, kelompok wasit, dan sebagainya.

- 4) Kelompok konvensional (conventional group): adalah suatu kelompok di mana anggota kelompok cenderung untuk mentaati peraturan dan jauh dari sifat-sifat agresif. Sebagai contoh: kelompok pengajian, jemaah haji, dan sebagainya.
- 5) Kelompok sementara (ad hoc group): adalah kelompok yang terjadi atau dibentuk untuk tujuan sesaat atau sementara untuk masalah-masalah khusus dan kebutuhan mendesak. Contoh : panitia ad hoc.
- 6) Kerumunan (crowd): adalah sejumlah besar orang yang berkumpul demikian padatnya yang seolah-olah yang satu menghimpit yang lain. Kerumunan dapat bersifat aktif, seperti penonton sepakbola yang agresif; tetapi dapat pula bersifat pasif, seperti pendengar (audience).

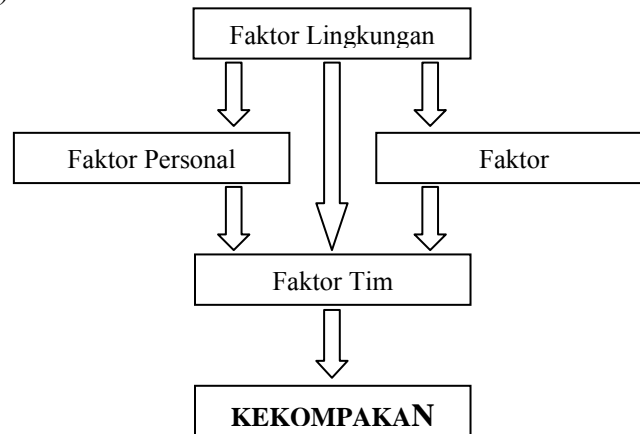
D. Kohesivitas Kelompok

Kohesivitas, yang secara sederhana diartikan sebagai kekompakan, dapat didefinisikan sebagai proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk menjalin dan mengembangkan kebersamaan yang padu untuk mencapai suatu tujuan. Ada dua dimensi penting dalam kekompakan, yaitu social cohesion dan task cohesion. Social cohesion adalah dimensi kekompakan yang terkait dengan kesukaan antar anggota kelompok dan kesenangan antara anggota kelompok dengan kelompok yang dimiliki. Dimensi ini lebih bersifat ketertarikan interpersonal (interpersonal attraction). Sedangkan task cohesion adalah dimensi kekompakan yang tercermin pada kerjasama anggota kelompok untuk melaksanakan tugas tertentu yang spesifik. Dimensi ini biasanya terkait dengan tujuan atau sasaran yang telah ditentukan.

Kedua dimensi tersebut harus berjalan seimbang untuk dapat menghasilkan kekompakan yang optimal. Penonjolan atau kepincangan di satu dimensi pada gilirannya akan menyebabkan produktivitas tim terganggu. Sebuah tim yang semata-mata memfokuskan

pada tugas, akan mudah menimbulkan kejenuhan bagi anggotanya. Demikian sebaliknya, jika sebuah tim lebih banyak menonjolkan dimensi sosial, maka sulit dibayangkan tim tersebut menunjukkan kinerja yang optimal.

Sebagai sebuah konsep, kekompakan dalam kehadirannya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor apa saja yang mempengaruhi kekompakan tim? Ada empat faktor utama yang mempengaruhi kekompakan tim, yaitu (1) faktor lingkungan, (2) faktor personal, (3) faktor tim, dan (4) faktor kepemimpinan (lihat gambar 7.1).



Gambar 7.1
Faktor-faktor yang mempengaruhi Kekompakan Tim

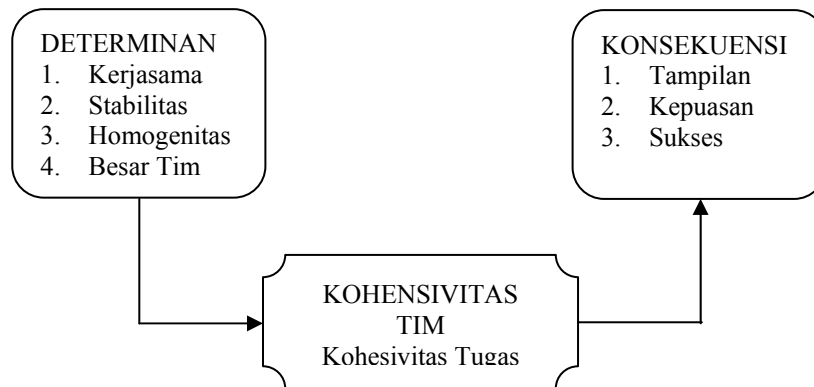
Faktor pertama adalah lingkungan. Lingkungan bisa berarti mikrosistem, yaitu lingkungan yang bersentuhan dan mempengaruhi langsung seperti official dan sesama tim yang lain; pun bisa juga lingkungan makrosistem, yaitu lingkungan yang secara tidak langsung mempengaruhi seperti nilai-nilai budaya. Sistem nilai budaya, pada tataran tertentu akan mempengaruhi bagaimana seorang anggota tim berinteraksi dengan yang lain, tetapi untuk sampai pada produktivitas, masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kedua, adalah faktor personal/individu dari anggota tim. Faktor ini bisa berhubungan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dari setiap anggota tim. Sebuah tim yang terdiri dari atlet-atlet yang memiliki kualitas personal yang unggul, sangat berpeluang untuk menghasilkan performance tim yang optimal. Faktor personal juga bisa berhubungan dengan motivasi setiap atlet, apakah berorientasi pada tugas (task motivation) atau berorientasi pada afiliasi (affiliation motivation). Motivasi tugas berhubungan dengan kekompakan dalam melaksanakan tugas,

sementara itu, motivasi afiliasi berhubungan dengan kekompakan secara sosial. Selain itu, ciri kepribadian juga diyakini sebagai faktor yang berpengaruh. Ciri kepribadian seperti sociability, initiative, openness, dan flexibility diduga berpengaruh positif terhadap kekompakan. Sementara itu, ciri kepribadian seperti authoritarianism dan dominance diduga bersifat negatif terhadap kekompakan tim.

Ketiga adalah faktor kepemimpinan. Kepemimpinan menjadi faktor penting dalam kekompakan tim. Bagaimana seorang pelatih membangun komunikasi dan berinteraksi dengan para atlet menjadi kata kunci. Karena itu, keterampilan komunikasi seperti berbicara, mendengarkan, berargumentasi, membela, dan negosiasi menjadi penting bagi pelatih, dan kesemuanya itu akan mempengaruhi kekompakan tim.

Keempat adalah faktor tim. Faktor tim bisa berhubungan dengan hal-hal seperti motivasi tim untuk sukses, stabilitas tim, dan homogenitas tim. Terkait dengan faktor tim ini, terdapat model determinants dan consequences seperti yang tampak pada gambar 7.2.



Gambar 7.2

Faktor Determinan dan Konsekuensi dari Kohesivitas Tim

Faktor pertama adalah kerjasama (cooperation). Kerjasama diantara anggota tim untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan adalah salah satu contoh dari task cohesion. Beberapa literatur terutama dalam psikologi olahraga menjelaskan dengan cara membandingkan performance yang dihasilkan, jika dalam suatu tim terdapat kerjasama dan kompetisi antar anggota tim. Sebuah tim akan lebih berhasil jika mengembangkan kerjasama antar anggota tim daripada menonjolkan kompetisi antar anggotanya. Demikian

juga anggota tim yang menjalin kerjasama untuk mencapai tujuan tim lebih mudah mencapai kesuksesan daripada tim yang anggota timnya cenderung mengedepankan tujuan individual.

Faktor kedua dari kekompakan adalah stabilitas tim (team stability). Apabila suatu tim sering mengalami suatu perubahan baik komposisi, pemain, ataupun offisialnya, sering kurang mempunyai waktu yang cukup untuk mengembangkan kekompakan. Berdasarkan hasil penelitian, untuk membangun kekompakan sebuah tim secara optimal diperlukan waktu sekitar 5 tahun.

Telah terbukti secara empiris bagaimana homogenitas tim (team homogeneity) juga merupakan faktor yang menentukan kekompakan. Homogenitas dari perspektif latar belakang budaya, latar belakang etnis, status sosioekonomi, dan agama.

Faktor lain yang juga menentukan kekompakan adalah besarnya tim (team size). Pemain yang tergabung dalam tim yang besar dan cukup prestisius akan merasa bangga yang pada akhirnya menimbulkan apresiasi yang positif terhadap sebuah tim.

E. Pentingnya Kekompakan Tim dalam Olahraga Beregu

Bila kita menyimak perjalanan prestasi olahraga Indonesia di tingkat regional maupun internasional, olahraga beregu (tim) kurang memiliki catatan yang mengembirakan dibandingkan dengan olahraga perorangan. Kita pernah mendengar bagaimana pemain bulutangkis, pemanah, dan lifter Indonesia berjaya di arena internasional. Dalam bulutangkis misalnya, satu momentum yang mungkin tidak akan pernah terlupakan adalah ketika Susi Susanti dan Alan Budikusumah mengukir sejarah baru dengan meraih medali emas di arena olimpiade Barcelona 1992. Demikian juga prestasi pemanah putri Indonesia yang telah berhasil meraih medali perak dalam Olimpiade Seoul 1988 dan kemudian di cabang angkat besi, khususnya putri, telah berhasil melampaui 6 rekor dunia junior.

Sementara itu, kita jarang menyaksikan tim sepakbola, bolavoli, dan bolabasket maupun cabang olahraga beregu lainnya mengibarkan Bendera Merah-Putih di arena olahraga internasional. Dalam sepakbola misalnya, kesebelasan Indonesia hampir selalu gugur di

putaran pertama Pra Piala Dunia. Jangankan di tingkat piala dunia, di kawasan Asia Tenggara saja, kesebelasan Indonesia belum mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: apakah kita tidak mempunyai potensi di cabang olahraga beregu? Apakah pembinaan cabang olahraga beregu yang selama ini berjalan kurang efisien dan efektif? Apakah karena memang kita tidak mampu membentuk dan mengembangkan cabang olahraga beregu yang baik sehingga menjadi sebuah tim yang solid dan andal untuk berprestasi? Segala pertanyaan bisa saja diungkapkan dan sudah barang tentu memerlukan jawaban yang kongkrit dan komprehensif yang tidak mungkin diungkapkan hanya melalui satu penelitian.

Satu asumsi yang mungkin perlu dipahami adalah bahwa perilaku sebuah kelompok (tim) sangat berbeda dari jumlah total dari perilaku individu yang membentuk tim (Wittig & Belkin dalam Singer et al., 1993). Dari asumsi tersebut dapat ditarik suatu pemahaman bahwa sangat mungkin terjadi sebuah tim yang didukung oleh pemain-pemain andal tidak mampu

menghasilkan tampilan (performance) yang diharapkan ketika membentuk sebuah tim. Sebaliknya, sebuah tim yang didukung oleh pemain-pemain dengan kemampuan “biasa” setelah bergabung dalam satu tim menjadi tim yang mempunyai kekuatan baru, emosi baru, dan semangat baru serta memiliki tampilan (performance) yang relatif lebih baik.

F. Hubungan Kohesivitas dengan Faktor Lain

Meskipun banyak peneliti yang memfokuskan penelitiannya pada hubungan antara kohesivitas dan tampilan (performance), namun terdapat faktor potensial lainnya yang juga berhubungan dengan kohesivitas tim. Secara faktual, kohesivitas tim juga memiliki keterkaitan dengan kepuasan, konformitas, stabilitas, tujuan tim, dan partisipasi. Uraian berikut akan mendeskripsikan hal-hal tersebut.

1. Kohesivitas dan Kepuasan

Kohesivitas memiliki kaitan yang erat dengan kepuasan (misalnya: Marten & Peterson 1971; Carron & Chelladurai, 1982). Meskipun keduanya berkorelasi secara signifikan, dalam

beberapa penelitian muncul pertanyaan, kohesivitas yang menyebabkan kesuksesan sebuah tim atau kesuksesan yang menyebabkan sebuah tim menjadi kohesif. Dalam kaitan ini, Marten & Peterson (1971) melakukan penelitian tentang hubungan antara kohesivitas, tampilan (performance), dan kepuasan pada tim-tim bolabasket. Skor kepuasan diperoleh dari sebuah kuesioner yang dilakukan pada akhir pertandingan. Melalui kuesioner tersebut, setiap pemain diminta mengindikasikan bagaimana kepuasan bermain dengan tim yang mereka bela. Sementara kohesivitas dan tampilan (performance) diukur menggunakan Sports Cohesiveness Questionnaire. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sirkuler yang signifikan antara kohesivitas tim, tampilan (performance) tim, dan kepuasan tim.

Pada penelitian dengan pendekatan korelasional, sering peneliti mengalami kesulitan untuk menentukan mana yang merupakan variabel penyebab dan mana yang merupakan variabel akibat. Karena umumnya dengan pendekatan seperti itu,

peneliti biasanya hanya mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain dan berapa besar derajat hubungan tersebut. Meskipun demikian, dari hasil penelitian yang dilakukan Marten dan Peterson tersebut dapat dikatakan bahwa kohesivitas tim menimbulkan kesuksesan; kesuksesan menimbulkan perasaan puas; dan kepuasan memperkuat kohesivitas tim.

