



Psikologi

Olahraga



**Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd | Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda | Dr. Ahmad Yani, M.Pd. | Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M..Pd | Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A**



 0858 5343 1992
 eurekamediaaksara@gmail.com
 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-063-1



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd

Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd

Muhammad Fiqih Piranda

Dr. Ahmad Yani, M.Pd.

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd

Dr. Zulkifli, M.Pd

Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Penulis : Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda
Dr. Ahmad Yani, M.Pd.
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M.Pd
Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Via Maria Ulfah

ISBN : 978-623-120-063-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tim penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul **Psikologi Olahraga**. Buku ini disusun secara lengkap agar memudahkan para pembaca dalam mempelajari psikologi olahraga sebagai salah satu sumber referensi belajar.

Sejarah psikologi adalah perkembangan dan evolusi ilmu psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Psikologi telah mengalami perkembangan yang panjang dan bervariasi selama ribuan tahun. Oleh karena itu, buku ini tersusun 12 BAB yang dibahas secara terperinci dan sistematis:

- BAB 1 Sejarah dan Hakikat Psikologi Olahraga
- BAB 2 Psikologi Kepribadian, Sifat, Bawaan dan Karakteristik
- BAB 3 Motivasi dalam Olahraga
- BAB 4 Agresivitas Psikologi Olahraga
- BAB 5 Hubungan Kegairahan dan Kecemasan dalam Olahraga
- BAB 6 Feedback dan Reinforcement
- BAB 7 Komunikasi dalam Olahraga
- BAB 8 Self-Confidence dalam Olahraga
- BAB 9 Kesadaran Diri dan Penetapan Diri dalam Olahraga
- BAB 10 *Self-Talk* dalam Olahraga
- BAB 11 Perhatian dan Konsentrasi Olahraga
- BAB 12 Peran Psikologi Olahraga dalam Persiapan Pertandingan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh keluarga, penerbit serta pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap agar kehadiran buku ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB 1 SEJARAH DAN HAKIKAT PSIKOLOGI	
OLAHRAGA	1
A. Sejarah Psikologi dan Hakikat Olahraga.....	1
B. Hakikat Psikologi Olahraga	3
BAB 2 PSIKOLOGI KEPRIBADIAN, SIFAT, BAWAAN DAN	
KARAKTERISTIK.....	7
A. Pengertian Kepribadian.....	7
B. Psikologi Sifat	14
C. Psikologi Bawaan	20
D. Psikologi Karakteristik.....	26
BAB 3 MOTIVASI DALAM OLAHRAGA	36
A. Pengertian Motivasi	36
B. Fungsi Motivasi	39
C. Sumber Motivasi.....	40
D. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	43
E. Cara Meningkatkan Motivasi.....	47
BAB 4 AGRESIVITAS PSIKOLOGI OLAHRAGA	51
A. Pengertian Agresivitas	51
B. Teori Agresivitas	53
C. Perilaku Agresif Dalam Olahraga.....	54
D. Upaya Pengendalian Agresivitas.....	56
E. Menyelesaikan Konflik dan Perselisihan dengan Cara Tanpa Kekerasan	59
F. Mengontrol Agresivitas Penonton.....	61
BAB 5 HUBUNGAN KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN	
DALAM OLAHRAGA	63
A. Pengantar	63
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegairahan dan Kecemasan Olahraga.....	64
C. Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Saling Memengaruhi	66
D. Dampak Kegairahan dan Kecemasan terhadap Penampilan Olahraga	70

E. Strategi untuk Mengelola Kegairahan dan Kecemasan dalam Olahraga.....	74
BAB 6 FEEDBACK DAN REINFORCEMENT	77
A. Feedback (Umpan Balik)	77
B. Fungsi Informasional.....	80
C. Fungsi Motivasional	80
D. Fungsi Komunikasional.....	81
E. Tujuan Feedback	81
F. Reinforcement (Penguatan).....	82
BAB 7 KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA	88
A. Pengantar	88
B. Tujuan Komunikasi Olahraga.....	89
C. Sifat Komunikasi	91
D. Komunikasi antara Atlet dan Pelatih	93
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi dalam Olahraga.....	98
BAB 8 SELF-COMPIDANCE DALAM OLAHRAGA	102
A. Pengantar	102
B. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri dalam Olahraga.....	103
C. Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	106
D. Peran Pelatih dan Tim dalam Membangun Kepercayaan Diri	108
BAB 9 KESADARAN DIRI DAN PENETAPAN DIRI DALAM OLAHRAGA.....	111
A. Kesadaran Diri/ Self Awareness	111
B. Penetapan Diri/Self-determination.....	115
BAB 10 SELF-TALK DALAM OLAHRAGA	119
A. Pengantar	119
B. Definisi Self-Talk.....	120
C. Aspek-Aspek Self-Talk	122
D. Tujuan Self-Talk dalam Olahraga.....	124
BAB 11 PERHATIAN DAN KONSENTRASI OLAHRAGA....	127
A. Pengantar	127
B. Hubungan Antara Perhatian dan Konsentrasi.....	128
C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perhatian dan Konsentrasi	131
D. Meningkatkan Perhatian Dan Konsentrasi.....	133

BAB 12 PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM	
PERSIAPAN PERTANDINGAN.....	136
A. Pengantar	136
B. Aspek Utama Peran Psikologi Olahraga Dalam Persiapan Pertandingan.....	137
C. Latihan-Latihan untuk Meningkatkan Psikologi pada Persiapan Pertandingan.....	139
LAMPIRAN KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN	
OLAHRAGA	155
DAFTAR PUSTAKA.....	179
TENTANG PENULIS.....	182

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Fungsi Pemikiran	2
Gambar 2.	Mandiri dan Sosial	5
Gambar 3.	Berbagai Prilaku/Kepribadian.....	8
Gambar 4.	Saling Berinteraksi Satu Sama Lainnya.....	15
Gambar 5.	Pemikiran dan Perasaan	18
Gambar 6.	Psikologi Bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua	21
Gambar 7.	Beberapa Ahli Psikologi.....	23
Gambar 8.	Psikologi bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua	24
Gambar 9.	Cara Individu Berinteraksi Pada Lingkungan Sekitarnya.	27
Gambar 10.	Kegiatan Pribadi dan Olahraga.....	29
Gambar 11.	Memberikan Motivasi untuk Mencapai Tujuan	37
Gambar 12.	Membangkitkan Rasa Kepercayaan Diri.....	39
Gambar 13.	Memberikan Motivasi Dapat Memberikan Keyakinan.	45
Gambar 14.	Menyelesaikan Suatu Masalah Tanpa Adanya Kekerasan.....	59
Gambar 15.	Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Dapat Berdampak Positif Asalkan Saling Memberikan Masukan.....	68
Gambar 16.	Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet.....	74
Gambar 17.	Mengkordinasikan Interaksi untuk Mencapai Tujuan	89
Gambar 18.	Pelatih dan Atlit Harus Saling Berkomunikasi Agar Apa yang Ingin Dicapai Dapat Terlaksana	96
Gambar 19.	Munculnya Kepercayaan Diri Berasal dari Diri Sendiri atau dari Oranglain atau Lingkungan Sekitar Kita .	104
Gambar 20.	Peroses Kesadaran Diri.....	113
Gambar 21.	Contoh Kata Negative dan Positif	119
Gambar 22.	Perhatian dan Konsentrasi Saling Mendukung dalam Melakukan Peroses Pembelajaran	129



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda
Dr. Ahmad Yani, M.Pd.
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M.Pd
Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A



BAB

1

SEJARAH DAN HAKIKAT PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Sejarah Psikologi dan Hakikat Olahraga

Sejarah psikologi adalah perkembangan dan evolusi ilmu psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Psikologi telah mengalami perkembangan yang panjang dan bervariasi selama ribuan tahun. Berikut adalah gambaran singkat tentang sejarah psikologi:

Selama Masa Filsafat Kuno : Akar Psikologi Psikologi memiliki akar dalam filsafat kuno, terutama dalam pemikiran para filsuf seperti Plato, Aristoteles, dan Socrates. Mereka menciptakan dasar-dasar pemikiran tentang alam pikiran, emosi, dan perilaku manusia.

Pada Zaman Abad Pertengahan : Penelitian Tentang Pikiran Selama Abad Pertengahan, psikologi terkait erat dengan agama dan teologi. Saint Thomas Aquinas mencoba menggabungkan pemikiran Aristoteles dengan ajaran agama Kristen.

Pada Abad Pencerahan : Perkembangan Awal Abad Pencerahan membawa perubahan signifikan dalam pemahaman tentang psikologi. Figur seperti John Locke dan David Hume memainkan peran penting dalam pengembangan psikologi empiris Farunik (2023). Locke terkenal dengan konsep "tabula rasa," yang menyatakan bahwa pikiran manusia pada awalnya adalah kosong dan kemudian diisi dengan pengalaman.

Pada Abad ke-19 : Perkembangan Ilmu Psikologi Pada abad ke-19, psikologi menjadi disiplin ilmu yang lebih formal. Wilhelm Wundt, seorang ilmuwan Jerman, sering dianggap sebagai bapak psikologi modern. Dia membuka laboratorium psikologi pertama pada tahun 1879 dan mendirikan psikologi sebagai ilmu eksperimental.



Gambar 1. Fungsi Pemikiran

1. Awal Abad ke-20: Psikologi Fungsionalisme dan Strukturalisme Psikologi strukturalisme, yang dipimpin oleh Edward Titchener, berfokus pada analisis struktur kesadaran manusia. Sementara itu, fungsionalisme, yang diprakarsai oleh William James, lebih menekankan pada studi fungsi mental dan adaptasi.
2. Psikoanalisis : Sigmund Freud Sigmund Freud, seorang psikoanalisis terkenal, mengembangkan teori psikoanalisis yang mencakup konsep-konsep seperti kesadaran bawah sadar, teori konflik, dan perkembangan kepribadian.
3. Perkembangan Abad ke-20 : Psikologi Behavioral dan Humanistik Pada abad ke-20, psikologi mengalami berbagai aliran teori yang berbeda. Psikologi behavioristik, yang dipimpin oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, menekankan studi tentang perilaku yang dapat diamati. Di sisi lain, psikologi humanistik, yang diprakarsai oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, berfokus pada pemahaman lebih mendalam tentang individu dan pertumbuhan pribadi.

4. Psikologi Kognitif : Abad ke-20 hingga Sekarang Psikologi kognitif muncul sebagai pendekatan utama dalam studi psikologi, berfokus pada proses mental seperti pemikiran, persepsi, dan memori. Ahli seperti Jean Piaget dan Ulric Neisser memainkan peran penting dalam pengembangan psikologi kognitif (Schultz et al., 2021).

Perkembangan Lanjutan : Psikologi Terapan Psikologi terapan telah berkembang pesat dengan munculnya berbagai cabang seperti psikologi klinis, psikologi industri dan organisasi, psikologi pendidikan, serta psikologi sosial.

Sejarah psikologi adalah cerminan dari evolusi pemahaman manusia tentang diri mereka sendiri dan cara kerja pikiran mereka. Ilmu psikologi terus berkembang seiring waktu dan memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan manusia.

B. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana faktor psikologis memengaruhi performa dan kesejahteraan atlet, pelatih, dan individu yang terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga. Disiplin ini mencakup berbagai aspek psikologis yang terkait dengan olahraga, termasuk motivasi, fokus, stres, ketahanan mental, pengembangan keterampilan, manajemen emosi, dan banyak aspek. Sejarah psikologi olahraga merupakan perkembangan dan evolusi studi psikologi dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga.

Sebelum kita melihat sejarahnya, penting untuk diingat bahwa psikologi olahraga adalah cabang khusus dari psikologi yang fokus pada pengaruh aspek mental terhadap performa dalam olahraga. Berikut adalah perkembangan sejarah psikologi olahraga :

Perkembangan Awal: Psikologi olahraga tidak selalu ada sebagai disiplin yang mandiri. Awalnya, perhatian terhadap aspek mental dalam olahraga terbatas pada pemikiran tentang

motivasi, konsentrasi, dan motivasi atlet. Gaya pemikiran kuno seperti Konfusius dan filsuf Yunani telah memberikan kontribusi pada pemahaman konsep ini.

Awal Abad ke-20: Awal abad ke-20, psikologi mulai merambah ke dunia olahraga dengan penelitian tentang motivasi, emosi, dan ketahanan mental. Norman Triplett, seorang psikolog sosial, dikenal karena penelitiannya pada tahun 1898 tentang efek kompetisi pada performa bersepeda. Ini dianggap sebagai salah satu studi awal dalam psikologi olahraga.

Pionir Psikologi Olahraga: Pada tahun 1920-an dan 1930-an, beberapa individu memainkan peran penting dalam perkembangan psikologi olahraga. Coleman Griffith dianggap sebagai bapak psikologi olahraga modern. Dia melakukan penelitian tentang psikologi atlet, membantu mengembangkan program pelatihan mental, dan bekerja dengan berbagai tim olahraga di Universitas Illinois (Mylsidayu, 2014).

Pemahaman Psikologi Olahraga: Psikologi olahraga semakin diterima sebagai disiplin yang sah pada tahun 1960-an dan 1970-an. Banyak psikolog olahraga mulai bekerja dengan atlet dan tim untuk meningkatkan performa mereka, mengelola stres, dan memahami motivasi mereka.

Keberlanjutan Pertumbuhan: Sejak itu, psikologi olahraga telah terus berkembang sebagai bidang studi yang sangat penting dalam olahraga. Dalam dekade terakhir, perhatian pada psikologi olahraga semakin meningkat, dan semakin banyak program pelatihan mental yang ditawarkan kepada atlet dan tim olahraga di semua tingkatan.

Bidang-bidang Khusus: Psikologi olahraga telah berkembang menjadi berbagai bidang khusus, termasuk psikologi klinis olahraga yang membantu atlet mengatasi masalah mental, konseling karir olahraga, dan psikologi olahraga anak-anak.

Sejarah psikologi olahraga adalah cermin tentang interaksi antara pikiran, emosi, dan olahraga.

Hakikat psikologi olahraga adalah tentang memahami bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku individu memengaruhi kinerja olahraga mereka. Teori-teori yang digunakan dalam psikologi olahraga bertujuan untuk menjelaskan fenomena psikologis yang terkait dengan aktivitas fisik dan olahraga.

Beberapa teori yang relevan dalam psikologi olahraga mencakup: dari pemahaman kita tentang pentingnya aspek mental dalam olahraga. Dengan penelitian yang terus berkembang dan praktik yang lebih baik, psikologi olahraga terus berkontribusi pada meningkatkan performa atlet dan pemahaman kita Teori Prestasi Atkinson (Achievement Motivation Theory): Teori ini mencoba menjelaskan bagaimana motivasi individu memengaruhi pencapaian mereka dalam olahraga. Teori ini mengidentifikasi dua jenis motivasi: motivasi tugas (berkaitan dengan peningkatan pribadi) dan motivasi ego (berkaitan dengan perbandingan dengan orang lain).



Gambar 2. Mandiri dan Sosial

1. Teori Pemberian Tugas Mandiri (*Self-Determination Theory*): Teori ini berfokus pada faktor-faktor yang mendukung motivasi intrinsik (motivasi dari dalam diri) dalam olahraga. Teori ini menekankan pentingnya rasa otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial dalam meningkatkan kinerja dan kepuasan dalam olahraga.

2. Teori Stres Lazarus (*Lazarus' Stress Theory*): Teori ini menggambarkan bagaimana stres dan ketegangan psikologis dapat memengaruhi kinerja dalam olahraga. Lazarus memandang stres sebagai hasil dari penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi dan tingkat kesesuaian mereka dengan situasi tersebut.
3. Teori Identitas Sosial (*Social Identity Theory*): Teori ini menggambarkan bagaimana individu mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok tertentu dalam konteks olahraga dan bagaimana identifikasi ini dapat memengaruhi perilaku mereka di lapangan.
4. Teori Fokus Perhatian (*Attentional Focus Theory*): Teori ini mengkaji bagaimana perhatian individu terhadap berbagai aspek dalam olahraga (misalnya, fokus pada tugas, fokus pada diri sendiri, atau fokus pada lingkungan) dapat memengaruhi kinerja mereka.
5. Teori Kebiasaan (*Habit Theory*): Teori ini berfokus pada bagaimana pembentukan kebiasaan dan rutinitas dalam latihan dan kompetisi dapat memengaruhi peningkatan kinerja olahraga.
6. Teori Aliran (*Flow Theory*): Teori ini menjelaskan pengalaman aliran, yaitu keadaan mental di mana individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitas olahraga mereka, merasa terlibat, dan kehilangan kesadaran diri. Teori ini menggambarkan bagaimana aliran dapat meningkatkan kinerja dan kepuasan.

Teori-teori ini membantu memahami berbagai aspek psikologis dalam olahraga, termasuk motivasi, stres, identitas, dan fokus perhatian, yang semuanya dapat berkontribusi pada kinerja dan pengalaman atlet. Penerapan teori-teori ini dalam pelatihan dan konseling psikologi olahraga dapat membantu atlet mencapai potensi mereka dengan lebih baik dan mengelola aspek-aspek psikologis yang terkait dengan olahraga.

BAB 2

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN, SIFAT, BAWAAN DAN KARAKTERISTIK

A. Pengertian Kepribadian

Istilah “kepribadian” sebenarnya memiliki banyak arti. Hal ini disebabkan adanya perbedaan rumusan teori, penelitian, dan pengukuran. Harus diakui bahwa di antara para psikolog tidak ada kesepakatan tentang arti dan definisi kepribadian. Boleh dibilang, jumlah makna dan definisinya sama banyaknya dengan para ahli yang mencoba menafsirkannya.

Setiap individu memiliki karakteristik, sifat bawaan (hereditas), dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Individu bertindak dan bertingkah sebagian besar secara sadar. Kepribadian terbentuk dan berkembang selama hidup. Perkembangan kepribadian selalu dinamis, tidak statis, dan tidak akan pernah berhenti, dan perubahan dapat terjadi sepanjang hidup. Beberapa sifat, temperamen, dan kebiasaan mungkin mendominasi kepribadian di usia muda dan kemudian menghilang di masa dewasa (Myliidayu, 2014).

Kepribadian dibentuk oleh kombinasi faktor bawaan dan lingkungan. Sifat bawaan, baik biologis maupun psikologis, dimiliki sejak lahir. Apa yang dipikirkan, dilakukan, atau dirasakan seseorang, atau merupakan hasil kombinasi dari apa yang ada antara faktor biologis yang diwariskan dan pengaruh di sekitarnya. Namun kepribadian tidak mudah dilihat dan diketahui karena kepribadian merupakan kesatuan jiwa yang kompleks. Kepribadian dapat dilihat dari cita-cita, watak, sikap, sifat dan tindakan. Kepribadian merupakan perpaduan antara watak dan watak. Karakter merupakan sifat

bawaan yang dibawa sejak masa kanak-kanak yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku, sedangkan karakter tumbuh sebagai hasil sosialisasi atau hubungan interpersonal.

Kepribadian menurut Allport (Barrick & Ryan, 2003) "Organisasi dinamis dalam diri individu yang menentukan penyesuaian uniknya terhadap lingkungannya". Allport mendefinisikan bahwa kepribadian adalah organisasi psikodinamik yang unik dalam proses penyesuaian individu terhadap lingkungan. Definisi ini lebih menekankan pada atribut eksternal seperti peran individu dalam lingkungan sosial, penampilan individu, dan reaksi individu terhadap orang lain. Pendapat Allport ini sejalan dengan definisi kepribadian Hollander: "Jumlah total karakteristik individu yang membuatnya unik" (Hollander, 1971). Hollander menganggap bahwa kepribadian adalah semua karakteristik yang melekat pada individu yang unik. Feist mendefinisikan kepribadian sebagai pola, sifat, disposisi, atau karakteristik yang relatif menetap dalam diri seorang individu yang memberikan beberapa ukuran perilaku yang konsisten (Feist, 1998).



Gambar 3. Berbagai Prilaku/Kepribadian

Selanjutnya, kepribadian memiliki banyak arti karena perbedaan sudut pandang para ahli yang didasarkan dari hasil penelitian, cara pengukuran, maupun teori yang dikemukakan. Berikut ini beberapa defisini kepribadian (personality),

1. Menurut Kohli (1992) *personality is the appearance which the individual presents to the world, that is, the* merupakan penampilan individu yang diserahkan kepada dunia, yaitu orang-orang yang dapat diamati perilakunya *individuals observable behaviour*. Kepribadian
2. Menurut Weinberg & Gould (2003) *personality is the sum of those characteristic that make a person unique*.
3. Menurut Rani Anggraeni Dewi (2006) kepribadian adalah gambaran tentang manusia yang membuat seseorang berbeda, unik, memiliki sifat-sifat dan kebiasaan yang diturunkan secara heriditer, pola asuh keluarga dan lingkungan tempat individu berada.
4. Menurut Hery Wibowo (2007) kepribadian adalah perilaku keseluruhan yang ditampilkan oleh seseorang yang dapat terobservasi dengan mudah ataupun pola tingkah laku yang konsisten yang berasal dari (dalam) seorang individu.
5. Menurut Santrock (2008) menyatakan bahwa kepribadian merujuk pada pemikiran, emosi, dan perilaku tersendiri yang menggambarkan cara individu menyesuaikan diri dengan dunia.
6. Menurut Yusuf Hidayat (2008) kepribadian adalah totalitas karakteristik individu yang menyebabkan pola-pola yang bersifat menetap dan khas dalam hal pikiran, perasaan dan tingkah lakunya sekaligus membedakannya dengan orang lain.
7. Menurut Feist, Jess & Feist. Gregory (2008) kepribadian adalah suatu pola watak yang relative permanen, dan sebuah karakter unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas bagi perilaku seseorang.
8. Menurut Cattell dalam Engler (2009) *personality is that which permits a prediction of what a person will do in a given situation*. Artinya, kepribadian merupakan suatu prediksi tentang apa yang akan dilakukan seseorang dalam situasi tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat jelaskan bahwa kepribadian adalah karakteristik individu baik sifat maupun sikap yang berupa pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang unik dan khas.

Secara khusus, ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan kepribadian, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Pervin & John, 2001). Faktor genetik memiliki peran penting dalam menentukan kepribadian, terutama yang berkaitan dengan aspek unik individu (Caspi, 2000; Rowe, 1999, dalam Pervin & John, 2001). Pendekatan ini berpendapat bahwa 15 faktor keturunan memegang peranan penting dalam menentukan kepribadian seseorang (Robbins, 1998). Faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang menjadikan seseorang sama dengan orang lain karena berbagai pengalaman yang dialaminya. Faktor lingkungan terdiri dari faktor budaya, kelas sosial, keluarga, teman sebaya, situasi. Di antara faktor lingkungan yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kepribadian adalah pengalaman individu sebagai akibat dari budaya tertentu. Setiap budaya memiliki aturan dan pola sanksinya sendiri atas perilaku, ritual, dan kepercayaan yang dipelajari. Ini berarti bahwa setiap anggota suatu budaya akan memiliki karakteristik kepribadian umum tertentu (Pervin & John, 2001).

Faktor lain yaitu faktor kelas sosial membantu menentukan status individu, peran yang dimainkan individu, tugas yang diembannya dan keistimewaan yang dimilikinya. Faktor-faktor ini mempengaruhi bagaimana individu melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka memandang anggota kelas sosial lainnya Pervin & John (2001). Salah satu faktor lingkungan yang paling penting adalah pengaruh keluarga Pervin & John (2001). Orang tua yang hangat dan penyayang atau yang kasar dan menolak, akan mempengaruhi perkembangan kepribadian pada anak. Menurut Pervin & John (2001), lingkungan teman memiliki pengaruh terhadap perkembangan kepribadian. Pengalaman pada masa kanak-kanak dan remaja dalam suatu kelompok memiliki

pengaruh terhadap perkembangan kepribadian. Situasi, mempengaruhi dampak hereditas dan lingkungan terhadap kepribadian. Kepribadian seseorang, meskipun umumnya stabil dan konsisten, berubah dalam situasi yang berbeda. Tuntutan yang berbeda dari situasi yang berbeda menimbulkan aspek yang berbeda dari kepribadian seseorang (Robbins, 1998).

1. Struktur Kepribadian (Personality)

Masing-masing individu mempunyai kepribadian yang berbeda satu sama lain. Untuk memahami kepribadian secara umum dapat dilakukan dengan mencermati struktur kepribadian. Kepribadian dibagi menjadi tiga tingkatan yang terpisah namun saling berhubungan, yakni sebagai berikut.

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

2. Teori Kepribadian

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

a. Teori Psikodinamik

Sering disebut psychoanalyse atau Teori Freud. Menurut Husdarta (2010) Freud dalam teorinya menyebutkan bahwa tingkah laku manusia adalah interaksi antara id, ego, dan superego. Diperkuat oleh Koeswara (1991) kepribadian dipandang sebagai suatu struktur yang terdiri atas 3 unsur/sistem yakni:

- 1) Id. Id adalah sistem kepribadian yang paling dasar yang di dalamnya terdapat naluri-naluri bawaan. Artinya, Id adalah dorongan intrinsik yang mewakili alam tidak sadar yang berorientasi pada pemenuhan kenikmatan dan kepuasan biologis dan bersifat mementingkan diri sendiri.
- 2) Ego. Ego adalah sistem kepribadian yang bertindak sebagai pengarah individu kepada dunia objek dari kenyataan dan menjalankan fungsinya berdasarkan prinsip kenyataan. Artinya, Ego adalah fase kesadaran (pengambil keputusan) yang berorientasi pada realitas untuk memuaskan kebutuhan id.
- 3) Superego. Superego adalah sistem kepribadian yang berisikan nilai-nilai dan aturan-aturan yang sifatnya evaluatif (menyangkut baik-buruk). Adapun fungsi utama dari superego antara lain: (a) sebagai pengendali dorongan/impuls naluri id agar impuls tersebut disalurkan dalam cara/bentuk yang dapat diterima oleh masyarakat, (b) mengarahkan ego kepada tujuan yang sesuai dengan moral dari pada kenyataan. dan (c) mendorong individu kepada kesempurnaan. Dapat disimpulkan bahwa superego adalah jembatan penghubung untuk membantu memecahkan konflik antara id dan ego yang terkait dengan norma dan nilai masyarakat seperti baik/buruk, benar/salah, pantas/tidak pantas, dan lain sebagainya.

b. Teori Sifat

Teori sifat Allport menyatakan bahwa sifat merupakan sesuatu yang stabil dan konsisten terhadap situasi yang berbeda. Berdasarkan perspektif teori sifat, individu akan memperlihatkan kebutuhan untuk mencapai kesuksesan. Oleh sebab itu, individu akan menunjukkan predisposisi untuk mengintralisasi kesediaan berkompetisi, mempertahankan diri, dan berkembang dalam banyak situasi.

c. Teori Belajar Sosial

Mekanisme belajar sosial dari Hull adalah individu belajar model dan penguatan sosial, dimana tingkah laku merupakan perpaduan antara motif-motif yang tidak disadari, fungsi belajar sosial, dan pengaruh situasi. Contohnya, pelatih yang mengikuti pelatihan/sekolah pelatihan akan berbeda cara pandang dan berpikirkannya dengan pelatih yang hanya berdasarkan pengalaman saja. Dalam olahragapun kecemasan seorang olahragawan yang sedang bertanding jauh lebih kecil dibandingkan dengan olahragawan yang baru pertamakali bertanding, hal ini disebabkan olahragawan yang sering bertanding belajar dari pengalamannya sehingga dia dapat mengatasi kecemasannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepribadian

Kepribadian sebagai sesuatu yang multikompeks yang di pengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

- a. Faktor yang bersifat genetic/keturunan (heriditer) Faktor ini merupakan fakta yang berasal dari dalam diri individu dan diyakini oleh berbagai kalangan memiliki pengaruh terhadap kepribadian. Anak yang lahir dari orang tua yang merupakan olahragawan papan atas / yang mengikuti olahraga, akan diwariskan kepada anaknya dan akan mengikuti kegiatan orang tuanya sebagai olahragawan. Bakat adalah kumpulan sifat-sifat

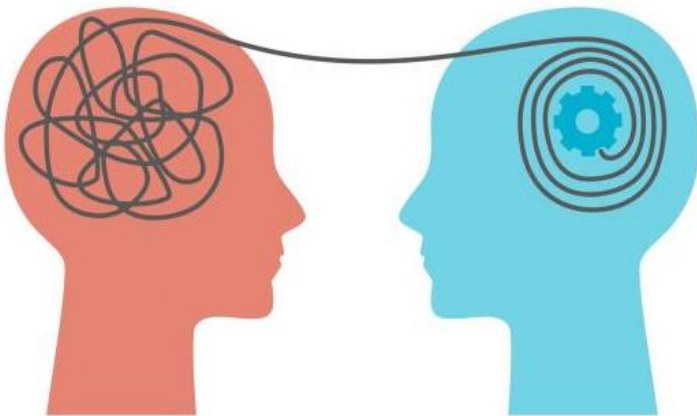
psikologis yang cocok untuk olahraga tertentu yang memungkinkan individu yang memiliki sifat-sifat tersebut untuk mencapai prestasi tertinggi.

- b. Faktor Lingkungan (environment) Faktor lingkungan adalah faktor yang berasal dari luar individu. Ada 4 faktor yang termasuk faktor lingkungan. Adapun faktor lingkungan yang mempengaruhi kepribadian seseorang Antara lain Budaya atau yang lebih di kenal sebagai socio-cultural. Kemudian kelas sosial, Keluarga, dan teman sebaya.
- c. Faktor fisik (organo-biologic) Faktor fisik masih berkaitan dengan keturunan, antara lain struktur anatomi, fisiologi, fungsi otot, dan perkembangan untuk membantu pencapaian prestasi olahraga. Misalnya, seseorang yang memiliki postur tubuh besar dan tinggi tentu cocok untuk olahraga basket dan voli. Dan seseorang yang memiliki postur tubuh (gemuk) besar cocok untuk gulat, dan sebagainya.
- d. Faktor psiko-edukatif (psycho educative) Berkaitan dengan jiwa manusia dalam perkembangan seseorang, baik dalam pendidikan formal, informal/nonformal. Selama proses pendidikan, diharapkan kebutuhan psikologis, sosiologis, dan biologis dapat terpenuhi. Jadi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kepribadiannya akan mengarah ke arah yang lebih baik pula.
- e. Faktor spiritual (spiritual factor) Berkaitan dengan sistem kepercayaan hidup, keyakinan agama, dan moral. Misalnya, atlet akan lebih jujur dan sportif jika memiliki kepercayaan diri yang kuat yang bersumber dari kehidupan dan keyakinan agamanya.

B. Psikologi Sifat

Sifat adalah bagian dari kepribadian manusia, yang merupakan cara manusia untuk menunjukkan eksistensinya dan menampilkan kesan diri di hadapan individu - individu lainnya.

Kepribadian manusia akan berbeda – beda antara satu dengan lainnya karena kepribadian ini akan terbentuk sesuai dengan sifat dasar yang dimiliki masing – masing orang. Setiap orang memiliki sifat yang tidak sama, dan sifat – sifat tersebut memiliki sisi baik dan buruknya masing – masing, juga kelebihan dan kekurangannya masing – masing. Psikologi sifat adalah cabang psikologi yang mempelajari karakteristik dan sifat-sifat individu yang membedakan satu orang dari yang lain. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana sifat-sifat individu memengaruhi perilaku, pikiran, dan emosi seseorang. Penelitian dalam psikologi sifat dapat membantu kita memahami mengapa orang berperilaku dan merasakan hal-hal tertentu, serta bagaimana sifat-sifat individu ini berkembang sepanjang hidup seseorang.