2. Kohesivitas dan Konformitas

Kelompok yang kohesivitasnya tinggi memiliki pengaruh yang lebih besar atas anggota kelompok dibanding kelompok yang kohesivitasnya rendah. Ini artinya, ada tekanan yang cukup kuat pada anggota tim untuk bersikap dan berperilaku yang sesuai (to conform) dengan sikap dan perilaku kelompok (Berkowitz; Back; dan Schachter, et. al. dalam Shaw 1981). Semakin tinggi kohesivitas tim semakin tinggi pula konformitas anggota tim terhadap pencapaian tujuan yang diinginkan. Hal ini dapat dipahami, mengingat salah satu sumber kekuatan sosial adalah ketertarikan interpersonal.

Oleh karena itu masuk akal jika kelompok yang mempunyai kohesivitas tinggi lebih memiliki kekuatan pendorong yang pada gilirannya berpengaruh besar pada anggotanya.

3. Kohesivitas dan Stabilitas

Stabilitas terkait dengan pergantian atau keluar-masuknya anggota kelompok serta seberapa lama anggota kelompok tersebut bergabung bersama. Tim yang relatif tetap dan konstan dalam periode waktu tertentu, akan lebih stabil, kohesif, dan akhirnya lebih sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Carron (1984) menyatakan bahwa kohesivitas memiliki hubungan timbal balik dengan stabilitas tim. Semakin lama tim bergabung, semakin kuat kohesivitas terbentuk, dan semakin kecil kemungkinan anggota tim untuk meninggalkan tim tersebut.

4. Kohesivitas dan Tujuan Tim

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu memiliki tujuan tertentu. Tetapi dalam konteks kelompok seperti olahraga tim, tujuan individual

diatur dan disusun sedemikian rupa menjadi tujuan kelompok. Meskipun demikian, tujuan kelompok bukan semata-mata merupakan penjumlahan tujuan anggota dalam kelompok tersebut, melainkan tujuan tersebut dipersepsikan bersama yang merujuk pada suatu kondisi yang diinginkan kelompok sebagai sebuah kesatuan. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah apakah ada kaitan antara tujuan kelompok dengan kohesivitas tim?

Hasil studi yang dilakukan Brawley, Carron, dan Widmeyer (1993) menyatakan bahwa anggota-anggota yang memahami tujuan tim yang telah dirumuskan memiliki tingkat kohesivitas yang tinggi. Semakin tinggi tingkat kepuasan terhadap tujuan tim, maka semakin tinggi pula tingkat kohesivitas timnya.

Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa meskipun persepsi anggota kelompok berubah dari waktu ke waktu dalam satu musim kompetisi, kohesivitas masih memiliki keterkaitan dengan kepuasan tim dan tujuan kelompok secara keseluruhan. Atlet yang memahami tentang apa yang

menjadi tujuan timnya, cenderung akan berusaha keras dan berlatih secara sungguh-sungguh untuk mewujudkan tujuan timnya. Sebaliknya, atlet yang kurang memahami tujuan tim kurang menunjukkan kesungguhan dalam berlatih serta rendahnya upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

5. Kohesivitas dan Partisipasi

Keluar dari latihan (dropout) adalah persoalan yang biasa dan umum terjadi di suatu klub atau perkumpulan olahraga. Tetapi masalah ini akan menjadi serius jika tingkat persentase peserta yang keluar hingga mencapai 50%. Karena masalah ini pula Carron dan Spink kemudian melakukan suatu penelitian. Menurut Carron & Spink (1993), dengan tingkat keluar sekitar 50% dari keikutsertaannya dalam program latihan, hal ini merupakan masalah serius dan perlu dicarikan cara untuk mengatasinya. Mereka kemudian memperkenalkan sebuah pendekatan inovatif yang mengkonsentrasikan pada pembentukan tim dan bagaimana membentuk

kohesivitas tim sebagai cara meningkatkan partisipasi atlet dalam mengikuti program latihan. Carron dan Spink (1993) menemukan bahwa mereka yang keluar dari program latihan memiliki persepsi yang rendah terhadap kohesivitas tim dibanding mereka yang tetap mengikuti program latihan. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa ketidakhadiran dan keterlambatan dalam latihan banyak terjadi pada mereka yang tingkat kohesivitasnya rendah dibanding mereka yang kohesivitasnya tinggi.

G. Bagaimana Membangun Tim yang Efektif?

Untuk dapat membangun tim yang efektif diperlukan upaya-upaya yang secara umum bertujuan untuk mengotimalkan sumberdaya yang dimiliki untuk kemudian diarahkan pada pencapaian tujuan bersama. Secara rinci ada beberapa hal yang perlu dilakukan.

1. Rumuskan apa yang menjadi tujuan tim secara rinci dan terukur.

Tujuan akan memberikan arah yang jelas dan fokus hendak kemana tim akan bergerak. Untuk

dapat memberikan arah, tujuan harus dirumuskan secara jelas, misalnya apa yang ingin dicapai pada kompetisi kali ini. Selain itu, individu dan tim sebagai sebuah kepaduan juga harus sejalan dalam mencapai tujuan.

2. Jelaskan peran setiap anggota tim dalam pencapaian tujuan tersebut.

Tanpa ada pembagian tugas yang jelas, mustahil sebuah tim bisa berjalan efektif. Semakin jelas apa yang harus dilakukan oleh anggota tim semakin jelas pula peran yang harus dilakurkan. Misalnya dalam strategi A apa tugas pemain1, pemain 2 dan seterusnya.

3. Kembangkan komunikasi secara terbuka dan libatkan pemain dalam pengambilan keputusan

Keterbukaan membuat anggota tim merasa puas, karena menganggap tidak ada yang ditutup-tutupi. Demikian juga jika para pemain dilibatkan dalam pengambilan keputusan maka mereka juga akan ikut bertanggung jawab terhadap keputusan tersebut, apapun konsekuensinya.

4. Kembangkan kebanggaan dan identitas tim

Kebanggaan terhadap tim akan menimbulkan fanatisme dan semangat kebersamaan yang tinggi. Setiap pemain atau anggota tim harus merasa sama penting dalam tim, tidak ada yang kurang penting atau lebih penting dari yang lain. Tim juga harus dibuat berbeda dan terasa istimewa dibanding tim-tim yang lain.

5. Hindari munculnya ‘kelompok’ dalam tim

‘Kelompok’ dalam tim biasanya muncul sebagai akibat perbedaan persepsi terhadap sesuatu, misalnya mengenai kekalahan atau kemenangan. Munculnya ‘kelompok-kelompok’ dalam tim cenderung bersifat negatif dan akan mempertajam konflik. Karena itu, sedapat mungkin harus dihindari.

6. Pahami pribadi setiap anggota tim

Atlet akan merasa dihargai dan diperhatikan jika saja seorang pelatih berusaha memahami kehidupan atlet di luar dia sebagai anggota tim,

misalnya, mengenai hari kelahiran, sekolah atau pekerjaannya. Jadilah pendengar yang baik dan jika mungkin bantulah mereka yang mengalami masalah dengan keluarga, teman dekat, dan sebagainya.

7. Hindari pergantian anggota tim secara berlebihan

Pergantian anggota tim merupakan sesuatu yang wajar, tapi jangan berlebihan. Sebab, jika itu terjadi akan berpengaruh terhadap kekompakan tim. Pemain yang baru masih mencari peran dan pola interaksi yang cocok dalam tim, demikian juga pada pemain yang telah ada. Dengan demikian banyak waktu terbuang hanya untuk konsolidasi tim.

BAGIAN 8

KEKERASAN DALAM OLAHRAGA

A. Apa itu Kekerasan?

Tingkaahlaku keras dalam olahraga adalah hal biasa. Lihatlah bagaimana pukulan smash Taufik Hidayat, sangat keras! Bagaimana pukulan upper-cut Mike Tyson, sangat keras! Pada hal-hal tertentu, tingkaahlaku keras justru diperlakukan untuk meraih tujuan prestasi. Namun demikian, tidak selamanya

kekerasan memiliki konotasi yang positif. Perhatikan bagaimana sekelompok pemain sepak bola mendorong-dorong wasit bahkan memukul hingga jatuh. Simak bagaimana sekumpul pendukung kesebelasan melakukan pelemparan, pengrusakan dan pembakaran fasilitas-fasilitas tertentu.

Dalam psikologi, ada dua istilah yang kurang lebih memiliki makna yang sama, yaitu violence dan aggression. Kedua istilah termaksud makna kekerasan. Hanya saja, istilah pertama lebih sering untuk menggambarkan kekerasan pada tingkat kelompok. Sementara istilah kedua, biasanya untuk menggambarkan kekerasan pada tingkat individual. Dalam tulisan ini, kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian. Kekerasan sendiri adalah bentuk tingkahlaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun mental.

Kekerasan dalam olahraga bisa terjadi antara sesama pemain, pemain dengan wasit, pemain dengan suporter, suporter dengan wasit, dan sesama suporter. Hal yang menarik untuk dibahas adalah masalah kerusuhan suporter. Mengapa? Ini karena kerusuhan

suporter acapkali bersifat masal dan memiliki dampak yang luar biasa, baik terhadap dunia olahraga maupun social kemasyarakatan. Ingatlah bagaimana kerusuhan suporter Persibaya yang membumi hanguskan stadion tambak sari ketika tim kesayangannya dikalahkan Arema; rusaknya sarana kereta api sepanjang jalur Jakarta-Surabaya akibat ulah suporter, dan berbagai kejadian lainnya.

Kerusuhan suporter sebenarnya tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga dibelahan dunia yang lain seperti di Ingris, Argentina, dan Italia. Tragedi Heysel Stadium di Brussel Belgia, misalnya, saat Liverpool bertanding melawan Jeventus difinal piala Eropa tanggal 29 Mei 1985. Tragedi tersebut menewaskan 39 orang. Demikian juga kerusuhan yang terjadi di Italia, ketika Liga Seri A mempertandingkan kesebelasan Catania dan Palemo tanggal 2 Februari 2007. Kerusuhan tersebut mengakibatkan seorang polisi tewas, 100 orang cedera, dan sejumlah fasilitas public di kota Catania dibakar masa. Sampai akhirnya diambil keputusan untuk menghentikan seluruh pertandingan

sepakbola di Italia hingga batas waktu yang belum ditentukan.

Suporter dengan semangat hooliganisme memang menjadi sangat menakutkan siapa saja. Meskipun tidak semua suporter adalah hooliganisme. suporter adalah orang yang menghadiri pertandingan secara murni dan hanya bertujuan memberikan apresiasi dan mendapat kenikmatan dalam menonton. Sementara itu, hooliganisme sangat boleh jadi adalah orang yang datang kelapangan untuk menyalurkan agresivitasnya, baik sebelum, selama, maupun sesudah pertandingan.

B. Jenis Tingkahlaku Kekerasan

1. Instrumental aggression

Adalah suatu bentuk tingkahlaku kekerasan yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan dan dibenarkan menurut aturan permainan. Contoh memukul dalam pertandingan tinju, menendang dalam pencak silat, dan sebagainya.

2. Hostile aggression

Adalah suatu tingkahlaku kekerasan yang sengaja ditujukan untuk menyakiti orang lain da

tingkahlaku tersebut melanggar aturan permainan. Contoh memukul wasit dalam permainan sepakbola, memukul lawan yang sudah terjatuh dalam permainan tinju, dan sebagainya.

C. Beberapa Teori Kekerasan

Ada sejumlah teori yang bisa digunakan untuk menjelaskan peristiwa kekerasan. Setiap teori memiliki konteks bilamana ia diterapkan. Artinya, tidak semua masalah atau peristiwa dapat dijelaskan dengan satu teori.

1. Teori Instink (instinct theory)

Teori ini mengatakan bahwa tingkahlaku kekerasan merupakan naluri manusia dan arena itu memerlukan penyaluran (catharsis). Aktivitas olahraga dianggap merupakan salah satu bentuk penyaluran. Menurut teori ini, banyak tauran di kalangan pelajar terutama di kota besar seperti Jakarta karena kurangnya fasilitas lapangan yang digunakan untuk menyalurkan naluri kekerasan tersebut. Dengan demikian penyaluran bukan

mengarah pada hal-hal yang positif melainkan terjadi secara menyimpang.

2. Teori Belajar Sosial (social learning theory)

Teori ini mengatakan bahwa seseorang melakukan tindakan kekerasan karena mengamati orang lain (model) melakukan tingkahlaku tersebut. Seorang anak melakukan tindakan kekerasan karena ia sering menyaksikan orang tuanya melakukan hal yang sama terhadap dia. Artinya, jika seseorang dididik dengan kekerasan, maka orang tersebut akan mengadopsi dan melakukan tindakan kekerasan juga.

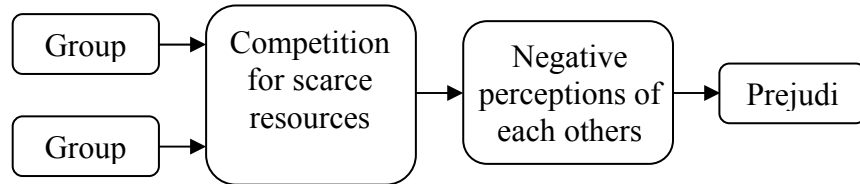
3. Teori Frustrasi Agresim (Dollard, dkk)

Teori ini mengatakan bahwa frustrasi dalam hal ini adalah terhalangnya suatu tujuan akan menyebabkan tindakan kekerasan, yakni intense untuk menyakiti orang lain. Sebagai ilustrasi, tim sepakbola yang merasa sering dirugikan oleh wasit (kondisi frustrasi), melakukan pemukulan kepada wasit yang bersangkutan (tingkahlaku kekerasan). Kondisi frustrasi lain yang bisa menyebabkan

kekerasan adalah kekalahan, dilakukan tidak fair, disakiti baik secara fisik maupun mental.

4. Teori Konflik Realistik (Sherif)

Teori ini mengatakan bahwa konflik kelompok disebabkan oleh kepentingan memperebutkan berbagai sumber (resources) seperti ekonomi dan kekuasaan yang memang terbatas atau langka (Sherif dalam Hewstone & Cairns, 2006). Kerena sumbernya yang terbatas, maka untuk memperolehnya harus bersaing sehingga ada salah satu pihak yang menjadi pemenang dan pihak lain yang kalah. Sangat mungkin terjadi akibat persaingan yang bersifat winlose orientation, pada akhirnya berujung pada perilaku kekerasan diantara mereka. Dengan demikian menurut Sherif, adalah sesuatu yang wajar dan realistis apabila ada orang atau sekelompok orang berkonflik karena memperebutkan sesuatu.



Gambar 8.1

Mekanisme Konflik Menurut Realistic Group Conflict Theory (Baron & Byrne, 2000)

Dalam kehidupan manusia, persaingan seolah sulit untuk dihindari. Mulai dari awal kehidupan manusia yakni proses pembuahan, sel sperma yang jumlahnya berjuta-juta harus bersaing untuk tepat membuahi sel telur. Persaingan harus dilakukan mengingat yang membuahi sel telur hanyalah satu sel sperma. Demikian juga ketika kehidupan telah berlangsung, untuk mendapat jabatan, pekerjaan, dan rumah yang bagus acapkali individu atau sekelompok individu harus bersaing satu sama lain. Ketika persaingan terjadi, biasanya satu sama lain memiliki persepsi negatif yang kemudian berujung pada prasangka. Saat itulah potensi konflik diantara individu atau sekelompok individu sangat mudah untuk terjadi.

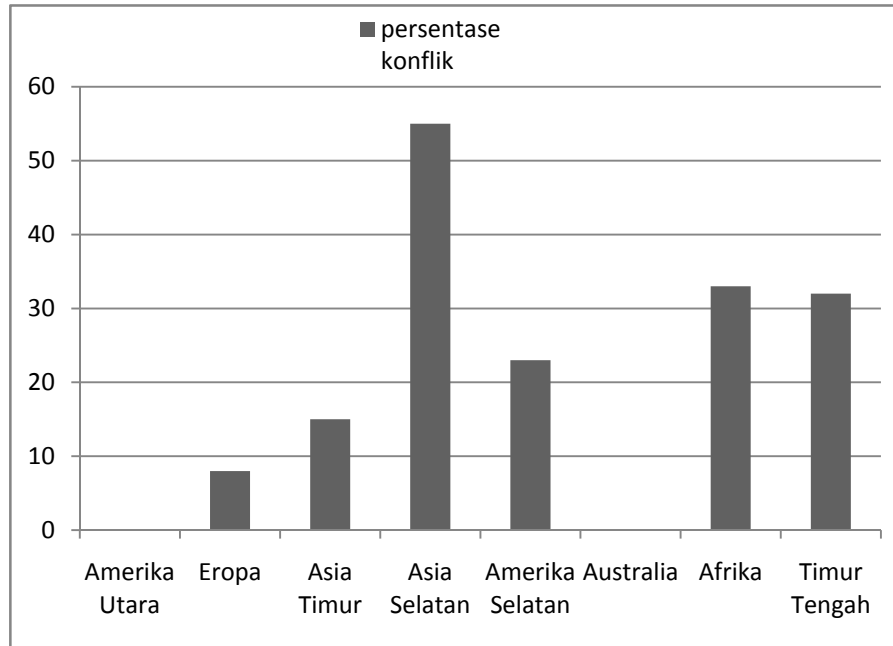
Konflik dengan karakteristik seperti diuraikan diatas pada dasarnya banyak terjadi di wilayah Indonesia. Misalnya kasus kekerasan di Aceh dan Papua, konflik antar golongan di Kalimantan, Sulawesi Tengah, dan Maluku. Sebagai ilustrasi, kami ingin mengangkat kasus Poso Sulawesi Tengah yang terjadi antara tahun 1998-2001 (Anwar, dkk, 2005). Konflik kekerasan pertama kali di Poso terjadi bersamaan dengan transisi politik dikabupaten tersebut, yakni pemilihan Bupati. Di era otonomi, jabatan Bupati menjadi sesuatu yang sangat power full. Karena itu bisa dipahami apabila jabatan tersebut diperebutkan oleh kelompok-kelompok masyarakat yang ada di Poso.

Mereka yang menganjurkan sebagai calon Bupati sebenarnya tidak ada yang mempersoalkan agama. Tetapi ketika kelompok pelopi masing-masing mulai menghimpun dukungan, agama menjadi hal yang menentukan. Poso banyak memiliki organisasi keagamaan tetapi infrastruktur politiknya lemah. Kaum muslim dan Kristen relatif berimbang. Lobi Kristen mendukung Yahya Patiro,

Sekwilda yang masih menjabat. Sementara itu lobi Muslim mendukung Damsyik Ladjalani, asisten 1 Sekwilda, sebuah jabatan kunci yang mengatur kontrak-kontrak pemerintah. Dari sini nampak bahwa para birokrat pemerintah yang didukung oleh masing-masing kelompok memperebutkan jabatan kunci. Masing-masing kelompok berusaha membentuk persepsi kelompoknyalah yang paling baik diikuti upaya menjelek-jelekkkan kelompok lain. Dalam kondisi yang demikian, konflik kekerasan antara pendukungpun menjadi sulit untuk dihindari.

Konflik kekerasan yang terjadi sebagai akibat perebutan sumber-sumber yang memang langka umumnya banyak terjadi di daerah yang relatif tertinggal, baik secara ekonomi maupun peradaban. Ditingkat internasional kita bisa lihat kasus di Afrika, di sana korban dan intensitas skalanya cukup tinggi dibandingkan wilayah-wilayah lain. Meskipun kemudian konflik kekerasan semakin terpusat dinegara-negara sedang berkembang seperti negara-negara bekas Uni Soviet, Timur Tengah, Amerika

Selatan. Di tingkat nasional kita bisa lihat kasus di Timor Timur, Papua, Aceh, Maluku, dan sebagainya.



Gambar 8.2:

Wilayah Konflik di Tingkat Dunia Tahun 1990-an
(Anwar, dkk., 2005)

Ketimpangan sebuah kelompok berarti kesenjangan antara tingkat kesejahteraan yang diharapkan dan tingkat kesejahteraan yang

sebenarnya diperoleh, sebagaimana akibat dari merosotnya status (biasanya ekonomi) kelompok-kelompok lain. Ketimpangan kesejahteraan hampir dapat ditemukan dibalik konflik yang berlarut-laryt. Kemerdekaan Indonesia mengurangi kekuasaan yang dinikmati elit sekuler di Aceh pada waktu pendudukan Jepang. Di Maluku, kemerdekaan juga menurunkan status penduduk Kristen yang lama menikmati perlakuan khusus dari Belanda, dan ini menguntungkan penduduk Muslim setempat dan orang Jawa.

Selain karena memperebutkan sesuatu, seperti jabatan dan sumber daya alam, perilaku kekerasan menurut teori ini bisa juga terjadi karena pertentangan nilai dan atau keyakinan diantara mereka. Menurut Schwartz (1994), terdapat 56 nilai motivasi yang dapat menggerakkan perilaku manusia. Ke 56 nilai tersebut dapat dikelompokkan kedalam sepuluh kategori, yang terpola dalam dua dimensi yang saling bertentangan.

Oppeness to Change (terbuka pada perubahan) <ul style="list-style-type: none"> • Self direction • Stimulation 	Vs	Conservatism (keengganan terhadap sesuatu yang baru) <ul style="list-style-type: none"> • Conformity • Tradition • Security
Self Transendence (ingin menyatu dengan yang lain) <ul style="list-style-type: none"> • Universalism • Benevolence 	Vs	Self Enhancement (ingin maju sendiri) <ul style="list-style-type: none"> • Achievement • Power • Hedonism

Menurut argumentasi ini, kelompok yang berkonflik umumnya memiliki perbedaan nilai. Namun benarkah disetiap fenomena konflik pada dasarnya dilatarbelakangi oleh perbedaan nilai? Marilah kita cermati penelitian yang dilakukan oleh UI (Sarwono, 2006) terhadap kasus konflik kekerasan antar etnik di Kalimantan Barat, yakni Dayak, Melayu, dan Madura. Konflik di antara mereka sebenarnya telah terjadi cukup lama, namun mengalami puncaknya pada tahun 1999 dan 2000. Konflik kekerasan yang terjadi menimbulkan kerugian yang tidak sedikit. Ribuan orang terbunuh secara kejam, harta benda dan hak milik musnah

dibakar, dijarah, dan dirusak. Konflik pun telah meluas hingga ke Sapit dan Kalimantan Tengah.

Mengapa etnik Melayu yang selama ini dikenal sebagai etnik yang taat beragama, lemah lembut, menyukai seni, dan tidak pernah melawan, bisa bertindak lebih kejam dari pada orang dayak yang memiliki stereotipe primitive. Mengapa Melayu dan Dayak hanya agresif pada Madura, tidak misalnya pada Cina yang di Jawa sering menjadi sasaran agresivitas masa, atau pada orang Jawa yang menjadi sasaran di Aceh, Timor Timur, dan Papua.

Tabel 8.1: Urutan Nilai antara Dayak, Madura dan Melayu

Urutan	Dayak	Madura	Melayu	Total
1	Comformity*	Comformity*	Comformity*	Comformity*
2	Security*	Security*	Security	Security*
3	Benevolence*	Benevolence*	Benevolence	Benevolence*
4	Universalism*	Universalism*	Universalism	Universalism*
5	Tradition*	Tradition*	Hedonism	Tradition*
6	Achievement	Self Direction	Self Direction	Self Direction
7	Self Direction	Achievement	Achievement	Achievement
8	Stimulation	Power	Tradition	Hedonism
9	Power	Stimulation	Power	Power
10	Hedonism	Hedonism	Stimulation	Stimulation

*sangat penting

(Sumber: Sarwono, 2006)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara Dayak, Madura, dan Melayu ternyata memiliki skala prioritas nilai yang sama (lihat table 3.1). Dari tabel tersebut nampak bahwa urutan 1 sampai dengan 4, ketiga etnik menampakkannilai yang sama, yaitu: konformitas, keamanan, baik hati, dan universalisme. Pada urutan kelima pun, dua etnik masih menepatkan sama, kecuali melayu. Dengan demikian tidak tepat jika faktor perbedaan nilai dijadikan variabel tunggal dalam konflik kekerasan yang melibatkan ketiga etnik tersebut, kecuali jika bergabung dengan factor lain.

Aplikasi teori ini dalam konteks olahraga tidak begitu Nampak, kecuali pada kasus khusus dimana olahraga dijadikan alat untuk meraih kekuasaan atau sumber pendapatan.

5. Teori Identitas Sosial (Tajfel)

Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Hendri Tajfel (1982), yang telah lama dan secara serius melakukan penelitian tentang prasangka, diskriminasi, konflik antar kelompok, dan perubahan

social. Prasangka, terutama yang bersifat negatif, banyak sebab terjadinya konflik antar kelompok. Prasangka merupakan evaluasi negatif seseorang atau kelompok orang terhadap orang atau kelompok lain, semata-mata karena orang atau orang-orang tersebut merupakan kelompok anggota lain yang berbeda dari kelompoknya sendiri (Nelson, 2002). Identitas suku dan agama adalah gejala yang dapat dijumpai hampir disemua wilayah konflik, termaksud diluar negeri sekalipun. Kasus di Filipina misalnya, identitas suku dan agama di satu pihak dan kesenjangan ekonomi dilain pihak, merupakan kerangka penjelasan yang saling bersaing untuk memahami konflik dengan kekerasan (Anwar, Bouvier, Smith, dan Tol, 2005).

Teori ini menyatakan bahwa konflik antar kelompok disebabkan oleh adanya kebanggaan atas identitas kelompok yang berlebihan. Dalam realitas kehidupan, seseorang sering kali dikelompokan atau dikategorisasikan atas dasar agama, suku, organisasi yang diikuti, dan sebagainya. Misalnya, “saya dating kesina mewakili perguruan pendekar paling sakit”;

“meskipun saya dari Sidoarjo, saya adalah simpatisan dan pendukung Persebaya”, dan sebagainya. Seseorang akan selektif menentukan kategori yang dapat memenuhi identitas sosialnya, terutama identitas yang positif. Dari sinilah kemudian muncul ingroup-out group. Menganggap kelompoknyalah yang paling benar, sementara kelompok lain dianggap salah (ingroup favouritism bias).

Menurut Tajfel (1982), ada tiga hal yang dilakukan individu dalam proses menemukan identitas sosialnya, yaitu: kategorisasi, identifikasi, dan komparasi. Dalam proses kategorisasi, individu berusaha menyederhanakan dunia sosialnya dengan menggolong-golongkan berbagai hal yang dianggap memiliki karakteristik yang sama kedalam satu kelompok tertentu. Misalnya dikelompokan berdasarkan ras (seperti: kulit hitam dan kulit putih), berdasarkan suku (seperti: Jawa, Madura, dan Dayak), status social (seperti: kaya-miskin, atas-bawah) dan sebagainya.