Gambar 4. Saling Berinteraksi Satu Sama Lainnya

1. Pengaruh Sifat Psikologi

Pengaruh – pengaruh Sifat manusia ini akan menjadi tolak ukur bagaimana manusia bereaksi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan bagaimana cara seseorang merespons masalah yang ada. Sifat manusia terbentuk sejak lahir berdasarkan pengaruh dari lingkungannya terutama keluarga. Sifat – sifat manusia seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya, manusia lalu menyesuaikan diri dengan berbagai pengaruh tersebut,

sehingga sifat manusia menjadi kompleks dan beragam adanya. Sifat – sifat ini pula yang akan membedakan manusia satu dengan yang lain.

Keterkaitan Sifat terhadap Perilaku:

- Psikologi sifat juga mengejar pemahaman tentang bagaimana sifat-sifat individu memengaruhi perilaku dan interaksi sosial. Misalnya, bagaimana kecenderungan ekstroversi dapat mempengaruhi seorang individu dalam situasi sosial.

Pengukuran Sifat Kepribadian:

- Psikolog menggunakan alat pengukuran seperti kuesioner dan tes kepribadian untuk mengidentifikasi dan mengukur sifat-sifat kepribadian individu. Contoh tes kepribadian terkenal adalah Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) dan Big Five Inventory.

Perubahan Kepribadian:

- Psikologi sifat juga mempertimbangkan bagaimana kepribadian dapat berubah seiring waktu. Ini termasuk studi tentang perkembangan kepribadian selama masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa, serta bagaimana perubahan kehidupan seperti pernikahan, karier, dan pengalaman traumatis dapat memengaruhi kepribadian.

2. Teori Sifat Psikologi Olahraga

➤ **Enneagram**

Enneagram merupakan salah satu macam dari metode psikotes yang banyak digunakan oleh para ahli psikologi. Psikotes ini dikembangkan oleh Claudio Naranjo dan Oscar Ichazo di tahun 1950an :

a. Reformer

Orang dengan sifat atau kepribadian jenis ini memiliki idealisme yang tinggi dan sangat rasional sehingga tidak akan menentang aturan dengan mudah dan selalu menaati aturan yang ada. Tipe ini juga

mempunyai jiwa yang kuat sehingga dapat menentukan mana hal yang benar dan salah dengan cepat. Fungsi sifat manusia dalam psikologi ini adalah untuk membantu manusia menentukan kebenaran dan kesalahan dirinya sendiri.

b. Giver/Helper/Lover

Orang yang mempunyai sifat penolong menandakan bahwa ia sangat peduli terhadap orang – orang dekatnya. Orang bersifat helper ini memiliki rasa empati yang besar, ketulusan dan keikhlasan yang tinggi dan lembut hati. Ia akan menolong orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri dan terkadang dengan mengorbankan kepentingannya sendiri, terbawa perasaan dan bersikap terlalu sentimentil. Fungsi sifat ini bahwa orang bersifat ini biasanya sangat bisa diandalkan, karena sejalan dengan sifat dasarnya.

➤ **Hippocrates**

Hippocrates merupakan salah seorang filsuf yang terkemuka dari Yunani. Teorinya membagi kepribadian manusia menjadi empat bagian atau empat karakter manusia, yaitu:

a. Plegmatis

Merupakan kepribadian orang yang suka bergaul, sabar, selalu mencari jalan pintas, simpatik dan suka keteraturan, punya selera humor tinggi namun sarkastik, kurang memiliki antusiasme pada hal baru, suka menunda namun tidak suka dipaksa, lebih suka menjadi pengamat daripada ikut terlibat dan keras kepala. Seringkali orang yang memiliki kepribadian ini disangka sebagai psikopat.

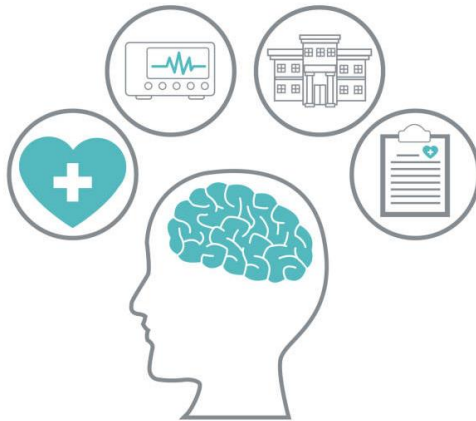
b. Melankolis

Kepribadian manusia dengan sifat yang analitis, sensitif, namun pendendam dan selalu melihat sisi negatif dari satu masalah, kurang bisa bersosialisasi,

tidak menyukai perhatian, perfeksionis dan hemat, artistik, serius dan sangat memperhatikan orang lain. Ia juga kurang mampu mengemukakan pendapatnya dan lebih berfokus pada cara daripada tujuan. Fungsi sifat manusia dalam psikologi yang termasuk ke dalam golongan tipe kepribadian melankolis didapat dari sisi baiknya tersebut.

3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Psikologi Sifat

Faktor psikologi dalam sifat manusia merujuk pada peran psikologi dalam pembentukan karakter, perilaku, dan kepribadian seseorang. Psikologi sifat merupakan bidang studi yang berfokus pada bagaimana faktor psikologis memengaruhi sifat-sifat individu. Faktor psikologi memainkan peran penting dalam membentuk sifat individu. Sifat adalah karakteristik yang konsisten dan relatif stabil dalam perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang.



Gambar 5. Pemikiran dan Perasaan

Beberapa faktor psikologi yang dapat memengaruhi sifat seseorang termasuk :

- a. **Genetika:** Beberapa sifat dapat diturunkan melalui genetika. Misalnya, kecenderungan terhadap sifat-sifat tertentu seperti kecerdasan, ekstrovert atau introvert, dan tingkat empati dapat memiliki basis genetik.

- b. **Pengalaman dan Pembelajaran:** Pengalaman hidup seseorang memainkan peran penting dalam membentuk sifat mereka. Pengalaman traumatis atau bahagia, pendidikan, dan interaksi dengan orang lain dapat memengaruhi perkembangan sifat.
- c. **Pengaruh Lingkungan Sosial:** Orang-orang yang tumbuh di lingkungan yang mendukung dan mempromosikan nilai-nilai tertentu cenderung mengadopsi sifat-sifat yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut.
- d. **Stres dan Tekanan:** Tingkat stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi sifat mereka. Beberapa orang mungkin menjadi lebih sabar atau lebih mudah marah dalam situasi tertentu.
- e. **Kesehatan Mental:** Kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian dapat mempengaruhi sifat seseorang. Misalnya, seseorang dengan depresi mungkin cenderung lebih tertutup atau pesimis.
- f. **Kebutuhan Fisik dan Emosional:** Kebutuhan dasar seperti makanan, air, kasih sayang, dan keamanan dapat mempengaruhi sifat seseorang. Orang yang memenuhi kebutuhan ini mungkin cenderung memiliki sifat yang lebih stabil dan positif.
- g. **Perkembangan Kognitif:** Tahap perkembangan kognitif juga dapat mempengaruhi sifat seseorang. Misalnya, seorang anak mungkin memiliki sifat yang berbeda dengan orang dewasa karena kemampuan pemikiran dan pengertian yang berbeda.
- h. **Kepribadian dan Karakteristik Individu:** Kepribadian seseorang, termasuk faktor-faktor seperti tingkat ekstrovert atau introvert, tingkat neurotisisme, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan karakteristik lainnya, dapat memengaruhi sifat mereka.
- i. **Tujuan dan Motivasi:** Tujuan dan motivasi seseorang dalam hidup juga dapat mempengaruhi sifat mereka.

Orang yang memiliki tujuan yang kuat mungkin memiliki sifat seperti tekun dan gigih.

- j. **Pola Pikir dan Keyakinan:** Cara seseorang memandang dunia dan keyakinan pribadi mereka dapat membentuk sifat mereka. Misalnya, seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap kehidupan mungkin cenderung lebih optimis.

Psikologi sifat mengakui bahwa manusia memiliki berbagai sifat yang unik dan kompleks. Beberapa sifat mungkin bersifat bawaan, sementara yang lain dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sifat-sifat manusia sering diukur dan dinilai dengan menggunakan alat ukur seperti tes kepribadian. Ini membantu para peneliti dan profesional untuk memahami dan memprediksi perilaku individu.

C. Psikologi Bawaan

Penelitian dalam psikologi bawaan mencakup studi tentang pewarisan genetik, pengaruh faktor genetik terhadap penyakit mental, hubungan antara gen dan perilaku, serta peran faktor lingkungan dalam membentuk perkembangan individu. Psikologi bawaan juga membantu dalam memahami bagaimana faktor genetik dan lingkungan saling berinteraksi dalam membentuk individu. Peranan sifat bawaan adalah keturunan merupakan penentu perkembangan tingkah laku, persepsi tentang ruang dan waktu tergantung terhadap faktor alamiah yang merupakan pembawaan dari lahir, asumsi yang mendasari aliran ini adalah bahwa pada diri anak dan orangtua terdapat banyak kesamaan baik fisik maupun psikis. Aliran ini lebih dipandang sebagai aliran pesimisti dan deterministik. Psikologi bawaan atau "nature vs. nurture" adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada perdebatan atau pertanyaan tentang sejauh mana perilaku dan karakteristik individu dipengaruhi oleh faktor bawaan (genetik) dibandingkan dengan pengaruh lingkungan dan pengalaman. Dalam konteks ini, "psikologi bawaan" mengacu pada faktor-faktor genetik atau warisan genetik yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologi

individu. Psikologi bawaan atau disebut juga sebagai "psikologi alami" atau "psikologi dasar" mengacu pada karakteristik, sifat, dan kecenderungan psikologis yang cenderung dimiliki oleh individu sejak lahir atau awal kehidupan. Ini mencakup aspek-aspek seperti temperamen, kecenderungan emosional, dan kecerdasan bawaan.



Gambar 6. Psikologi Bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua

Berikut adalah beberapa konsep penting terkait dengan psikologi bawaan :

1. **Temperamen:** Ini mengacu pada kecenderungan alami seseorang dalam merespon lingkungan dan situasi tertentu. Beberapa contoh temperamen termasuk kepekaan terhadap rangsangan, intensitas emosi, dan pola tidur.
2. **Kepribadian:** Beberapa ahli meyakini bahwa ada faktor-faktor psikologis bawaan yang mempengaruhi perkembangan kepribadian. Namun, ada juga pendekatan yang menekankan pengaruh lingkungan dan pengalaman dalam membentuk kepribadian.
3. **Kecerdasan Bawaan:** Meskipun kecerdasan dapat berkembang melalui pengalaman dan pendidikan, ada elemen-elemen inti dari kecerdasan yang dianggap sebagai bakat bawaan.
4. **Refleks Bawaan:** Beberapa refleks, seperti menggenggam kuat tangan orang dewasa saat bayi mencengkeram jari

mereka, adalah contoh dari respon bawaan yang terjadi tanpa adanya pengalaman sebelumnya.

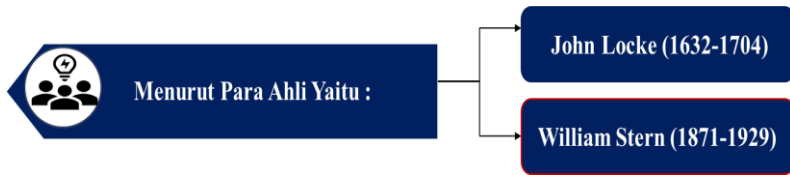
5. **Sensitivitas Terhadap Rangsangan:** Beberapa individu memiliki tingkat sensitivitas yang lebih tinggi terhadap berbagai rangsangan fisik dan emosional.
6. **Insting dan Naluri:** Beberapa perilaku dasar manusia, seperti dorongan untuk makan, minum, dan berkembang biak, dapat dianggap sebagai bentuk naluri atau insting bawaan.
7. **Ketegangan Emosional Bawaan:** Beberapa orang mungkin cenderung memiliki tingkat ketegangan atau kecemasan yang lebih tinggi secara alami.

Penting untuk diingat bahwa psikologi bawaan tidak sepenuhnya menentukan kepribadian atau perilaku seseorang. Pengaruh lingkungan, pengalaman hidup, pendidikan, dan faktor-faktor lain juga memainkan peran penting dalam membentuk seseorang. Selain itu, konsep psikologi bawaan telah menjadi subjek diskusi dan penelitian yang terus berkembang dalam bidang psikologi.

1. Teori Psikologi Bawaan

Teori psikologi bawaan, juga dikenal sebagai teori psikologi genetik atau teori tabula rasa, adalah gagasan yang menyatakan bahwa individu lahir tanpa pengetahuan, pengalaman, atau predisposisi bawaan yang signifikan, dan perkembangan mereka sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, dan pembelajaran. Teori ini berlawanan dengan teori psikologi yang menekankan peran faktor bawaan seperti genetika atau struktur otak dalam perkembangan perilaku dan kognisi.

Beberapa teori psikologi bawaan yang terkenal termasuk:



Gambar 7. Beberapa Ahli Psikologi

➤ **John Locke (1632-1704)**

Ia menitik beratkan pandangannya pada peranan lingkungan sebagai penentu perkembangan tingkah laku manusia, asumsi psikologis ialah bahwa manusia terlahir dalam kondisi tidak memiliki pembawaan apapun, bagaikan kertas putih yang dapat ditulisi dengan apa saja yang dikehendaki sebagaimana teori komunikasi interpersonal . Tabula Rasa (Slate Kosong) Gagasan ini dikemukakan oleh filsuf John Locke, yang berpendapat bahwa pada saat kelahiran, pikiran manusia adalah "slate kosong" yang kemudian diisi oleh pengalaman dan pembelajaran dari lingkungan.

➤ **William Stern (1871-1929)**

dimana ia menggabungkan dua aliran di atas. Konvergensi merupakan interaksi antara faktor hereditas dan faktor lingkungan dalam proses perkembangan tingkah laku. Hereditas tidak akan dapat berkembang secara wajar apabila tidak diberi rangsangan dari faktor lingkungan. Teori insting William James menyatakan bahwa perilaku manusia dan hewan banyak dipengaruhi oleh insting-insting bawaan yang merupakan bagian dari warisan evolusi kita. Dia mengatakan bahwa insting-insting ini merupakan dorongan bawaan yang memandu individu untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu demi kelangsungan hidup dan reproduksi.

Selain teori insting, William James juga mengembangkan konsep-konsep penting dalam psikologi, seperti kesadaran, emosi, persepsi, dan pengalaman agama. Karyanya yang paling terkenal

adalah bukunya yang berjudul "The Principles of Psychology" (Prinsip-Prinsip Psikologi), yang menjadi salah satu karya klasik dalam sejarah psikologi.

Teori psikologi bawaan adalah bahwa pendekatan holistik yang mengakui kompleksitas interaksi antara faktor bawaan dan faktor lingkungan merupakan cara terbaik untuk memahami perkembangan manusia. Keduanya berperan dalam membentuk individu, dan keduanya saling terkait.

2. Faktor- Faktor Mempengaruhi Psikologi Bawaan

Psikologi bawaan, atau psikologi yang mendasari sifat dan perilaku individu sejak lahir atau pada awal kehidupan, dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Meskipun psikologi bawaan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan biologis, berbagai faktor lain juga berperan dalam membentuk kepribadian dan perilaku seseorang.



Gambar 8. Psikologi bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi psikologi bawaan :

- a. **Genetik:** Genetika memainkan peran penting dalam penentuan sifat-sifat bawaan seseorang. Faktor-faktor seperti warisan genetik dari orang tua dapat memengaruhi ciri-ciri fisik dan mungkin juga ciri-ciri kepribadian.

- b. **Biologis:** Faktor biologis seperti struktur otak, kimiawi otak, dan proses biologis lainnya mempengaruhi bagaimana individu berpikir dan merasakan. Ketidakseimbangan kimia otak dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.
- c. **Prakondisi Perkembangan:** Kondisi prenatal (sebelum kelahiran) dan postnatal (setelah kelahiran) dapat berperan dalam membentuk psikologi bawaan. Misalnya, pengaruh lingkungan selama masa perkembangan prenatal bisa berdampak pada perkembangan otak.
- d. **Lingkungan Keluarga:** Keluarga dan interaksi dalam keluarga memiliki dampak besar pada psikologi bawaan seseorang. Pola asuh, nilai-nilai, dan norma dalam keluarga dapat membentuk pandangan hidup dan nilai-nilai individu.
- e. **Pengalaman Awal:** Pengalaman awal dalam kehidupan, termasuk pengalaman traumatis atau positif, dapat memengaruhi perkembangan psikologi bawaan. Ini dapat mencakup pengalaman dalam keluarga, sekolah, atau masyarakat.
- f. **Sosialisasi:** Proses sosialisasi yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya, masyarakat, dan budaya juga memengaruhi psikologi bawaan. Nilai-nilai, norma, dan ekspektasi sosial dapat membentuk kepribadian individu.
- g. **Faktor Genetik Lingkungan:** Faktor-faktor seperti paparan zat beracun atau penyakit selama perkembangan anak dapat memengaruhi psikologi bawaan.
- h. **Kemampuan Kognitif:** Kemampuan kognitif, seperti intelegensi, temperamen, dan kecerdasan emosional, juga berperan dalam membentuk psikologi bawaan seseorang.
- i. **Kondisi Kesehatan Mental:** Gangguan kesehatan mental atau kondisi medis tertentu dapat memengaruhi psikologi bawaan. Misalnya, seseorang dengan depresi mungkin memiliki pola berpikir yang berbeda dari seseorang yang tidak mengalami depresi.

- j. **Stres dan Trauma:** Stres kronis atau pengalaman trauma dapat memiliki dampak jangka panjang pada psikologi seseorang dan dapat memicu perubahan dalam cara individu berpikir dan merasakan.

Dalam banyak kasus, psikologi bawaan adalah hasil interaksi kompleks antara faktor-faktor genetik dan lingkungan. Studi tentang psikologi bawaan terus berkembang, dan penelitian ilmiah terus mengungkap lebih banyak tentang bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu.

D. Psikologi Karakteristik

Psikologi karakteristik merupakan sebuah cabang dalam psikologi yang berfokus pada penelitian dan pemahaman tentang karakteristik, sifat-sifat, perilaku, dan atribut individu yang membedakan satu orang dari yang lain. Ini melibatkan penelitian tentang bagaimana orang berkembang sebagai individu, bagaimana kepribadian mereka terbentuk, dan bagaimana faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, pengalaman, dan proses kognitif memengaruhi karakteristik individu. Ilmu psikologi yang mempelajari dan menggali tentang sifat-sifat dan ciri-ciri khas yang membedakan satu individu dari individu lainnya. Ini termasuk pola pikir, emosi, perilaku, dan kualitas-kualitas personal lainnya yang membentuk kepribadian seseorang.

Cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari pola-pola perilaku, proses kognitif, emosi, dan karakteristik individu yang khas dan unik. Tujuan dari psikologi karakteristik adalah untuk memahami bagaimana dan mengapa individu menjadi seperti yang mereka adalah, serta bagaimana karakteristik tersebut memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya.



Gambar 9. Cara Individu Berinteraksi Pada Lingkungan Sekitarnya.

Beberapa contoh karakteristik psikologis yang bisa menjadi fokus dalam psikologi karakteristik adalah:

1. **Kepribadian:** Penelitian dalam bidang ini dapat mencakup studi tentang kepribadian, termasuk faktor-faktor seperti ekstrovert versus introvert, neurotisisme, keterbukaan, keramahan, dan lain sebagainya.
2. **Inteligensi:** Psikologi karakteristik juga mempertimbangkan berbagai aspek kecerdasan, seperti kecerdasan verbal, kecerdasan numerik, dan kecerdasan sosial, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan individu.
3. **Kemampuan kognitif:** Ini mencakup ciri-ciri seperti kemampuan belajar, memori, pemecahan masalah, dan pemahaman.
4. **Gaya belajar:** Psikologi karakteristik juga dapat mencakup penelitian tentang bagaimana individu belajar dan menyerap informasi, seperti melalui pendekatan visual, auditori, atau kinestetik.
5. **Minat dan hobi:** Studi ini berkaitan dengan apa yang membuat seseorang tertarik dan memiliki minat tertentu dalam berbagai aktivitas atau subjek.
6. **Motivasi dan nilai:** Psikologi karakteristik juga mempertimbangkan apa yang mendorong individu, seperti tujuan, nilai-nilai pribadi, dan motivasi intrinsik atau ekstrinsik.

7. **Tingkat stres dan ketahanan mental:** Ini melibatkan bagaimana individu menghadapi dan mengatasi stres, serta sejauh mana mereka memiliki ketahanan mental.

Psikologi karakteristik mencoba untuk mengidentifikasi dan memahami perbedaan individual dalam karakteristik-karakteristik ini, dan bagaimana karakteristik-karakteristik tersebut memengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan interaksi individu dengan lingkungannya. Studi dalam psikologi karakteristik dapat membantu dalam pengembangan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas individu dan dapat berperan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, konseling, seleksi karyawan, dan pengembangan diri.

1. Hubungan Olahraga dan Karakteristik

Olahraga dan karakteristik individu memiliki hubungan yang kompleks. Karakteristik individu, seperti kepribadian, motivasi, keterampilan fisik, dan tingkat kesehatan, dapat mempengaruhi seberapa sering seseorang berolahraga, jenis olahraga yang mereka pilih, sejauh mana mereka bersikap kompetitif, dan tingkat keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan kesehatan atau kebugaran mereka.

Penelitian mengenai keterkaitan olahraga dengan karakter memang menunjukkan kesimpulan yang tidak konsisten. Sebagai contoh, Kleiber dan Robert (1981) melakukan studi tentang pengaruh olahraga, khususnya olahraga kompetitif, terhadap perilaku prososial. Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga kompetitif menunjukkan penurunan dalam perilaku prososialnya. Demikian pula penelitian yang dilakukan Bredemeier & Shields (2008) menyatakan bahwa kedewasaan penalaran moral bukan atlet pada tingkatan usia yang sama. Sementara itu penelitian lain membuktikan hal yang berbeda (B.J & D.L, 1993), seperti yang telah dilakukan olehnya, Ia menyatakan bahwa kegiatan olahraga memberikan dampak positif

terhadap perilaku kerjasama dari individu yang berpartisipasi di dalamnya.



Gambar 10. Kegiatan Pribadi dan Olahraga

Berikut beberapa cara di mana olahraga dan karakteristik individu dapat berhubungan:

- a. **Kepribadian dan Motivasi:** Individu dengan kepribadian yang kompetitif mungkin lebih cenderung terlibat dalam olahraga yang bersifat kompetitif, seperti olahraga tim. Sementara itu, individu yang memiliki motivasi intrinsik untuk berolahraga mungkin akan lebih konsisten dalam menjalani rutinitas olahraga karena mereka menikmati aktivitas fisik itu sendiri.
- b. **Keterampilan Fisik:** Keterampilan fisik, seperti kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, memengaruhi pilihan olahraga seseorang dan sejauh mana mereka berhasil dalam aktivitas tersebut. Seseorang yang memiliki keterampilan fisik yang baik mungkin akan menonjol dalam olahraga tertentu dan lebih mungkin melanjutkan keterlibatannya dalam olahraga tersebut.
- c. **Tingkat Kesehatan:** Tingkat kesehatan umum juga memainkan peran penting. Orang dengan kesehatan yang baik mungkin lebih cenderung berpartisipasi dalam olahraga yang lebih intens dan memerlukan tingkat kebugaran yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan masalah kesehatan mungkin harus memilih olahraga yang lebih rendah intensitas atau memodifikasinya sesuai kebutuhan.

- d. **Tujuan dan Prioritas:** Karakteristik individu, seperti tujuan hidup dan prioritas, dapat memengaruhi bagaimana olahraga dimasukkan dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang memiliki prioritas yang tinggi untuk kesehatan mungkin lebih cenderung berolahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan mereka.
- e. **Lingkungan Sosial:** Lingkungan sosial, seperti teman, keluarga, dan teman sebaya, juga dapat memengaruhi keterlibatan dalam olahraga. Seseorang yang memiliki teman-teman yang aktif dalam olahraga mungkin lebih termotivasi untuk ikut serta.
- f. **Kendala Fisik atau Psikologis:** Kendala fisik atau psikologis individu juga dapat memengaruhi sejauh mana mereka dapat berpartisipasi dalam olahraga. Misalnya, cedera fisik atau masalah psikologis seperti kecemasan bisa menjadi hambatan dalam berolahraga.
- g. **Penyesuaian Diri:** Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tantangan dan perubahan dalam olahraga juga bergantung pada karakteristik mereka, seperti ketahanan, keteguhan, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan.

Hubungan antara olahraga dan karakteristik individu sangat kompleks, dan banyak faktor yang saling berinteraksi. Ini menjadikan pentingnya memahami karakteristik diri sendiri dan bagaimana karakteristik itu memengaruhi aktivitas olahraga yang dipilih dan keberhasilan dalam mencapai tujuan kesehatan atau kebugaran pribadi.

2. Pengembangan Karakter dan Perilaku Baik Olahraga

Meskipun orang memiliki perbedaan pandangan mengenai bagaimana sikap karakter dan olahraga yang baik dan mengembangkan perilaku, tiga bagian pendekatan ini yang saat ini paling banyak diterima: pembelajaran sosial, pengembangan struktural, dan pendekatan psikologi sosial.

a. Pendekatan Pembelajaran Sosial

Pengembangan karakter yang terkait dengan berbagai cara, dan mereka dijelaskan oleh teori-teori serupa. Menurut pendekatan pembelajaran sosial untuk pengembangan karakter, sikap positif dan olahraga tertentu perilaku yang dianggap layak oleh masyarakat dipelajari melalui pemodelan atau belajar observasional, penguatan, dan perbandingan sosial dan kemudian dihayati dan digunakan untuk memandu perilaku. Pendekatan ini, kemudian, berpendapat bahwa sosial sejarah orang belajar menentukan tingkat perilaku olahraga yang baik, meskipun lebih versi terbaru juga menekankan perilaku yang ditentukan oleh interaksi dari faktor pribadi dan situasional. Dengan demikian, baik sikap positif dan negatif dan perilaku yang dipengaruhi oleh proses pembelajaran sosial.

➤ **Komponen Teori Belajar Sosial**

- 1) Modeling atau belajar observasional (belajar dengan mengamati apa yang orang lain lakukan dan jangan lakukan)
- 2) Penguatan (yang diperkuat atau dihukum karena tindakan seseorang)
- 3) Perbandingan sosial (menunjukkan perilaku dalam upaya untuk mencocokkan dengan memandang seseorang atau kelompok perbandingan)

b. Pendekatan Pengembangan Struktural

Alih-alih berfokus pada pemodelan, penguatan, dan perbandingan sosial, pendekatan pengembangan struktural berfokus pada bagaimana pertumbuhan psikologis dan perkembangan perubahan dalam pikiran dan penilaian yang mendasari perilaku berinteraksi dengan pengalaman lingkungan untuk membentuk penalaran moral. Selain itu, psikolog olahraga telah diturunkan definisi tertentu pembangunan moral, penalaran moral, dan perilaku moral. Perhatikan bahwa

ketika kita menggunakan istilah moral, kita tidak bermaksud untuk menyiratkan nilai-nilai agama.

Penalaran moral didefinisikan sebagai proses pengambilan keputusan dimana seseorang menentukan kebenaran atau kesalahan dari tindakan. Perkembangan moral adalah proses melalui pengalaman dan pertumbuhan yang kapasitas seseorang dikembangkan untuk alasan moral. Sebagai contoh, dalam perencanaan seluruh sistem sebuah kurikulum pendidikan jasmani, koordinator kabupaten akan ingin memahami apa yang pengalaman dan perubahan perkembangan kognitif yang paling mungkin untuk meningkatkan kemampuan untuk menentukan kebenaran atau kesalahan dari suatu tindakan. Terakhir, perilaku moral adalah melakukan yang sebenarnya tindakan yang dianggap benar atau salah.

Jadi, hasil penalaran moral dari pengalaman individu, serta pertumbuhan psikologis dan perkembangan, dan diperkirakan untuk memandu perilaku moral. Selain itu, penalaran moral dilihat sebagai serangkaian prinsip-prinsip etika umum yang mendasari situasional tindakan tertentu pada perilaku olahraga yang baik. Penalaran moral adalah proses keputusan yang melalui penentuan kebenaran atau kesalahan dari tindakan. Perkembangan moral adalah proses melalui pengalaman dan pertumbuhan yang kapasitas seseorang dikembangkan untuk alasan moral. Perilaku moral adalah pelaksanaan suatu tindakan yang dianggap benar atau salah.

Pengembang struktural berpendapat bahwa kemampuan untuk alasan moral tergantung pada tingkat seseorang perkembangan kognitif atau mental (misalnya, kemampuan seorang untuk berpikir secara konkret atau abstrak). *developmentalists* struktural melihat penalaran moral dan perilaku sebagai tergantung, sebagian besar, pada pengembangan kognitif. Penalaran moral dan

perilaku tergantung pada tingkat individu perkembangan kognitif.

Dengan pengembangan moral, penalaran berlangsung dari keputusan berdasarkan kepentingan egois untuk menjadi perhatian kekepentingan bersama dari semua orang yang terlibat. Perkembangan ini tergantung pada kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak.

3. Strategi untuk Meningkatkan Perkembangan Karakter

Pembelajaran sosial, perkembangan struktural, dan pendekatan psikologi sosial telah memfasilitasi pemahaman kita tentang perilaku olahraga yang baik dan pengembangan karakter ditingkatkan. Sembilan strategi telah diturunkan dari pendekatan ini. Kita akan membahas setiap strategi untuk menunjukkan bagaimana hal itu dapat meningkatkan pengembangan karakter. Memperkuat dan Mendorong Perilaku Baik Olahraga

Memperkuat dan mendorong mereka merupakan perilaku dan sikap yang Anda tetapkan dalam program anda sebagai perilaku olahraga yang baik. Sebaliknya, menghukum dan mencegah perilaku yang tidak pantas. Konsistensi dalam memperkuat dan menghukum perilaku dan tindakan sangat penting. Meningkatkan perkembangan karakter adalah suatu proses yang berkelanjutan dan penting dalam kehidupan seseorang. Karakter yang kuat dan baik dapat membantu seseorang menjadi individu yang lebih baik, lebih bahagia, dan lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa strategi untuk meningkatkan perkembangan karakter:

- a. **Introspeksi:** Mulailah dengan memahami diri sendiri. Pertimbangkan nilai-nilai, keyakinan, dan prinsip yang Anda anut. Apakah ada hal-hal yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan? Jujur pada diri sendiri adalah langkah pertama yang penting.

- b. **Tentukan Nilai-Nilai Inti:** Identifikasi nilai-nilai inti yang penting bagi Anda. Ini bisa termasuk kejujuran, kebaikan, disiplin, rasa tanggung jawab, dan sebagainya.
- c. **Tetapkan Tujuan Karakter:** Setelah Anda mengetahui nilai-nilai inti, tentukan tujuan karakter. Misalnya, jika integritas adalah nilai inti, maka mungkin tujuan karakter Anda adalah selalu berbicara jujur dan mematuhi janji.
- d. **Praktikkan Empati:** Belajar untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain. Ini akan membantu Anda mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, serta lebih peduli terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- e. **Berpikir Positif:** Cobalah untuk menjaga pola pikir yang positif. Hindari pemikiran negatif yang dapat merusak karakter Anda. Fokus pada hal-hal yang baik dan berusaha mencari solusi daripada mengeluh.
- f. **Mengatasi Kelemahan:** Kenali kelemahan pribadi Anda dan berusaha untuk mengatasinya. Bekerja keras untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan.
- g. **Bergaul dengan Orang yang Positif:** Lingkungan sosial Anda dapat memengaruhi perkembangan karakter Anda. Cobalah untuk menghabiskan waktu dengan orang-orang yang memiliki nilai dan etika yang positif.
- h. **Pendidikan dan Pembelajaran:** Belajar tentang etika, moralitas, dan perkembangan karakter dari buku, kursus, atau sumber pendidikan lainnya. Ini dapat memberi Anda pandangan yang lebih dalam tentang bagaimana meningkatkan karakter.
- i. **Bersikap Sabar:** Perkembangan karakter adalah proses yang memerlukan waktu. Bersabarlah dengan diri sendiri saat Anda berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik.
- j. **Kendalikan Emosi:** Belajar untuk mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemburuan. Praktikkan manajemen emosi untuk menghindari tindakan yang dapat merusak karakter Anda.