Langkah berikutnya yang dilakukan individu adalah mengidentifikasi dirinya kedalam salah satu kelompok yang telah diimajinasikan sendiri. Misalnya, “aku anak Terate, bukan Winongo”, “aku anak Winongo, bukan Terate”. Dengan demikian ketika individu mendefinisikan tentang siapa dirinya, pada dasarnya sekaligus juga menjelaskan siapa yang bukan dirinya.

Tahap berikut adalah melakukan komparasi, yakni membanding-bandingkan antara diri dan kelompoknya dengan orang atau kelompok lain. Dalam konteks perbandingan tersebut, anggota ingroup selalu akan memandang kelompoknya sendiri yang lebih baik, lebih kuat, lebih menyenangkan, dan lebih positif dibanding anggota kelompok outgroup, yang hamper selalu dipandang negatif (Baron & Byrne, 2000). Sungguh pun ada hal-hal yang positif dari outgroup, biasanya justru dianggap sebagai ancaman bagi eksistensi kelompok sendiri, sehingga perlu disaingi, diusahakan untuk dimiliki, atau bahkan harus dimusnahkan. Sebaliknya, ketika individu berada di ingroup-nya, ia

mempersiapkan anggota kelompoknya memiliki kelebihan, keunikan, dan berbeda dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Dari model proses berfikir seperti itu, akan melahirkan apa yang disebut dengan stereotype, yaitu penggeneralisasian yang dilakukan hanya berdasarkan keanggotaan seseorang dalam suatu kategori kelompok tertentu. Ada beberapa hal yang menjadi sumber munculnya stereotype, yaitu: perbedaan sosial, identitas social, konformitas, illusory correlation, dan atribusi.

- Perbedaan Sosial. Adanya perbedaan status antar kelompok dapat menimbulkan prasangka. Dalam konteks ini, stereotype merupakan rasionalisasi, yaitu pembenaran dengan menggunakan akal sehat dari perbedaan status tersebut.
- Identitas Sosial. Sebagaimana dikemukakan diatas, individu akan melakukan kategorisasi, identifikasi, dan komparasi dimana hal tersebut akan membagi dunia individu menjadi dua kategori yang berbeda, yaitu orang lain yang

satu kelompok dengannya (ingroup) dan orang lain yang berbeda kelompok dengannya (outgroup).

- Konformitas. Konformitas adalah perubahan tingkah laku individu karena adanya keinginan untuk mengikuti keyakinan dan standar orang lain. Konformitas dapat ditimbulkan karena adanya tekanan dari pihak lain, baik berupa normatif social influence maupun informational social influence.
- Illusory Correlation. Perhatian yang berlebihan dapat menimbulkan over-generalization terhadap hubungan antara dua variabel yang berbeda. Misalnya antara kekerasan dan orang SH, Cina dan orang kaya.
- Atribusi. Individu yang berprasangka akan memberi atribusi (label) yang positif yang terkait kelompok mereka dan sebaliknya membuat atribusi yang negatif terhadap anggota kelompok lain.

D. Mencegah Tingkahlaku Kekerasan

1. Pelatih, wasit, atau official lainnya jangan pernah mentoleransi tindak kekerasan. Sekali tindakan kekerasan ditoleransi akan menimbulkan preseden buruk penegakan aturan berikutnya.
2. Perlu penerapan atura secara konsisten disetip tingkatan, baik pada individu maupun institusi. Atuan dibuat untuk dilaksanakan oleh siapapun yang terkait dan berkepentingan didalamnya. Prinsip “perlakuan sama didepan hukum” harus ditegakkan. Diskriminasi hanya akan menimbulkan ketidakadilan yang pada gilirannya akan memicu tindakan kekerasan.
3. Sesegera mungkin menghukum siapa pun yang melakukan tindak kekerasan. Sekecil apapun tindak kekerasan harus secepatnya direspon agar tidak berkembang lebih luas dengan intensitas yang semakin tinggi. Respon tidak selalu dalam bentuk hukuman, tetapi bisa berupa peringatan yang pada intinya tindakan tersebut tidak diinginkan.
4. Atlet yang melakukan tindak kekerasan segera diisolasi atau bila perlu dikeluarkan dari pertandingan. Hal ini dilakukan untuk mencegah menularnya tindakan

kekerasan kepada yang lain. Selain itu juga untuk menyelamatkan yang bersangkutan dari tindakan balas dendam.

5. Mereka yang memiliki potensi melakukan kekerasan perlu ada penyaluran yang positif. Ada sebagian orang yang memiliki “enegi” lebih dalam dirinya dan menyukai kekerasan kepada yang lain. Selain itu juga untuk menyelamatkan yang bersangkutan dari tindakan balas dendam.
6. Etika fair play perlu diajarkan kepada mereka yang terlibat dalam olahraga. Dalam pertandingan, kalah menang adalah soal biasa. Mereka yang menang harus menghormati yang kalah dengan menjaga perasaannya, dan mereka yang kalah harus mengakui dan mengapresiasi yang menang.
7. Media masa perlu memberikan informasi yang seimbang dan factual. Adakalanya pihak yang bermasalah biasa saja, tetapi situasinya diblow-up sedemikian rupa oleh media masa sehingga persoalannya seolah-olah menjadi “panas”.

BAGIAN 9

STRES DAN PENGELOLAANNYA

A. Pendekatan Medis Fisiologis

Menurut pendekatan ini, stres didefinisikan sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan (Selye, 1982). Jika seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres, maka akan terjadi respon, ada reaksi kimia dalam tubuh, hormon meningkat dan mengalir ke dalam darah, emosi

meninggi, dan ketegangan bertambah. Respon dibagi dalam tiga tahap, yaitu reaksi alam, reaksi melawan, dan reaksi letih.

Tahap pertama, timbul tanda bahaya dan persiapan untuk menghadapi stressor. Tahap kedua, timbul perlawanan, tubuh mengembangkan pertahanan terhadap stressor . Apabila stres berkepanjangan dan individu gagal mengatasi ancaman, maka akan sampai pada tahap ketiga, yaitu kelelahan. Pada tahap ini, segala kekuatan fisik dikuras dan akibatnya bisa menimbulkan sakit.

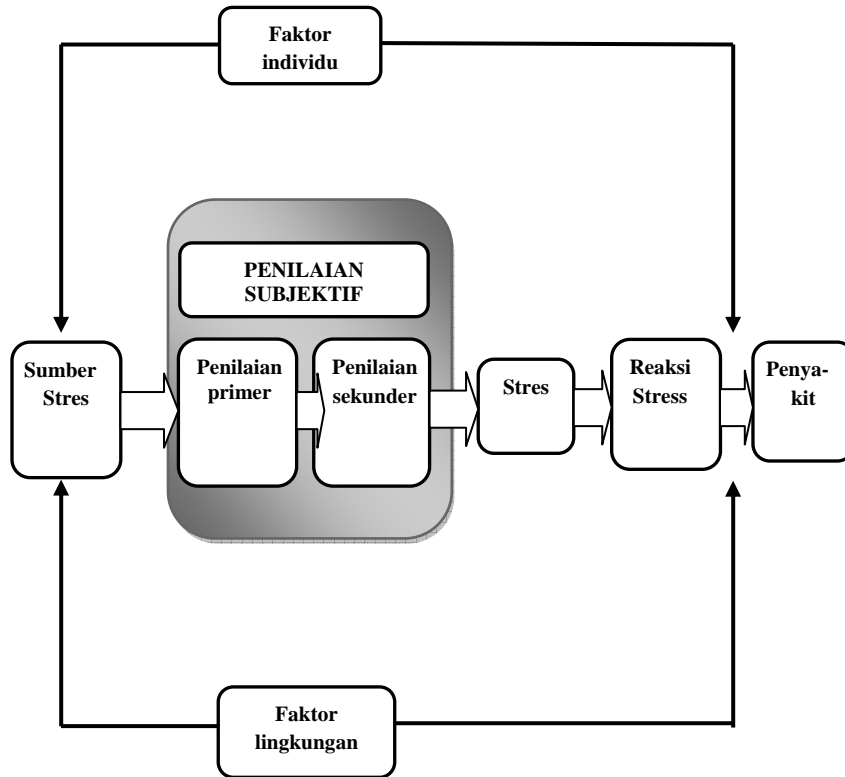
Tahap 1	Tahap 2	Tahap 3
REAKSI ALARM Tingkat hormon cortical meningkat, emosi meninggi dan ketegangan meningkat.	REAKSI PERLAWANAN Tingkat hormon cortical tetap tinggi, usaha fisiologis untuk mengatasi stress mencapai kapasitas penuh, dan perlawanan melalui mekanisme pertahanan diri & strategi mengatasi stress meningkat.	REAKSI KELELAHAN Perlawanan terhadap stres yang berkepanjangan mulai menurun. Fungsi otak terganggu oleh perubahan metabolisme, sistem kekebalan tubuh menjadi kurang efisien, dan penyakit yang serius mulai timbul pada saat kondisi menurun.

Gambar 9.1
Sindrom Adaptasi Umum dari Stres (Selye, 1982)

B. Pendekatan Psikologis

Menurut pendekatan ini, stres merupakan fenomena individual. Masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu pada individu yang lain. Selain ilustrasi, seorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton besar. Sebaliknya, atlet yang lain malah senang karena banyak yang menonton. Dengan demikian, kata kuncinya ada pada penilaian subjektif individu terhadap hal-hal yang menjadi sumber stres.

Penilaian subjektif terdiri dari dua unsur, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer terkait dengan apakah stresor yang ada dapat mengancam atau bersifat negatif bagi dirinya. Jika ya, maka selanjutnya terjadi penilaian sekunder, yakni bagaimana menghadapi tuntutan tersebut dengan mempertimbangkan kemampuan diri dan dukungan lingkungan. Apabila seseorang menilai ada perbedaan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan itu, maka akan timbul stres, dan selanjutnya diikuti reaksi stres.

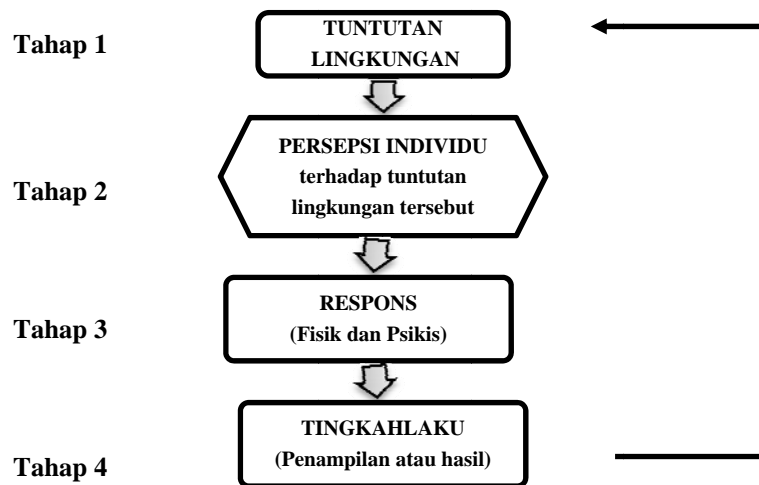


Gambar 9.2
Mekanisme Terjadinya Stres Menurut “Appraisal Model”
dari Brouwer (1991)

Aspek-aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berfikir, kemampuan, ketrampilan, dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah

seseorang gampang terkena stres atau tidak. Orang yang lemah, mudah tersinggung, tidak biasa memecahkan masalah sendiri cenderung mengalami kesulitan mengatasi stres. Selain itu, orang dengan tipe kepribadian A (memiliki dorongan kuat untuk maju, tidak sabar, ingin serba cepat, kurang bisa rileks, tidak suka menunggu) mudah terkena stres dan penyakit jantung (Rosenman & Chaney, 1982).

Selain model stres sebagai mana dikemukakan Brouwer diatas, Mc Grath (dalam Weinberg & Gould, 1995) juga mengembangkan model stres secara lebih sederhana (lihat gambar 9.3).



Gambar 9.3
Model Stres Menurut Mc Grath

C. Sumber Stres (stresor)

Stresor adalah keadaan, situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum, stresor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, sosial dan psikologis. Dalam konteks olahraga, menurut Martens (1987), ada dua situasi yang menjadi sumber stres.

1. Pentingnya event

Semakin penting suatu event, semakin menjadi sumber stres bagi atlet. Situasi bertanding lebih stresful dibandingkan latihan biasa.

2. Ketidakpastian

Semakin tidak pasti, semakin menimbulkan stres. Misalnya, dalam pertandingan penting, siapa saja yang akan diturunkan dalam starting line-ups. Baik pelatih maupun pemain bisa jadi stresful, mengingat penentuan pemain menjadi bagian penting dari strategi keberhasilan.

D. Dampak Negatif dari Stres

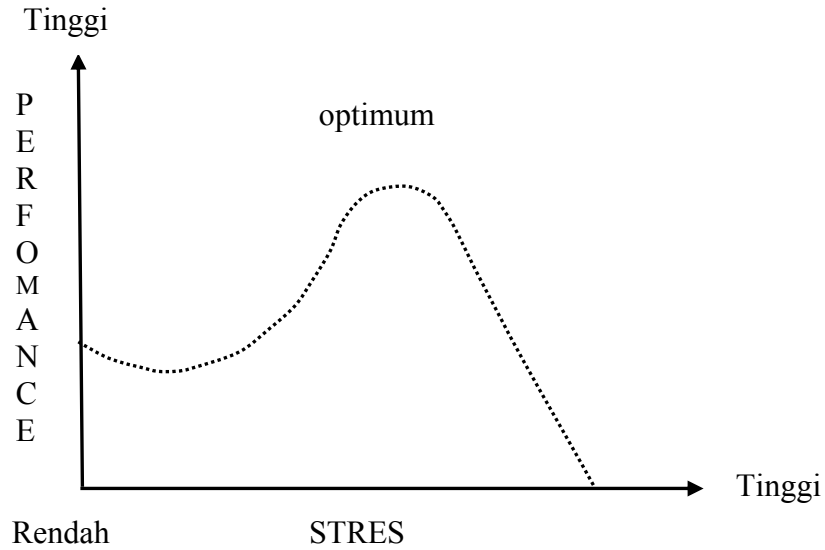
Stres yang tidak bias diatasi dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti kesehatan fisik, produktivitas menurun, dan tingkahlaku yang tidak sesuai.

1. Gangguan fisik bisa berupa sakit kepala, muka pucat, tangan berkeringat, sulit tidur, sakit perut, dan gangguan sistem kardiovaskuler.

2. Menurunnya energy dan produktivitas. Gejala yang timbul adalah menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa.
3. Kehilangan keseimbangan diri yang berakibat pada gangguan daya ingat, penalaran, dan kemampuan mengambil keputusan.
4. Perubahan tingkahlaku bisa berupa cepat marah, mudah emosional, merokok dan minum berlebihan, gelisah, depresi dan perasaan kehampaan.

E. Hubungan Stres dan Prestasi

Adakalanya stres dibutuhkan dalam situasi bertanding. Stres dalam tingkatan tertentu justru berpengaruh positif terhadap prestasi. Namun perlu diingat, stres yang berlebihan atau terlalu rendah justru merugikan (lihat gambar 9.4).



Gambar 9. 4
Hubungan Stres dan Performance

F. Mengelola Stres

Rasanya tidak mungkin orang terbebas dari masalah. Selama manusia masih hidup, tidak akan terlepas dari masalah. Masalah bisa menimbulkan stres. Dengan kata lain, kita seolah tidak bisa menghindari dari situasi stres. Yang penting justru pada bagaimana mengelola stres tersebut. Ada beberapa langkah yang bias dilakukan.

1. Sadar adanya stres
2. Analisa apa yang menjadi stresor dan tindakan yang mungkin dilakukan
 - a. Persiapan lebih baik
 - b. Wait and see
 - c. Mundur atau menghilang
3. Bersikap positif
4. Terapi tingkahlaku
 - a. Biofeedback
 - b. Relaksasi progresif
 - c. Meditasi
 - d. Konseling
5. Istirahat yang cukup
6. Mengelola sesuatu dengan lebih baik
7. Lakukan kegiatan yang bersifat rekreatif
8. Bantuan pihak lain
9. Memperkuat kepercayaan kepada Tuhan

BAGIAN 10

PERSIAPAN DAN LATIHAN MENTAL

A. Prinsip Dasar Latihan Mental

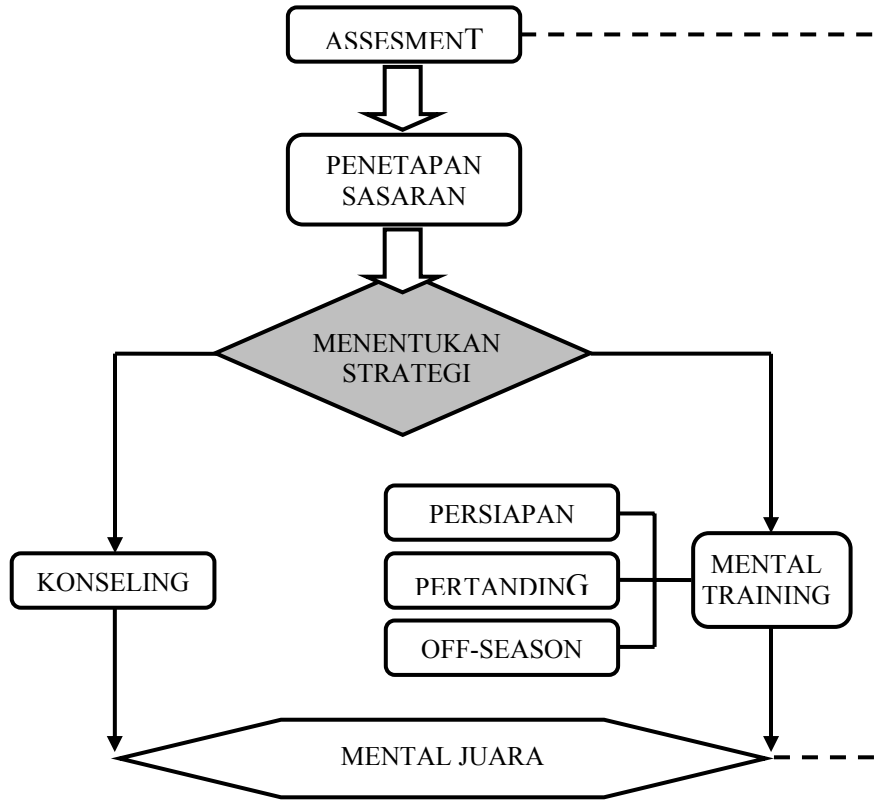
- (1) Manusia terdiri dari jiwa dan raga yang saling berintegrasi dan mempengaruhi satu sama lain.
- (2) Setiap manusia pasti mengalami masalah, dan setiap masalah pasti ada cara penyelesaiannya.

- (3) Manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang berkesadaran, karena itu, tingkahlaku yang ditampilkan dipengaruhi oleh kesadarannya.
- (4) Manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang bertujuan, karena itu, tingkahlaku manusia sebagian besar didorong oleh tujuan yang diinginkan.
- (5) Manusia pada hakikatnya bersifat aktif, tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan melainkan juga mempengaruhi lingkungan.
- (6) Manusia dalam perkembangannya dipengaruhi oleh factor keturunan dan lingkungan.
- (7) Sebagaimana latihan fisik, latihan mental perlu dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan.

B. Mekanisme Latihan Mental

Sebagaimana latihan fisik, latihan mentalpun perlu disusun dan dilakukan secara sistematis (lihat gambar 10.1). langkah pertama yang perlu dilakukan adalah melakukan assessment terhadap atlet secara menyeluruh, baik menyangkut aspek kognitif, konatif, dan afektif. Hal ini penting dilakukan untuk menentukan

persoalan dasar yang akan dicari solusinya. Tanpa adanya assessment, apa yang dilakukan sekedar merababara. Dari proses assessment tersebut kemudian ditentukan sasaran latihan, yakni aspek psikologis apa yang harus ditanggulangi atau dikembangkan.



Gambar 10.1
Mekanisme Pelaksanaan Latihan Mental

Setelah ditetapkan sasaran, langkah berikutnya adalah menentukan strategi pencapaian, yakni cara-cara yang harus dilakukan untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Dalam psikologi, ada dua jenis strategi yang bisa dilakukan, yaitu melakukan konseling dan mental training. Konseling adalah proses konsultasi, Tanya jawab, diskusi, dan arahan-arahan untuk mengatasi proses mental yang muncul. Adapun mental training adalah latihan jangka panjang yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan untuk membentuk dan mengembangkan ketrampilan mental tertentu. Tujuan akhir dari pembinaan mental adalah terbentuknya mental juara, yaitu kualitas pribadi atlet yang mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut: memiliki ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, swakendali, cerdas dan berkomitmen.

Selain mekanisme diatas, perlu juga diketahui tentang tahapan pelatihan mental.

1. Tahap Pendidikan

Tahap ini dimaksudkan sebagai upaya memberikan pengetahuan dan informasi kepada olahragawan

bahwa latihan mental memiliki banyak manfaat bagi pencapaian prestasi dan karena itu perlu dilakukan.

2. Tahap Akuisisi

Tahap ini mengarah pada strategi dan teknik pembelajaran dari berbagai latihan mental yang berbeda.

3. Tahap Penerapan

Tahap ini merupakan upaya menerapkan latihan mental dalam realitas yang sesungguhnya. Dalam tahap ini ada tiga fase yang perlu diperhatikan.

- a. Otomatisasi keterampilan mental
- b. Mengintegrasikan keterampilan mental ke dalam aktivitas fisik
- c. Melakukan simulasi keterampilan mental dalam situasi kompetisi

C. Relaksasi

Relaksasi merupakan keadaan di mana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi, maupun mental. Ada dua bentuk relaksasi, yaitu progressive relaxation (physical) dan relaxation response (mental) yang berbentuk meditasi.

1. Progressive Relaxation

- ❖ Progressive relaxation pertama kali dikemukakan oleh Edmond Jacobson (1938) dari University of Chicago, USA. Menurut Jacobson, ketegangan yang dialami seseorang bisa diturunkan dengan cara mengkondisikan otot-ototnya menjadi rileks.
- ❖ Prinsip dasar progressive relaxation
 - Sedapat mungkin belajar membedakan antara kondisi tegang dan rileks.
 - Kondisi rileks dan tegang sangat berbeda, tidak mungkin kondisi rileks dan tegang terjadi secara bersamaan.
 - Progressive relaxation melibatkan kontraksi dan relaksasi setiap kelompok otot dalam tubuh secara sistematis.
 - Relaksasi tubuh melalui penurunan ketegangan otot akan berdampak pada penurunan ketegangan mental.

Kondisi yang kondusif untuk melakukan relaksasi

- Tempat yang tenang.
- Cahaya sedikit remang-remang.
- Longgarkan pakaian yang ketat.
- Posisi tubuh yang nyaman.

2. Relaxation Response

Relaxation response pertama kali dikemukakan oleh Herbert Benson (1975), seorang dokter pada Harvard Medical school. Pendekatan dasarnya adalah meditasi. Adapun prinsip dasar relaxation response adalah sebagai berikut:

- Tempat yang nyaman.
- Posisi yang nyaman.
- Mental device → instrument pemusatan diri.
- Sikap pasif.

D. Imagery Training

Imagery merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik. Imagery dimaksudkan sebagai “melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam

pikiran”. Penguasaan latihan relaksasi dan konsentrasi menjadi prasyarat untuk melakukan latihan imagery.

Imagery dapat bersifat → visual (melihat gambar)

→ Auditory (mendengar suara)

→ Olfactory (penciuman)

→ Kinesthetic (keseimbangan)

→ Tactile (Perabaan)

→ Taste/gustatory (pengecap)

→ Mental rehearsal (mengingat kembali)

1. Jenis Imagery

- 1) Imagery Internal → dilakukan dari perspektif diri individu (langsung).
- 2) Imagery Eksternal → dilakukan dari perspektif orang lain (tidak langsung)

2. Manfaat Imagery

- 1) Meningkatkan konsentrasi.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri.
- 3) Mengendalikan respons emosional.
- 4) Memperbaiki latihan keterampilan.
- 5) Mengembangkan strategi.
- 6) Mengatasi rasa sakit.

3. Prinsip Dasar Latihan Imagery

1) Ketajaman

Dapat dilakukan melalui (a) membayangkan sesuatu yang sudah sangat dikenal, (b) membayangkan keterampilan khusus yang dimiliki, dan (c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

2) Keterkendalian

Dilakukan dari yang sederhana menuju yang lebih kompleks. Misalnya seorang atlet melakukan imagery untuk (a) mengendalikan keterampilan yang telah dimiliki (b) mengendalikan keterampilan pada saat menghadapi lawan tangguh, dan (c) mengendalikan emosi.

E. Contoh latihan Progressive Relaxation

Carilah tempat yang sepi, yang enak untuk duduk atau berbaring. Anda membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit. Carilah tempat duduk yang enak, duduklah dengan telapak kaki menapak dengan rileks di atas lantai. Kedua tangan di atas pangkuan, punggung dan

kepala disandarkan ke kursi. Jika anda memilih berbaring di lantai, letakkan tangan anda di samping badan, kedua kaki diselonjorkan/diluruskan dan punggung biarkan rata dengan lantai.

Mulailah untuk rileks... pejamkan mata... jernihkan pikiran... biarkan seluruh bagian tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar 5 cm dibawah pusar.

Progressive relaxation dimulai dengan bagian tubuh yang dominan. Jika anda kidal, mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri; dan jika tidak kidal mulailah dari bagian kanan. Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatian pada irama napas anda. Tarik napas dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada hingga penuh... tahan sampai 4 hitungan... lalu buang perlahan-lahan. Dorong dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut. Ulangi... tarik... tahan... lepas. Kosongkan pikiran anda, tetapi biarkan jika ada yang terlintas dalam pikiran anda. Rasakan badan dan pikiran anda melayang... tarik napas... tahan... lepaskan.

Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan, namun tidak perlu terlalu keras. Tahan

dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan, lalu pelan-pelan kendorkan... lepaskan. Biarkan ketegangan hilang... betul rileks. Buat kepalan tangan yang satunya... tahan... lepaskan pelan-pelan.

Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi... alis mata... kencangkan rahang dan bibir anda, tahan... lepaskan pelan-pelan. Rasakan ketegangan hilang... melayang mejauhi diri anda bersamaan kendornya otot-otot anda... atur napas.

Angkat bahu mendekati telinga... tahan... kendorkan. Hayati perasaan rileks menjalari tubuh anda, menjalar ke perut... paha... kaki... sampai ujung jari kaki... ke lantai. Rasakan rileks yang semakin mendalam. Pelan-pelan, palingkan kepala anda ke kanan... ke depan... ke kiri... diam. Gerakkan lagi ke depan... ke kanan... balik ke depan... dan rileks dengan posisi yang enak... ditopang oleh leher. Atur napas dan alihkan perhatian ke daerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, tarik kea rah tulang punggung... tahan... lepaskan pelan-pelan.