- k. **Berkontribusi pada Masyarakat:** Berkontribusi pada masyarakat dan membantu orang lain dapat membantu memperkuat karakter Anda. Bekerja sebagai sukarelawan atau berpartisipasi dalam kegiatan amal adalah cara yang baik untuk melakukannya.
- l. **Evaluasi Diri Secara Berkala:** Setel waktu secara berkala (misalnya, bulanan atau tahunan) untuk mengevaluasi perkembangan karakter Anda. Amati apakah Anda telah mencapai tujuan karakter yang telah Anda tetapkan dan apa yang perlu ditingkatkan.

Meningkatkan perkembangan karakter adalah upaya seumur hidup. Ini memerlukan dedikasi, refleksi, dan kerja keras. Dengan waktu dan usaha yang tepat, Anda dapat menjadi individu yang lebih baik dan lebih baik dalam berinteraksi dengan dunia di sekitar Anda.

BAB 3

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

A. Pengertian Motivasi

Motivasi memiliki peran penting dalam psikologi dan perilaku manusia. Karena motivasi dapat bervariasi dari individu ke individu, pemahaman tentang motivasi sangat berguna dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pekerjaan, manajemen, psikologi klinis, dan berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dalam berbagai teori motivasi, seperti teori motivasi Maslow dan teori motivasi Herzberg, dijelaskan berbagai faktor yang memengaruhi motivasi individu dan bagaimana faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi perilaku dan pencapaian tujuan. Motivasi adalah keadaan internal atau eksternal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai suatu tujuan tertentu. Ini melibatkan dorongan, hasrat, atau keinginan yang menggerakkan seseorang untuk bertindak atau berusaha mencapai sesuatu yang dianggap penting atau bernilai. Motivasi belajar sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Pada kenyataannya motivasi belajar yang dimiliki oleh seseorang cenderung sering mengalami penurunan dan di waktu lain mengalami peningkatan. Akan tetapi apabila motivasi terlalu kuat juga dapat berpengaruh negative terhadap atlet itu sendiri, dan untuk dapat menimbulkan motivasi pada diri atlet merupakan salah satu tugas dari para pelatih (Nugraha, 2015).



Gambar 11. Memberikan Motivasi untuk Mencapai Tujuan

Ada dua jenis motivasi utama:

1. **Motivasi Intrinsik:** Ini adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu. Seseorang melakukan suatu tindakan karena mereka menikmati atau menemukan nilai intrinsik dalam kegiatan tersebut. Contohnya adalah melakukan hobi karena kepuasan pribadi atau mempelajari sesuatu karena minat pribadi.
2. **Motivasi Ekstrinsik:** Ini adalah motivasi yang berasal dari faktor eksternal atau hadiah dari luar individu. Seseorang melakukan suatu tindakan untuk mendapatkan hadiah atau menghindari hukuman. Contohnya adalah bekerja untuk mendapatkan gaji atau belajar agar mendapatkan nilai tinggi.

Penting untuk diingat bahwa motivasi adalah fenomena yang sangat individual. Apa yang memotivasi satu orang mungkin tidak memotivasi orang lain. Faktor-faktor seperti nilai, kepentingan, dan pengalaman hidup individu memainkan peran besar dalam menentukan apa yang akan memotivasi seseorang.

Definisi motivasi menurut pendapat para ahli psikologi :

1. David Krech (1962)

Menyatakan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku dinyatakan bahwa studi tentang motivasi adalah studi yang mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkahlaku individu yakni, mengapa individu memilih tingkahlaku tertentu dan menolak tingkah laku yang lainnya.

2. Barelson dan Steiner dalam O. Koontz (1980)

Motivasi adalah kekuatan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tinkah laku ke tujuan. Pada hakikatnya, rumusan ini, bila diteliti dengan cermat, merupakan terminologi umum yang mencakup arti daya dorong, keinginan, kebutuhan dan kemauan. Hubungan antara kebutuhan, keinginan dan kepuasan digambarkan sebagai mata rantai yang disebut Need - want - satisfaction chain.

3. E.J Muray (1964)

Motivasi adalah kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi, dan kecenderungan mempertahankannya sampai tujuan tercapai.

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa : "Motivasi Olahraga" adalah keseluruhan daya penggerak (motif - motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Olahraga digemari anak - anak, pemuda dan para orang tua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan - harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari - hari dan sebagainya.

B. Fungsi Motivasi

Pengalaman nyata di negara-negara berkembang pada umumnya, seperti juga di Indonesia, adalah bila atletnya mengalami kegagalan pada suatu turnamen, maka kelemahan teknik dan taktik dituding sebagai sebab utama. Di negara-negara yang sudah maju prestasi olahraganya, kurangnya motivasi dituding sebagai penyebab utama. Anggapan yang berbeda ini sebenarnya disebabkan kelemahan teknik masih menonjol di negara-negara berkembang, sedangkan kemampuan teknik dan fisik bukan masalah di negara-negara maju, sehingga motivasi merupakan kunci yang menentukan keberhasilan penampilannya yang prima.

Peranan motivasi terhadap prestasi olahraga banyak dibicarakan dan diperhatikan oleh ahli-ahli psikologi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa, prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan. Straub menyatakan bahwa prestasi seseorang adalah motivasi ditambah ketrampilan. Sedangkan menurut R.N Singer, prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras.

Kebutuhan-kebutuhan ini hendaknya dapat dipenuhi guru. Guru yang memiliki kebutuhan akan motivasi, akan merasa nyaman dalam mengajar dapat giat dan tekun karena berbagai kebutuhannya dapat dipenuhi, (Farida, 2022).



Gambar 12. Membangkitkan Rasa Kepercayaan Diri

Fungsi motivasi dalam pembelajaran diantaranya :

1. Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan, tanpa motivasi tidak akan timbul suatu perbuatan misalnya belajar.
2. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
3. Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Fungsi motivasi pada diri seseorang itu diantaranya :

1. Tekun menghadapi tugas
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa)
3. Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah
4. Lebih senang bekerja mandiri
5. Tidak cepat bosan terhadap tugas-tugas yang rutin
6. Dapat mempertahankan pendapatnya
7. Tidak dapat menyerah terhadap hal yang diyakini
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Apabila seseorang mempunyai ciri-ciri tersebut, berarti guru mempunyai motivasi yang cukup kuat, kegiatan mengajar mengajar akan berhasil baik jika guru memiliki minat untuk mengajar, tekun dalam menghadapi tugas, senang memecahkan soal-soal, ulet dalam mengatasi kesulitan mengajar.

C. Sumber Motivasi

Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder, dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyak ahli membagikannya atas dua jenis, intrinsik dan ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti

pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Berikut adalah beberapa contoh motivasi intrinsik:

- a. Kepuasan diri: Seseorang mungkin merasa puas ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas atau proyek yang menantang. Mereka mendorong diri mereka sendiri karena rasa prestasi ini.
- b. Ketertarikan dan minat: Seseorang yang memiliki minat dan antusiasme dalam suatu topik atau kegiatan akan cenderung terdorong secara intrinsik untuk mengejar hal-hal tersebut. Mereka melakukannya karena mereka benar-benar menikmatinya.
- c. Pencarian pengetahuan: Motivasi intrinsik juga dapat muncul ketika seseorang ingin memperluas pengetahuannya atau memahami lebih dalam tentang sesuatu. Mereka merasa senang saat mereka belajar dan memahami hal-hal baru.
- d. Kreativitas: Orang yang memiliki dorongan intrinsik untuk kreativitas mungkin merasa puas ketika mereka menciptakan sesuatu yang unik atau mengeluarkan ide-ide baru. Mereka tidak melakukannya untuk hadiah eksternal, tetapi karena mereka mengejar ekspresi diri.
- e. Rasa tanggung jawab dan etika kerja: Beberapa individu merasa terdorong secara intrinsik untuk melakukan pekerjaan dengan baik dan memenuhi tanggung jawab mereka karena mereka menghargai nilai-nilai seperti etika kerja yang tinggi.

Motivasi intrinsik sering dianggap lebih kuat dan berkelanjutan daripada motivasi ekstrinsik (motivasi yang berasal dari hadiah, hukuman, atau tekanan eksternal), karena individu yang didorong secara intrinsik cenderung

lebih berkomitmen dan bersemangat dalam menjalani aktivitas atau mencapai tujuan mereka. Melibatkan motivasi intrinsik dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan individu.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot.

Ada beberapa contoh motivasi ekstrinsik:

- a. Imbalan Finansial: Gaji, bonus, atau insentif keuangan lainnya adalah contoh umum dari motivasi ekstrinsik. Seseorang bekerja untuk mendapatkan penghasilan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka.
- b. Pengakuan dan Pujian: Pujian dari atasan atau pengakuan atas kinerja yang baik dapat menjadi faktor motivasi ekstrinsik. Orang-orang sering kali termotivasi oleh apresiasi dan penghargaan dari orang lain.
- c. Penghargaan Materi atau Barang Fisik: Hadiah-hadiah fisik seperti sertifikat penghargaan, trofi, atau barang-barang lainnya dapat menjadi motivator ekstrinsik. Misalnya, dalam kompetisi atau perlombaan.
- d. Promosi atau Kenaikan Jabatan: Kesempatan untuk naik pangkat atau mendapatkan promosi dalam karier merupakan motivasi ekstrinsik. Ini bisa termotivasi oleh

keinginan untuk mendapatkan tanggung jawab lebih besar atau kenaikan gaji.

- e. Hukuman atau Konsekuensi Negatif: Beberapa orang mungkin termotivasi untuk melakukan sesuatu agar menghindari hukuman atau konsekuensi negatif. Contohnya adalah ketika seseorang bekerja keras untuk menghindari sanksi atau pemotongan gaji akibat kinerja buruk.
- f. Tuntutan Sosial atau Tekanan Kelompok: Adakalanya orang termotivasi untuk melakukan sesuatu karena tekanan atau tuntutan dari orang lain di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja.
- g. Tujuan Eksternal yang Ditetapkan: Misalnya, seseorang mungkin berusaha untuk mencapai tujuan tertentu (seperti menurunkan berat badan atau mencapai hasil akademik tertentu) karena ada dorongan dari pihak luar, seperti saran dari dokter atau target dari atasan.

Meskipun motivasi ekstrinsik dapat membantu seseorang untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, motivasi intrinsik (yang berasal dari dalam diri) sering dianggap lebih kuat dan berkelanjutan dalam jangka panjang. Keduanya dapat saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki kombinasi unik dari faktor motivasi, dan apa yang dapat menjadi motivasi ekstrinsik bagi satu orang mungkin tidak sama untuk orang lain.

D. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi. Effendi (2016) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi atlet. Dimensi-dimensi tersebut adalah:

1. Atlet Sendiri

Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika atlet sudah merasa

puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

2. Hasil Penampilan

Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. Atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang berhasil dia raih. Sebagai contoh, permainan tim nasional sepakbola Indonesia dalam Piala Asia tahun 2007 yang lalu. Kemenangan pertandingan pertama melawan Bahrain membuat para pemain tim nasional begitu bersemangat untuk mendapatkan hasil serupa ketika bertanding melawan Arab Saudi pada pertandingan setelahnya.

3. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Sebagai contoh, Taufik Hidayat kerap mundur dari pertandingan gara-gara merasa dicurangi oleh wasit. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

4. Tugas atau Penampilan

Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat.



Gambar 13. Memberikan Motivasi Dapat Memberikan Keyakinan.

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang:

1. **Tujuan dan Harapan Pribadi:** Orang cenderung lebih termotivasi ketika mereka memiliki tujuan yang jelas dan harapan yang tinggi terhadap pencapaian tersebut.
2. **Kepercayaan Diri:** Tingkat kepercayaan diri seseorang dapat mempengaruhi motivasi. Orang yang percaya diri cenderung lebih termotivasi untuk mengambil tindakan.
3. **Nilai dan Keyakinan:** Nilai-nilai dan keyakinan individu memainkan peran penting dalam menentukan apa yang dianggap penting dan bernilai bagi mereka. Motivasi sering kali terkait dengan mencapai atau memenuhi nilai-nilai ini.
4. **Tantangan:** Orang cenderung termotivasi oleh tantangan. Tantangan yang sesuai dengan tingkat keterampilan seseorang dapat meningkatkan motivasi.
5. **Penghargaan dan Pengakuan:** Pengakuan atau penghargaan atas pencapaian atau kerja keras dapat meningkatkan motivasi. Ini bisa berupa pujian dari atasan, imbalan finansial, atau bentuk penghargaan lainnya.
6. **Rasa Tanggung Jawab dan Kepemimpinan:** Rasa tanggung jawab terhadap tugas atau proyek tertentu juga dapat mempengaruhi motivasi. Selain itu, kepemimpinan yang baik dapat memotivasi tim atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

7. **Lingkungan Kerja dan Budaya Perusahaan:** Lingkungan kerja yang mendukung, inklusif, dan mempromosikan kolaborasi dapat meningkatkan motivasi karyawan. Selain itu, budaya perusahaan yang memprioritaskan pengembangan dan kesejahteraan karyawan juga berpengaruh.
8. **Stress dan Beban Kerja:** Terlalu banyak beban kerja atau tingkat stres yang tinggi dapat mengurangi motivasi. Sebaliknya, bekerja dalam kondisi yang seimbang dan terorganisir dengan baik dapat mempertahankan atau meningkatkan motivasi.
9. **Interaksi Sosial:** Interaksi positif dengan rekan kerja atau teman sekerja dapat meningkatkan motivasi. Hubungan yang baik di tempat kerja dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi.
10. **Pengalaman dan Pembelajaran:** Pengalaman positif dan pembelajaran dari kegagalan atau tantangan sebelumnya dapat memengaruhi motivasi seseorang. Pengalaman sukses dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk mencapai tujuan baru.
11. **Kesehatan Fisik dan Mental:** Kesehatan yang baik, baik fisik maupun mental, memainkan peran penting dalam tingkat motivasi seseorang. Kondisi fisik dan mental yang buruk dapat mengurangi motivasi.
12. **Harapan dan Dukungan dari Orang Lain:** Dukungan dari keluarga, teman, atau mentor dapat memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan mereka. Demikian pula, memiliki harapan positif dari orang lain dapat meningkatkan motivasi.
13. **Keadaan Eksternal:** Faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, perubahan industri, atau situasi politik juga dapat mempengaruhi motivasi.

Penting untuk diingat bahwa faktor-faktor ini dapat bervariasi dari individu ke individu, dan motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh kombinasi berbagai elemen di atas. Selain itu, motivasi bukanlah sesuatu yang statis, tetapi bisa berubah seiring waktu dan situasi.

E. Cara Meningkatkan Motivasi

Motivasi memegang peranan yang penting dalam olahraga prestasi. Seorang atlet harus mampu menjaga motivasinya agar tetap dalam level yang tinggi baik dalam proses latihan maupun pada saat menjalani pertandingan. Motivasi memang bukanlah kondisi yang tidak bisa berubah. Setiap saat motivasi atlet bisa mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi tetap terjaga pada level yang optimal. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi atlet, diantara adalah:

1. Menetapkan Sasaran (*Goal Setting*)

Konsep dasar dari goal setting adalah menciptakan tantangan bagi atlet untuk dilewati. Secara sederhana, *goal setting* merangsang atlet untuk mencapai sesuatu baik dalam proses latihan maupun dalam sebuah kompetisi. Ada beberapa batasan tentang metode goal setting ini agar berjalan secara efektif.

2. Persuasi Verbal

Persuasi Verbal adalah metode yang paling mudah untuk dilakukan. Pelatih, ofisial, atau keluarga adalah orang-orang yang sering memberikan persuasi secara verbal ini. Persuasi verbal adalah membakar semangat atlet dengan ucapan-ucapan yang memotivasi.

3. Imagery Training

Metode berikutnya yang cukup membantu memacu motivasi para atlet adalah dengan melakukan imagery training atau latihan pembayangan. Dalam latihan pembayangan ini atlet diajak untuk memvisualisasikan situasi pertandingan yang akan dijalani. Secara detil, atlet harus menggambarkan keseluruhan pertandingan, mulai dari situasi lapangan, penontong, lawan dan segala macam yang terlibat dalam pertandingan itu. Setelah mendapat gambaran yang riil, maka atlet diajak untuk mencari solusi atas persoalan yang mungkin muncul dalam pertandingan.

4. Motivasi Supertisi (Takhayul)

Adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan suatu simbol dan yang di anggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental, motivasi ini dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih semangat, ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses.

5. Motivasi Dengan Gambar

Terutama gambar atau poster yang ada berhubungnya dengan cabang olahraga yang di geluti misalnya, gambar Ben Johnson yang sedang lari, gambar adegan yang menarik dalam pertandingan sepak bola, gambar Mike Tyson dan alin-lain.

6. Meningkatkan Kemampuan Atlet

Kemampuan atlet meliputi skill teknis dan fisik. Skill dan fisik yang bagus, akan mempengaruhi keinginan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Skill yang prima dapat dilihat dan dievaluasi melalui pertandingan yang diikuti oleh atlet. Untuk itu diperlukan metode kepelatihan yang modern dan efektif untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet. Pelatih juga harus paham dengan pencapaian teknik dan fisik yang dimiliki oleh pemainnya.

7. Motivasi insentif (Reward)

Reward ini adalah metode yang paling banyak digunakan untuk memacu motivasi atlet. Bonus, hadiah atau jabatan tertentu digunakan untuk memotivasi atlet. Reward ini ditujukan untuk menggugah motivasi ekstrinsik dari atlet. Dengan iming-iming yang besar, diharapkan atlet akan terpacu tampil terbaik dan mengalahkan lawannya.

8. Motivasi Karena Takut

Ketakutan atau takut terhadap sesuatu dapat merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang.:

- Perasaan yang takut atau malu jika atlet tidak tau peraturan pertandingan tersebut (sportif).
- Kekuatan atlet dalam porsi latihan yang diberikan.
- Perasaan takut atau malu ketika tidak ikut serta dalam team (diskors).
- Perasaan takut atau malu jika tidak bias mamenuhi harapan-harapan atau sasaran yang di tetapkan oleh pelatih. Sehingga atlet akan berusaha sekuat tenaga dalam batas sportitifitas.

Meningkatkan motivasi adalah langkah penting untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk meningkatkan motivasi, jadi penting untuk mencoba berbagai strategi dan menemukan apa yang paling efektif untuk Anda.

Motivasi adalah dorongan internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan atau melakukan tindakan tertentu. Kesimpulan motivasi adalah ringkasan dari konsep-konsep penting yang berkaitan dengan motivasi. Beberapa kesimpulan motivasi yang mungkin berguna meliputi:

Motivasi adalah kunci keberhasilan: Motivasi adalah faktor penting dalam mencapai tujuan dan kesuksesan. Tanpa motivasi yang kuat, seseorang mungkin sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Motivasi bisa berasal dari berbagai sumber: Motivasi bisa berasal dari dorongan internal seperti ambisi, tujuan pribadi, atau rasa pencapaian, serta dari faktor eksternal seperti hadiah, pengakuan, atau tekanan sosial.

Teori motivasi beragam: Ada berbagai teori motivasi yang telah dikembangkan oleh para ahli, seperti Teori Motivasi Manusia Abraham Maslow, Teori Hierarchy of Needs, atau Teori Expectancy Victor Vroom. Memahami teori-teori ini dapat

membantu seseorang memahami motivasi mereka sendiri dan orang lain.

Motivasi dapat berubah seiring waktu: Tingkat motivasi seseorang dapat berubah seiring waktu, dan penting untuk merawat dan memelihara motivasi agar tetap berkelanjutan.

Cara meningkatkan motivasi: Beberapa cara untuk meningkatkan motivasi termasuk menetapkan tujuan yang jelas, menciptakan hadiah dan hukuman pribadi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan tindakan konkret untuk mencapai tujuan. Motivasi memiliki peran dalam berbagai aspek kehidupan: Motivasi tidak hanya relevan dalam lingkup pekerjaan, tetapi juga dalam pendidikan, kesehatan, kehidupan pribadi, dan berbagai aspek lainnya.

BAB 4

AGRESIVITAS PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Pengertian Agresivitas

Agresivitas adalah istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang mengancam atau merendahkan. Tindakan agresif pada umumnya merupakan tindakan yang disengaja oleh pelaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Ada 2 tujuan utama agresif yang saling bertentangan satu dengan yang lain, yakni untuk membela diri di satu pihak dan di pihak lain adalah untuk meraih keunggulan dengan cara membuat lawan tidak berdaya.

Aspek lainnya menyangkut unsur agresivitas, yang selain merupakan ciri kepribadian, juga diperlihatkan pada saat-saat tertentu ketika sedang dibutuhkan. Pada olahraga yang keras seperti tinju atau taekwondo, maka ciri agresivitas haruslah dimiliki. Agresivitas di sini tentunya tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga bela diri yang memang membutuhkan sikap agresif.

Aspek berikutnya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apa pun, karena berkaitan dengan keyakinan "saya bisa". Misalkan pada cabang olahraga senam, pesenam yang bersangkutan harus yakin dapat menjejakkan kakinya di palang kuda-kuda secara tepat.

Masalahnya adalah bagaimana membentuk suatu kepercayaan diri melalui pendekatan psikologis secara sistematis, sehingga timbul suatu keyakinan pada atlet yang membuat penampilannya menjadi baik. Kepercayaan diri terpujuk melalui pendekatan psikologis antara atlet dengan pelatih atau pembina, baik diperlihatkan dalam kehidupan sehari-hari, maupun dalam olahraga. Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada atlet, akan lebih baik apabila dilakukan oleh psikolog olahraga yang menerapkan berbagai pendekatan disesuaikan dengan kepribadian atlet dan dilakukan secara terjadwal.

keyakinan pada atlet yang membuat penampilannya menjadi baik. Kepercayaan diri terpujuk melalui pendekatan psikologis antara atlet dengan pelatih atau pembina, baik diperlihatkan dalam kehidupan sehari-hari, maupun dalam olahraga. Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada atlet, akan lebih baik apabila dilakukan oleh psikolog olahraga yang menerapkan berbagai pendekatan disesuaikan dengan kepribadian atlet dan dilakukan secara terjadwal.

Dari keempat faktor psikologis yang telah disebutkan di atas, baik konsentrasi, inteligensi, agresivitas, maupun kepercayaan diri, masing-masing memberikan sumbangannya terhadap penampilan atlet. Namun demikian, setiap faktor memiliki sumbangan yang berbeda. Misalnya, pada penampilan seorang atlet dari cabang olahraga tertentu, 50 persen penampilannya ditentukan oleh aspek konsentrasi. Sementara itu, 15 persen ditentukan oleh inteligensi, 15 persen ditentukan oleh unsur agresivitas, serta 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri.

Setiap atlet tentunya memiliki persentase yang berbeda-beda mengenai faktor psikologis tersebut. Perbedaan pengaruh faktor psikologis ini ditentukan oleh tingkatan pertandingan atau kejuaraan, kekhususan olahraga, serta nomor yang diikuti, apakah perseorangan atau beregu (Gunarsa, 2008).

B. Teori Agresifitas

Rujukan teori yang dapat digunakan untuk memahami tentang agresivitas adalah Teori Naluri (Instinc Theory). Teori Agresif-Frustasi (*Frustration-Aggression Theory*) dan Teori Belajar-Sosial (*Social-Learning Theory*).

1. **Teori Naluri (Instinc Theory)**. Teori ini berpijak dari tulisan Sigmund Freud dan Konrad Lorenz, menurut Freud (1950) Teori ini menyatakan tindakan agresif dipandang sebagai dorongan yang dibawa sejak lahir seperti halnya dorongan seksual dan rasa lapar.
2. **Teori Agresif-Frustasi (Frustration-Aggression Theory) (Dolar, Miller, Do'ob, Mourer & Sears, 1939)** Teori ini menyatakan bahwa frustrasi selalu **menyebabkan** tindakan agresif dan sebaliknya keagresifan selalu disebabkan oleh frustrasi.
3. **Teori Belajar-Sosial (Social-Learning Theory)** Teori yang digulirkan Bandura (1989) ini berpandangan bahwa tindakan agresif adalah adalah sebuah respon atau perilaku yang dapat dipelajari, bukan karena adanya dorongan naluriah maupun frustrasi. Selanjutnya Bandura (1989) menyebutkan bahwa tindakan agresif menunjukkan "circular effects" yang artinya bahwa tindakan agresif akan mendorong tindakan-tindakan agresif lainnya (Saguni Fatimah, 2007)
4. **Teori Agresi Instingual**: Teori ini menganggap agresi sebagai insting alami yang melekat pada manusia. Sigmund Freud adalah salah satu tokoh yang mengusulkan teori ini. Namun, teori ini telah dikritik karena kurangnya dukungan empiris.
5. **Teori Pembelajaran Sosial**: Teori ini dikemukakan oleh Albert Bandura dan menyatakan bahwa agresi adalah hasil dari belajar melalui pengamatan dan imitasi perilaku agresif dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, anak-anak dapat belajar perilaku agresif dari orang tua, teman, atau media.
6. **Teori Frustrasi-Agresi**: Teori ini menyatakan bahwa agresi muncul sebagai respons terhadap frustrasi. Ketika seseorang mengalami rasa frustrasi karena menghadapi hambatan atau

kesulitan mencapai tujuan, hal ini dapat memicu perasaan marah yang kemudian diungkapkan dalam bentuk agresi.

7. **Teori Agresi Instrumenal:** Teori ini menyatakan bahwa agresi dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Agresi dalam konteks ini tidak selalu berarti merugikan orang lain, tetapi bisa digunakan sebagai sarana untuk mencapai sesuatu.
8. **Teori Biologis:** Teori ini berfokus pada faktor-faktor biologis yang mungkin **berkontribusi** pada agresi, seperti hormon, struktur otak, dan predisposisi genetik. Misalnya, peningkatan kadar testosteron sering dikaitkan dengan peningkatan agresi.
9. **Teori Agresi Sosial:** Teori ini menyatakan bahwa agresi dipengaruhi oleh norma sosial dan situasi. Dalam situasi tertentu, agresi bisa diterima atau bahkan dihargai oleh kelompok sosial, sementara dalam situasi lain, agresi dianggap tidak pantas.
10. **Teori Kognitif-Afiliasi:** Teori ini menganggap agresi sebagai hasil dari proses kognitif dan pengalaman pribadi. Agresi dapat muncul karena interpretasi individu terhadap situasi dan pengalaman pribadi mereka.

Penting untuk diingat bahwa agresivitas adalah fenomena kompleks yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor yang beragam, termasuk lingkungan sosial, kognitif, emosional, dan biologis. Teori-teori di atas adalah beberapa kerangka kerja yang digunakan untuk mencoba memahami agresivitas manusia, tetapi tidak ada teori tunggal yang sepenuhnya menjelaskan seluruh spektrum agresi manusia.

C. Perilaku Agresif Dalam Olahraga

Permainan-permainan agresif sangat diperlukan untuk menenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola, tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, memulai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas.

Tipe kepribadian agresivitas terbagi menjadi 2, yakni agresivitas kurang terkontrol dan agresivitas selalu dikontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang control menunjukkan kurangnya larangan terhadap tingkah laku agresif dan cenderung frustrasi dengan tindakan agresifnya. Individu yang agresivitasnya kurang control kemungkinan lebih besar melakukan tindakan kriminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Sementara itu, tipe kepribadian agresivitas yang selalu terkontrol dengan ketat menunjukkan adanya control yang ekstrim kuat terhadap pengukaran agresivitas dalam berbagai kondisi.

Biasanya, perilaku agresivitasnya dipengaruhi oleh besarnya halangan/rintangan yang dihadapi individu, kualitas frustrasi, kepuasan seseorang terhadap cita-citanya, dan kondisi lingkungan masyarakat. Untuk itu, cara seseorang berperilaku agresif biasanya meniru apa yang dilakukan orang lain, dan vicarious process, yakni seolah-olah mengalami atau ikut terlibat didalamnya, misalnya, actor yang berperan sebagai orang jahat di kehidupan nyata dianggap jahat.

Tindakan agresif cenderung terjadi pada situasi yang tidak seimbang atau berlawanan. Tindakan agresif akan tertuju pada individu yang tidak disenangi atau berlawanan. Misalnya, orang atlet dimarahi oleh pelatihnya, atlet tersebut tidak berani melawan pelatihnya, tetapi atlet tersebut akan bertindak agresif dengan menyerang temannya atau lawannya. Kesalahan dalam pengambilan keputusan dapat memengaruhi sikap atau perilaku pemain dan menjadi salah satu yang memicu terjadinya perilaku agresif dalam permainan. (Akbar & Hastjarjo, 2019).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatih membutuhkan atlet/pemain yang agresif untuk memenangkan suatu pertandingan, oleh karena itu, pelatih/Pembina wajib memanfaatkan sifat-sifat agresif dari atlet/pemainnya sehingga dapat tersalur dan terarah sesuai dengan aktivitasnya olahraga yang diikutinya.

D. Upaya Pengendalian Agresivitas

Permainan-permainan agresif sangat diperlukan untuk menenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola, tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, memulai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas. Tipe kepribadian agresivitas terbagi menjadi 2, yakni agresivitas kurang terkontrol dan agresivitas selalu dikontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang control menunjukkan kurangnya larangan terhadap tingkah laku agresif dan cenderung frustrasi dengan tindakan agresifnya.

Individu yang agresivitasnya kurang control kemungkinan lebih besar melakukan tindakan criminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Sementara itu, tipe kepribadian agresivitas yang selalu terkontrol dengan ketat menunjukkan adanya control yang ekstrim kuat terhadap penguk[uan agresivitas dalam berbagai kondisi. Tindakan agresif cenderung terjadi pada situasi yang tidak seimbang atau berlawanan.

Tindakan agresif akan tertuju pada individu yang tidak disenangi atau berlawanan. Misalnya, orang atlet dimarahi oleh pelatihnya, atlet tersebut tidak berani melawan pelatihnya, tetapi atlet tersebut akan bertindak agresif dengan menyerang temannya atau lawannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatih membutuhkan atlet/pemain yang agresif untuk memenangkan suatu pertandingan, oleh karna itu Pelatih/Pembina wajib memanfaatkan sifat-sifat agresif dari atlet/pemainnya sehingga dapat tersalur dan terarah sesuai dengan aktivitasnya olahraga yang diikutinya (Candra et al., 2016).

Upaya pengendalian agresivitas adalah tindakan atau strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mengelola tingkat agresivitas seseorang. Agresivitas adalah perilaku agresif atau marah yang bisa merugikan diri sendiri,

orang lain, atau lingkungan sekitarnya. Pengendalian agresivitas penting untuk menjaga keamanan dan kesejahteraan individu dan masyarakat.