Sekarang kaki kanan. Dorong tumit kea rah lantai... tahan... lepaskan. Arahkan ujung-ujung jari

kaki ke depan... tahan... lepaskan. Rasakan semua ketegangan lepas dari diri anda. Tarik napas dalam-dalam... lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru. Membuang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan. Tarik... tenaga dan gairah baru... lepaskan... kelelahan dan ketegangan.

Saat ini seharusnya seluruh tubuh anda rileks, otot-otot bebas dari ketegangan, dan anda berada dalam perasaan tenang dan damai. Mulai saat ini, setiap tarikan napas berarti anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buang napas berarti membuang kelelahan dan ketegangan. Artinya, anda menjadi rileks dan tenang.

Latihan rileksasi selai. Gerakkan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik napas dalam-dalam... tahan... pada hitungan nol, anda boleh membuka mata. Tiga... dua... satu... nol, ya... buka mata sambil buang napas. (Sumber: Nasution dalam Gunarsa, dkk. 1996)

BAGIAN 11

IDENTIFIKASI DAN PENGEMBANGAN BAKAT OLAHRAGA

A. Pengertian Bakat

secara umum bakat dapat diartikan sebagai sesuatu yang telah dimiliki seseorang saat ia dilahirkan. Ia bisa terwujud melalui faktor keturunan (gene factor) dan faktor pribadi (genetic endowment). Faktor keturunan diperoleh dari percampuran antara 2 sel yang

berasal dari ayah dan ibu sesuai dengan hukum genetika. Faktor keturunan ini dapat berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya dalam satu keluarga. Sementara itu faktor pribadi adalah sesuatu yang ada, sesuatu yang diperoleh dan dapat berbeda-beda pula antara individu satu dengan lainnya termasuk dengan saudara sekandung sekalipun. Rudy Hartono adalah berasal dari keluarga “bulutangkis”. Ayah dan sejumlah sudaranya juga pemain bulutangkis. Sungguh pun demikian, prestasi mereka tak sebagus Rudy Hartono.

B. Identifikasi Bakat

Program identifikasi atlet berbakat telah lama menjadi perhatian utama dari negara-negara yang prestasi olahraganya berkembang dengan pesat. Sebagai ilustrasi, negara Jerman Timur pada Olympiade 1968 di Mexico merebut 9 medali emas. Delapan tahun kemudian setelah negara tersebut menjalankan program identifikasi bakat secara intensif, ia meraih sukses pada Olympiade 1976 di Montreal dengan merebut 47 medali emas. Demikian juga Australia dalam menghadapi Olympiade Sydney tahun 2000, telah menerapkan

program identifikasi dan pengembangan atlet berbakat melalui sekolah-sekolah dengan pendekatan iptek. Terbukti Australia mampu menduduki 4 besar dunia pada Olympiade Sydney setelah Amerika Serikat, Rusia, dan Cina. Program identifikasi atlet berbakat di negera-negara tersebut telah dikembangkan dan dilaksanakan dengan mendapat dukungan sumber-sumber daya yang memadai. Bukan saja dana dari pemerintah dan masyarakat, tetapi juga dukungan kepakaran melalui pendekatan ilmiah secara lintas dan interdisiplin.

Identifikasi atlet berbakat harus dimulai dari asumsi dasar bahwa setiap individu diberi kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mencapai prestasi puncak. Identifikasi dan seleksi harus dilakukan dengan cara-cara yang valid dan reliabel, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk memprediksi prestasi atlet yang diharapkan.

Disadari bahwa memunculkan atlet berprestasi adalah suatu proses yang rumit dan panjang. Selain endapan bakat yang ada pada diri seorang atlet, keberhasilan seorang atlet juga ditentukan oleh

bagaimana potensi atlet tersebut dibina dan dikembangkan melalui program pelatihan yang kondusif. Identifikasi bakat bertujuan untuk memprediksi dengan peluang sukses yang optimum dalam rangka mengikuti dan menyelesaikan proses pelatihan hingga mencapai prestasi puncak tersebut.

Model dan metode identifikasi bakat dalam bidang olahraga ternyata telah menjadi prototipe identifikasi bakat untuk bidang-bidang lain. Hal ini mengingat, program identifikasi anak berbakat dalam olahraga dinilai hampir ideal: dengan guru dan pelatih khusus; peralatan dan tempat telah disediakan khusus; latihan sebagian bersifat individual; siswa berkumpul dengan siswa berbakat lainnya; yang saling mendorong dan menghargai untuk dapat berprestasi sebaik mungkin; dan siswa-siswa tersebut berkompetisi dengan pribadi atau kelompok siswa berbakat lainnya.

Identifikasi atlet berbakat sebenarnya bukan hal baru dalam olahraga. Sungguhpun demikian, pada umumnya kegiatan tersebut kurang dilakukan secara sistematis. Jika program ini diterapkan dengan menggunakan pendekatan yang dapat dipertanggung

jawabkan (ilmiah), maka ada banyak manfaat yang didapatkan.

- (1) Program pelatihan akan lebih efektif karena mereka yang dilatih adalah individu-individu yang berpotensi tinggi.
- (2) Kemudahan pelatih untuk memberikan perlakuan dengan intensitas tertentu untuk mencapai prestasi puncak dengan waktu relatif cepat.

C. Model Identifikasi Bakat Olahraga

Identifikasi calon atlet berbakat dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: (a) model alamiah dan (b) model ilmiah.

- a. Model alamiah: merupakan seleksi yang dilakukan secara alamiah. Model ini menganut keyakinan bahwa seorang atlet yang memilih cabang olahraga tertentu telah sesuai dengan bakat yang dimilikinya. Keyakinan ini sudah barang tentu ada benar dan ada kemungkinan salah. Artinya, bisa jadi atlet tersebut dapat berprestasi tinggi, dan sebaliknya bisa jadi atlet tersebut prestasinya lambat oleh karena pilihan

cabang olahraga yang digelutinya tidak sesuai dengan potensi yang ada dalam dirinya.

- b. Model ilmiah: adalah model seleksi calon atlet dengan menerapkan kaidah-kaidah ilmiah secara komprehensif. Atlet diidentifikasi berdasarkan ukuran-ukuran yang standar (misalnya: ukuran tubuh, kondisi jantung-paru, dan kondisi psikologis); dan dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan di bidangnya. Penentuan ukuran-ukuran tertentu perlu disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga. Sebagai contoh, olahraga yang membutuhkan tinggi/berat badan (seperti: bolabasket, bolavoli, dan nomor lempar) tentu tidak dapat disamakan dengan olahraga yang mempersyaratkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan kekuatan (seperti: lari cepat, judo, dan lompat).

Dengan pendekatan ilmiah, persyaratan-persyaratan tersebut kualitasnya dapat diketahui dan diarahkan untuk jenis olahraga yang sesuai. Identifikasi calon atlet berbakat dapat dilakukan secara sederhana

maupun canggih. Beberapa parameter yang dapat digunakan untuk melihat kualitas calon atlet berbakat adalah sebagai berikut.

1. Status kesehatan. Ini biasanya dilakukan untuk melihat sistem musculoskeletal dan cardiovascular.
2. Faktor genetik. Faktor ini menunjuk pada keterkaitan gen antara orang tua dengan anaknya. Orang tua yang interes dengan olahraga akan memberi dukungan terhadap kegiatan yang dilakukan anaknya.
3. Faktor kedewasaan. Anak yang masa dewasanya lebih awal seringkali lebih tinggi, besar, dan kuat dibanding teman sebayanya.
4. Kapasitas fisik. Faktor ini menunjuk pada ukuran-ukuran antropometri (seperti: tinggi badan dan berat badan) dan karakteristik lain (seperti: kekuatan dan kecepatan).
5. Kapasitas fungsional. Faktor ini terkait dengan kapasitas fisiologis (cardiovascular endurance).
6. Profil psikologis. Faktor ini menekankan pada kondisi psikologis yang diperlukan untuk suksesnya

prestasi tertentu yang diinginkan (seperti: stabilitas emosi dan kepercayaan diri).

Berikut adalah baterai tes yang digunakan untuk mengidentifikasi atlet berbakat yang telah berhasil dikembangkan di Australia. Berdasarkan hasil penelitian, model tes bakat ini relevan untuk diterapkan di sekolah-sekolah di Indonesia. Program ini dapat menunjukkan kemampuan gerak dan kebugaran anak serta memberi informasi yang tepat untuk membantu memilih cabang olahraga yang sesuai.

Tabel 11.1

Baterai Tes Identifikasi Bakat Olahraga

Aspek yang diukur	Bentuk tes	Satuan ukuran
Bentuk dan ukuran tubuh	1. Tinggi badan 2. Berat badan 3. Tinggi duduk 4. Rentang lengan	Centimeter Kilogram Centimeter Centimeter
Kemampuan fisik ❖ Koordinasi mata-tangan ❖ Kekuatan otot lengan ❖ Daya ledak otot tungkai ❖ Kelincahan ❖ Kecepatan ❖ Kapasitas aerobik	5. Lempar tangkap 6. Lempar bola basket 7. Lompat tegak 8. Lari bolak-balik 9. Lari 40 M 10. Lari multistahap	Frekuensi Meter Centimeter Detik Detik Tingkat-Seri

D. Beberapa Pendekatan dalam Memahami Bakat

Ada sejumlah pendekatan atau teori yang bisa digunakan untuk menjelaskan bagaimana bakat itu dimiliki oleh seseorang.

1. Multi-Talent Approach (U.S Office Education)

Menurut pendekatan ini, anak yang berbakat adalah mereka yang memiliki kemampuan luar biasa sehingga mampu mencapai prestasi tinggi dalam salah satu bidang berikut:

- a) Kemampuan intelektual umum
- b) Bakat akademik khusus
- c) Pemikiran kreatif dan produktif
- d) Kemampuan memimpin
- e) Seni visual dan peragaan (performance)
- f) Kemampuan psikomotorik (olahraga)

Sementara itu, Gardner (1993) menulis buku yang berjudul *Multiple Intelligences* yang menyatakan bahwa inteligensi ada 7 macam, yaitu:

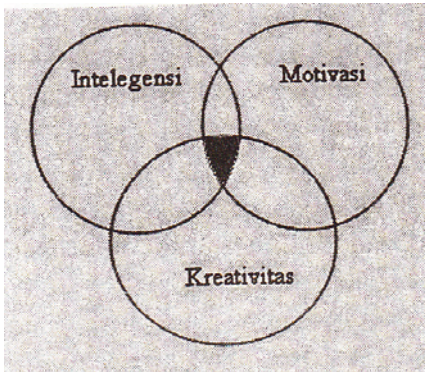
- a) Musical intelligence
- b) Bodily kinesthetic intelligence
- c) Logical-mathematical intelligence

- d) Linguistic intelligence
- e) Spatial intelligence
- f) Interpersonal intelligence
- g) Intrapersonal intelligence

Inti dari pendekatan ini adalah bahwa bakat merupakan sesuatu yang ada dalam diri seseorang, yang bisa berbeda antara orang yang satu dengan lainnya. Selain itu, diantara bidang keberbakatan sebagaimana dikemukakan di atas, seseorang biasanya hanya menonjol di satu bidang saja. Pendekatan ini pada saat yang sama juga menafikkan pendapat yang mengatakan bahwa orang yang berbakat adalah orang yang berkemampuan tinggi dalam IQ.

2. Model Tiga Lingkaran (Joseph Renzulli)

Menurut Renzulli (1978; 1981) orang yang berbakat adalah mereka yang memiliki tiga ciri utama, yaitu: kreativitas tinggi, motivasi tinggi, dan kemampuan intelektual di atas rata-rata. Pendekatan ini mirip atau dapat juga disebut traits approach.



Gambar 11.1
Model Tiga Lingkaran dari Renzulli

3. Tiang Totem Talenta Ganda (Taylor)

Menurut pendekatan ini, semua orang dianggap berbakat. Hanya saja, apakah orang tersebut mau mengembangkannya atau tidak, pendekatan ini jarang digunakan dalam praktek. Dari ketiga pendekatan di atas, pendekatan Renzulli yang paling sering digunakan, terutama dalam konteks akademik.

Terlepas dari tiga pendekatan di atas, dalam bidang olahraga, ada tiga indikator yang harus diperhatikan ketika kita ingin melakukan identifikasi bakat, yaitu: anthropometrik, fisiologis, dan psikologis. Faktor anthropometris berkenaan dengan

ukuran-ukuran tubuh seperti tinggi badan, berat badan, panjang lengan, yang tingkat urgensinya berbeda-beda dari cabang olahraga satu ke cabang olahraga yang lain. Indikator antropometrik acap kali memegang peranan penting dalam cabang olahraga tertentu. Misalnya tinggi badan dalam cabang bolavoli dan bolabasket, berat badan dalam gulat dan judo.

Faktor fisiologis terkait dengan potensi dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan dan ketahanan, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kefaalan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, ada empat aspek yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam olahraga (lihat tabel 11.2).

Tabel 11.2
Aspek fisiologis dalam bakat olahraga

Trait	Pengaruh Bakat	Referensi
Maximal Oxygen Uptake	-50%	Bouchard, et al (1998)
Cardiac Output	42-46%	Bouchard, et al (2000)
Muscle Fibre Type Proportions	40-50%	Simoneau, et al (1995)
Explosive Muscle Power	67%	Calvo, et al (2002)

Sementara itu, faktor psikologis bertalian dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi. Faktor psikologis acapkali memegang peran yang sangat menentukan dalam prestasi atlet (Hardy, Jones & Gould, 1996; Ungerleider, 1996; Gunarsa, 2000, 2004). Bahkan James E. Loehr, seorang psikolog olahraga kenamaan mengatakan: “At least 50 percent of the process of playing well is the result of mental and psychological factors”.

Penelitian yang dilakukan oleh Gould dan Dieffenbach (2002) terhadap 10 atlet Amerika peraih medali emas Olimpiade membuktikan betapa karakteristik psikologis yang dimiliki atlet berpengaruh terhadap pencapaian prestasinya. Misalnya bagaimana atlet memiliki dorongan (drive) yang kuat untuk mencapai kesuksesan; bagaimana atlet memiliki kekuatan mental (mental toughness); bagaimana atlet memiliki kecerdasan (sport intelligence) dan sebagainya (lihat tabel 11.3). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Maksum (2006) terhadap atlet-atlet Indonesia seperti Rudy Hartono, Susy Susanti, Ick Sugianto, dan Taufik Hidayat juga menunjukkan hal yang sama. Pendek kata, atlet yang berprestasi adalah mereka yang memiliki kualitas mental yang lebih dibanding mereka yang kurang atau tidak berprestasi.

Tabel 11.3
Beberapa Hasil Penelitian Mengenai Psychological Traits

Peneliti	Hasil
Orlick & Partington (1988)	(1) Commitment, (2) Goal setting, (3) Imagery & simulation, (4) Focused, and (5) Mental plan
Orlick (1990)	(1) Personal meaning, (2) Commitment, (3) Focusing, and (4) Personal goal
Markum (1998)	(1) Kerja keras, (2) Komitmen, (3) Realistik, (4) Mandiri, (5) Disiplin, dan (6) Prestatif
Gould et. al (1999)	(1) Mental preparation, (2) Focused, and (3) Committed
Brown (2001)	(1) Drive, (2) Passion, (3) Stability, (4) Mental toughness, (5) Positive attitude, (6) Realism, (7) Focus, (8) Effort, (9) Persistence, and (10) Competitiveness
Bush & Salmela (2002)	(1) Self confidence, (2) Motivation, (3) Creativity, and (4) Perseverance
Gould et al (2002)	(1) Self-control, (2) Confidence, (3) Mental toughness, (4) Sport intelligence, (5) Focus, (6) Competitiveness, (7) Hard-work, (8) Goal setting, (9) Coachability, (10) Hope, (11) Optimism, and (12) Adaptive perfectionism
Filho et al (2005)	(1) inhibition, (2) Irritability, (3) Aggressiveness, (4) Fatigability, (5) Physical complaints, (6) Frankness, and (7) Emotionality
Maksum (2006)	(1) Ambisi prestatif, (2) Kerja keras, (3) Persisten, (4) Mandiri, (5) komitmen, (6) Cerdas, dan (7) Swakendali

Apabila tiga faktor penting pemanduan bakat olahraga (lihat tabel 11.4) dapat dilaksanakan secara optimal, besar kemungkinan calon atlet yang didapatkan adalah mereka yang memang memiliki talenta yang luar biasa. Hanya sekarang tergantung pada bagaimana talenta tersebut diaktualisasikan dan dikembangkan. Lingkungan pengembangan bakat begitu penting untuk perkembangan berikutnya. Ibarat sebuah bibit pohon unggul, ia akan berbuah optimal atau tidak sangat tergantung dari yang ia tempati, pupuk, dan pemeliharaan yang ia dapatkan.

Tabel 11.4
Aspek Athropometrik, Fisiologis, dan Psikologis dalam
Bakat

No	Dimensi	Aspek yang dinilai
1	Anthropometrik	Tinggi badan Berat badan Tinggi duduk Rentang lengan
2	Fisiologis	Maximal Oxygen Uptake Cardiac Output Muscle Fibre Type Proportions Explosive Muscle Power
3	Psikologis	Ambisi Prestatif Kerja keras Persistem Mandiri Komitmen Cerdas Swakendali

E. Pengaruh Bakat Terhadap Prestasi

Salah satu isu sentral terkait dengan pencapaian prestasi olahraga adalah: Apakah ia ditentukan oleh factor bakat (nature) atau faktor lingkungan (nurture)? Istilah nature merujuk pada pengertian bahwa prestasi seseorang ditentukan oleh faktor bakat. Pandangan ini

sebenarnya telah ada sejak Yunani kuno, yaitu pada zaman Plato, kemudian diteruskan Calvinism, Puritanism, Descartes dan Rousseau. Pada periode berikutnya, pemikiran tersebut juga mempengaruhi para psikolog seperti Sheldon, Gesell dan Thomson (Lerner, 1976). Sejumlah ungkapan seperti “a person is born with Already existing ideas”, “all human being are born with sin in them”, “man grows to be what he makes him self, by his own actions”, menunjukkan betapa kelompok ini menganggap penting faktor bawaan bagi perkembangan individu. Seorang atlet yang berhasil pada dasarnya karena ia dilahirkan untuk menjadi atlet. Ia lahir dengan membawa ciri-ciri sebagai seorang atlet. Misalnya, ia memiliki otot-otot yang kuat, memiliki dorongan internal yang luarbiasa untuk meraih prestasi, atau jeli membaca kekuatan dan kelemahan lawan.

Apabila istilah nature merujuk pada faktor bakat, maka istilah nature merujuk pada faktor lingkungan. Artinya bahwa prestasi seseorang ditentukan oleh lingkungan di mana orang tersebut berada. Pandangan ini juga memiliki akar filosofis yang cukup kuat. Tokoh seperti Thoma Hobbes, David Hume dan John Locke,

pemikirannya berada pada posisi ini. Dalam bidang psikologi, pandangan tersebut kemudian juga diikuti oleh tokoh seperti Pavlov, Watson dan Skinner, yang pada prinsipnya menekankan pembelajaran dan lingkungan sebagai faktor utama. "Man develops to be what he is made to be, by his environment. Dalam pandangan kelompok ini, atlet bukanlah dilahirkan, melainkan diciptakan atau dibuat melalui rekayasa lingkungan.

Pertanyaannya kemudian adalah: Bagaimana posisi tulisan ini dalam konstelasi perdebatan antara nature dan nurture? Ketika seseorang dilahirkan, ia telah memiliki kerangka fenotip yang diperoleh sejak terjadi konsepsi. Namun sejauhmana genotip tersebut bias aktual berkembang menjadi fenotip akan sangat tergantung pada bagaimana lingkungan mempengaruhinya. Artinya, prestasi seseorang ditentukan perkembangannya oleh faktor bakat dan dalam perkembangannya dipengaruhi oleh lingkungan. Mendasarkan pada faktor bakat semata tentu tidak dapat maksimal. Di pihak lain, mendasarkan pada lingkungan saja dengan berharap individu berkembang. melebihi

kerangka genotip yang dimilikinya, tentu juga tidak mungkin. Keduanya berinteraksi dalam menentukan prestasi seseorang.

Dalam konteks olahraga, pendapat tersebut sejalan dengan ungkapan; "Athletes are born and then made". Atlet yang berhasil dalam olimpiade misalnya, umumnya mereka memiliki talenta yang luar biasa dalam komponen fisik (seperti: struktur anatomik dan kefaalan) dan psikis (seperti: intensi dan emosi) (Bush & Salmela, 2002; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Talenta yang dimiliki tersebut kemudian dirangsang oleh lingkungan melalui pendidikan dan latihan yang terprogram secara sistematis dan berkelanjutan sehingga menghasilkan atlet yang berprestasi tinggi.

F. Pengaruh Lingkungan pada Pengembangan Bakat

Munculnya atlet berprestasi tinggi tidaklah beralur tunggal, semata-mata ditentukan oleh potensi yang ada pada diri atlet sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan di mana potensi atlet diaktualisasikan (Brown, 2001; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Banyak atlet pemula gagal mencapai

keberhasilan bukan karena kurangnya potensi yang dimiliki, melainkan karena lingkungan yang tidak memungkinkan mereka berprestasi, misalnya: tidak adanya dukungan orang tua atau pelatih yang berkualitas. Karena itu, lingkungan merupakan bagian penting dari studi mengenai prestasi atlet.

Dalam teori ekologi perkembangan (Bronfenbrenner, 1995; Bronfenbrenner & Morris, 1997) dijelaskan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu, termasuk di dalamnya bagaimana lingkungan memberi kesempatan kepada untuk menggapai keberhasilan. Bronfenbrenner mengidentifikasi empat tingkatan pengaruh lingkungan, yaitu: *microsystem*, *mesosystem*, *exosystem* dan *macrosystem*.

Keempat sistem tersebut terbentang mulai dari lingkungan yang paling dekat seperti lingkungan keluarga hingga lingkungan yang lebih global seperti situasi politik dan kebijakan pemerintah. Tentu tidak mungkin studi ini mengungkap keseluruhan tingkatan lingkungan tersebut. Namun paling tidak, studi ini dapat

mengungkap lingkungan yang memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi atlet, yakni *microsystem*.

Gould, Dieffenbach & Moffett, (2002) mengidentifikasi sejumlah faktor lingkungan yang mempengaruhi atlet. Dari studi tersebut ditemukan bahwa ada tiga lingkungan utama di mana atlet umumnya berkembang, yaitu: (1) lingkungan keluarga, (2) lingkungan sekolah dan (3) lingkungan olahraga. Dari lingkungan keluarga, pengaruh bisa datang dari orang tua (ayah/ibu), kakek atau nenek maupun saudara. Dari lingkungan sekolah, pengaruh bisa datang dari guru pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga di sekolah. Dari lingkungan olahraga, pengaruh bisa datang dari pelatih, pembina, psikolog, sesama pemain ataupun kompetitor. Pertanyaannya kemudian, dari ketiga lingkungan di atas termasuk individu-individu yang ada di dalamnya, lingkungan manakah yang lebih mempengaruhi atlet Indonesia dan bagaimana pula mereka mempengaruhinya? Inilah yang masih akan diungkap melalui studi ini.

Dalam banyak studi, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapai individu

(Patrikakou, 1996; Markum, 1998). Umumnya seorang anak yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi, orang tuanya menentukan standar prestasi yang tinggi pula kepada anaknya. Prestasi yang dicapai seorang anak berkaitan langsung dengan sampai sejauh mana harapan orang tua terhadap prestasi yang ingin dicapai anaknya. Seorang anak yang orang tuanya berharap ia menjadi atlet besar, akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi dibanding seorang anak yang orang tuanya tidak memiliki harapan ke arah itu, sekalipun anak tersebut memiliki potensi yang sama. Harapan orang tua akan diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya menentukan standar prestasi, melibatkan diri dalam kegiatan anaknya dan memberikan sarana penunjang. Selain itu, pola kepemimpinan orang tua juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi munculnya individu berprestasi. Orang tua yang menerapkan pola kepemimpinan otoritatif, lebih mungkin memunculkan anak berprestasi dibanding pola kepemimpinan yang lain (Bronstein et al., 1996; Steinberg, 1999; Markum, 1999).

Lingkungan sekolah diyakini juga berpengaruh terhadap munculnya atlet berprestasi. Sekolah

merupakan lingkungan pertama seorang anak mengenal kegiatan olahraga melalui pelajaran pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ini terutama berlaku bagi mereka yang memang bukan berasal dari keluarga olahragawan. Sekolah dapat memberikan iklim bagi tumbuhnya minat anak terhadap olahraga. Pengaruh lingkungan sekolah juga berasal dari guru pendidikan jasmani dan olahraga, baik melalui pengajaran langsung dengan menciptakan proses pembelajaran yang menarik, bimbingan terhadap potensi yang dimiliki anak, maupun polabina yang ditampilkan seorang guru.

Lingkungan lain yang tidak kalah pentingnya bagi atlet adalah lingkungan olahraga (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Ketika seseorang memutuskan untuk menjadi atlet, lingkungan olahraga menjadi lingkungan utamanya dalam meraih dan meniti karir sebagai atlet yang berprestasi. Dalam lingkungan olahraga pelatih menjadi figur sentral. Peran penting pelatih tidak hanya pada bagaimana menyusun dan melaksanakan program latihannya, tetapi juga pada peran sosial yang ia tampilkan, baik sebagai orang tua, kakak dan bahkan sahabat atlet. Karena itu, bagaimana

polabina yang ditampilkan seorang pelatih akan mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi. Selain pelatih, ada pihak lain seperti pembina, psikolog dan teman sesama atlet yang diyakini mempengaruhi prestasi atlet. Demikian pula sumberdaya pendukung lainnya seperti sarana dan prasarana.

BAGIAN 12

BATERAI TES BAKAT OLAHRAGA

A. Tinggi Badan

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tinggi badan, yaitu jarak vertikal dari lantai sampai pada kepala bagian atas (ubun-ubun). Tinggi badan merupakan faktor penting dalam beberapa cabang olahraga. Contohnya pemain bola basket dan bola voli akan memiliki

keuntungan bila mempunyai ukuran tinggi badan yang tinggi.

Peralatan :

Stadiometer atau pita pengukur yang ditempel di tembok.

Prosedur :

Siswa berdiri tegak lurus dengan kaki tanpa alas, kedua tumit rapat, pantat dan bahu merapat menempel pada tembok serta kedua lengan lurus ke bawah. Siswa dianjurkan melihat lurus ke depan, mengambil napas dalam dan berdiri dalam posisi setinggi mungkin. Yakinkan bahwa tumit tidak diangkat.