Berikut beberapa upaya pengendalian agresivitas:

1. **Pendidikan dan Kesadaran:** Pendidikan dan kesadaran tentang konsekuensi agresivitas dapat membantu individu lebih memahami dampak negatif dari perilaku agresif. Ini bisa dilakukan melalui program-program pendidikan dan kampanye kesadaran.
2. **Konseling dan Terapi:** Konseling atau terapi psikologis dapat membantu individu mengidentifikasi penyebab agresivitas mereka dan mengembangkan strategi untuk mengendalikannya. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu metode yang umum digunakan.
3. **Latihan Relaksasi:** Latihan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu individu meredakan stres dan marah yang dapat memicu agresivitas.
4. **Olahraga dan Aktivitas Fisik:** Berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi tingkat agresivitas dengan melepaskan endorfin dan mengurangi stres.
5. **Pengaturan Emosi:** Mengembangkan keterampilan pengaturan emosi seperti mengenali emosi yang muncul dan cara mengatasi mereka dapat membantu menghindari ledakan emosi.
6. **Komunikasi Efektif:** Belajar cara berkomunikasi dengan baik dan efektif dapat membantu menghindari konflik yang dapat memicu agresivitas.
7. **Penghindaran Pemicu Agresivitas:** Menjauhi atau menghindari situasi, lingkungan, atau orang yang sering memicu agresivitas dapat membantu dalam mengendalikannya.
8. **Obat-obatan:** Dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan tertentu atau terapi obat mungkin diperlukan untuk mengendalikan agresivitas, terutama jika ada masalah kesehatan mental yang mendasarinya.

9. **Dukungan Sosial:** Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung dapat membantu individu menghadapi agresivitas dengan lebih baik.

Mengendalikan tindakan kekerasan/agresivitas yang menyimpang, antara lain:

1. atlet-atlet mudah harus diberi pengetahuan tentang contoh tingkah laku nonagresif, penguasaan diri, dan penampilan yang benar.
2. Atlet yang terlibat tindakan agresif harus dihukum, harus disadarkan bahwa tindakan agresif dengan melukai lawan adalah tindakan yang tidak benar.
3. Pelatih yang member kemungkinan para atlet terlibat agresif dengan kekerasan harus diteliti dan harus dihentikan dari tugasnya sebagai pelatih,
4. Pengaruh dari luar yang memungkinkan terjadinya tindakan agresif dengan kekerasan di lapangan pertandingan harus dihindarkan.
5. Para pelatih dan wasit didorong atau dianjurkan untuk menghadiri lokakarya-lokakarya yang membahas tindakan agresif dan kekerasan.
6. Disamping hukuman terhadap tindakan agresif dengan kekerasan, atlet harus didorong secara positif meningkatkan kemampuan bertindak tenang menghadapi situasi-situasi emosional.
7. Penguasaan emosi menghadapi tindakan agresif dengan kekerasan harus dilatih secara praktis melalui latihan mental.

Pengendalian agresivitas bisa menjadi tantangan, dan pendekatan yang efektif dapat bervariasi dari individu ke individu. Penting untuk mencari bantuan profesional jika agresivitas menjadi masalah serius yang sulit diatasi sendiri, terutama jika ada indikasi adanya masalah kesehatan mental yang mendasarinya.

E. Menyelesaikan Konflik dan Perselisihan dengan Cara Tanpa Kekerasan

Mengatasi konflik tanpa kekerasan adalah hal yang sangat penting untuk diajarkan kepada anak-anak. Perilaku olahraga harus tahu bagaimana menyelesaikan konflik dan perselisihan dengan cara tanpa kekerasan.



Gambar 14. Menyelesaikan Suatu Masalah Tanpa Adanya Kekerasan.

Sementara itu, langkah-langkah sebagai berikut.

1. Berbicaralah dengan Tenang: Pertama-tama, penting untuk tetap tenang ketika menghadapi konflik. Hindari berbicara dengan nada tinggi atau menggunakan bahasa kasar. Cobalah untuk memahami bahwa konflik adalah bagian dari kehidupan dan dapat diatasi dengan baik.
2. Dengarkan dengan Penuh Perhatian: Dengarkan dengan seksama apa yang dikatakan pihak lain. Jangan berbicara terlalu banyak atau menginterupsi. Ini akan membantu Anda memahami perspektif dan perasaan mereka.
3. Ekspresikan Pendapat Anda dengan Jelas: Setelah mendengarkan, ekspresikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan Anda dengan jelas. Gunakan komunikasi yang lugas dan positif. Hindari menyalahkan atau mengkritik pihak lain.

4. Cari Solusi Bersama: Cobalah untuk mencari solusi bersama yang memenuhi kebutuhan semua pihak. Diskusikan pilihan yang mungkin dan berikan ruang bagi pendapat dari semua pihak yang terlibat.
5. Gunakan Bahasa Tubuh yang Tepat: Bahasa tubuh Anda juga dapat memengaruhi bagaimana konflik diselesaikan. Jaga ekspresi wajah Anda agar tidak terlalu keras, dan hindari kontak mata yang agresif. Cobalah untuk menjaga posisi tubuh yang terbuka dan ramah.
6. Gunakan Kata-kata yang Bermakna: Hindari kata-kata kasar atau menghina. Pilih kata-kata yang positif dan membangun. Ini akan membantu meminimalkan ketegangan dan konfrontasi.
7. Jangan Menyerang Pribadi: Hindari menyerang pribadi lawan bicara. Fokus pada isu atau masalah yang sedang diperdebatkan, bukan pada karakter atau kepribadian mereka.
8. Berikan Ruang untuk Emosi: Seiring dengan berbicara tentang masalah yang ada, berikan juga ruang untuk pihak lain untuk menyatakan emosi mereka. Ini dapat membantu dalam pemahaman dan empati.
9. Pertimbangkan Mediasi: Jika konflik terlalu rumit atau sulit untuk diselesaikan sendiri, pertimbangkan menggunakan seorang mediator yang netral. Mediator dapat membantu memfasilitasi komunikasi dan mencari solusi yang dapat diterima oleh semua pihak.
10. Jika Diperlukan, Berikan Maaf: Terkadang, konflik dapat menciptakan kerusakan dalam hubungan. Jika Anda merasa bahwa Anda atau pihak lain bersalah, pertimbangkan untuk memberikan maaf. Ini adalah langkah penting dalam proses penyembuhan.
11. Menyetujui untuk bertemu. Apakah yang bersangkutan setuju untuk bertemu dengan mediator (tapi tidak duduk di samping satu sama lain di pertemuan tersebut).

12. Mencatat fakta. Setiap pihak yang bersengketa diberikan kesempatan untuk menceritakan tentang permasalahannya, para mediator mendengarkan, tetapi tidak memihak.
13. Mengungkapkan perasaan, setiap pihak yang bersengketa mengungkapkan perasaannya tentang kejadian, dan mediator mengulangi apa yang dikatakan untuk memastikan kejelasan makna.
14. Mempunyai tujuan untuk menyelesaikan. Konsekuensi diinginkan menyelesaikan konflik disajikan oleh masing-masing pihak yang bersengketa.
15. Memiliki perubahan. Masing-masing pihak yang bersengketa dapat melakukan perubahan yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan konflik.
16. Mengembangkan rencana aksi. Sebuah rencana tindakan dikembangkan dan masing-masing pihak yang bersengketa menunjukkan komitmennya untuk rencana aksi dan menyelesaikan konflik secara kooperatif.
17. Menindak lanjuti rencana tersebut. Pihak yang bersengketa akan ditanya oleh mediator apakah masalahnya masih ada.

Ingatlah bahwa menyelesaikan konflik tanpa kekerasan memerlukan kesabaran, empati, dan komitmen untuk mencari solusi yang adil. Tujuannya adalah untuk membangun hubungan yang lebih kuat dan memecahkan masalah dengan damai daripada melalui konfrontasi dan kekerasan.

F. Mengontrol Agresivitas Penonton

Faktor yang cenderung muncul dan menjadi salah satu pemicu agresivitas adalah faktor dari kepemimpinan wasit. Wasit turut serta dalam tindakan agresif yang dilakukan oleh supporter. Karena wasit mendukung satu pihak pertandingan atau dalam kata lain tidak fair sehingga supporter Persebaya merasa dirugikan. Tindakan ini sering terjadi sehingga menimbulkan tindakan yang tidak menguntungkan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah faktor kekalahan pada saat pertandingan sehingga menimbulkan kekecewaan. Dimana faktor ini juga mempunyai andil besar dalam tindakan agresif

pada supporter. Faktor yang mempengaruhi perilaku yang merugikan menurut pengamatan adalah faktor kepemimpinan wasit. Kepemimpinan wasit dirasakan kurang fair saat pertandingan berlangsung. Tindakan dari wasit ini merupakan salah satu faktor yang menimbulkan agresi pada supporter. Pertandingan berlangsung seringkali ditemukan perilaku wasit yang merugikan. Hal ini membuat supporter seringkali marah. Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti saat pertandingan hal ini sering terjadi. Meskipun lawan dihadapi tidaklah musuh bebuyutan (Sinatrya & Darminto, 2013)

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

1. Mengembangkan kebijakan pengendalian yang ketat tentang alkohol dan larangan minuman keras bagi penonton di dalam kompetensi olahraga.
2. Memberikan hukuman bagi penonton yang bertindak agresif misalnya, segera mengusir penonton keluar, hentikan agresif secepat mungkin kemudian informasikan kepada penonton yang lain bahwa tidak akan memberikan toleransi kepada perilaku agresif dalam kompetensi.
3. Mempekerjakan petugas keamanan, misalnya menghimpun untuk tidak akan mentolerir agresivitas penonton saat dilapangan.
4. Menginformasikan tidak ada toleransi pelati bagi pelatih yang agresif.
5. Melakukan kerja sama dengan media dalam mensosialisaikan dan tidak membenarkan tindakan agresif.

Mengontrol agresivitas penonton memerlukan perencanaan yang baik dan kerja sama antara penyelenggara acara, petugas keamanan, dan penegak hukum. Keamanan dan keselamatan semua orang harus menjadi prioritas utama.

BAB 5

HUBUNGAN KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Hubungan antara kegairahan (semangat) dan kecemasan dalam olahraga adalah aspek penting dalam psikologi olahraga. Keduanya dapat berpengaruh pada performa atlet dan pengalaman mereka dalam berolahraga. Menurut Husdarta (2010: 81) kecemasan dan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori :

1. Takut gagal dalam pertandingan.
2. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya.
3. Takut cedera atau hal lain yang menimpa dirinya.
4. Takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya.
5. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan Tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Jadi kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif seseorang terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan perasaan khawatir, sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi mengancam (Purnomo & Kartiko, 2014).

Berikut beberapa informasi terkait hubungan ini:

1. Kegairahan (Semangat):

- Kegairahan dalam konteks olahraga mengacu pada motivasi, semangat, dan hasrat yang dimiliki seorang atlet untuk berkompetisi dan mencapai tujuan mereka.

- Kegairahan positif dapat meningkatkan performa atlet karena mereka lebih berfokus, berenergi, dan bersemangat untuk berkompetisi. Ini dapat membantu mereka mencapai hasil yang lebih baik.
- Kegairahan dapat muncul sebagai hasil dari komitmen yang kuat terhadap olahraga, dorongan untuk menang, dan hasrat untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental.

2. Kecemasan:

- Kecemasan dalam konteks olahraga adalah perasaan cemas, takut, atau khawatir yang bisa dirasakan oleh atlet sebelum atau selama kompetisi.
- Kecemasan dapat memiliki dua bentuk utama: kecemasan positif dan kecemasan negatif. Kecemasan positif adalah ketegangan yang dapat meningkatkan performa, sedangkan kecemasan negatif dapat mengganggu performa.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu berbeda, dan apa yang mungkin mempengaruhi satu atlet mungkin tidak berlaku untuk yang lain. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan pelatih untuk memahami hubungan antara kegairahan dan kecemasan dalam konteks olahraga dan mengembangkan strategi yang sesuai untuk mencapai performa terbaik.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegairahan dan Kecemasan Olahraga

Kegairahan (Fear): Kegairahan adalah respons emosional yang timbul sebagai reaksi terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan. Ini adalah perasaan ketakutan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi atau peristiwa yang dianggap berbahaya atau merugikan. Kegairahan adalah respons alami yang dapat membantu individu untuk menghindari bahaya, mengaktifkan sistem respons "fight or flight" (bertarung atau melarikan diri), dan memicu perubahan fisik dan psikologis tertentu dalam tubuh, seperti peningkatan

detak jantung, keringat, dan ketegangan otot. Kegairan bisa bersifat sementara dan adaptif, tetapi dalam beberapa kasus, jika berlebihan atau berkepanjangan, dapat menjadi gangguan kecemasan.

Kecemasan (Anxiety): Kecemasan adalah perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi atau peristiwa yang mungkin atau mungkin tidak terjadi di masa depan. Kecemasan tidak selalu terkait dengan ancaman nyata atau bahaya fisik. Ini bisa berkaitan dengan kekhawatiran tentang prestasi, hubungan sosial, masalah keuangan, dan banyak aspek lain dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan sering kali melibatkan pikiran berulang-ulang (ruminasi) tentang kemungkinan kejadian buruk dan dapat menyebabkan gejala fisik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Kecemasan bisa bersifat kronis dan mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang, dan dalam beberapa kasus, dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, atau gangguan kecemasan sosial.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegairahan dalam Olahraga:

1. Tujuan dan Motivasi: Motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu dalam olahraga dapat meningkatkan gairah. Misalnya, tujuan untuk memenangkan kompetisi atau meningkatkan kemampuan pribadi.
2. Hasil dan Kinerja: Hasil positif dalam olahraga, seperti kemenangan atau pencapaian pribadi yang memuaskan, dapat meningkatkan gairah.
3. Dukungan Sosial: Dukungan dari teman, keluarga, dan pelatih dapat memberikan dorongan positif untuk menjaga gairah.
4. Pengalaman dan Kepahaman: Semakin berpengalaman seseorang dalam olahraga, semakin tinggi tingkat gairahnya karena mereka dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik.

5. Lingkungan Kompetitif: Saat berpartisipasi dalam kompetisi yang kuat, ada dorongan tambahan untuk berprestasi dengan baik.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Olahraga:

1. Tekanan Kompetisi: Saat menghadapi kompetisi tingkat tinggi, atlet seringkali mengalami kecemasan karena tekanan untuk tampil dengan baik.
2. Ketidakpastian Hasil: Ketidakpastian mengenai hasil kompetisi atau pertandingan dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan ini bisa muncul saat atlet tidak yakin apakah mereka akan menang atau kalah.
3. Kecemasan Sosial: Kecemasan dapat muncul karena perasaan bahwa orang lain menilai atau mengamati kinerja mereka.
4. Cedera dan Kesehatan Fisik: Kecemasan dapat muncul jika seseorang mengalami cedera atau masalah kesehatan fisik yang memengaruhi kemampuan mereka dalam olahraga.
5. Teknik dan Kemampuan: Jika seorang atlet merasa bahwa mereka kurang dalam hal teknik atau kemampuan, itu dapat menyebabkan kecemasan.
6. Kecemasan Performans: Kecemasan performans adalah ketakutan akan kegagalan atau tampil buruk di depan orang lain, yang seringkali terjadi dalam olahraga yang menuntut kinerja tinggi.

Penting untuk diingat bahwa kegairahan dan kecemasan adalah reaksi individu yang dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Pengelolaan kecemasan dan peningkatan gairah adalah aspek penting dalam berolahraga, dan berbagai teknik, seperti latihan mental, meditasi, dan bimbingan psikologi, dapat membantu atlet mengatasi tantangan ini.

C. Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Saling Memengaruhi

Weinberg (2007: 85) Salah satu yang paling banyak hubungan yang menarik yaitu olahraga dan olah raga studi psikolog adalah hubungan positif atau negatif) antara gairah dan

kecemasan pada, itu satu sisi dan kinerja di sisi lain. Kebanyakan kita cukup mudah mengenali ketika saraf kita membuat kita merasa rentan dan lepas kendali.

Pargman (2006: 4-5) Meskipun kita boleh menggunakan istilah gairah dan aktivasi secara sinonim, perbedaan yang cermat harus dibuat antara keduanya stres dan kecemasan. Dan istilah stres dan kecemasan harus dibedakan dari gairah dan pengaktifan. Reaksi stres sering kali menimbulkan gairah secara mental dan fisiologis, namun yang terjadi adalah sebaliknya tidak benar. Gairah yang meningkat belum tentu berhubungan secara kausal dengan stres Pada titik ini, sebuah definisi stres sangat diperlukan.

Namun, mendirikan pemahaman yang dapat diterima secara bulat mengenai hal ini konsepnya bermasalah. Pihak berwenang mengadopsi pandangan yang berbeda, dan perspektif teoritis tentang asal usul dan dinamika yang mendasarinya stres sangat bervariasi. Proses terjadinya kecemasan merupakan serangkaian peristiwa dari substansi adanya ketidak seimbangan antara tuntutan fisik, psikologis dan kemampuan merespon.

Biasanya rasa takut akan kegagalan dalam memenuhi tuntutan merupakan salah satu rangkaian pemicu terjadinya kecemasan. Tuntutan lingkungan merupakan jenis tuntutan yang terjadi pada seorang atlet yang mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik dan psikologis yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, contoh: atlet harus menampilkan berbagai tugas-tugas gerak khusus yang harus dilakukan dalam rangka mencapai kemenangan pertandingan yang dijalani.

Menyebabkan terjadinya kecemasan adalah pada pertandingan yang dilakukan oleh atlet-atlet profesional. Tingkat arousal dalam diri atlet harus selalu dikontrol, karena apabila berlebih atau terjadi over arousal akan menyebabkan aktivitas fisiologis dan psikologis tubuh terlalu tinggi, sehingga cenderung dapat menghasilkan kecemasan yang tinggi. Tingkat

arousal yang terlalu tinggi justru tidak akan menghasilkan kesiapan tubuh, tetapi malah menyebabkan kecemasan yang dikarenakan tubuh terlalu aktif dan tereksplotasi, terutama karena pengaruh dari aktivitas otak dan jantung.

Pada saat menjalani sebuah pertandingan, arousal yang berlebih dan berlangsung terlalu lama, akan menyebabkan atlet merasa gelisah, bingung dan cemas, hal tersebut disebabkan karena terlalu tinggi dan lamanya beban pikiran yang harus diterima oleh seorang atlet, dalam rangka menghasilkan berbagai rangkaian gerak untuk memenangkan suatu pertandingan olahraga. Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut selalu mengaktifkan otaknya untuk dapat berpikir keras, sehingga diperoleh taktik yang ampuh untuk memenangkan pertandingan, namun apabila hasil dari proses berpikirnya tersebut tidak membuahkan hasil atau cenderung gagal, maka akan memacu ketegangan atlet. Kegairahan dan kecemasan adalah dua emosi atau keadaan afektif yang bisa saling memengaruhi satu sama lain dalam berbagai konteks. Hubungan antara keduanya kompleks dan dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi tertentu.



Gambar 15. Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Dapat Berdampak Positif Asalkan Saling Memberikan Masukan

Berikut adalah beberapa cara di mana kegairahan dan kecemasan bisa saling memengaruhi:

1. Kegairahan Meningkatkan Kecemasan: Kadang-kadang, saat seseorang sangat bersemangat atau terlalu bersemangat, hal ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Ini bisa terjadi karena tingginya kegairahan dapat menyebabkan stres atau ketegangan tambahan, terutama jika seseorang merasa tekanan untuk mempertahankan tingkat kegairahan yang tinggi atau mencapai tujuan tertentu.
2. Kecemasan Menghambat Kegairahan: Kecemasan yang tinggi dapat menghambat atau mengganggu kemampuan seseorang untuk merasakan atau mengekspresikan kegairahan. Kecemasan yang kuat bisa menyebabkan perasaan ketegangan, konsentrasi yang buruk, atau bahkan ketidakmampuan untuk merasa senang atau gembira.
3. Siklus Kegairahan dan Kecemasan: Seringkali, kegairahan dan kecemasan dapat membentuk siklus. Misalnya, seseorang yang sangat tergairah tentang mencapai tujuan tertentu mungkin mengalami kecemasan karena takut gagal. Kecemasan ini kemudian dapat mempengaruhi tingkat kegairahan mereka, menciptakan siklus di mana kegairahan dan kecemasan saling memperkuat.
4. Kebiasaan atau Gangguan Emosional: Dalam beberapa kasus, individu dapat mengembangkan kecanduan atau kebiasaan yang berkaitan dengan kegairahan atau kecemasan. Contohnya adalah orang yang menggunakan aktivitas tertentu (seperti berjudi atau berbelanja secara kompulsif) sebagai cara untuk mengatasi kecemasan atau mencari kegairahan.
5. Regulasi Emosi: Kemampuan seseorang untuk mengatur emosi mereka juga dapat mempengaruhi hubungan antara kegairahan dan kecemasan. Individu yang terampil dalam mengelola kecemasan mereka mungkin lebih mampu menikmati dan mengalami kegairahan tanpa terbawa oleh kecemasan yang berlebihan.

6. Konteks dan Situasi: Hubungan antara kegairahan dan kecemasan juga dapat sangat tergantung pada konteks dan situasi tertentu. Misalnya, situasi yang sama dapat menyebabkan respon emosional yang berbeda pada individu yang berbeda, tergantung pada pengalaman sebelumnya, tingkat kesiapan, dan faktor-faktor lainnya.
7. Dampak Fisiologis: Baik kegairahan maupun kecemasan dapat memiliki dampak fisiologis pada tubuh. Reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan tekanan darah tinggi dapat terjadi baik dalam keadaan kegairahan maupun kecemasan.

Penting untuk diingat bahwa pengalaman kegairahan dan kecemasan dapat sangat individual, dan setiap orang mungkin mengalami interaksi antara kedua emosi ini dengan cara yang unik. Selain itu, jika seseorang mengalami kesulitan dalam mengelola kecemasan atau kegairahan, penting untuk mencari dukungan dan bantuan dari profesional kesehatan mental atau ahli terkait.

D. Dampak Kegairahan dan Kecemasan terhadap Penampilan Olahraga

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (state anxiety) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana, anxiety memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulaimeningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun. Namun, tingkat kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet.

Pertama adalah pengalaman. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Yang kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi

yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang.

Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar. Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain.

Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahragatim (Humara, 1999).

Kegairahan atau semangat dalam dunia olahraga dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet atau individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dampak ini dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana kegairahan tersebut dikelola dan diarahkan.

Berikut adalah beberapa dampak kegairahan terhadap penampilan olahraga:

Dampak Positif:

1. Motivasi Tinggi: Kegairahan yang tinggi dapat meningkatkan motivasi atlet atau individu untuk berlatih keras dan berkompetisi dengan semangat yang kuat. Ini dapat mendorong mereka untuk mencapai hasil yang lebih baik.
2. Peningkatan Konsentrasi: Ketika seseorang sangat gairah dalam olahraga, mereka cenderung lebih fokus pada latihan dan pertandingan. Konsentrasi yang lebih tinggi dapat

membantu dalam pemahaman taktik dan strategi, serta mencegah kesalahan yang tidak perlu.

3. Daya Tahan Emosional: Kegairahan yang kuat dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi dan menghadapi tantangan yang datang dengan lebih baik. Mereka cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan cemas.
4. Peningkatan Kinerja Fisik: Semangat yang tinggi dapat meningkatkan performa fisik atlet. Mereka mungkin merasa lebih bertenaga, kuat, dan tahan dalam kompetisi.
5. Kerjasama Tim yang Lebih Baik: Kegairahan dapat meningkatkan semangat tim dan kerja sama di antara anggota tim. Atlet yang bersemangat biasanya lebih bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Dampak Negatif:

1. Overtraining: Terlalu banyak semangat dapat menyebabkan atlet berlatih berlebihan tanpa cukup istirahat. Ini dapat mengarah pada overtraining, yang bisa merusak kinerja dan kesehatan atlet.
2. Ketegangan Berlebihan: Terlalu banyak kegairahan bisa memicu ketegangan berlebihan dan kecemasan. Ini dapat mengganggu konsentrasi dan performa atlet.
3. Terlalu Kompetitif: Kegairahan yang berlebihan dapat membuat seseorang terlalu kompetitif, hingga mengorbankan etika dan fair play dalam olahraga.
4. Kerugian Akibat Kegagalan: Kegairahan yang terlalu tinggi juga dapat membuat atlet merasa sangat terpukul jika mereka mengalami kegagalan atau hasil yang buruk, yang mungkin berdampak negatif pada motivasi mereka.
5. Cedera: Kegairahan yang berlebihan dapat membuat atlet cenderung mengabaikan tanda-tanda fisik dan berisiko mengalami cedera akibat peregangan atau tekanan berlebihan pada tubuh.

Penting untuk menjaga keseimbangan dalam kegairahan dan mengelolanya dengan bijak. Atlet perlu belajar bagaimana mengendalikan emosi mereka dan mengarahkannya untuk mendukung penampilan terbaik mereka dalam olahraga. Pelatih

dan dukungan tim juga memiliki peran penting dalam membantu atlet mengelola kegairahan mereka.

Kecemasan adalah perasaan cemas, khawatir, dan tegang yang dapat memengaruhi seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk penampilan dalam olahraga. Dampak kecemasan terhadap penampilan olahraga dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi beberapa dampak umum dari kecemasan dalam konteks olahraga termasuk:

1. Gangguan Konsentrasi: Kecemasan dapat membuat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada tugas yang ada, seperti strategi permainan, teknik, atau taktik. Hal ini dapat mengganggu eksekusi keterampilan dengan baik.
2. Ketegangan Fisik: Kecemasan dapat menyebabkan ketegangan fisik, seperti ketegangan otot, jantung berdebar lebih cepat, dan pernapasan yang tidak teratur. Ini dapat memengaruhi koordinasi gerakan dan kemampuan atlet dalam menjalankan keterampilan mereka.
3. Keraguan Diri: Kecemasan sering kali membuat atlet meragukan kemampuan mereka. Mereka mungkin merasa tidak percaya diri dan khawatir tentang penampilan mereka, yang bisa menjadi hambatan untuk mencapai potensi mereka.
4. Performa yang Menurun: Jika kecemasan tidak diatasi dengan baik, performa olahraga dapat terpengaruh secara signifikan. Atlet mungkin gagal mengeksekusi keterampilan mereka seperti biasa, menghasilkan hasil yang kurang memuaskan.
5. Ketidakstabilan Emosional: Kecemasan dapat memicu perubahan emosional yang dapat memengaruhi kontrol emosi dan reaksi terhadap situasi tertentu dalam pertandingan. Ini bisa mengganggu kemampuan atlet untuk mengambil keputusan yang tepat.
6. Overtraining: Kecemasan yang berkepanjangan atau berat dapat menyebabkan atlet merasa terlalu tertekan, yang bisa berkontribusi pada overtraining. Overtraining dapat

menyebabkan penurunan performa, peningkatan risiko cedera, dan masalah kesehatan lainnya.

Cara mengatasi dampak kecemasan pada penampilan olahraga termasuk manajemen stres, teknik relaksasi, visualisasi positif, dukungan psikologis, dan latihan mental. Penting untuk mengatasi kecemasan secara efektif agar atlet dapat tampil sebaik mungkin dalam kompetisi mereka. Beberapa tingkat kecemasan sehat dapat meningkatkan performa, tetapi kecemasan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menjadi hambatan yang signifikan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet (Candra et al., n.d.).

Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



Gambar 16. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet

E. Strategi untuk Mengelola Kegairahan dan Kecemasan dalam Olahraga

Seperangkat rencana dan cara-cara yang diterapkan untuk mengontrol, mengarahkan, dan membimbing tingkat kegairahan/semangat dan kecemasan atlet agar tetap berada

pada level yang optimal, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah, untuk mendukung performa dan fokus atlet selama persiapan maupun pertandingan olahraga, sehingga atlet dapat tampil dengan potensi terbaiknya.

Strategi ini meliputi berbagai teknik dan pendekatan seperti persiapan mental, visualisasi, manajemen pernapasan dan fokus perhatian, komunikasi positif pada diri sendiri, dan adaptasi terhadap situasi pertandingan. Penerapan strategi dilakukan baik oleh atlet maupun pelatih untuk membantu atlet mengelola aspek mentalnya dengan baik agar dapat bertanding secara optimal.

Berikut teknik dalam mengelolah Kegairan dan Kecemasan :

1. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau teknik relaksasi progresif dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kegairahan pada atlet. Teknik-teknik ini dapat membantu atlet untuk meredakan ketegangan fisik dan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus.

2. Visualisasi

Visualisasi adalah teknik mental yang melibatkan membayangkan diri sendiri berhasil melakukan tugas tertentu, seperti mencetak gol atau melompati tinggi. Teknik ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kegairahan dengan membantu atlet memvisualisasikan dan mempersiapkan diri secara mental untuk situasi kompetisi.

3. Latihan Pernapasan

Latihan pernapasan yang tepat dapat membantumurangi kecemasan dan meningkatkan kegairahan. Teknik pernapasan yang efektif dapat membantu atlet mengontrol detak jantung dan meredakan ketegangan mental.

4. Psikoterapi

Psikoterapi dapat membantu atlet mengelola kecemasan dan meningkatkan kegairahan dengan membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka. Psikoterapi dapat melibatkan terapi kognitif perilaku atau terapi olahraga yang difokuskan pada meningkatkan keterampilan mental dan mengurangi stres kompetitif. Penting untuk dicatat bahwa strategi pengelolaan kegairahan dan kecemasan dapat bervariasi tergantung pada atlet dan situasi kompetisi mereka. Konsultasi dengan ahli psikologi olahraga atau pelatih dapat membantu menentukan strategi yang paling sesuai untuk kebutuhan atlet

BAB 6

FEEDBACK DAN REINFORCEMENT

A. Feedback (Umpan Balik)

1. Pengertian Feedback

Feedback adalah istilah dalam bahasa Inggris, yaitu dari kata “feed” dan “back”. Kata “Feed” berarti memberi dan kata “Back” artinya kembali. Jika kedua kata tersebut digabungkan akan memiliki arti memberikan kembali atau diartikan juga sebagai timbal balik. Jika diartikan secara sederhana, *feedback* adalah kegiatan dua pihak yang saling memberikan timbal balik terhadap suatu topik pembahasan. *Feedback* ini sering ditemui dalam berbagai kegiatan sehari-hari, terutama di dunia bisnis. *Feedback* berarti memberi tanggapan atau respon dari seseorang kepada orang lain.

Armstrong (2009) menyatakan bahwa umpan balik terhadap individu mengenai bagaimana mereka bekerja adalah salah satu hal yang penting dalam manajemen kinerja. Umpan balik adalah penyediaan informasi tentang bagaimana kinerja mereka dalam hal hasil, kejadian, insiden kritis, dan perilaku signifikan. Umpan balik bisa menjadi positif jika memberi tahu orang bahwa mereka telah melakukan sesuatu dengan baik, konstruktif jika memberi saran bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik, dan negatif jika mengatakan bahwa mereka telah melakukan sesuatu dengan buruk. Umpan balik memperkuat perilaku efektif dan menunjukkan di mana dan bagaimana perilaku perlu diubah.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa umpan balik (*feedback*) adalah sebuah informasi yang berhubungan dengan kemampuan manajemen dan pekerja untuk semakin meningkatkan kompetensi yang dimiliki oleh manajemen dan pekerja, dalam hal konteks manajerial dalam pengelolaan karyawan untuk menjalankan pekerjaannya. Informasi yang dimaksud adalah berkaitan dengan apa yang sudah dilakukan, bagaimana hasilnya, dan apa yang harus dilakukan untuk memperbaikinya.