Penskoran :

Catat tinggi badan dengan tingkat ketepatan sampai 0,1 cm.

B. Berat Badan

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur berat badan. Ukuran berat badan mempunyai pengaruh terhadap

beberapa cabang olahraga. Misalnya, olahraga tertentu seperti gulat dan atletik nomor lempar memerlukan berat badan yang besar. Sementara olahraga seperti lari jauh dan senam memerlukan individu yang memiliki berat badan ringan.

Peralatan :

Timbangan yang dapat mengukur dengan tingkat ketepatan sampai 0,5 kg.

Prosedur :

Siswa berdiri diatas timbangan dengan tanpa menggunakan alas kaki atau pakaian yang memberatkan. Usahakan penunjuk timbangan pada posisi angka nol.

Penskoran :

Catat berat badan siswa pada tingkat ketepatan 0,1 kg.

C. Tinggi Duduk

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur tubuh bagian atas yang meliputi panjang togok, leher dan kepala. Tinggi duduk adalah jarak vertikal antara tempat duduk

sampai pada kepala bagian atas (ubun-ubun). Perbandingan antara tinggi duduk dengan tinggi badan mempunyai relevansi dengan kinerja dalam olahraga. Misalnya, untuk pelompat tinggi akan lebih baik apabila memiliki perbandingan yang rendah (tungkai lebih panjang dibandingkan dengan togok).

Peralatan :

(1) Stadiometer, (2) Bangku dengan tinggi 40 cm.

Prosedur :

Letakkan bangku di atas lantai rata dan menempel di tembok. Pantat, punggung, bahu dan kepala bagian belakang menempel rapat di tembok. Pandangan lurus ke depan dengan kedua lutut ditekuk serta kedua tangan di kedua paha sejajar dengan lantai.

Penskoran :

Catat tinggi duduk dengan tingkat ketepatan 0,1 cm. Tinggi duduk adalah tinggi badan pada saat duduk dikurangi tinggi bangku (40 cm).

D. Rentang Lengan

Tujuan

Mengukur lebar rentang kedua lengan. Rentang lengan merupakan satu aktor yang berpengaruh terhadap beberapa cabang olahraga. Misalnya, pada cabang renang lengan yang panjang lebih menguntungkan untuk mencapai prestasi.

Peralatan

Pita pengukur panjang sedikitnya 3 m dan (2) Penggaris.

Prosedur

Siswa berdiri tegak lurus. Tumit, pantat, punggung dan kepala bagian belakang menempel rapat pada tembok. Rentang kedua lengan harus datar. Kedua telapak tangan menghadap ke depan. Kedua lengan harus direntang secara maksimal.

Penskoran

Ukurlah jarak pada ujung jari tengah kedua lengan.

E. Lempang Tangkap Bola

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan diperlukan dalam banyak cabang olahraga seperti tenis, taekwondo, dan bulu tangkis.

Peralatan

(1) Kapur atau pita untuk membuat garis dengan panjang 3 m, dan (2) sasaran berbentuk bulat, terbuat dari kertas atau karton berwarna kontras dengan garis tengah 30 cm. Buatlah tiga buah atau lebih sasaran dengan ketinggian berbeda-beda, agar pelaksanaan tes lebih efisien.

Prosedur

- Sasaran ditempelkan pada tembok dengan bagian bawahnya sejajar dengan tinggi bahu siswa yang melakukan.
- Buatlah garis di lantai dengan jarak 2,5 m dari tembok sasaran, dengan kapur atau pita.
- Siswa berdiri di belakang garis batas.

- Siswa diintrusikan melempar bola sesuai dengan tangan yang di pilih ke arah sasaran dan berusaha menangkap bola tersebut dengan tangan yang sama (sebanyak 10 kali).
- Percobaan diberikan pada siswa agar mereka beradaptasi dengan tes yang akan dilakukan.
- Bola dilempar dengan cara lemparan bawah dan bola harus di tangkap sebelum bola memantul ke lantai.
- Lempar tangkap dinyatakan berhasil jika bola mengenai sasaran dan siswa dapat menangkap bola pantulan langsung dari sasaran.
- Tangkapannya dinyatakan berhasil jika bola ditangkap hanya dengan tangan tanpa bantuan anggota badan lain.
- Siswa tidak diperbolehkan menangkap bola dengan kaki di depan garis batas.
- Siswa mendapat kesempatan 10 kali melempar dan menangkap dengan tangan yang sama. Selanjutnya, siswa melakukan lemparan 10 kali dengan tangan yang dipilih namun ditangkap dengan yang berbeda.
- Siswa yang berkacamata diperbolehkan menggunakan kacamatanya dalam melakukan tes ini.

Penskoran

Satu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap dengan benar mendapatkan skor 1. Jumlahkan seluruh skor untuk tangkapan dengan tangan yang sama dan dengan tangan berbeda. Kemungkinan skor tertinggi adalah 20.

F. Lempar Bola Basket

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan badan bagian atas. Kekuatan badan bagian atas diperlukan untuk banyak cabang olahraga seperti dayung, bulu tangkis, dan angkat besi.

Peralatan

(1) Bola Basket ukuran T dan (2) pita pengukur/meteran dengan panjang 15 m.

Prosedur

Siswa duduk telunjur di atas lantai dengan tungkai lurus ke depan. Pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada tembok. Bola dipegang

dengan dua tangan setinggi dada. Lemparkan bola sejauh-jauhnya tanpa awalan.

Penskoran

Catat jarak lemparan terjauh dengan tingkat ketepatan 5 cm. Jarak lempar dihitung mulai dari dinding tembok tempat bersandar siswa sampai tempat jatuhnya bola. Berikan 2 kali percobaan, dan ambil jarak yang terjauh.

G. Lompat Tegak

Tujuan

Tes ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang menentukan dalam banyak cabang olahraga seperti lari, bulu tangkis, bola voli, dan angkat besi.

Peralatan

Alat pengukur yang ditempetkan pada tembok (minimal ukuran tingginya 150-350 cm) dengan tingkat ketepatan 1 cm, dan (2) tepung kapur.

Prosedur

- Siswa memasukkan jari-jari salah satu tangan ke dalam tempat tepung kapur.
- Siswa berdiri tanpa alas kaki. Ukur tinggi raihan dengan cara menghadap ke samping tembok, kaki rapat menempel pada tembok.
- Lengan yang dekat alat pengukur meraih ke atas setinggi-tingginya. Perhatikan pada saat itu, kedua tumit tidak boleh terangkat.
- Catat tinggi raihan.
- Sebelum melakukan lompat tegak, siswa melakukan awalan dengan posisi sedikit menjauhi tembok, menekuk lutut, satu lengan lurus ke atas dan lengan yang lain tegak pinggang.
- Siswa melakukan lompatan setinggi mungkin dan kemudian menyentuhkan tangannya pada alat ukur.
- Catat tinggi lompatannya.

Peskoran

Tinggi lompat tegak adalah skor tinggi lompatan dikurangi skor tinggi raihan. Siswa diberi kesempatan melakukan lompat tegak sebanyak dua kali. Ambil skor yang terbaik.

H. Lari Bolak-Balek

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu: kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Komponen ini penting untuk banyak cabang olahraga seperti tenis, sepakbola, dan basket.

Peralatan

(1) Stop watch, (2) pancang, (3) pita pengukur, dan (4) kapur atau pita untuk membuat lintasan lari dengan lebar 1,2 m dan panjang lintasan 5 m. Tempat pelaksanaan tes harus datar

Prosedur

- Siswa berdiri di belakang garis dengan kaki depan tepat di atas garis start.
- Pada aba-aba “YA” siswa lari ke depan secepat mungkin ke garis lain, kemudian berputar dan kembali ke garis start.
- Setiap melakukan putaran, kedua kaki harus melewati garis start dan garis finish.

- Siswa harus melakukan kegiatan tersebut sebanyak 5 kali (siklus). Satu siklus diartikan sebagai satu kali lari bolak-balik.
- Hidupkan stop watch pada aba-aba “YA” dan hentikan stop watch pada saat dada pelari melewati garis.

Peskoran

Siswa diberi kesempatan melakukan lari bolak-balik sebanyak 2 kali. Catat kedua waktunya dengan tingkat ketepatan 0,1 detik. Ambil waktu terbaik. Bagi siswa yang gagal melakukan tes diberikan kesempatan untuk mengulangi lagi.

I. Lari 40 M

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Kecepatan diperlukan oleh banyak cabang olahraga seperti atletik nomor lari jarak pendek, lompat jauh, dan sepakbola.

Peralatan

(1) Stop watch, (2) kapur atau pita untuk membuat garis start dan finish, dan (3) lintasan harus lurus, rata, tidak licin, tidak berbatu, atau tidak berumput.

Prosedur

- Starter dan pengambil waktu dilakukan oleh satu orang yang berdiri pada garis finish.
- Aba-aba lari diberikan oleh starter dengan gerakan lengan dan tangan yang memegang stop watch dari atas ke bawah.
- Aba-aba tidak boleh diberikan dengan suara.
- Siswa melakukan start berdiri menyentuh garis.
- Siswa lari secepat-capatnya setelah aba-aba diberikan.
- Siswa berlari satu demi satu.

Penskoran

Waktu diambil pada saat dada siswa melewati garis. Catat waktu dengan ketepatan 0,1 detik. Siswa melakukan lari 40 m sebanyak 2 kali. Catat kedua waktunya dan ambil waktu terbaik.

J. Lari Multi Tahap

Tujuan

Tes lari bolak-balik multistahap ini bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik. Kapasitas aerobik merupakan satu unsur daya tahan yang diperlukan dalam banyak cabang olahraga.

Peralatan

(1) Tape recorder dan kaset pemberi tanda yang telah dilakukan untuk mengatur lari, (2) stop watch, (3) lintasan yang rata dan tidak licin dengan panjang 20 m, dan (4) kapur atau pita pembuat tanda garis start dan finish.

Prosedur

- Sebelum tes dimulai, periksalah kecepatan kaset dan hidupkan tape recordernya.
- Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan pemanasan secukupnya.
- Siswa mulai lari setelah mendengarkan aba-aba “BIB” dari suara tape recorder.

- Siswa berlari dengan irama kecepatan yang sesuai dengan aba-aba dari suara tape recorder.
- Pembalikan arah lari setelah melewati garis finish atau garis start mengikuti aba-aba dari tape.
- Siswa harus mencapai garis pembatas lintasan (start dan finish) pada setiap aba-aba agar tidak mengurangi jarak tempuh.
- Apabila siswa sudah 2 kali berturut-turut tidak mencapai garis pembatas sesuai dengan aba-aba, maka ia dinyatakan gagal dan tidak diperbolehkan lagi meneruskan lari.

Peskoran

Kemampuan siswa diukur dengan jumlah “level” dan “seri” atau ulangan lari dalam satu “shuttle” yang berhasil dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G.W. 1970. *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bloom, B.S. (Ed.). 1985. *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantine.
- Brown, J. 2001. *Sport Talent: How to Identify and Develop outstanding Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A.V. 1980. *Social Psychology of Sport and Physical Activity*. London: Mouvement Publications.
- Gunarsa, S.D. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Cetakan ke 10. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- _____. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hall, C.S & Lindzey, G. 1985. *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Humara, M. 2000. Personnel Selection in Athletic Programs. *The Online Journal of Sport Psychology*. Vol 2. Issue 2.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. 1998. *Proyek garuda emas, rencana induk pengembangan olahraga*

prestasi di Indonesia 1997-2007. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia.

Morris, T & Summers, J. 1995. *Sport Psychology: Theory, Applications, and Issues*. Brisbane: Jone Wiley & Sons.

Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Ungerleider, S. 1996. *Mental Training for Peak Performance*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc.

Williams, J.M. 2001. *Applied Sport Psychology*. CL: Mayfield Publishing Company.

Tentang Penulis



Kamal Firdaus, adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang putra Matur, Bukittinggi suku Tanjung, Sumatera Barat lahir di Jambi 12 November 1962. Menyelesaikan Pendidikan SD tahun 1972, SMP tahun 1978 dan STM tahun 1981 di Jambi. Pendidikan Sarjana (Drs.) di FPOK IKIP Padang 1986, Megister Kesehatan (M.Kes) di FK UNAIR Surabaya, 1997, dan Doktor Kependidikan (Dr.) di Universitas Negeri Semarang Februari 2012, dengan judul disertasi “Evaluasi Program Pembinaan Tenis Lapangan di Kota Padang.” Sebagai dosen di Perguruan Tinggi, penulis telah menulis beberapa karya ilmiah, antara lain: (1) Pembinaan Tenis di Kodya Padang; dan (2) Pengaruh Pemberian Glukosa Plus Nacl terhadap Kadar Glukosa Darah. Di samping dosen, penulis juga merupakan seorang atlit. Sejumlah prestasi yang pernah diraih antara lain: (1) Atlit Porda Sumbar I, II, III, IV, VIII; (2) Atlit PON XI Sumbar; (3) Atlit Antar Mahasiswa Sumbar; (4) Atlit Universitas Indonesia di Jepang. Sertifikat yang pernah diperoleh antara lain: (1) Instruktur Pelatih Tenis; (2) International Tennis Federation (ITF) Level I; dan (3) International Tennis Federation (ITF) Level II. Sedangkan Piagam Penghargaan yang pernah diterima antara lain: (1) Diplome of Participation Universiade Kobe, Jepang tahun 1985, dan (2) International Coaches Workshop Help in Jakarta-Indonesia tahun 2000.