Pemberian jenis umpan balik harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kebutuhan siswa terkait dengan tingkat perkembangan psikososial siswa. Pada perkembangan siswa pada kelompok anak besar (usia 10-12 tahun), mereka sangat membutuhkan penguatan (*reinforcement*) agar perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran tetap melekat. Guru harus berhati-hati memberikan umpan balik untuk perbaikan atau koreksi atas kekeliruan yang dilakukan siswa. Kekurangsesuaian jenis umpan balik yang diberikan akan berdampak kepada perasaan tidak enak, pesimistis, tidak memiliki motivasi, atau tidak memiliki harga diri karena selalu mendapat teguran guru. Untuk itu karakteristik siswa harus mendapat perhatian penting ketika guru akan memberikan umpan balik (Budiman, 2008).

- a. Bagaimanakah dampak pemberian umpan balik positif terhadap pengembangan konsep diri yang positif pada diri siswa sekolah?
- b. Bagaimanakah dampak pemberian umpan balik netral terhadap pengembangan konsep diri yang positif pada diri siswa di sekolah?
- c. Adakah perbedaan pemberian umpan balik positif dengan umpan balik netral terhadap pengembangan konsep diri yang positif pada siswa sekolah?

2. Macam-Macam Feedback

Umpan balik menurut Apruebo (2005) dibagi menjadi dua macam yakni :

- Intrinsic feedback atau umpan balik intrinsik berhubungan tentang pengukuran nilai kepada individu tersebut mengenai karakter, sifat, kegiatan yang biasa diambilnya dan juga mengenai bagaimana kapabilitas yang dimilikinya. Contoh saja ketika melakukan suatu tugas, kegiatan yang dilaksanakan cocok terhadap apa yang diperintahkan atau tidak, terselesaikankah semua serangkaian kegiatan tersebut, kemudian bagaimana yang dirasakan ketika menggunakan peralatan atau mengukur tentang keseluruhan pekerjaan yang sistematis dengan susunan kegiatan yang harus dilaksanakan.
- Pengertian dari umpan balik ekstrinsik yang muncul selain dari dalam individu tersebut. Contoh perbaikan yang berasal dari bos terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, celaan dari teman sekantor.

Pendapat yang lain mengenai macam bentuk umpan balik dikemukakan oleh Adang Suherman (1998:124) sebagai berikut :

- Congruent feedback merupakan umpan balik yang fokus terhadap kegiatan karyawan yang sedang dikerjakan karyawan. Sedangkan yang berhubungan dengan bagian detail dari pekerjaan itu, disebut sebagai incongruent feedback.
- Simple feedback yaitu umpan balik yang memperhatikan pada sisi ketrampilan di suatu waktu. Simple feedback terdiri dari beberapa keywords yang menunjukkan kegiatan akhir dan dilakukan berkali-kali terhadap kegiatan yang sedang dilakukan. Manfaat diterapkannya simple umpan balik yaitu bos atau pimpinan dapat dengan gampang dan detail untuk menyampaikan feedback disebabkan lebih focus pada suatu bagian tertentu dan lebih mudah pula pegawai untuk belajar dan

mencoba menerapkan perbaikan yang diterima agar pekerjaan dapat terselesaikan dengan sempurna serta pegawai dapat selalu mengaplikasikannya terhadap pekerjaan yang dilakukannya.

3. Fungsi feedback

Umpan balik mempunyai tiga fungsi utama, yaitu fungsi informasional, fungsi motivasional, dan fungsi komunikasional.

B. Fungsi Informasional

Tes sebagai alat penilaian pencapaian atau hasil belajar siswa dikoreksi menurut kriteria tertentu yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Dengan hasil tes tersebut, maka didapatkan tentang sejauh mana siswa telah menguasai materi yang telah diterima dalam kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan informasi ini dapat diupayakan umpan balik berupa pengayaan atau perbaikan.

C. Fungsi Motivasional

Motivasi merupakan faktor yang mempunyai arti penting bagi seorang siswa, terutama agar siswa senang dan bergairah dalam belajar. Dengan motivasi, diharapkan siswa tergerak hatinya untuk belajar bersama-sama. Dalam kaitan dengan fungsi motivasional, umpan balik dapat berpengaruh secara negatif kepada siswa disamping pengaruh positif. Dampak positif negatif ini dapat dicontohkan pada pengumuman hasil evaluasi melalui papan pengumuman. Dampak mana yang dialami seorang siswa tergantung pada keterbukaan siswa terhadap cara umpan balik seperti itu. Agar dapat diperoleh dampak positif, situasi yang memungkinkan keterbukaan siswa menerima cara umpan balik melalui papan pengumuman itu perlu dipersiapkan.

D. Fungsi Komunikasional

Pemberian umpan balik merupakan komunikasi antara siswa dan guru. Guru menyampaikan hasil evaluasi kepada siswa dan bersama siswa membicarakan upaya peningkatan atau perbaikannya. Dengan demikian melalui umpan balik siswa mengetahui letak kelemahannya, dan dapat bereaksi terhadap hasil umpan balik tersebut baik sendiri maupun bersama guru.

E. Tujuan Feedback

Pengajar perlu mengetahui sejauh mana bahan yang telah dijelaskan dapat di mengerti oleh peserta didik, karena dari sinilah tergantung apakah ia dapat melanjutkan bahan pembelajaran berikutnya. Umpan balik tidak sama dengan penilaian. Umpan balik bertujuan mencari informasi sampai dimana peserta didik mengerti dan faham tentang bahan yang telah dibahas. Selain itu peserta didik juga diberi kesempatan untuk memeriksa sampai dimana mereka mengerti bahan tersebut, sehingga mereka dapat melengkapi pengertian-pengertian yang belum lengkap.

Pelajaran selanjutnya tidak mungkin diberikan jika guru tidak tahu secara pasti hasil pelajaran sebelumnya. Guru dapat mengetahui hasil pelajaran sebelumnya dengan cara:

1. Lewat kesan yang diperoleh selama jam pelajaran itu sendiri
2. Lewat informasi sederhana dari pihak murid melalui pertanyaan-pertanyaan lisan yang diajukan oleh pengajar selama atau setelah jam pelajaran
3. Lewat informasi tertulis dari pihak murid yang diperoleh melalui ujian singkat
4. Mempelajari hasil tentamen atau ujian yang diadakan pada akhir kursus (di sini murid dinilai)

Setiap umpan balik pengajaran menentukan isi pelajaran berikutnya, oleh karena itu jelas, bahwa umpan balik tidak hanya perlu bagi guru, tetapi juga bagi peserta didik.

F. Reinforcement (Penguatan)

1. Pengertian Reinforcement

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon positif yang diberikan guru kepada siswa dalam proses pembelajaran, dengan tujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*), memantapkan dan meneguhkan hal-hal tertentu yang dianggap baik sebagai suatu tindakan dorongan maupun koreksi sehingga siswa dapat mempertahankan atau meningkatkan perilaku baik tersebut.

Penguatan atau reinforcement merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Penguatan adalah salah satu bentuk penciptaan suasana belajar yang menyenangkan yang telah diberikan oleh guru kepada peserta didik dengan tujuan agar tingkah laku positif peserta didik dapat meningkat.

Reinforcement atau penguatan dilakukan pendidik melalui pemberian penghargaan (*reward*) secara tepat yang didasarkan pada prinsip-prinsip perubahan tingkah laku. Dengan penguatan yang dilakukan pendidik, peserta didik akan semakin kaya dengan berbagai tingkah laku positif yang secara kumulatif dan sinergis menunjang keaktifan siswa serta pencapaian tujuan pendidikan.

Berikut definisi dan pengertian penguatan (*reinforcement*), dari beberapa sumber buku:

- Menurut Usman (2008), reinforcement adalah segala bentuk respon, apakah bersifat verbal maupun nonverbal, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*) bagi si penerima (siswa) atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan maupun koreksi.
- Menurut Usman (2008), reinforcement adalah segala bentuk respon, apakah bersifat verbal maupun nonverbal,

yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (feedback) bagi si penerima (siswa) atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan maupun koreksi.

- Menurut Usman (2008), reinforcement adalah segala bentuk respon, apakah bersifat verbal maupun nonverbal, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (feedback) bagi si penerima (siswa) atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan maupun koreksi.

2. Jenis-Jenis Reinforcement

- a. Reinforcement (penguatan) positif, adalah reinforcement penguatan berdasarkan prinsip bahwa frekuensi respons meningkat karena diikuti dengan stimulus yang mendukung (rewarding). Bentuk-bentuk reinforcement (penguatan) positif adalah berupa hadiah (permen, kado, makanan dan lain-lain), perilaku (senyum, menganggukkan kepala untuk menyetujui, bertepuk tangan, mengacungkan jempol), atau penghargaan (nilai A, Juara 1 dan sebagainya).
- b. Reinforcement (penguatan) negatif, adalah reinforcement (penguatan) berdasarkan prinsip bahwa frekuensi respons meningkat karena diikuti dengan penghilangan stimulus yang merugikan (tidak menyenangkan). Bentuk-bentuk reinforcement (penguatan) negatif antara lain: menunda/tidak memberi penghargaan, memberikan tugas tambahan atau menunjukkan perilaku tidak senang (menggeleng, kening berkerut, muka kecewa dan lain-lain).

Sedangkan menurut Alma (2010), penguatan atau reinforcement dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

- a. Gestural reinforcement merupakan penguatan yang diberikan oleh guru melalui gerak tubuh atau mimik muka yang memberi kesan baik kepada peserta didik. Penguatan mimik dan gerakan badan dapat berupa senyuman, anggukan kepala, acungan jempol, tepuk tangan, dan lainnya. Sering kali diikuti dengan penguatan verbal misal guru mengatakan “bagus!” sambil menganggukkan kepala
- b. Contact reinforcement merupakan penguatan yang dilakukan guru melalui kontak terhadap siswa seperti dengan cara berjabat tangan, menepuk bahu dan mengangkat tangan peserta didik ketika menang lomba yang semuanya ditujukan untuk penghargaan penampilan, tingkah laku atau kerja siswa
- c. Token reinforcement merupakan penguatan yang dilakukan oleh guru dalam memberikan penghargaan kepada siswa atas hasil atau aktivitas belajar siswa yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Misalnya dengan memberikan hadiah, bintang komentar tertulis pada buku pelajaran, nama kehormatan, dan lain sebagainya dengan harapan agar aktivitas belajar siswa yang baik itu dapat terulang kembali secara continue dan meningkatkannya agar lebih baik lagi serta dapat memberikan motivasi kepada siswa yang lain untuk mendapatkan perlakuan yang sama.

3. Teknik-Teknik Reinforcement

Menurut Winaputra (2003), terdapat beberapa teknik dalam pemberian penguatan atau reinforcement, antara lain yaitu sebagai berikut:

- Reinforcement (penguatan) secara kelompok. Pemberian reinforcement (penguatan) kepada seluruh anggota kelompok dalam kelas dapat dilakukan secara terus menerus seperti halnya pada pemberian reinforcement (penguatan) untuk individu. Reinforcement (penguatan) verbal, gestural, tanda dan reinforcement (penguatan)

kegiatan adalah merupakan komponen reinforcement (penguatan) yang dapat diperuntukkan pada seluruh anggota kelompok.

- Reinforcement (penguatan) yang ditunda. Penundaan reinforcement (penguatan) pada umumnya adalah kurang efektif bila dibandingkan dengan pemberian secara langsung. pemberian reinforcement (penguatan) dengan menggunakan komponen yang manapun. sebaiknya segera diberikan kepada siswa setelah melakukan suatu respon.
- Reinforcement (penguatan) partial. Reinforcement (penguatan) partial sama dengan reinforcement (penguatan) sebagian-sebagian atau tidak berkesinambungan, diberi kepada siswa untuk sebagian dari responnya. Sebenarnya reinforcement (penguatan) ini digunakan untuk menghindari penggunaan reinforcement (penguatan) negatif dan pemberian kritik.
- Reinforcement (penguatan) perorangan. Reinforcement (penguatan) perorangan merupakan pemberian reinforcement (penguatan) secara khusus, misalnya menyebut kemampuan, penampilan. dan nama siswa yang bersangkutan adalah lebih efektif dari pada tidak menyebutkan apa-apa.

4. Perinsip-Perinsip Reinforcement

Menurut Marno dan Idris (2008) dan Usman (2008), prinsip-prinsip dasar yang perlu diperhatikan dalam pemberian penguatan atau reinforcement adalah sebagai berikut :

- a. Kehangatan, Kehangatan sikap guru dapat ditunjukkan dengan suasana, mimik dan gerakan badan. Kehangatan sikap guru akan menjadikan penguatan yang diberikan lebih efektif. Jangan sampai siswa mendapat kesan bahwa guru tidak ikhlas dalam memberikan penguatan.
- b. Antusiasme, Sikap antusias dalam memberi penguatan dapat menstimulasi siswa untuk meningkatkan

motivasi. Antusiasme guru dalam memberikan penguatan dapat membawa kesan pada siswa akan kesungguhan atau ketulusan guru.

- c. Bermakna, Penguatan hendaknya diberikan sesuai dengan tingkah laku dan penampilan siswa sehingga ia mengerti dan yakin bahwa ia patut diberi penguatan. Dengan demikian penguatan itu bermakna baginya. Yang jelas jangan sampai terjadi sebaliknya.
- d. Menghindari respon negatif, Walaupun teguran dan hukuman masih bisa digunakan, respon negatif yang diberikan guru berupa komentar, bercanda menghina, ejekan yang kasar perlu dihindari karena akan mematahkan semangat siswa untuk mengembangkan diri. Misalnya, jika seorang siswa tidak dapat memberikan jawaban yang diharapkan, guru jangan langsung menyalahkannya, tetapi bisa melontarkan pertanyaan pada siswa lain.

5. Tujuan Reinforcement

Reinforcement, berpengaruh terhadap motivasi peserta didik untuk mempertahankan serta meningkatkan perilaku positif. Tujuan dari penguatan dalam pembelajaran ialah meningkatkan motivasi serta perhatian peserta didik saat pembelajaran berlangsung serta dapat mengembangkan cara pikir peserta didik ke arah yang lebih baik.

Menurut Mulyasa (2008), tujuan pemberian penguatan atau reinforcement yaitu:

- a. Meningkatkan perhatian siswa terhadap pembelajaran.
- b. Merangsang dan meningkatkan motivasi belajar.
- c. Meningkatkan kegiatan belajar dan membina perilaku laku produktif

Adapun menurut Hasibuan dan Moedjiono (2008), tujuan pemberian penguatan adalah:

- a. Meningkatkan perhatian siswa terhadap pembelajaran.
- b. Melancarkan atau memudahkan proses belajar.

- c. Mengontrol atau mengubah sikap yang mengganggu ke arah tingkah laku belajar yang produktif.
- d. Mengembangkan dan mengatur diri sendiri dalam belajar.
- e. Mengarahkan kepada cara berpikir yang baik atau divergen dan inisiatif sendiri.

BAB

7

KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Dalam kehidupan bermasyarakat, interaksi antar manusia tidak pernah lepas dari komunikasi. Dengan kata lain, komunikasi memberikan kontribusi yang besar terhadap proses kelangsungan hidup manusia. Ruang lingkup komunikasi berbeda-beda tergantung pada bidang tempat seseorang bekerja, apakah komunikasi di bidang politik, ekonomi, dan dalam olahraga.

Komunikasi merupakan sarana untuk terjalinnya hubungan antar seseorang dengan orang lain, dengan adanya komunikasi maka terjadilah hubungan sosial, karena bahwa manusia itu adalah sebagai makhluk social, sehingga terjadinya interaksi yang timbal balik. Komunikasi pasti terjadi pada kegiatan olahraga, baik saat pembelajaran penjas maupun pelatihan cabang olahraga tertentu (Zaskia Oktaviana Sari, n.d.).

Pada hakikatnya komunikasi adalah kegiatan dasar manusia. Melalui komunikasi, manusia dapat berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya komunikasi yang baik dalam proses latihan olahraga, baik berjalan lancar maupun sebaliknya. Kurangnya komunikasi yang baik dalam proses latihan olahraga dapat mengganggu latihan. Misalnya, pelatih tidak berkomunikasi dengan baik dengan atletnya, sehingga rencana latihan yang diberikan kepada mereka membingungkan dan kacau.

Komunikasi interpersonal sangat penting bagi pelatih. Memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan memudahkan atlet dalam mencapai tujuan yang diajarkan oleh pelatih. Tidak semua pelatih memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, dan banyak Trainer/Pelatih yang hanya asal berbicara tanpa memikirkan dampak apa yang akan ditimbulkan setelah mereka berbicara. Atlet menjadi korban dari perlakuan pelatih dalam menyampaikan komunikasi tidak baik pada atlet. Atlet di era teknologi saat ini lebih pintar dibandingkan era sebelumnya, sehingga atlet dapat mengevaluasi dan memutuskan pelatih mana yang akan membantu mereka mencapai performa puncak. Sekali lagi, jika seorang pelatih tidak memiliki komunikasi interpersonal yang baik, maka hal itu akan berdampak negatif pada pelatihnya.

B. Tujuan Komunikasi Olahraga

Tujuan komunikasi dalam olahraga sangat penting untuk mencapai kerjasama yang efektif antara anggota tim, pelatih, dan pihak terkait. Menurut Rian Nugroho (2004: 72), tujuan komunikasi adalah menciptakan saling pengertian, mengubah persepsi, bahkan perilaku.

Komunikasi yang dilakukan oleh orang dan pihak lain tidak hanya sekedar untuk menyampaikan informasi dan pesan, tetapi juga untuk menciptakan makna dan mewujudkan keinginan (Rosadi Ruslan, 2003: 83). Oleh karena itu, komunikasi memainkan peranan yang sangat penting dalam membantu orang-orang bekerja sama secara efektif dan mengoordinasikan upaya mereka untuk mencapai tujuan.



Gambar 17. Mengkordinasikan Interaksi untuk Mencapai Tujuan

Beberapa tujuan komunikasi dalam konteks olahraga melibatkan:

1. Instruksi Teknis:

- Menyampaikan instruksi teknis kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan individu atau tim. Ini mungkin mencakup strategi permainan, taktik khusus, atau teknik pelaksanaan yang lebih baik.

2. Motivasi:

- Mendorong dan memotivasi atlet untuk memberikan performa terbaik. Komunikasi positif dari pelatih dan rekan satu tim dapat meningkatkan semangat dan motivasi atlet.

3. Koordinasi Tim:

- Menyampaikan informasi dan strategi kepada seluruh tim untuk meningkatkan koordinasi dan kerjasama antaranggota tim.

4. Evaluasi dan Umpan Balik:

- Memberikan evaluasi konstruktif dan umpan balik kepada atlet untuk membantu mereka memahami kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga mereka dapat terus mengembangkan keterampilan mereka.

5. Penyelesaian Konflik:

- Mengatasi konflik yang mungkin muncul dalam tim atau antara pelatih dan atlet. Komunikasi yang efektif dapat membantu menghindari atau menyelesaikan masalah agar tidak mempengaruhi performa tim.

6. Pemberian Informasi:

- Menyampaikan informasi terkait jadwal, peraturan pertandingan, atau hal lain yang relevan untuk persiapan dan pelaksanaan pertandingan.

7. Pemahaman Psikologis:

- Memahami aspek psikologis atlet, seperti tingkat kepercayaan diri atau motivasi individu, sehingga pelatih dapat memberikan dukungan yang tepat.

8. Pemberian Sinyal:

- Penggunaan sinyal atau kode komunikasi tertentu untuk memberikan instruksi atau taktik secara cepat selama pertandingan.

Penting untuk diingat bahwa komunikasi yang efektif dalam olahraga tidak hanya melibatkan penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan pendengaran dan pemahaman yang baik dari semua pihak yang terlibat. Tim yang dapat berkomunikasi dengan baik memiliki peluang yang lebih baik untuk mencapai keberhasilan dalam kompetisi.

C. Sifat Komunikasi

Komunikasi melibatkan interaksi antar individu atau kelompok dengan tujuan mengirimkan atau menerima informasi, pemahaman, dan perasaan. Sifat komunikasi mencakup beberapa aspek yang mencerminkan kompleksitas proses ini.

Dilihat dari sifatnya, proses komunikasi dapat dibedakan menjadi :

1. Komunikasi tatap muka (*face to face communication*). Dalam hal ini pihak yang berkomunikasi saling bertemu dalam suatu tempat tertentu.
2. Komunikasi bermedia (*mediated communication*). Komunikasi dengan menggunakan bantuan media, seperti telepon, surat, radio, dan sebagainya.
3. Komunikasi verbal. Dalam hal ini pesan yang disampaikan atau dikirimkan berupa pesan verbal atau dalam bentuk ungkapan kalimat, baik secara lisan maupun tulisan. Pesan verbal harus dikirim dengan jelas dan diterima dan diinterpretasikan dengan benar. Pada intinya, harus memilih waktu dan tempat yang tepat untuk

menyampaikan pesan verbal. Sayangnya, pelatih dan orang tua sering mengambil waktu yang paling pantas untuk menyampaikan komunikasi sering, masalahnya adalah dengan transmisi pesan.

Berikut adalah beberapa sifat komunikasi yang penting:

1. Dinamis:

- Komunikasi bersifat dinamis karena selalu berubah seiring waktu. Perubahan konteks, suasana hati, dan faktor-faktor lain dapat memengaruhi bagaimana pesan disampaikan dan diterima.

2. Interaktif:

- Komunikasi melibatkan interaksi antara pihak yang berkomunikasi. Ada pihak yang mengirim pesan (pengirim) dan pihak yang menerima pesan (penerima), dan interaksi ini dapat terjadi secara verbal atau non-verbal.

3. Kontekstual:

- Pesan dalam komunikasi selalu terkait dengan konteks. Konteks mencakup lingkungan fisik, sosial, budaya, dan situasional di mana komunikasi terjadi.

4. Tujuan:

- Komunikasi seringkali memiliki tujuan tertentu, baik itu menyampaikan informasi, memotivasi, mendapatkan persetujuan, atau mencapai pemahaman bersama. Mengetahui tujuan komunikasi membantu pengirim dan penerima dalam menginterpretasi pesan.

5. Saling Ketergantungan:

- Pihak yang berkomunikasi saling bergantung satu sama lain. Pesan yang efektif memerlukan partisipasi dan pemahaman dari kedua belah pihak.

6. Sistem Simbolik:

- Komunikasi sering menggunakan simbol, baik itu kata-kata dalam bahasa lisan atau tertulis, tanda-tanda, atau

bahasa tubuh. Sistem simbolik ini membantu dalam mentransfer makna dari pengirim ke penerima.

7. Asimetris:

- Kadang-kadang, peran pengirim dan penerima dalam komunikasi tidak selalu simetris. Misalnya, dalam situasi pembelajaran atau penyampaian informasi, peran pengirim mungkin lebih dominan.

8. Berlapis-Lapis:

- Komunikasi dapat memiliki banyak lapisan makna. Pesan sering kali memiliki dimensi yang lebih dalam atau tersirat selain dari makna harfiahnya. Pemahaman pesan memerlukan pengetahuan tentang konteks dan pengalaman individu.

9. Berkesinambungan:

- Komunikasi tidak hanya terjadi dalam satu waktu atau titik tertentu, tetapi biasanya berlangsung dalam waktu yang lebih lama. Pesan satu waktu dapat memengaruhi pesan berikutnya, dan proses ini terus berlanjut.

10. Berbagai Bentuk:

- Komunikasi dapat berbentuk verbal (kata-kata) atau non-verbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah). Bahkan, ketidakberbicaraan atau tidak mengambil tindakan tertentu dapat juga merupakan bentuk komunikasi.

Memahami sifat-sifat ini membantu dalam meningkatkan kesadaran terhadap proses komunikasi dan dapat meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif.

D. Komunikasi antara Atlet dan Pelatih

Komunikasi antara atlet dan pelatih dalam dunia olahraga adalah elemen kunci yang dapat memengaruhi performa dan kemajuan atlet. Proses komunikasi merupakan langkah-langkah pertukaran informasi yang diberikan oleh komunikator kepada

komunikasikan melalui media untuk mencapai sebuah kesepahaman (Mingkid, 2015).

Komunikator memiliki ide yang ditujukan untuk komunikasikan, lalu komunikasikan menafsirkan pesan yang disampaikan oleh komunikator kemudian memberikan tanggapan atas pesan yang diterimanya. Sehingga komunikator dapat menilai pesan yang disampaikan dapat diartikan dengan baik oleh komunikasikan.

Maka tujuan dari proses komunikasi yang berlangsung diantara keduanya dapat diketahui hasilnya dengan melihat apakah tercapainya kesepahaman antara kedua belah pihak tersebut. Kesepahaman tersebut adalah pengalaman komunikasi antar individu yang oleh Tuela dan Susilo (2017) disebut Pengalaman yang muncul sejalan dengan pengalaman orang lain kepada seseorang.

Komunikasi tidaklah hanya sebatas pada kata-kata verbal saja, melainkan juga dapat berupa non-verbal seperti bahasa tubuh, tanda, tindakan dan objek. Komunikasi non-verbal sangat membantu komunikasikan dalam upaya penyampaian pesannya baik dalam hal kemudahan serta dampak mendalam yang ditimbulkan dari komunikasi non verbal tersebut bagi komunikasikan. Seperti halnya komunikasi bahasa tubuh yang diterapkan oleh pelatih pencak silat perisai diri unit unitomo Surabaya untuk memberikan instruksi kepada atlet dalam bertanding. Ini merupakan salah satu budaya yang diciptakan oleh kelompok tersebut (Darmawansah & Putro, 2019).

Hubungan antara pelatih dan atlet sangatlah penting, diperlukan hubungan yang baik untuk mencapai hasil yang baik, dan tentunya komunikasi juga diperlukan. Tanpa kemampuan mengkomunikasikan apa yang diketahui dan apa yang ingin diajarkan pelatih kepada atlet, menjadi dua hal yang berbeda karena atlet tidak paham atau tidak paham komunikasi nonverbal yang baik itu penting.

Nada dan kecepatan bicara Anda, postur tubuh dan gerakan tubuh Anda, semua ini adalah komunikasi, dan itu adalah salah satu hal yang paling penting. Arti yang tepat dari kata-kata yang tepat diungkapkan oleh komponen nonverbal. Hal ini sangat penting terutama dalam olahraga individu di mana pelatih dan atlet harus bekerja sama sebagai satu tim, saling menghormati, dan berkomunikasi dengan baik.

Pelatih menjelaskan kepada atlet, memberitahunya bagaimana dan apa yang harus dilakukan, menyarankan dan membantu, tetapi atlet tidak tahu apa yang harus dilakukan jika dia tidak memahami sesuatu, jika dia tidak dapat melakukan sesuatu, jika itu sedikit menyakitkan, dan jika dia kesakitan. Anda harus bisa memberi tahu atlet ketika situasi tersebut muncul. Komunikasi nonverbal dan perilakunya patut menjadi teladan bagi para atlet. Tanda-tanda kehati-hatian dalam tindakan atau ekspresi wajah pelatih secara otomatis memicu reaksi seperti itu pada diri atlet. Atlet tidak bisa mengungkapkan emosi seperti itu. Pelatih adalah orang yang perkataannya harus menginspirasi atlet dan mendorong mereka untuk melakukan yang terbaik untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Kita sering mendengar para atlet mengatakan bahwa pelatih mereka bertanggung jawab atas kesuksesan mereka, namun para atlet sering kali sangat berterima kasih kepada pelatih mereka karena telah memotivasi dan mendukung mereka selama ini.

Namun permasalahan utama saat ini adalah sebagian besar pelatih tidak mengetahui apa dan bagaimana menjelaskan hal tersebut kepada atletnya. Pelatih tahu persis apa yang mereka inginkan dari atletnya. Komunikasi yang buruk antara pelatih dan atlet dapat menimbulkan konsekuensi yang serius.

Hal ini dapat mempengaruhi hasil pertandingan, dapat menyebabkan cedera pada atlet, dan dapat menyebabkan atlet tidak berpartisipasi dalam beberapa event jika atlet dan pelatih tidak saling menghormati dan berbeda pendapat. Hal ini pada

akhirnya dapat mengakibatkan berakhirnya pertandingan kolaborasi tersebut. Pelatih mungkin sangat aktif untuk membantu atletnya, dengan membuat keributan, berteriak, melambaikan tangan, bersorak dalam berbagai cara, namun lebih sering mereka dengan tenang mengamati pertandingan dan melakukan hal ini.



Gambar 18. Pelatih dan Atlet Harus Saling Berkomunikasi Agar Apa yang Ingin Dicapai Dapat Terlaksana

Berikut adalah beberapa aspek penting dari komunikasi dalam hubungan atlet dan pelatih:

1. Instruksi Teknis:

- Pelatih perlu memberikan instruksi teknis yang jelas kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan individu atau tim. Instruksi ini melibatkan penjelasan mengenai teknik, taktik, strategi, dan aspek teknis lainnya dari permainan atau latihan.

2. Umpan Balik Konstruktif:

- Atlet membutuhkan umpan balik konstruktif dari pelatih untuk memahami aspek-aspek yang perlu ditingkatkan dan aspek-aspek yang sudah baik. Umpan balik ini dapat membantu atlet dalam pengembangan keterampilan dan pemahaman permainan.

3. Motivasi:

- Pelatih berperan sebagai sumber motivasi bagi atlet. Komunikasi yang positif, dorongan, dan dukungan emosional membantu meningkatkan semangat atlet untuk mencapai tujuan mereka.

4. Pemahaman Psikologis:

- Penting bagi pelatih untuk memahami aspek psikologis atlet, seperti tingkat kepercayaan diri, motivasi, dan respon terhadap tekanan. Komunikasi yang sesuai dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung aspek psikologis ini.

5. Perencanaan dan Strategi:

- Pelatih dan atlet perlu berkomunikasi tentang perencanaan jangka panjang dan jangka pendek, serta strategi untuk mencapai tujuan individu dan tim. Ini melibatkan diskusi tentang latihan, pertandingan, pemulihan, dan aspek-aspek lainnya.

6. Pemecahan Masalah:

- Komunikasi diperlukan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang mungkin muncul dalam latihan atau pertandingan. Pelatih dan atlet dapat bekerja sama untuk menemukan solusi yang efektif.

7. Kesepakatan Target:

- Penting bagi pelatih dan atlet untuk mencapai kesepakatan tentang tujuan individu dan tim. Komunikasi yang jelas mengenai harapan dan aspirasi membantu mengarahkan usaha dan energi ke arah yang benar.

8. Keseimbangan Kritisisme dan Pujian:

- Komunikasi harus mencakup keseimbangan antara memberikan kritik yang konstruktif dan memberikan pujian. Ini membantu menciptakan lingkungan di mana

atlet merasa didukung untuk mengatasi kelemahan mereka dan merayakan keberhasilan.

9. Pemahaman Terhadap Kebutuhan Individu:

- Setiap atlet memiliki kebutuhan dan karakteristik individu. Pelatih perlu berkomunikasi secara individual dengan setiap atlet untuk memahami kebutuhan mereka dan memberikan dukungan yang sesuai.

10. Keterbukaan dan Komunikasi Dua Arah:

- Komunikasi sebaiknya bersifat dua arah. Pelatih perlu mendengarkan dengan cermat apa yang ingin disampaikan oleh atlet, memberikan kesempatan untuk pertanyaan, dan menciptakan lingkungan di mana atlet merasa nyaman untuk berkomunikasi.

Dengan komunikasi yang efektif antara atlet dan pelatih, hubungan ini dapat menjadi lebih solid dan mendukung pertumbuhan serta keberhasilan atlet dalam dunia olahraga.

E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi dalam Olahraga

Berbagai kondisi dan situasi yang turut berperan dan berdampak pada proses penyampaian serta penerimaan informasi, instruksi, dan strategi antar pelatih, atlet, dan sesama anggota tim dalam konteks olahraga dan pertandingan.

Faktor-faktor ini bisa bersifat individu, situasional, maupun teknis. Beberapa contoh faktor yang dapat memengaruhi efektivitas komunikasi dalam olahraga adalah kebisingan lingkungan, jarak fisik di lapangan, komposisi tim, stress dalam pertandingan, kelelahan pemain, hambatan bahasa, gangguan pendengaran atlet, kualitas peralatan komunikasi, dan lain sebagainya.

Pemahaman atas faktor-faktor penentu keberhasilan komunikasi ini sangat penting agar dapat diambil langkah-langkah yang tepat untuk mengoptimalkan kejelasan pesan

yang disampaikan antar pihak terkait demi kesuksesan tim atau atlet dalam suatu cabang olahraga tertentu.

Berikut beberapa Faktor komunikasi dalam olahraga :

- **Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi komunikasi dalam olahraga. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat membaca emosi dan perasaan rekan setimnya dan menyesuaikan komunikasinya sesuai dengan itu. Hal ini dapat membantu mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dan memecahkan konflik dengan cara yang lebih efektif.

- **Lingkungan**

Lingkungan tempat berlatih atau bertanding juga dapat mempengaruhi komunikasi dalam olahraga. Lingkungan yang bising atau tidak teratur dapat mengganggu komunikasi antar pemain dan mempengaruhi kinerja mereka. Lingkungan yang tenang dan teratur, di sisi lain, dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memfasilitasi komunikasi yang efektif.

- **Kepribadian**

Kepribadian atlet juga dapat mempengaruhi komunikasi dalam olahraga. Atlet yang ekstrovert dan percaya diri cenderung lebih mudah dalam berkomunikasi dengan rekan setimnya, sedangkan atlet yang lebih introvert mungkin perlu dorongan atau waktu lebih lama untuk merasa nyaman dalam berkomunikasi. Selain itu, kepribadian yang sulit dapat memengaruhi cara atlet menanggapi umpan balik dari pelatih atau sesama pemain, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja mereka.

1. Teknik-Teknik Komunikasi

- **Bahasa Tubuh**

Bahasa tubuh dapat menjadi teknik komunikasi yang penting dalam olahraga. Atlet dapat menggunakan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan bahasa tubuh lainnya

untuk mengekspresikan perasaan atau memberikan instruksi. Misalnya, mengangkat alis dapat menunjukkan kejutan atau kebingungan, sedangkan mengangkat jempol dapat menunjukkan persetujuan.

- **Komunikasi Verbal**

Komunikasi verbal adalah teknik komunikasi yang umum digunakan dalam olahraga. Para atlet dapat berbicara dengan sesama rekan setim, pelatih, atau wasit untuk memberikan instruksi, umpan balik, atau meminta bantuan. Komunikasi verbal yang jelas, terstruktur, dan diberikan dengan nada suara yang tepat dapat membantu meningkatkan koordinasi dan kinerja tim.

- **Komunikasi Tidak Lisan**

Komunikasi tidak lisan meliputi teknik komunikasi seperti sinyal tangan, kode gerakan, dan komunikasi visual lainnya. Sinyal tangan, misalnya, dapat digunakan untuk memberikan instruksi kepada rekan setim tanpa harus berbicara. Teknik ini sangat berguna dalam olahraga seperti bola basket atau sepak bola di mana kecepatan permainan sangat tinggi dan para pemain tidak selalu bisa berbicara. Komunikasi tidak lisan juga dapat membantu para atlet memperkuat kepercayaan diri mereka dan meningkatkan kerja tim.

2. Kendala dalam Komunikasi dalam Olahraga

a. Tegang

Salah satu kendala utama dalam komunikasi dalam olahraga adalah ketegangan. Para atlet, terutama dalam pertandingan yang penting, mungkin merasa tegang atau stres. Hal ini dapat mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dengan rekan setim, pelatih, atau wasit. Ketegangan dapat membuat para atlet sulit berkonsentrasi, mengikuti instruksi, atau memberikan umpan balik yang tepat.

b. Salah Paham

Salah paham dapat terjadi dalam situasi di mana pesan yang disampaikan tidak dipahami dengan benar oleh penerima. Komunikasi yang tidak jelas atau tidak tepat dapat menyebabkan kesalahpahaman yang dapat mempengaruhi kinerja atlet atau hasil akhir pertandingan. Misalnya, jika pelatih memberikan instruksi yang ambigu atau tidak jelas, para atlet mungkin tidak tahu bagaimana melaksanakan tugas atau strategi dengan benar.

c. Pengaruh Emosi

Emosi dapat mempengaruhi komunikasi dalam olahraga. Ketika para atlet merasa frustrasi, marah, atau kecewa, mereka mungkin sulit untuk berkomunikasi dengan baik.

BAB 8

SELF-COMPIDANCE DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Self-Compidance/Rasa percaya diri merupakan keyakinan yang ada dalam diri seseorang untuk yakin akan potensi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut peneliti, atlet membutuhkan kepercayaan diri untuk mencapai kesuksesan yang ingin diraihinya. Kepercayaan diri ini diukur dengan menggunakan skala yang mempunyai lima dimensi : optimis, mandiri, sportivitas, tidak khawatir, dan dapat beradaptasi.

Kepercayaan diri sangat penting untuk menampilkan yang terbaik di dunia olahraga. Sejauh mata memandang, atlet yang percaya pada kemampuannya cenderung tampil lebih baik dibandingkan atlet yang kurang percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya.

Faktanya, kepercayaan diri lebih dari sekedar sifat psikologis; kepercayaan diri adalah fondasi yang kuat untuk mencapai tujuan, mengatasi tantangan, dan menahan tekanan persaingan.

Dalam mengkaji rasa percaya diri dalam konteks olahraga, artikel ini bertujuan untuk mempertimbangkan aspek-aspek kunci yang menjadi dasar rasa percaya diri pada atlet. Mulai dari faktor psikologis yang mempengaruhi kepercayaan diri hingga strategi praktis untuk membangun dan mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang optimal, pembahasan ini merinci bagaimana kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan seorang atlet.

Selain itu, tulisan ini juga akan membahas tantangan umum yang mungkin dihadapi atlet dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka dan memberikan pandangan tentang bagaimana mengatasi hambatan tersebut.

Dengan mempertimbangkan studi kasus, penelitian psikologis terkini, dan pengalaman langsung dari atlet yang sukses, kita akan merinci langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meraih dan mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri berhubungan secara harmonis dengan peningkatan kinerja. Atlet yang minder meragukan kemampuannya, merasa gugup saat bertanding, dan terlalu cepat dibandingkan lawannya (Aulia, 2022).

Olahraga bukan hanya ujian fisik, tetapi juga ujian mental. melalui pemahaman mendalam tentang kepercayaan diri dalam olahraga, kita dapat membuka pintu menuju potensi puncak atlet, membantu mereka melampaui batasan-batasan yang mungkin mereka anggap tidak dapat diatasi. Mari bersama-sama menjelajahi peran sentral kepercayaan diri dalam mencapai keunggulan atletik dan memahami cara-cara praktis untuk membentuk landasan yang kokoh bagi kesuksesan dalam dunia olahraga.

B. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri dalam Olahraga

Faktor kepercayaan diri merupakan faktor atau aspek yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Keyakinan adalah keyakinan atau evaluasi individu terhadap kemampuan, keterampilan, dan harga dirinya. Faktor-faktor tersebut dapat bersifat internal atau eksternal dan berinteraksi membentuk gambaran utuh seberapa besar kepercayaan seseorang terhadap dirinya.

Penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis (Effendi, 2016).

Menurut Argo Yulan Indrajat (2013) garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal.



Gambar 19. Munculnya Kepercayaan Diri Berasal dari Diri Sendiri atau dari Oranglain atau Lingkungan Sekitar Kita

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

Faktor Internal

1. Harga Diri dan Perasaan

Harga diri dan perasaan dibutuhkan Individu akan merasa bahagia bila dibutuhkan oleh orang lain, pemenuhan akan harga diri, penghargaan, penyesuaian diri yang baik merupakan hal penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa rendah diri. Menumbuhkan harga diri yang sehat akan berpengaruh positif terhadap perkembangan kepercayaan diri.

2. Keberhasilan

Keberhasilan dalam studi, seni, olahraga, dan lainnya dapat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Semakin sering individu mendapatkan keberhasilan, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memiliki rasa kepercayaan diri, apabila kegagalan terus-menerus

menimpa, maka individu cenderung tidak berani melangkah kembali dan merasa tidak berarti.

3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Kepercayaan diri pada individu berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana individu menilai, menerima, atau menolak gambaran dirinya. Individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

4. Pengalaman

Pengalaman merupakan hal-hal yang pernah dialami individu dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman buruk yang dialami individu di masa lalunya dapat mempengaruhi kehidupan individu pada masa selanjutnya, begitupun kepercayaan dirinya. Pengalaman kegagalan yang pernah dialami cenderung menurunkan rasa percaya dirinya, sedangkan pengalaman keberhasilan membuat individu merasa yakin dengan kemampuannya sehingga dapat memperkuat rasa percaya dirinya.

Faktor Eksternal

1. Orang Tua

Penilaian dan harapan orang tua terhadap individu menjadi penilaian dalam memandang dirinya, apabila individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan itu atau jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang tua, maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri.

2. Sekolah

Sekolah merupakan tempat panutan anak setelah keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit mengembangkan kepercayaan dan harga dirinya dibanding siswa yang banyak dipuji dan mendapat penghargaan karena prestasinya.

3. Teman Sebaya

Pengakuan dari teman-teman sebaya akan menentukan pembentukan gambaran pada diri individu, apabila individu merasa diterima, disenangi, dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Menurut Pradipta Sarastika (2014) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu khayalan, pengalaman masa lalu, dan perlakuan di masa kanak-kanak. Sedangkan menurut M. N. Ghufron & Rini Risnawita S. (2010) bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman.

C. Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri

Dalam kehidupan setiap atlet, kepercayaan diri tidak hanya menjadi kualitas psikologis, tetapi juga landasan terpenting kesuksesan. Dalam dunia olahraga kompetitif, kepercayaan diri adalah kunci untuk membuka potensi performa puncak seorang atlet.

Hal ini menjelaskan berbagai strategi yang dapat digunakan atlet untuk memperkuat dan meningkatkan kepercayaan diri. Mulai dari latihan mental hingga pendekatan fisik, setiap strategi berperan penting dalam membangun mental tangguh dan percaya diri di lapangan.

Dengan pemahaman mendalam tentang tantangan psikologis yang sering dihadapi atlet, kami mengeksplorasi bagaimana teknik seperti visualisasi positif, penegasan diri, dan manajemen stres dapat menjadi alat yang ampuh untuk membangun kepercayaan diri yang kuat.

Ini juga merinci peran pelatih, rekan satu tim, dan lingkungan olahraga dalam memberikan dukungan berkelanjutan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penting untuk dipahami bahwa keyakinan bukan hanya tentang hasil akhir, tapi juga tentang jalan menuju kesuksesan.

Dengan mendiskusikan strategi spesifik, kita dapat memberikan panduan praktis untuk membantu atlet mencapai performa puncak dan menghadapi tantangan dengan sikap positif dan tangguh.

Tak dapat dipungkiri kita semua pasti pernah mengalami rasa tak percaya diri sesekali waktu. Adakalanya agak sulit untuk membangkitkan kembali rasa percaya diri itu sewaktu kita sedang membutuhkan. Sebenarnya ada latihan sederhana yang dapat dipraktekkan untuk mendapatkan rasa percaya diri Anda agar kembali ke jalurnya secepat mungkin saat dibutuhkan.

1. Perhatikan Postur Tubuh

Mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini, tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri anda, mengirimkan pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling anda. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri anda sendiri. Jadi mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukkan anda memiliki rasa percaya diri.

2. Bergaul dengan Orang-Orang yang Memiliki Rasa Percaya Diri dan Berpikiran Positif

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika Anda terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, seberapa besarpun percaya diri yang Anda miliki, perlahan tapi pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan Anda. Sebaliknya, jika Anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri Anda.

3. Ingat Kembali Saat Anda Merasa Percaya Diri

Percaya diri adalah sebuah perasaan, dan jika Anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat dimana

Anda merasa percaya diri dan terkontrol akan membuat Anda mengalami lagi perasaan itu dan membantu meletakkan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.

4. Sering Latihan

Kapanpun anda ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan anda dapat membawanya dalam tidur. Dengan kemampuan yang terlatih, anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapanpun itu dibutuhkan.

5. Kenali Diri Anda Sendiri

Pikirkan segala hal tentang apa yang anda sukai berkenaan dengan diri sendiri dan segala yang anda tahu dapat anda lakukan dengan baik.

D. Peran Pelatih dan Tim dalam Membangun Kepercayaan Diri

Sepanjang karir olahraga apa pun, peran pelatih dan dinamika tim memiliki pengaruh yang tidak dapat disangkal terhadap perkembangan dan pengembangan kepercayaan diri seorang atlet.

Seorang pelatih yang memahami pentingnya peran tim yang kuat dan kepercayaan diri dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesuksesan.

Hal ini adalah untuk memberikan penjelasan secara detail bagaimana peran pelatih dan tim dapat menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan diri atlet. Dari memberikan umpan balik yang konstruktif hingga membangun budaya tim yang suportif, peran seorang pelatih dalam membangun mentalitas positif sangatlah penting.

Demikian pula, dinamika antar anggota tim dan cara mereka saling mendukung memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Kami mengeksplorasi strategi dan pendekatan yang dapat digunakan pelatih untuk memberdayakan atlet, memfasilitasi pencapaian tujuan pribadi, dan meningkatkan kepercayaan diri seluruh tim. Pemahaman mendalam tentang cara memotivasi diri sendiri, membangun

hubungan positif, dan menciptakan lingkungan yang aman untuk bertumbuh adalah kunci keberhasilan dalam membangun kepercayaan diri.

Proses pembinaan olahraga hendaknya dilakukan oleh orang-orang yang ahli di bidangnya. Untuk berlatih dengan baik, pelatih harus mampu menentukan volume latihan dan beban latihan untuk memenuhi kebutuhan setiap individu atlet.

Pelatih harus mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang cukup untuk menentukan jumlah pelatihan. Oleh karena itu, untuk menjadi seorang trainer, Anda harus ahli di bidangnya. Jika bukan ahli yang memimpin proses latihan, aspek kehidupan atlet lainnya bisa gagal, seperti menderita cedera atau berbagai penyakit.

Oleh karena itu, pelatih harus memiliki klasifikasi khusus dari cabang olahraga yang diikutinya. Misalnya, seorang pelatih harus memiliki standar sertifikasi khusus keterampilan pelatih yang dikeluarkan oleh organisasi profesi atau badan khusus yang menyelenggarakan sertifikasi pelatih.

Peran Pelatih dan Tim, seorang pelatih dan tim harus memperhatikan hal-hal berikut :

1. Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dan atlet,
2. Sehebat apapun pelatih, atlet tidak dapat dilatih dengan baik. Ketika seorang atlet belum siap secara psikologis, dengarkan pelatih dan ikuti instruksinya. Pelatih menciptakan interaksi edukatif antara pelatih dan atlet berdasarkan nilai-nilai pendidikan: keakraban dilandasi pemikiran positif dan konstruktif, toleransi, kasih sayang, kemauan melakukan koreksi, penerimaan saran, dan lain-lain, serta harus menciptakan interaksi antar sesama atlet.
3. Memahami kepribadian, sifat, kebutuhan, dan minat. Sebagaimana dikemukakan Dewey (1964), bagi atlet, keberhasilan pendidikan juga bergantung pada seberapa cermat seseorang memperhatikan minat, kebutuhan, dan keterampilan siswa yang perlu dikembangkan.

4. Pelatih harus mampu memotivasi. Pelatih harus mampu memberikan motivasi yang baik. Kemampuan seorang pelatih dalam memotivasi seorang atlet akan meningkatkan rasa percaya diri atlet tersebut. Kepercayaan diri ini memungkinan atlet untuk tampil maksimal.
5. Untuk membantu atlet memecahkan masalah, pelatih harus mampu membantu atlet memecahkan masalah yang dihadapinya, termasuk tidak hanya masalah latihan dan pertandingan, tetapi juga masalah keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

Pelatih merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet yunior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Sikap dan perilaku ideal yang harus ditampilkan / amalkan seorang pelatih antara lain:

1. perilaku,
2. kepemimpinan,
3. sikap sportif,
4. keseimbangan emosional,
5. ketegasan dan kepribadian,
6. humor,
7. kegembiraan berlatih,
8. harga wasit,
9. harga tim tamu,
10. perhatian pribadi,
11. berpikir positif,
12. larang judi,
13. mengisyukan orang
14. menggunakan wewenang

Perilaku dan tabiat seorang pelatih harus bebas dari cela dan cela. Dia harus selalu ingat bahwa anak didiknya maupun masyarakat menganggap dia sebagai manusia yang sempurna dan dijadikan model.

BAB 9 | KESADARAN DIRI DAN PENETAPAN DIRI DALAM OLAHRAGA

A. Kesadaran Diri/ Self Awareness

1. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri atau self awareness merupakan kemampuan seseorang dalam memahami pikiran, perasaan, dan evaluasi diri secara sadar sehingga dapat mengenali kelebihan, kelemahan, dorongan hati, dan nilai-nilai yang muncul pada dirinya dan orang lain.

Orang dengan kesadaran diri yang baik mampu membaca situasi sosial, memahami orang lain, memahami ekspektasi orang lain terhadap dirinya, serta mampu memikirkan diri sendiri, mengamati diri sendiri, dan mengeksplorasi pengalaman, termasuk mengendalikan emosi.

Ahli psikologi menyebut istilah lain dari kesadaran diri dengan nama metakognisi dan metamood, yaitu kesadaran orang akan proses berpikir dan kesadaran emosinya sendiri. Proses metakognisi menyebabkan individu dapat mengontrol aktivitas kognitifnya, sehingga dapat mengarahkannya untuk memilih situasi dan strategi yang tepat bagi dirinya di masa yang akan datang.

Self awareness atau kesadaran diri merupakan fondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah. Kesadaran diri adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Kesadaran yang harus dimiliki Manusia

ataupun atlet tidak hanya kesadaran fisik dan kemampuan, namun harus pula memikirkan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental (Fitri Amalia, 2020).

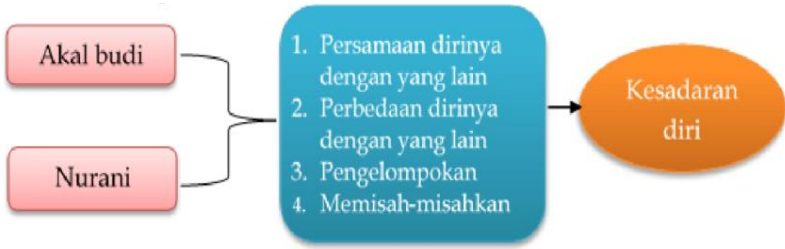
Self Awareness (Kesadaran Diri) dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat menyadari perasaan, pikiran, dan perilakunya Oden, Miner-Holden, & Balkin, (2009). Menurut Yuliasari (2020), Self Awareness (Kesadaran Diri) memiliki tiga aspek, yaitu kesadaran diri emosional yang mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri, lalu penilaian diri, dan kepercayaan diri.

Berikut definisi dan pengertian self awareness atau kesadaran diri dari beberapa sumber buku:

- Menurut Listyowati (2008), self awareness adalah keadaan dimana individu dapat memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya, yaitu kesadaran mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri. Individu yang memiliki self-awareness yang baik maka memiliki kemampuan mengontrol diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya.
- Menurut Koeswara (1987), self awareness adalah sebagai kapasitas yang memungkinkan manusia mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta kapasitas yang memungkinkan manusia mampu menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan).
- Menurut Goleman (1996), self awareness adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain serta perhatian terus menerus terhadap batin seseorang, merefleksi diri, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi.
- Menurut Solso dkk (2007), self awareness adalah kesiapan (awareness) terhadap peristiwa yang di lingkungan sekitarnya dan peristiwa kognitif yang terdiri dari memori, pikiran, perasaan dan sensasi fisik.

2. Aspek-aspek Kesadaran Diri/Self Awareness

Aspek kesadaran diri dalam olahraga mencakup berbagai aspek, antara lain pemahaman dan pengenalan diri sebagai seorang atlet. Pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini dapat membantu atlet memaksimalkan potensinya, mengelola emosinya, dan meningkatkan performanya secara keseluruhan.



Gambar 20. Peroses Kesadaran Diri

Berikut adalah penjelasan singkat mengenai aspek-aspek kesadaran diri dalam konteks olahraga:

a. Pemahaman Emosi:

Pengertian: Kesadaran terhadap berbagai emosi yang muncul selama latihan dan pertandingan. Ini melibatkan pengenalan perasaan seperti kegembiraan, kecemasan, dan frustrasi, serta pemahaman dampaknya terhadap performa.

b. Pemahaman Keterampilan dan Kelemahan:

Pengertian: Kesadaran terhadap keterampilan olahraga yang dimiliki dan area di mana perbaikan dibutuhkan. Ini melibatkan pengenalan terhadap kekuatan dan kelemahan teknis atau fisik yang dapat memengaruhi kinerja.

c. Pemahaman Motivasi:

Pengertian: Kesadaran terhadap motivasi dan tujuan pribadi dalam berolahraga. Ini melibatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk terus berlatih dan berkompetisi.

d. Pemantauan Diri:

Pengertian: Kesadaran terus-menerus terhadap performa, reaksi terhadap latihan, dan pemantauan terhadap kesehatan fisik dan mental. Ini melibatkan evaluasi terhadap diri sendiri secara konsisten.

e. Pemahaman Pola Pikir (Mindset):

Pengertian: Kesadaran terhadap pola pikir, keyakinan, dan persepsi diri yang memengaruhi mentalitas dalam olahraga. Ini mencakup pemahaman tentang sejauh mana pola pikir mendukung pencapaian tujuan.

f. Pemahaman Hubungan Sosial:

Pengertian: Kesadaran diri terhadap hubungan dengan rekan setim, pelatih, dan pihak-pihak terkait lainnya. Ini melibatkan pemahaman tentang dinamika interpersonal dan dampaknya terhadap kinerja.

g. Pemahaman Tanggung Jawab dan Disiplin:

Pengertian: Kesadaran diri terhadap tanggung jawab pribadi dalam menjalani rutinitas latihan dan menjaga disiplin. Ini melibatkan kesadaran akan komitmen dan ketekunan.

h. Pemahaman Lingkungan Olahraga:

Pengertian: Kesadaran terhadap faktor-faktor eksternal seperti cuaca, kondisi lapangan, dan dukungan suporter yang dapat memengaruhi performa. Ini melibatkan adaptasi terhadap kondisi lingkungan.

Melalui pengembangan kesadaran diri dalam aspek-aspek ini, seorang atlet dapat membangun pondasi yang kuat untuk mencapai tujuan mereka, mengelola tantangan, dan berkembang secara pribadi dan olahragawi.

B. Penetapan Diri/Self-determination

1. Pengertian Penetapan Diri

Ketika seorang atlet mempunyai keberanian untuk mencapai puncak kesuksesan di dunia olahraga, maka ia tidak hanya memulai perjalanan fisik, tetapi juga perjalanan batin yang membutuhkan tekad dan penentuan nasib sendiri.

Konsep penentuan nasib sendiri adalah kekuatan pendorong di balik setiap langkah, setiap latihan, setiap kemenangan. Artikel ini mengeksplorasi hakikat penentuan nasib sendiri dalam konteks yang penuh tantangan dan pencapaian: dunia olahraga Penentuan nasib sendiri sebagai kekuatan pendorong di balik latihan: Bagi atlet, penentuan nasib sendiri adalah batin yang menggerakkan setiap sesi latihan.

Dari praktik-praktik ini muncullah kekuatan tetap yang memandu Anda dalam perjalanan menuju kesempurnaan. Menjelajahi Keterampilan Atletik: Penentuan nasib sendiri membuka pintu untuk mengeksplorasi kemampuan atlet.

Atlet menemukan kemampuan tersembunyi, mengatasi keterbatasan pribadi, dan meletakkan dasar bagi kesuksesan yang tidak terduga. Kebebasan menentukan sasaran prestasi Dalam dunia olahraga kompetitif, orang mempunyai kebebasan menentukan sasaran prestasi melalui penentuan nasib sendiri Atlet memiliki kendali penuh atas arah kariernya dan fokus untuk mencapai kesuksesan besar.

Dampak pada Mentalitas Juara: Penentuan nasib sendiri membangun mentalitas juara. Dengan memahami nilai-nilai pribadi dan tujuan kariernya, atlet membangun rasa percaya diri yang kuat dan ketabahan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan apa pun.

Motivasi Otentik: Atlet yang mempunyai tekad kuat memancarkan motivasi autentik Motivasi ini datang dari dalam, bukan hanya dari tekanan eksternal, dan mendorong kesuksesan sejati.

Perjalanan Menuju Keseimbangan: Penentuan nasib sendiri membantu atlet menemukan keseimbangan antara ambisi dan kenyataan.

Saat atlet mengejar tujuan mulia, mereka juga belajar menghargai setiap langkah dalam prosesnya.

2. Teknik Penetapan Kesadaran Diri dalam Olahraga

Membangun kepercayaan diri dalam olahraga menuntut atlet untuk menggunakan berbagai teknik dan strategi yang membantu mereka meningkatkan konsep diri, mengelola emosi, dan mengoptimalkan kinerja. Teknik Penetapan kesadaran diri dalam olahraga adalah serangkaian strategi yang dapat membantu atlet mengembangkan pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri, emosi, dan kinerja.

Berikut adalah beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konteks olahraga:

a. Visualisasi:

- Deskripsi: Menciptakan gambaran mental sukses dalam situasi olahraga tertentu.
- Manfaat: Membantu meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan persiapan mental untuk situasi pertandingan.

b. Meditasi dan Pernapasan Dalam:

- Deskripsi: Latihan meditasi dan teknik pernapasan yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan pernapasan.
- Manfaat: Mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan menciptakan keadaan mental yang optimal.

c. Journaling:

- Deskripsi: Mencatat pengalaman, emosi, dan pemikiran terkait dengan latihan dan pertandingan.

- Manfaat: Memberikan pemahaman mendalam tentang diri sendiri, membantu refleksi, dan mengidentifikasi pola perilaku.
- d. Feedback dan Evaluasi Diri:
- Deskripsi: Menerima umpan balik dari pelatih, rekan setim, atau diri sendiri terkait performa.
 - Manfaat: Memungkinkan perbaikan, mengukur kemajuan, dan memahami aspek-aspek yang perlu ditingkatkan.
- e. Tujuan SMART:
- Deskripsi: Menetapkan tujuan yang Spesifik, Terukur, Mencapai, Relevan, dan Berbatas waktu.
 - Manfaat: Memberikan arah yang jelas, meningkatkan motivasi, dan memfasilitasi evaluasi kemajuan.
- f. Latihan Biofeedback:
- Deskripsi: Memantau fungsi tubuh seperti detak jantung atau tingkat stres untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap respons fisiologis.
 - Manfaat: Mengajarkan atlet mengelola tingkat ketegangan dan meningkatkan kendali atas respons tubuh.
- g. Konseling Psikologis atau Psikoterapi Olahraga:
- Deskripsi: Berkomunikasi dengan seorang ahli psikologi olahraga untuk mendapatkan dukungan dan panduan terkait aspek-aspek mental dalam olahraga.
 - Manfaat: Mengatasi hambatan psikologis, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperkuat aspek-aspek kesadaran diri.
- h. Pemantauan Diri:
- Deskripsi: Secara rutin memantau dan merefleksikan performa, emosi, dan tingkat kelelahan.
 - Manfaat: Meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi fisik dan mental, serta membantu perencanaan latihan dan pemulihan.

- i. Mindfulness:
 - Deskripsi: Berlatih kehadiran diri penuh perhatian pada momen ini tanpa penilaian.
 - Manfaat: Meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan memperkuat kesadaran diri.
- j. Partisipasi dalam Kelompok Dukungan:
 - Deskripsi: Bergabung dengan kelompok atau tim yang mendukung, di mana anggota dapat berbagi pengalaman dan memberikan dukungan.
 - Manfaat: Menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan memotivasi melalui pengalaman bersama.

Penerapan teknik-teknik ini secara teratur dapat membantu atlet mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik, mengoptimalkan kinerja, dan meraih potensi penuh mereka dalam dunia olahraga.

BAB 10

SELF-TALK DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Self-talk adalah aktivitas berbicara atau dialog internal yang terjadi dalam pikiran seseorang. Ini termasuk kata-kata, kalimat, atau pemikiran yang kita ungkapkan kepada diri kita sendiri.

Self-talk dapat berupa suara-suara di kepala atau kata-kata yang diucapkan. Dalam konteks olahraga dan performa, self-talk sering kali digunakan sebagai alat untuk mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri. Self talk berupa kata-kata positif yang berbentuk gagasan yang harus selalu ditekankan dalam diri atlet untuk mengubah perasaan yang negatif untuk menjadi positif mind atau berpikir positif dengan apa yang dihadapi (Jarwo, 2022).

SELF TALK SEHAT	
	
<ul style="list-style-type: none">• AKU SANGAT BODOH!	<ul style="list-style-type: none">• UPS, AKU MEMBUAT SEBUAH KESALAHAN!
<ul style="list-style-type: none">• TIDAK ADA YANG MENYUKAIKU.	<ul style="list-style-type: none">• AKU MENYUKAI DIRIKU.
<ul style="list-style-type: none">• AKU ORANG YANG JAHAT.	<ul style="list-style-type: none">• AKU MELAKUKAN SUATU HAL YANG BURUK.
<ul style="list-style-type: none">• AKU MENYERAH. AKU TIDAK AKAN PERNAH BISA MELAKUKAN INI.	<ul style="list-style-type: none">• INI SANGAT BERAT, NAMUN AKU AKAN TERUS MENCOBA.
<ul style="list-style-type: none">• AKU TIDAK PERNAH MELAKUKAN APAPUN DENGAN BENAR.	<ul style="list-style-type: none">• AKU HANYA BELUM TAHU BAGAIMANA CARA MELAKUKAN HAL ITU.
<ul style="list-style-type: none">• AKU TIDAK CUKUP BAIK.	<ul style="list-style-type: none">• AKU SUDAH LEBIH DARI CUKUP & AKU BERTHARGA!

Gambar 21. Contoh Kata Negative dan Positif

Cara seseorang berbicara pada dirinya sendiri dapat mempengaruhi suasana hati, motivasi, dan persepsi dirinya. Jenis self-talk dapat dibagi menjadi dua kategori utama:

1. Self-Talk Positif:

Ini melibatkan menggunakan kata-kata atau pemikiran yang membangun, memotivasi, dan meningkatkan kepercayaan diri. Contohnya adalah mengatakan pada diri sendiri, "Saya bisa melakukannya," atau "Saya kuat dan fokus.

2. Self-Talk Negatif:

Ini melibatkan penggunaan kata-kata atau pemikiran yang merendahkan diri sendiri, meragukan kemampuan, atau menciptakan ketidakpastian. Contohnya adalah berpikir, "Saya tidak bisa," atau "Saya selalu membuat kesalahan.

Self-talk positif sering kali dihubungkan dengan peningkatan performa, kesejahteraan mental, dan motivasi. Sebaliknya, self-talk negatif dapat menghambat kinerja dan memengaruhi kesejahteraan emosional.

Para atlet, pelatih, dan ahli psikologi olahraga sering menggunakan teknik self-talk positif sebagai bagian dari pelatihan mental untuk membantu atlet menghadapi tekanan, mengatasi rasa takut, dan membangun kepercayaan diri. Dengan meningkatkan kesadaran diri terhadap self-talk dan berlatih mengubahnya menjadi bentuk yang lebih positif, individu dapat memaksimalkan potensi mereka dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

B. Definisi Self-Talk

Self-talk dalam olahraga merupakan proses berbicara kepada diri sendiri, baik secara verbal maupun mental, dan dapat mempengaruhi keyakinan, motivasi, emosi, dan performa seorang atlet. Ini adalah penggunaan kata dan frasa yang digunakan seseorang untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri ketika berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Self-talk bisa bersifat positif, negatif, atau netral dan dapat berdampak signifikan terhadap mentalitas dan hasil performa seorang atlet.

Self-talk sering digunakan dalam olahraga sebagai cara mengelola emosi, meningkatkan motivasi, dan menjaga fokus. Atlet dapat menggunakan self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi rasa takut, dan memberikan arahan pada diri sendiri untuk meningkatkan keterampilan dan strategi permainannya.

Penting untuk dicatat bahwa self-talk tidak hanya mencakup kata-kata yang diucapkan secara lisan, tetapi juga dialog internal yang terjadi dalam pikiran atlet. Kemampuan mengenali pola self-talk dan menyalurkannya ke arah positif sangat berkontribusi terhadap performa atletik dan kesehatan mental seorang atlet.

Self-talk dalam olahraga telah menjadi subjek penelitian dalam bidang psikologi olahraga. Para ahli memiliki pandangan dan temuan yang bervariasi, tetapi pada umumnya mereka setuju bahwa self-talk dapat memengaruhi kinerja atlet.

Berikut adalah beberapa pandangan para ahli mengenai self-talk dalam olahraga:

1. Dr. Antonis Hatzigeorgiadis:
 - Seorang ahli psikologi olahraga yang telah melakukan penelitian tentang self-talk dalam konteks olahraga.
 - Mengemukakan bahwa self-talk dapat memengaruhi motivasi, fokus, dan ketahanan atlet.
2. Dr. Christopher M. Carr:
 - Menyelidiki peran self-talk dalam pengelolaan emosi dan kinerja atlet.
 - Menekankan pentingnya self-talk yang konstruktif untuk mengatasi stres dan meningkatkan konsentrasi.
3. Dr. Daniel Gould:
 - Mempertimbangkan self-talk sebagai strategi mental yang dapat membantu atlet dalam menghadapi tekanan dan meningkatkan kepercayaan diri.

- Menyoroti pentingnya pengelolaan self-talk untuk mencapai kinerja yang optimal.
4. Dr. Timothy Baghurst:
 - Membahas self-talk dalam konteks pemulihan dan pengelolaan cedera dalam olahraga.
 - Menekankan penggunaan self-talk sebagai alat untuk memfasilitasi pemulihan fisik dan psikologis.
 5. Dr. Robert Weinberg:
 - Menyelidiki hubungan antara self-talk dan kontrol diri atlet.
 - Menyoroti bahwa self-talk yang positif dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mengatasi hambatan dan meningkatkan kinerja.

Meskipun pandangan mereka mungkin berbeda-beda, para ahli umumnya sepakat bahwa self-talk dapat memiliki dampak yang signifikan pada psikologi dan kinerja atlet. Pengembangan self-talk yang positif dan adaptif dapat menjadi salah satu aspek penting dari pelatihan mental dalam olahraga.

C. Aspek-Aspek Self-Talk

Self-talk, percakapan internal dan eksternal yang kita lakukan dengan diri kita sendiri, membentuk dasar bagaimana kita memandang dan bereaksi terhadap dunia di sekitar kita, termasuk situasi olahraga.

Pemahaman mendalam terhadap aspek self-talk ini penting bagi atlet untuk meningkatkan performa, mengelola emosi, dan mencapai tujuannya dalam dunia olahraga.

Aspek self talk meliputi aspek positif dan negatif, aspek pembinaan dan evaluasi, serta kemampuan self talk dalam meningkatkan konsentrasi dan mengelola emosi. Melalui self talk, atlet dapat memotivasi diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan bimbingan untuk meningkatkan keterampilan dan strategi permainannya.

Kata-kata yang diucapkan dan dipikirkan oleh para atlet dapat secara langsung berdampak pada pengalaman dan hasil pertandingan.

Dalam konteks olahraga, aspek-aspek self-talk bukan hanya sekedar kata-kata yang diucapkan, tetapi juga merupakan refleksi dari pola pikir dan sikap mental atlet. Pemahaman mendalam terhadap self-talk memungkinkan atlet untuk mengidentifikasi dan mengarahkan dialog internal mereka dengan cara yang membangun, memotivasi, dan memperkuat ketahanan mental.

Dalam makalah ini, kami akan menjelajahi berbagai dimensi self-talk dalam olahraga, menyajikan pandangan dari para ahli psikologi olahraga, dan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana self-talk dapat membentuk kinerja dan pengalaman atlet. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang aspek-aspek self-talk, diharapkan dapat membantu para atlet, pelatih, dan peneliti untuk mengembangkan strategi mental yang efektif dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal.

Dalam konteks olahraga, self talk mencakup berbagai aspek yang dapat mempengaruhi psikologi dan performa seorang atlet.

Aspek utama self-talk dalam olahraga adalah :

1. Motivasi :

Positif : Self talk yang positif dapat meningkatkan motivasi pada atlet. Pernyataan seperti "Saya kuat" atau "Saya bisa melakukan ini" dapat memberikan penguatan positif.

Negatif : Pembicaraan diri sendiri yang negatif dapat menurunkan motivasi. Pernyataan seperti "Saya tidak mampu membelinya" dapat berdampak negatif pada kinerja.

2. Fokus dan Konsentrasi:

Self-talk membantu Anda tetap fokus dan fokus. Atlet sering menggunakan kata-kata dan frasa untuk menarik

perhatian pada aspek-aspek penting dari suatu permainan atau latihan.

3. Keyakinan Diri :

Self-talk memegang peranan penting dalam kepercayaan diri seorang atlet. Pernyataan positif seperti “Saya mempunyai kemampuan untuk sukses” dapat meningkatkan rasa percaya diri.

4. Regulasi Emosi :

Self-talk dapat membantu mengelola emosi atlet. Pernyataan yang menenangkan seperti “Tenang dan fokus” dapat membantu mengurangi stres atau kecemasan.

5. Pemecahan Masalah:

Atlet dapat menggunakan self-talk sebagai alat untuk membentuk solusi atau strategi menghadapi tantangan. Pernyataan seperti “Bagaimana cara mengatasi masalah ini? » membantu menyelesaikan masalah.

Pemahaman dan pengelolaan aspek-aspek self-talk ini dapat memberikan kontribusi positif pada kinerja dan pengalaman atlet dalam olahraga. Para pelatih dan atlet dapat bekerja sama untuk mengembangkan pola self-talk yang konstruktif dan mendukung tujuan olahraga mereka.

D. Tujuan Self-Talk dalam Olahraga

Tujuan memberikan teknik self talk adalah untuk merubah negatif self talk yang ada pada pikiran seseorang menjadi positif self talk Sumenep, (2023). Positif self talk segala sesuatu yang dipikirkan atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif (Iriyanti, 2021: 22). Ketika seseorang sudah memiliki kemampuan positif self talk maka pikiran-pikiran tersebut akan membuat seseorang lebih percaya diri serta yakin dengan kemampuannya.

Oleh karena itu dilakukannya hal tersebut bertujuan memberikan penguatan, motivasi dan fokus terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu usaha untuk mencapai tujuan

yang diinginkan. Ketika seseorang atlet sudah memiliki mental yang baik dan mampu melaksanakan imagery dan self talk, maka atlet akan merasa sangat percaya diri apabila mental dirinya sudah baik.

Tujuan dari penggunaan self-talk dalam olahraga adalah untuk memengaruhi secara positif aspek-aspek psikologis dan kinerja atlet. Berikut adalah beberapa tujuan umum dari self-talk dalam konteks olahraga:

1. Meningkatkan Motivasi:

- Self-talk dapat digunakan untuk membangkitkan motivasi dan semangat, membantu atlet untuk tetap fokus pada tujuan mereka, dan mengatasi rintangan yang mungkin muncul selama latihan atau pertandingan.

2. Meningkatkan Konsentrasi:

- Dengan mengarahkan self-talk pada instruksi atau kata kunci tertentu, atlet dapat meningkatkan konsentrasi mereka pada tugas yang ada. Hal ini membantu menghindari distraksi dan memperbaiki fokus selama aktivitas olahraga.

3. Regulasi Emosi:

- Self-talk dapat membantu atlet dalam mengelola emosi, termasuk stres, kecemasan, atau frustrasi. Dengan menggunakan self-talk yang positif dan menenangkan, atlet dapat menjaga keseimbangan emosional mereka.

4. Peningkatan Kepercayaan Diri:

- Melalui self-talk yang positif dan memberdayakan, atlet dapat membangun dan memperkuat kepercayaan diri mereka. Hal ini memainkan peran penting dalam pencapaian tujuan olahraga dan ketahanan mental.

5. Peningkatan Kinerja:

- Self-talk dapat meningkatkan kinerja atlet dengan memberikan instruksi teknis yang relevan. Melibatkan diri dalam self-talk yang mengarah pada perbaikan teknik atau strategi dapat membantu meningkatkan hasil kinerja.

6. Pemecahan Masalah:

- Self-talk dapat digunakan sebagai alat untuk merumuskan solusi atau strategi saat menghadapi tantangan atau kesulitan selama latihan atau pertandingan. Ini membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi sulit.

7. Peningkatan Kesadaran Diri:

- Dengan memonitor dan mengarahkan self-talk, atlet dapat meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap pola pikir dan reaksi emosional. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan diri dan peningkatan kesejahteraan mental.

8. Pengaturan Diri:

- Self-talk dapat membantu atlet dalam mengatur diri, termasuk dalam hal disiplin, kontrol diri, dan manajemen waktu. Pemakaian self-talk yang bersifat pengaturan diri membantu menjaga keseimbangan dan konsistensi dalam prestasi.

Melalui pencapaian tujuan-tujuan ini, self-talk dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja atlet dalam dunia olahraga.

BAB 11

PERHATIAN DAN KONSENTRASI OLAHRAGA

A. Pengantar

Perhatian dan konsentrasi merupakan konsep psikologis yang sangat penting dalam olahraga keduanya fokus pada kemampuan atlet untuk mengelola dan fokus pada tugas dan informasi terkait selama latihan dan kompetisi. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi (Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013).

Konsentrasi seorang atlet dapat terganggu apabila tidak mampu memperhatikan rangsangan yang relevan dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Saat Anda terlibat dalam aktivitas kompetitif atau olah raga, rangsangan selalu datang pada Anda pada waktu yang bersamaan Oleh karena itu, atlet harus senantiasa berkonsentrasi pada aktivitas yang dilakukan. Rangsangan tersebut dapat berupa instruksi dari pelatih, pergerakan lawan atau rekan satu tim, kebisingan penonton, tindakan suporter lawan, dan lain-lain. Jika seorang atlet tidak dapat bereaksi dengan baik maka ia akan menjadi kesal dan mengambil keputusan yang buruk serta mengambil tindakan yang salah (Gustian, 2016).

Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai pengertian perhatian dan konsentrasi dalam olahraga:

1. Perhatian:

- Definisi: Perhatian mengacu pada kemampuan untuk memilih dan memproses informasi tertentu dari

lingkungan sekitar. Ini melibatkan pemilihan stimulus yang relevan sambil mengabaikan stimulus yang kurang penting.

- Contoh dalam Olahraga: Seorang pemain sepak bola perlu memperhatikan gerakan lawan, posisi rekan setimnya, dan situasi pertandingan secara keseluruhan untuk membuat keputusan yang tepat.

2. Konsentrasi:

- Definisi: Konsentrasi merupakan fokus mental yang intens pada satu tugas atau aktivitas tertentu. Ini melibatkan pengalihan seluruh perhatian pada aspek khusus dari situasi olahraga dan menjaga fokus pada tugas yang sedang dijalankan.
- Contoh dalam Olahraga: Seorang pemain golf perlu berkonsentrasi dengan intensitas tinggi saat memukul bola. Fokus konsentrasi harus dipertahankan untuk mencapai akurasi dan hasil yang optimal.

Memahami dan mengasah keterampilan perhatian dan konsentrasi merupakan bagian integral dari pelatihan mental atlet. Keduanya sangat penting untuk mencapai performa yang optimal dan konsisten dalam berbagai cabang olahraga.

B. Hubungan Antara Perhatian dan Konsentrasi

Dalam dunia olahraga, perhatian dan konsentrasi merupakan dua faktor penting yang berperan penting dalam membentuk prestasi seorang atlet. Kemampuan memilih dan mengolah informasi (perhatian) dengan benar serta kemampuan berkonsentrasi pada tugas dan rangsangan yang relevan (konsentrasi) merupakan landasan penting keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.

Hubungan erat antara perhatian dan konsentrasi telah menjadi sorotan penting dalam konteks psikologi olahraga. Keduanya saling melengkapi dan membantu memberikan landasan kognitif yang dibutuhkan atlet untuk mengatasi

tantangan, membuat keputusan cerdas, dan mempertahankan performa optimal di bawah tekanan.

Dalam konteks hal ini, kita mengeksplorasi pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam olahraga dan bagaimana kedua aspek ini saling berhubungan dan membentuk landasan psikologis atlet. Kami juga membahas pengaruh emosional, manajemen gangguan, dan strategi pelatihan mental yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sinergi antara perhatian dan konsentrasi selama aktivitas olahraga.

Harapan kami, dengan memahami lebih dalam hubungan antara perhatian dan konsentrasi, para atlet, pelatih, dan praktisi olahraga dapat menyusun strategi mental yang efektif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mencapai performa optimal dalam segala aspek olahraga Masu. Selamat menikmati membaca. Kami berharap pemahaman ini dapat memberikan wawasan berharga bagi semua orang yang terlibat dalam dunia olahraga.



Gambar 22. Perhatian dan Konsentrasi Saling Mendukung dalam Melakukan Peroses Pembelajaran

Berikut beberapa point yang menjelaskan hubungan perhatian dan konsentrasi dalam olahraga :

1. Perhatian Sebagai Landasan Konsentrasi:

Perhatian adalah landasan konsentrasi efektif. Sebelum atlet dapat fokus pada tugas tertentu, mereka harus memilih dan memproses informasi yang relevan dari lingkungan.

2. Proses Pemilihan dan Pemusatan Pikiran:

Perhatian meliputi proses pemilihan informasi, yaitu memilih rangsangan yang paling penting dan mengabaikan rangsangan yang kurang relevan. Setelah informasi dipilih, konsentrasi terjadi sebagai fokus mental yang intens pada tugas atau stimulus yang dipilih.

3. Fungsi Gabungan dalam Pengambilan Keputusan :

Perhatian dan konsentrasi membantu atlet mengambil keputusan yang tepat pada saat bertanding. Perhatian membantu atlet melihat pilihan yang tersedia bagi mereka, sementara konsentrasi membantu mereka fokus pada pilihan yang mereka pilih.

4. Pengelolaan Distraksi:

Keduanya berperan dalam pengelolaan gangguan. Perhatian membantu atlet mengidentifikasi potensi gangguan, sementara konsentrasi membantu mereka tetap fokus pada tugas yang ada dan mengurangi dampak gangguan.

5. Konsentrasi Sebagai Konsentrasi yang Intens:

Konsentrasi adalah suatu bentuk konsentrasi mental yang intens pada suatu tugas atau stimulus. Bersikap penuh perhatian membantu Anda tetap fokus pada informasi yang paling relevan dan penting.

6. Pengaruh Emosi:

Perhatian dapat dipengaruhi oleh emosi, dan konsentrasi membantu mengelola pengaruh emosi tersebut. Ketakutan dan kegembiraan dapat memengaruhi kewaspadaan, dan konsentrasi membantu atlet tetap fokus selama perubahan emosi.

7. Perhatian yang Terbagi dan Konsentrasi pada Aspek-Aspek Penting:

Perhatian yang terbagi memungkinkan atlet memproses banyak informasi secara bersamaan, sedangkan konsentrasi memungkinkan atlet untuk fokus pada aspek

spesifik yang paling penting bagi performa. Anda dapat berkonsentrasi pada.

8. Pelatihan mental:

Pelatihan mental melibatkan pengembangan kedua keterampilan ini. Atlet dilatih untuk lebih perhatian ketika memilih informasi yang relevan, dan konsentrasi mereka ditingkatkan melalui teknik relaksasi, visualisasi, dan latihan lainnya.

Pentingnya hubungan perhatian dan konsentrasi dalam olahraga menekankan bahwa keterampilan tersebut saling menunjang dan melengkapi untuk mencapai prestasi yang optimal dan konsisten. Pelatihan mental dan kesadaran diri adalah kunci untuk memahami dan memanfaatkan hubungan ini secara maksimal dalam aktivitas olahraga.

C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perhatian dan Konsentrasi

Dalam dunia olahraga yang penuh tantangan, kemampuan untuk menjaga kewaspadaan dan konsentrasi yang optimal adalah kunci untuk mencapai performa puncak. Beberapa faktor memainkan peranan penting dalam dinamika yang kompleks ini, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor ini membuka jalan untuk meningkatkan kemampuan kognitif atlet dan pelatih. Banyak faktor, baik eksternal maupun internal, yang dapat mempengaruhi konsentrasi seorang pemain. Pikiran merupakan unsur terpenting bagi manusia, sehingga menjadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi (Mahanani & Indriarsa, 2021).

Konsentrasi sangat penting pada suatu pertandingan bagi atlet hal tersebut dapat berpengaruh pada berhasilnya sebuah pertandingan Gustian, (2016). Seringkali pemain mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatiannya atau konsentrasi pada saat pertandingan. Tekanan psikologi juga dapat mengganggu performa pemain dalam pertandingan, tekanan tersebut dapat berupa sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari berbagai pihak.

Ada beberapa kendala dalam pelatihan konsentrasi.

1. Terlalu banyak objek yang harus diamati dan transisinya sangat cepat sehingga dapat mengganggu konsentrasi pemain. Oleh karena itu, olahraga tertentu memerlukan pelatihan khusus.
2. Hubungan antara perhatian, konsentrasi, dan pikiran. Seringkali pemain merasa gugup ketika mengetahui kondisi lawannya atau karena terlalu khawatir dengan hasil akhirnya. Hal ini dapat membuat pemain kehilangan fokus dan membingungkan pikiran pemain sehingga dapat mempengaruhi pola permainan.
3. Kesakitan. Faktor-faktor ini mengganggu konsentrasi. Ketika atlet merasakan sakit saat bertanding, konsentrasinya terpengaruh

Selain faktor penghambat ada juga faktor pendukung pemain dalam konsentrasi adalah:

1. Faktor kesehatan apabila tubuh dan pikiran sehat maka pemain akan lebih mudah dalam berkonsentrasi sehingga apabila dalam pertandingan pemain dapat dengan fokus konsentrasi pada tujuan yang diinginkan,
2. Lingkungan, jadi orang disekitar sangat berpengaruh terhadap konsentrasi. Apabila orang disekitar membuat keributan atau membuat masalah sehingga dapat mengganggu konsentrasi maka dengan otomatis pikiran akan terpecah pada masalah tersebut yang menyebabkan ketidak konsentrasian dalam pertandingan.

Memahami faktor-faktor ini membantu atlet dan pelatih untuk merancang strategi yang sesuai untuk memelihara tingkat perhatian dan konsentrasi yang optimal selama latihan dan pertandingan. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan terhadap kesejahteraan fisik dan mental atlet juga sangat penting.

D. Meningkatkan Perhatian Dan Konsentrasi

Meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi dalam olahraga dapat diartikan sebagai upaya sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan tingkat konsentrasi mental yang optimal selama latihan, persiapan pertandingan, dan pertandingan itu sendiri. Hal ini mencakup penerapan strategi dan teknik khusus untuk meminimalkan gangguan, meningkatkan pengendalian diri, dan memusatkan perhatian pada aspek yang paling relevan dan penting dari tugas atau aktivitas olahraga.

Tingkat kewaspadaan seorang atlet merupakan salah satu dari faktor yang menunjang keberhasilan kegiatan olahraga. Atlet profesional umumnya memiliki keterampilan dan energi terbaik untuk fokus pada olahraga yang mereka mainkan. Oleh karena aktivitas memperhatikan suatu benda merupakan suatu keterampilan khusus bagi atlet, maka pelatih dan pelatih atletik perlu menyadari pentingnya kemampuan memperhatikan keadaan tersebut.

Sejauh ini hal tersebut sepertinya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga kompetitif. Hal ini disebabkan karena kecenderungan para pelatih olahraga masih terlalu menekankan pada latihan yang mengarah pada peningkatan keterampilan teknis dan kualitas fisik, serta pembinaan pada ranah kemungkinan mental masih terabaikan. Padahal, prestasi olahraga merupakan penjumlahan dari hasil latihan, potensi fisik, dan potensi psikis. Oleh karena itu aspek fisik dan psikis dalam proses latihan harus seimbang agar prestasi optimal dapat dicapai dan dipertahankan dalam jangka waktu yang relatif lama (Nusufi, 2016).

Cara meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg (1995) sebagai berikut :

1. Latihan dengan menghadirkan gangguan (distraction)
Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel - yel sambil melambaikan tangan membuat ombak , menepukan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet

harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap memfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada.

2. Menggunakan kata - kata kunci (*use cue word*) Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain-lain.
3. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thinking*) adalah Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya dan mengambil keputusan secara tepat dan akurat.
4. Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*) Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat . biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.
5. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*) Mengendalikan mata merupakan metoda untuk memfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana - mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet volly, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan "lihat Bola" berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan

menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

Melalui upaya terus-menerus dan pengalaman praktis, atlet dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola perhatian dan konsentrasi. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan terhadap pelatihan mental dapat membantu mencapai tujuan ini dan mendukung kinerja optimal dalam dunia olahraga.

BAB 12

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PERSIAPAN PERTANDINGAN

A. Pengantar

Peran psikologi olahraga dalam persiapan kompetisi melibatkan penerapan prinsip dan teknik psikologis untuk meningkatkan persiapan mental atlet sebelum bertanding. Psikologi olahraga berfokus pada aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet, dan masa persiapan bertanding merupakan masa kritis dimana faktor psikologis dapat memberikan dampak yang besar.

Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu atlet itu sendiri, pelatih dan lingkungan. Usaha pembinaan olahraga prestasi yang tinggi, merupakan masalah yang rumit dan kompleks dan banyak tergantung serta dipengaruhi oleh berbagai factor (Irwanto & Romas, 2019).

Peran kepribadian dalam psikologi olahraga sangat penting untuk memahami ciri-ciri kepribadian atlet. Baik berkompetisi dalam olahraga individu atau tim, atlet adalah individu dengan kepribadian uniknya masing-masing. Ia memiliki bakatnya sendiri, pola perilakunya sendiri, kepribadiannya sendiri, dan juga latar belakang yang mempengaruhi dirinya dalam cara tertentu.

Psikologi olahraga dalam persiapan pertandingan adalah disiplin ilmu yang membahas aspek-aspek mental dan emosional dari atlet saat mereka bersiap menghadapi kompetisi. Ini mencakup pemahaman, pengembangan, dan penerapan

strategi psikologis untuk meningkatkan kesiapan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, latihan-latihan dan manajemen stres atlet.

B. Aspek Utama Peran Psikologi Olahraga Dalam Persiapan Pertandingan

Peran psikologi olahraga dalam persiapan pertandingan sangat penting untuk membantu atlet mencapai kesiapan mental yang optimal. Setiap pertandingan menghadirkan tantangan tersendiri, dan persiapan yang matang tidak hanya membutuhkan aspek fisik, tetapi juga ketangkasan mental yang optimal. Psikologi olahraga berperan penting dalam membantu atlet mengelola stres, meningkatkan fokus, dan membangun kekuatan mental yang diperlukan untuk mengatasi tekanan kompetisi.

Psikologi olahraga berperan sebagai panduan yang membimbing atlet menuju keseimbangan mental yang optimal, memastikan bahwa mereka siap menghadapi tekanan dan tantangan di arena pertandingan. Pengelolaan stres, peningkatan fokus, dan pembangunan ketahanan mental menjadi fokus utama peran psikologi olahraga. Dengan membantu atlet mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan merancang rutinitas pra-pertandingan yang efektif, psikolog olahraga memberikan kontribusi tak ternilai dalam membentuk kesiapan mental atlet.

Berikut adalah definisi aspek utama peran psikologi olahraga dalam persiapan pertandingan:

1. Pengelolaan Stres dan Kecemasan:

- Peran psikologi olahraga mencakup bantuan dalam mengidentifikasi, mengelola, dan meredakan stres serta kecemasan yang dapat muncul sebelum dan selama pertandingan.

2. Peningkatan Fokus dan Konsentrasi:

- Psikolog olahraga membimbing atlet dalam pengembangan teknik untuk meningkatkan fokus dan

konsentrasi. Ini melibatkan latihan perhatian selektif dan strategi untuk mengelola distraksi.

3. Peningkatan Kepercayaan Diri:

- Psikologi olahraga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui teknik visualisasi, afirmasi positif, dan penguatan evaluasi prestasi positif.

4. Pembangunan Mental Toughness:

- Peran ini mencakup membantu atlet mengembangkan ketahanan mental, termasuk kemampuan untuk mengatasi tekanan, mengelola kegagalan, dan tetap fokus di bawah tekanan.

5. Rutinitas Pra-Pertandingan:

- Psikologi olahraga membantu merancang dan mengimplementasikan rutinitas pra-pertandingan yang membantu atlet mempersiapkan diri secara mental dan emosional sebelum pertandingan.

6. Manajemen Emosi:

- Psikolog olahraga membantu atlet mengenali dan mengelola emosi mereka, termasuk kecemasan, frustrasi, dan euforia, untuk meminimalkan dampak negatifnya pada performa.

7. Pemahaman Tim dan Komunikasi Efektif:

- Dalam olahraga tim, peran psikologi olahraga mencakup membangun pemahaman tim dan memfasilitasi komunikasi yang efektif antaranggota tim.

8. Pemulihan Pasca-Pertandingan:

- Psikologi olahraga membantu atlet dalam proses pemulihan pasca-pertandingan, termasuk evaluasi pertandingan, pembelajaran dari pengalaman, dan persiapan mental untuk pertandingan berikutnya.

9. Pemahaman Diri dan Kesadaran Diri:

- Psikologi olahraga membantu atlet mengembangkan pemahaman diri dan kesadaran diri, memungkinkan

mereka untuk mengenali pola pikir dan reaksi emosional mereka.

10. Manajemen Tekanan Kompetitif:

- Peran ini mencakup membantu atlet memahami dan mengelola tekanan kompetitif yang mungkin muncul selama persiapan dan pertandingan.

11. Pengembangan Strategi Psikologis Individu:

- Psikolog olahraga dapat mengembangkan strategi psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, mempertimbangkan karakteristik kepribadian dan gaya belajar mereka.

Melalui integrasi dan penerapan aspek-aspek ini, psikologi olahraga berperan krusial dalam membentuk kesiapan mental atlet, membantu mereka mencapai performa optimal, dan menghadapi tantangan dengan keyakinan dan fokus.

C. Latihan-Latihan untuk Meningkatkan Psikologi pada Persiapan Pertandingan

Latihan yang dirancang untuk meningkatkan aspek psikologis persiapan kompetisi membantu atlet mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan untuk performa optimal di lapangan. Olahraga merupakan kegiatan yang memerlukan tenaga dan pikiran, dan tujuan suatu olahraga adalah mencapai prestasi dalam salah satu bidangnya. Pencapaian prestasi pada olahraga ini memerlukan pembinaan atlet. Pembinaan olahraga adalah tentang mencapai kinerja maksimal. Dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor keberhasilan pembangunan olahraga (Ilham, 2021).

Apa yang mendorong semangat kami untuk berlatih Latihan adalah suatu keharusan bagi setiap atlet sejati Penentuan nasib sendiri tidak hanya menjadi kekuatan pendorong tetapi juga sumber semangat yang tiada habisnya untuk menekuni kegiatan ini dengan penuh dedikasi dan tekad yang besar.

Berikut adalah beberapa latihan yang dapat diterapkan :

1. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga

Latihan keterampilan mental dalam olahraga adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk mengembangkan aspek psikologis atlet, membantu mereka mencapai keseimbangan mental, dan meningkatkan performa. Pelatihan mental merupakan elemen yang sangat penting dalam hampir semua olahraga. Oleh karena itu, latihan mental harus mendapat perhatian yang serius untuk menjamin kesiapan mental atlet itu sendiri. Pembinaan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah, sehingga dilakukan keseimbangan antara pelatihan teknis dan spiritual dalam program pelatihan. Pelatihan mental merupakan integrasi utuh dari unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan (Ch, 2016).

Berikut adalah beberapa latihan keterampilan mental yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga:

a. Visualisasi:

- Atlet membayangkan dengan detail situasi pertandingan atau latihan yang sukses. Ini dapat mencakup melihat diri mereka melakukan gerakan yang tepat atau merasakan keberhasilan setelah mencapai tujuan tertentu.

b. Afirmasi Positif:

- Atlet merumuskan pernyataan positif tentang kemampuan dan keberhasilan mereka. Mereka mengulang afirmasi ini secara teratur untuk membangun kepercayaan diri dan memotivasi diri sendiri.

c. Pemanasan Mental:

- Sebelum pertandingan atau latihan, atlet dapat melakukan pemanasan mental yang melibatkan relaksasi, fokus pernapasan, dan pemusatan perhatian.

Ini membantu mereka masuk ke dalam keadaan pikiran yang optimal.

d. Fokus pada Proses:

- Atlet diberi tugas untuk fokus pada tugas dan langkah-langkah yang diperlukan daripada hanya memikirkan hasil akhir. Ini membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan performa.

e. Teknik Pernapasan:

- Atlet belajar teknik pernapasan yang dapat membantu mereka meredakan stres dan mempertahankan ketenangan di bawah tekanan. Latihan pernapasan dalam dan terkendali dapat dilakukan secara rutin.

f. Manajemen Emosi:

- Atlet diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, termasuk kecemasan, frustrasi, dan kemarahan. Ini melibatkan pengenalan tanda-tanda emosi dan strategi untuk mengubahnya menjadi energi positif.

g. Rutinitas Pra-Pertandingan:

- Membangun rutinitas pra-pertandingan yang konsisten membantu menciptakan suasana yang terkendali dan tenang. Ini bisa termasuk langkah-langkah seperti pemanasan fisik, latihan konsentrasi, dan visualisasi.

h. Berlatih dengan Tekanan:

- Atlet terlibat dalam situasi latihan yang menekankan tekanan kompetitif. Ini membantu mereka terbiasa dengan situasi yang menantang dan meningkatkan ketahanan mental mereka.

i. Konsentrasi:

- Atlet melakukan latihan konsentrasi, seperti memusatkan perhatian pada satu objek atau tugas

untuk jangka waktu tertentu. Ini membantu meningkatkan fokus mereka selama pertandingan.

j. Latihan Relaksasi Progresif:

- Melibatkan atlet dalam latihan relaksasi progresif, di mana mereka secara bertahap mengendurkan dan merilekskan kelompok otot tertentu. Ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental.

k. Analisis Pasca-Pertandingan:

- Setelah pertandingan, atlet dapat melakukan analisis pasca-pertandingan untuk mengevaluasi performa mereka secara objektif. Ini mencakup mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan merencanakan tindakan perbaikan.

Latihan keterampilan mental ini dirancang untuk membangun fondasi mental yang kuat, membantu atlet mengatasi tekanan, dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka. Konsistensi dan ketekunan dalam menjalani latihan-latihan ini dapat membawa dampak positif pada performa atlet dalam jangka panjang.

2. Latihan Relaksasi Otot Secara Progresif

Latihan relaksasi otot secara progresif, juga dikenal sebagai relaksasi otot progresif (ROP), adalah teknik yang dikembangkan oleh dokter kedokteran Amerika, Dr. Edmund Jacobson. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu seseorang mengidentifikasi, merilekskan, dan mengurangi ketegangan pada otot-otot di seluruh tubuh.

Christian berpandangan jika stres hanya bisa dikeloladengan manajemen stress merupakan upaya menyeluruh untuk mengendalikan stress namun tidak untuk menghilangkannya Safira & Saputra, (2009). Manajemen stres melalui teknik relaksasi merupakan teknik manajemen diri yang didasarkan pada fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu, dengan mengendurkan otot, fungsi organ tubuh menjadi normal. Saat Anda rileks,

tubuh Anda rileks, yang meningkatkan banyak aspek kesehatan Anda (Resti & Bil, 2014).

Berikut adalah panduan langkah demi langkah untuk latihan relaksasi otot progresif:

a. Langkah 1: Persiapan

- 1) **Pilih Lingkungan yang Tenang:** Pilihlah tempat yang tenang dan nyaman. Matikan perangkat elektronik dan pastikan Anda tidak akan terganggu selama latihan.
- 2) **Posisi Duduk atau Berbaring:** Pilih posisi yang nyaman, baik itu duduk santai di kursi atau berbaring di atas matras. Pastikan pakaian Anda longgar untuk mengurangi tekanan pada tubuh.
- 3) **Fokus Pernapasan:** Mulailah dengan bernapas perlahan dan dalam. Fokuskan perhatian Anda pada pernapasan Anda, merasakan masuk dan keluarnya napas.

b. Langkah 2: Identifikasi dan Kontraksi Otot

- 1) **Mulailah dengan Kaki:** Rapatkan otot-otot kaki Anda dengan merentangkan kaki Anda, kemudian rilekskan. Rasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi.
- 2) **Otot Lutut dan Paha:** Tekuk lutut Anda, rasakan ketegangan di otot-otot paha, kemudian lepaskan dan rasakan relaksasinya.
- 3) **Otot Perut:** Tarik perut Anda ke dalam, rasakan ketegangan di otot perut, kemudian lepaskan.
- 4) **Otot Dada dan Punggung:** Tarik bahu Anda ke arah telinga, rasakan ketegangan di dada dan punggung, kemudian lepaskan.
- 5) **Otot Lengan:** Rapatkan tangan Anda menjadi kepalan, tekuk siku Anda, rasakan ketegangan di otot lengan, kemudian rilekskan.
- 6) **Otot Wajah dan Leher:** Tekuk wajah Anda menjadi ekspresi tegang, rasakan ketegangan di wajah dan leher, kemudian rilekskan.

c. Langkah 3 : Fokus dan Perhatian

- 1) **Fokus pada Sensasi Relaksasi:** Setelah merilekskan setiap kelompok otot, fokuslah pada sensasi relaksasi yang muncul. Rasakan sensasi kesejukan, ringan, atau kelembutan di area yang terkena.
- 2) **Pikiran yang Tenang:** Setiap kali Anda merilekskan otot, biarkan pikiran Anda bersantai. Hindari pemikiran yang mengganggu dan biarkan diri Anda merasakan ketenangan.

d. Langkah 4: Prolongasi Waktu Relaksasi

- 1) **Perpanjang Waktu Relaksasi:** Latihan ini dapat berlangsung selama 15-20 menit atau sesuai dengan preferensi Anda. Perlahan-lahan perpanjang waktu relaksasi untuk mendapatkan manfaat maksimal.
- 2) **Rutinitas Harian:** Luangkan waktu setiap hari untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif. Rutinitas harian akan membantu Anda meresapi manfaatnya secara lebih efektif.

Latihan relaksasi otot secara progresif memerlukan praktik reguler untuk mengalami hasil yang optimal. Semakin sering Anda melakukannya, semakin baik Anda dapat mengidentifikasi ketegangan dan meresapi sensasi relaksasi. Latihan ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan tidur, dan memberikan manfaat kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan.

3. Imagery dan Latihan Imagery dalam Olahraga

Kini muncul kesadaran bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental. Latihan mental adalah proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak sesungguhnya. Praktek latihan mental sering juga di sebut

latihan nir-gerak atau *nir-motorik* atau secara khusus dalam penelitian ini adalah latihan *imagery*. Berbagai studi dan bukti serta Latihan *imagery* telah dicobakan hingga batas tertentu, hasilnya menunjukkan efek positif terhadap kemajuan belajar dan penampilan gerak seseorang serta pelaksanaan latihan *imagery* tidak ada efeknya jika terpisah dengan latihan nyata. Meskipun sudah cukup meluas penggunaannya, tapi masalah latihan *imagery* masih jarang diselidiki.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk penguasaan suatu keterampilan olahraga yaitu menendang bola tidak cukup dengan latihan secara nyata atau dengan gerakan pola menendang bola saja tetapi harus dibarengi dengan latihan mental atau latihan tanpa gerakan seperti latihan *imagery*. Di lingkungan atlet-atlet atau pemain yang berketerampilan tinggi, latihan *imagery* ini sangat populer. Thomas tutko seorang psikolog dari *san jose State University* pernah mengatakan "latihan *imagery* akan menjadi satu faktor paling penting dalam dunia olahraga karena dalam program latihan *imagery* itu atlet atau pemain mengerahkan kemampuan yang terbaik, makin lama makin baik hingga mencapai tingkat puncak, gejala tersebut seumpama sebuah model komputer dimana seorang memprogram dirinya untuk melakukan sesuatu tugas sedemikian rupa".

Imagery dalam konteks olahraga merujuk pada penggunaan visualisasi mental atau penciptaan gambaran mental untuk mempersiapkan diri secara mental dan meningkatkan performa atlet. Ini adalah bentuk *imagery* yang spesifik digunakan dalam dunia olahraga dan kegiatan fisik. Atlet menggunakan *imagery* untuk membayangkan situasi, gerakan, atau tindakan tertentu yang terkait dengan kegiatan olahraga mereka.

Jadi dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*). Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat

dari video/alat rekam, sedangkan internal imagery, seseorang berimajinasi seolah-olah nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi dapat disimpulkan pendapat di atas bahwa harus ada pemisahan antara perspektif imagery (internal dan eksternal) dan cara imagery (visual imagery, kinestetik imagery). Tetapi maksudnya, latihan imagery akan bekerja efektif ketika kinestetik imagery bersamaan dengan perspektif imagery (internal dan eksternal) (Firmansyah, 2011).

➤ **Imagery dalam Olahraga :**

a. Visualisasi Pertandingan atau Latihan:

- Atlet membayangkan diri mereka sendiri berkompetisi atau melakukan latihan secara sempurna dalam pikiran mereka. Ini mencakup detail seperti lingkungan, gerakan, dan perasaan yang mungkin mereka alami.

b. Visualisasi Detil Teknis:

- Fokus pada visualisasi detil teknis seperti postur tubuh yang benar, gerakan spesifik, atau teknik tertentu yang ingin ditingkatkan atau dikuasai.

c. Emosional dan Psikologis:

- Menciptakan gambaran tentang bagaimana atlet akan merasa secara emosional dan psikologis selama pertandingan atau latihan. Ini mencakup tingkat kepercayaan diri, konsentrasi, dan respons terhadap tekanan.

d. Mengatasi Tantangan dan Rintangan:

- Imagery dapat membantu atlet mempersiapkan diri untuk mengatasi rintangan dan tantangan. Mereka membayangkan menghadapi situasi sulit dan berhasil melewatinya dengan sukses.

e. Perasaan Keberhasilan:

- Menciptakan gambaran tentang momen keberhasilan, seperti meraih medali atau mencetak

gol, membantu membangun dan memperkuat motivasi atlet.

➤ **Latihan Imagery dalam Olahraga:**

Dalam mengembangkan program latihan mental terkhususnya pada latihan *imagery*, sesuatu yang perlu dicamkan adalah latihan *imagery* harus dilakukan setiap hari. Menurut Satiadarma (2000:192-193) menjelaskan “dasar yang paling utama adalah menjadikan latihan *imagery* sebagai awal dari setiap tindakan dan didahulukan dengan kondisi rileks”.

Kemudian Setyobroto (2001:144) menjelaskan “relaksasi dalam waktu yang tepat dan tempo yang tepat, akan memberikan hasil peningkatan dan kemajuan yang pesat terhadap keterampilan yang sedang dipelajari atau dilatih”. Selanjutnya Rahyubi (2011:264) menjelaskan “latihan *imagery* akan lebih baik ketika semakin sering dilatih dengan menjadwalkan waktu khusus setiap harinya secara sistematis”.

Berikut tujuan latihan dalam *imagery* :

a. Relaksasi:

- Sebelum memulai *imagery*, atlet perlu mencapai keadaan relaksasi. Latihan pernapasan atau teknik relaksasi progresif dapat membantu menciptakan kondisi mental yang tepat.

b. Fokus pada Indra:

- Atlet dapat fokus pada indra mereka selama *imagery*, meresapi sensasi fisik, suara, dan aroma yang mungkin mereka alami dalam situasi olahraga.

c. Konsistensi:

- Lakukan *imagery* secara konsisten. Membayangkan diri sendiri berhasil dalam situasi olahraga secara teratur membantu memperkuat pola pikir positif.

d. Variasi Scenario:

- Latihan imagery dapat melibatkan berbagai skenario, termasuk latihan, pertandingan, atau situasi stres tertentu. Ini membantu atlet menjadi lebih siap untuk berbagai kondisi.

e. Relevansi dengan Tujuan:

- Pastikan imagery terkait langsung dengan tujuan dan target atlet. Ini membantu meningkatkan motivasi dan fokus pada hal-hal yang benar-benar diinginkan oleh atlet.

f. Feedback Positif:

- Berikan diri Anda umpan balik positif selama imagery. Fokus pada momen sukses dan perasaan positif membantu memperkuat keyakinan diri.

➤ **Manfaat Imagery dalam Olahraga**

• **Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus**

Latihan imagery membantu atlet untuk fokus pada tugas mereka dan meningkatkan konsentrasi mereka selama olahraga. Atlet dapat membayangkan situasi olahraga yang spesifik dan memvisualisasikan tugas-tugas yang perlu mereka lakukan.

• **Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Latihan imagery dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dengan membantu mereka membayangkan keberhasilan dalam olahraga mereka. Atlet dapat membayangkan diri mereka melakukan gerakan olahraga dengan sempurna dan mencapai tujuan mereka.

• **Meningkatkan Performa dan Hasil Olahraga**

Latihan imagery dapat membantu meningkatkan performa dan hasil olahraga atlet. Dengan membayangkan situasi olahraga yang spesifik dan melakukan latihan imagery secara teratur, atlet

dapat meningkatkan koordinasi antara otak dan otot mereka, dan memperbaiki teknik olahraga mereka. Selain itu, latihan imagery juga dapat membantu atlet untuk mempersiapkan diri secara mental sebelum pertandingan atau kompetisi.

Imagery dan latihan imagery dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam membentuk mentalitas atlet dan meningkatkan performa olahraga. Dengan merancang gambaran mental yang kuat dan positif, atlet dapat membawa kepercayaan diri, konsentrasi, dan ketahanan mental ke lapangan atau arena pertandingan. Atlet dapat membayangkan situasi olahraga yang spesifik dan memvisualisasikan tugas-tugas yang perlu mereka lakukan sehingga mereka dapat lebih siap secara mental ketika menghadapi situasi nyata

4. Latihan Visiulisasi

Latihan visualisasi dalam olahraga adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu atlet memperkuat kemampuan visualisasi mental mereka. Visualisasi, juga dikenal sebagai imagery atau pemikiran imajinatif, melibatkan penciptaan gambaran mental tentang situasi, gerakan, atau tindakan tertentu yang terkait dengan olahraga. Salah satu bentuk latihan mental yang bisa diterapkan yaitu latihan visualisasi atau imagery.

Metode visualisasi atau sering disebut dengan imagery adalah kegiatan membayangkan atau menggambarkan kembali suatu pengalaman yang pernah diikuti dan keterampilan gerak secara nyata di dalam pikiran menurut Setyawati 2014 dalam Sungkowo (2019: 43). Pelaksanaan latihan ini, sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup tapi tidak selalu harus demikian (Firmansyah, 2011).

Sehingga mampu menghindarkan gangguan-gangguan atau hal-hal yang bisa mengacau pikiran. Visualisasi bisa dilakukan dengan bantuan media video

untuk mempermudah atlet belajar gerak untuk meningkatkan kualitas latihan atlet. Sanjaya 2011: 172 (dalam Arma Fathul 2020: 31) menyatakan media audio visual adalah media yang memiliki unsur suara dan gambar serta dapat dilihat misalnya rekaman video, suara, dan sebagainya. Dalam bidang olahraga, visualisasi berguna untuk membantu atlet membayangkan atau memvisualisasikan suatu hal-hal nyata berkaitan dengan teknik-teknik dan pertandingan yang nantinya akan dijalani.

Berikut adalah beberapa latihan visualisasi yang dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan mereka dalam menggunakan imagery:

a. Pilih Pemandangan atau Skenario:

- Pilih suatu pemandangan atau skenario olahraga yang ingin Anda visualisasikan. Ini bisa menjadi momen kritis dalam pertandingan atau gerakan teknis yang ingin Anda perbaiki.

b. Ciptakan Detil Visual:

- Tutup mata dan ciptakan gambaran visual yang jelas dan detail dari situasi atau gerakan tersebut. Perhatikan warna, bentuk, dan setiap detil yang mungkin muncul.

c. Tambahkan Indra Lainnya:

- Bawa elemen indra lainnya ke dalam visualisasi. Pikirkan tentang suara, aroma, rasa, atau sensasi fisik yang mungkin Anda alami selama momen tersebut.

d. Gunakan Semua Panca Indra:

- Latihan visualisasi yang efektif melibatkan penggunaan semua panca indra. Bayangkan bunyi sepatu Anda menyentuh tanah, aromanya di udara, dan bagaimana itu terasa secara fisik.

e. Perhatikan Ekspresi Fisik:

- Fokus pada ekspresi fisik dan gerakan tubuh. Visualisasikan dengan jelas bagaimana posisi tubuh,

ekspresi wajah, dan gerakan mengubah selama aktivitas olahraga.

f. Variasi Latihan:

- Latihan visualisasi dapat melibatkan berbagai skenario dan situasi. Variasikan latihan Anda untuk mencakup latihan, pertandingan, atau momen-momen kritis dalam karier olahraga Anda.

g. Berlatih dengan Tekanan:

- Saat Anda semakin nyaman dengan visualisasi, tambahkan elemen tekanan atau tantangan. Bayangkan situasi sulit dan bagaimana Anda akan merespons dengan sukses.

h. Percaya pada Keberhasilan:

- Setiap kali Anda melakukan latihan visualisasi, fokus pada momen keberhasilan. Membayangkan diri Anda berhasil membangun kepercayaan diri dan keyakinan dalam kemampuan Anda.

i. Integrasi dengan Latihan Fisik:

- Gunakan latihan visualisasi sebagai bagian dari rutinitas persiapan sebelum latihan atau pertandingan. Ini dapat membantu menciptakan kesinambungan antara mental dan fisik.

j. Repetisi dan Konsistensi:

- Seperti latihan fisik, latihan visualisasi juga memerlukan repetisi dan konsistensi. Lakukan latihan secara teratur untuk membangun keterampilan visualisasi Anda.

k. Analisis Pasca-Visualisasi:

- Setelah latihan visualisasi, luangkan waktu untuk memeriksa dan menganalisis pengalaman tersebut. Identifikasi area yang berhasil dan fokus pada peningkatan di masa depan.

Latihan visualisasi yang teratur dan disiplin dapat membantu memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh, meningkatkan keterampilan mental, dan memberikan keuntungan tambahan dalam persiapan mental untuk pertandingan atau latihan olahraga.

5. Latihan Pernapasan

Nideffer dalam Monty, (2002) menjelaskan bahwa dengan melakukan latihan pernafasan dalam seseorang akan mengalami perasaan lebih stabil, lebih terpusat dan lebih rileks serta mudah untuk memusatkan pikirannya sendiri terkait dengan tekanan atau situasi menekan yang sedang dialami, termasuk penyebab dan solusinya.

Latihan pernapasan dalam olahraga merupakan aspek penting dalam persiapan fisik dan mental atlet. Pernapasan yang baik dapat membantu meningkatkan kinerja, mengelola stres, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan, pelatihan relaksasi pernafasan dalam (Ardini & Jannah, 2017).

Teknik relaksasi merupakan teknik self-control, dimana teknik ini berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya, Kazdin (dalam Subandi 2015). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respon relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Henrink, 1980). Teknik relaksasi pernafasan ini memiliki fungsi untuk merelakskan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan, dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stress atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Davis, Eshelman, & McKay, 1995).

Berikut adalah beberapa latihan pernapasan yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga:

a. Pernapasan Dalam dan Tenang:

- Latihan pernapasan dalam dengan fokus pada pernapasan perlahan dan mendalam membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi. Atlet dapat duduk atau berbaring, menarik napas melalui hidung, menahan sejenak, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut.

b. Pernapasan Diaphragmatic (Diafragma):

- Atlet dapat berlatih pernapasan diafragma untuk mengaktifkan diafragma, otot pernapasan utama. Saat menarik napas, perut harus terlihat membesar, dan ketika menghembuskan napas, perut mengencang. Ini membantu meningkatkan kapasitas paru-paru.

c. Polanya 4-7-8:

- Metode pernapasan 4-7-8 melibatkan pola pernapasan tertentu: tarik napas selama 4 detik, tahan napas selama 7 detik, dan hembuskan napas selama 8 detik. Latihan ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan relaksasi.

d. Latihan Interval Pernapasan:

- Atlet dapat memadukan pernapasan dengan latihan interval. Misalnya, saat melakukan latihan berintensitas tinggi, atur pola pernapasan sesuai dengan langkah atau ritme gerakan untuk membantu menjaga ketenangan dan efisiensi pernapasan.

e. Pernapasan Ritem (Rhythmic Breathing):

- Pernapasan ritem melibatkan menyesuaikan pola pernapasan dengan langkah atau ritme aktivitas fisik. Ini membantu mengoptimalkan suplai oksigen ke tubuh selama berolahraga.

f. Pernapasan Hidung (Nasal Breathing):

- Latihan pernapasan hanya melalui hidung dapat membantu mengatur suhu dan kelembapan udara yang masuk ke paru-paru. Ini juga dapat membantu

mengurangi dehidrasi dan menjaga kestabilan fisiologis.

g. Latihan Pernapasan Kapasitas Paru-Paru:

- Peningkatan kapasitas paru-paru dapat dicapai dengan melakukan latihan pernapasan yang melibatkan perluasan penuh paru-paru. Atlet dapat mencoba menahan napas untuk waktu yang lebih lama atau melakukan latihan pernapasan yang memperpanjang inhalasi dan ekshalasi.

h. Latihan Pernapasan Pranayama:

- Pranayama adalah praktik pernapasan dari tradisi yoga. Teknik seperti Nadi Shodhana (pernapasan sejajar) dan Ujjayi (pernapasan samar) dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan mempromosikan kesejahteraan.

i. Pernapasan Pada Saat Istirahat:

- Selama istirahat antar sesi atau setelah latihan, atlet dapat melakukan pernapasan dalam untuk membantu pemulihan dan menurunkan tingkat ketegangan otot.

j. Perhatikan Pernapasan Selama Aktivitas Fisik:

- Pernapasan yang dikombinasikan dengan kesadaran selama aktivitas fisik dapat membantu atlet mengatur intensitas dan menjaga stamina.

Latihan pernapasan dalam olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi, ketenangan, dan fokus mental. Penerapan latihan pernapasan secara konsisten dapat membantu atlet mengoptimalkan performa mereka di lapangan atau dalam arena olahraga.

LAMPIRAN KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN OLAHRAGA

1. Lampiran Uji Coba Angket Kecemasan Olahraga, Sumber (Amir 2012)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding pada penelitian ini adalah angket model Skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Tidak Pernah (TP). Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot dengan keterangan sebagai berikut. (Amir 2012)

Tabel 1. Bobot Jawaban

Butir Pernyataan	Bobot Alternatif Jawaban			
	SS	S	KK	TP
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Bobot Jawaban, Sumber: (Amir 2012)

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Olahraga

Faktor Kecemasan	Sub-Indikator	Item Pertanyaan	
		Positif	Negatif
Faktor motorik.	Keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat,		1,2,3
	Sering menggaruk-garuk kepala, badan lesu, sering jalan mondar-mandir,		4,5,6
	Otot-otot sakit, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot		7,8,9
Faktor afektif.	merasa cepat putus asa, sembronon, dan memiliki keraguan diri		10,11,12
Faktor somatik.	Jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami		13,14,15

Faktor Kecemasan	Sub-Indikator	Item Pertanyaan	
		Positif	Negatif
	ketegangan		
	Pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur		16,17,18,19
Faktor kognitif.	Berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan		20
	Tidak bisa berkonsentrasi dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.		21,22
Intrinsik		56	23,24
	Berfikir negatif	29, 44, 50,46	
	Berfikir puas	36,40,59	37
	Pengalaman Bertanding		48,49,51,52,58
Ekstrinsik		31,32,39,33	
	Pelatih dan Manajer	41,53,30	
	Wasit	34,35	38,42,44,43
	Penonton	26,27,54,58	28
	Lawan	55	25
	Sarana dan Prasarana		47
	Kondisi dan Situasi Lapangan	45	
Pengaruh lingkungan keluarga			

Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Olahraga, Sumber: (Amir 2012)

DAFTAR ISIAN ANGKET KECEMASAN BERTANDING

1. Lampiran Angket Kecemasan Olahraga Setelah Uji Coba

A. Identitas Atlet

Nama :
Jenis Kelamin :
Perguruan Silat :

B. Petunjuk Pengisian

Setiap angket berisi kolom pernyataan. Anda diminta untuk menanggapi pernyataan tersebut. Pilihan tanggapan disediakan empat alternatif yaitu: Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Tidak Pernah (TP).

Isilah kolom pada setiap kalimat pernyataan dengan salah satu tanggapan yang paling cocok menurut Anda dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

Angket Kecemasan Olahraga, Sumber: (Amir 2012)

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
2	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
3	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				
4	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
5	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
	pertandingan.				
6	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
7	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
8	Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.				
9	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya sembrono saat pertandingan.				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
14	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
15	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
16	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
17	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
18	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
19	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
20	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.				
21	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
22	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
23	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan di hadapi.				
24	Saya tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya				
25	Lawan tanding yang bagus dan				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
	berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
26	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat.				
27	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
28	Saya puas dan bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
29	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
30	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
31	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
32	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
	untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
33	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan saya bertanding untuk menampilkan yang terbaik				
34	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton.				
35	Saya akan lebih percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya.				
36	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan.				
37	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
38	Saya tidak takut menghadapi event selanjutnya, walau di event sebelumnya saya gagal.				
39	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi.				
40	Saya takut apabila penonton brutal, emosional bahkan bertindak anarkis				
41	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
42	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
43	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
44	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk juara karena latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
45	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
46	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertanding berlangsung.				
47	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
48	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke venue				
49	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan semangat dan berusaha mengalahkannya				
50	Lapangan, penerangan, dan venue yang baik membuat penampilan saya lebihmaksimal.				
51	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, serta suporter puas dan bangga				
52	Saya mudah capek				

No	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
	dalam pertandingan karena cemas				
53	Setelah pertandingan saya melihat video pertandingan saya, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
54	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
55	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
56	Kondisi venue yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
57	Saya akan terus memotivasi diri saya agar tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				

Kuantan Singingi, Maret 2023

()

DAFTAR ISIAN ANGKET KECEMASAN BERTANDING

2. Lampiran Angket Kecemasan Olahraga Setelah Uji Coba

A. Identitas Atlet

Nama :
Jenis Kelamin :
Perguruan Silat :

B. Petunjuk Pengisian Angket

Setiap angket berisi kolom pernyataan. Anda diminta untuk menanggapi pernyataan tersebut. Pilihan tanggapan disediakan empat alternatif yaitu: Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Tidak Pernah (TP).

Isilah kolom pada setiap kalimat pernyataan dengan salah satu tanggapan yang paling cocok menurut Anda dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia.

No		Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
2	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
3	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				
4	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
5	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				

No		Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
6	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
7	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
8	Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.				
9	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya sembrono saat pertandingan.				
11	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
12	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
13	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
14	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
15	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				
16	Saya berkeringat dingin saat menghadapi				

No		Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
	pertandingan.				
17	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
18	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
19	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.				
20	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
21	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
22	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan di hadapi.				
23	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat.				
24	Saya puas dan bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
25	Target kemenangan yang diberikan oleh				

No		Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
	pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
26	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
27	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.				
28	Saya tidak takut menghadapi event selanjutnya, walau di event sebelumnya saya gagal.				
29	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
30	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
31	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk juara karena latihan keras danpersiapan yang				

No		Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
	matang sebelum menghadapi pertandingan				
32	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
33	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke venue				
34	Saya mudah capek dalam pertandingan karena cemas				
35	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
36	Kondisi venue yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				

Kuantan Singingi, Maret 2023

(_____)

DAFTAR ISIAN ANGKET KEGAIRAHAN BERTANDING

1. Lampiran Angket Uji Coba

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan.

C. Keterangan

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.			√	
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.			√	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3	Pikiran-pikiran <i>negative</i> mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4	Saya suka tidur sebelum saat menghadapi pertandingan.				
5	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
6	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8	Saya sembrono saat pertandingan.				
9	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.				
13	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.				
14	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.				
15	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
16	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
17	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
18	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
19	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
20	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.				
21	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				
23	Saya yakin dapat mencapai apa yang dicita-citakan				
24	Jika mengalami kesulitan, saya yakin mampu menyelesaikannya sendiri				
25	Saya yakin dapat mengendalikan diri sendiri				
26	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang optimal				
27	Saya menghadapi pertandingan saya yakin bahwa saya mampu memenangkannya				
28	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
29	Saya yakin tugas yang diberikan pelatih untuk menguasai teknik tertentu dapat saya selesaikan laksanakan dengan baik				
30	Saya merasa siap menghadapi pertandingan apapun				
31	Saya merasa tidak mampu berprestasi seperti teman-teman				
32	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingo rang lain				
33	Saya yakin kehidupan dimasa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang				
34	Saya merasa tidak mampu menjalani pertandingan ini				
35	Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya				
36	Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun lawan bertanding				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
37	Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha				
38	Saya merasa kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitian				
39	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya				
40	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya kurang optimal				
41	Saya menerima pekerjaan sejauh kemampuan saya				
42	Saya mencari jalan keluar yang menguntungkan saya saat menghadapi masalah				
43	Saya percaya dengan kebenaran saya sendiri				
44	Saya gagal karena tidak menyelesaikan dengan baik apa yang seharusnya saya lakukan				
45	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan orang lain				
46	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain				
47	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain				
48	Saya takut tidak bisa mencapai tujuan dari latihan yang saya lakukan				
49	Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
50	Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan				
51	Saya dapat mengontrol emosi jika saat pertandingan, supporter lawan memulai mengintimidasi				
52	Saya menepis rasa cemas akan kekalahan				
53	Saya berusaha untuk tetap bersemangat untuk menghilangkan rasa takut				
54	Saya mengatur ritme nafas agar tidak cepat merasa lelah				
55	Saya fokus kepada lawan, agar perhatian saya tidak teralihkan dari pertandingan				
56	Saya memiliki daya tahan yang kuat				
57	Saya tidak memiliki rasa takut sedikitpun bagi lawan				
58	Saya sering melakukan olahraga fisik sehingga daya tahan saya meningkat				
59	Pada setiap pertandingan, saya dapat belajar cara mengontrol emosi				
60	Saya selalu berusaha untuk menjaga emosi agar tetap stabil, tidak terpengaruh oleh lawan, maupun supporternya.				

Pekanbaru, Desember 2023

()

DAFTAR ISIAN ANKET KEGAIRAHAN BERTANDING

2. Lampiran Angket Valid Untuk Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan.

C. Keterangan

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.			√	
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.			√	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3	Saya suka tidur sebelum saat menghadapi pertandingan.				
4	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
5	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7	Saya sembrono saat pertandingan.				
8	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
9	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
11	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.				
12	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.				
13	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.				
14	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
15	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
16	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.				
17	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.				
18	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				
19	Saya yakin dapat mencapai apa yang dicita-citakan				
20	Jika mengalami kesulitan, saya yakin mampu menyelesaikannya sendiri				
21	Saya yakin dapat mengendalikan diri sendiri				
22	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang optimal				
23	Saya menghadapi pertandingan saya yakin bahwa saya mampu memenangkannya				
24	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
25	Saya yakin tugas yang diberikan pelatih untuk menguasai teknik tertentu dapat saya selesaikan laksanakan dengan baik				
26	Saya merasa siap menghadapi pertandingan apapun				
27	Saya merasa tidak mampu berprestasi seperti teman-teman				
28	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingo rang lain				
29	Saya yakin kehidupan dimasa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang				
30	Saya merasa tidak mampu menjalani pertandingan ini				
31	Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya				
32	Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun lawan bertanding				
33	Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha				
34	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya				
35	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya kurang optimal				
36	Saya mencari jalan keluar yang menguntungkan saya saat menghadapi masalah				
37	Saya percaya dengan kebenaran saya sendiri				
38	Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri				
39	Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan				
40	Saya dapat mengontrol emosi jika saat pertandingan, supporter lawan memulai mengintimidasi				
41	Saya berusaha untuk tetap bersemangat untuk menghilangkan rasa takut				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
42	Saya mengatur ritme nafas agar tidak cepat merasa lelah				
43	Saya tidak memiliki rasa takut sedikitpun bagi lawan				
44	Saya sering melakukan olahraga fisik sehingga daya tahan saya meningkat				
45	Pada setiap pertandingan, saya dapat belajar cara mengontrol emosi				
46	Saya selalu berusaha untuk menjaga emosi agar tetap stabil, tidak terpengaruh oleh lawan, maupun supporternya.				

Pekanbaru, Desember 2023

()

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Hastjarjo, T. D. (2019). Kohesivitas Tim dan Sikap terhadap Kepemimpinan Wasit sebagai Prediktor Kecenderungan Perilaku Agresif Pemain Sepakbola. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45402>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Aulia, F. R. (2022). Hubungan Self-Talk Dan Kepercayaan Diri Dengan Peak Performance Pada Atlet Bulutangkis. 2, 19–28.
- Budiman, D. (2008). Perbandingan pengaruh pemberian umpan balik positif (positive feedback) dan umpan balik netral (neutral feedback) dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan konsep diri yang positif siswa SD. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Candra, A., Henjilito, R., Zulkifli, Makorohim, M. F., & Rezki. (2016). *BUKU AJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA* (Vol. 01). 2021.
- Candra, A., Rahayu, T., Woro, O., Handayani, K., & Setyawati, H. (n.d.). *QOJET EYE UNTUK AKURASI TENDANGAN DALAM SEPAK BOLA*. 2021.
- Ch, S. (2016). TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI TENTANG PROGRAM LATIHAN MENTAL DI KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA. *Journal Olahraga Prestasi*, 13 Nomor 1, 1–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882> PROSES
- Darmawansah, A., & Putro, R. H. E. (2019). Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 3(2), 153–167. <https://doi.org/10.25139/jkp.v3i2.2127>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Farida, N. (2022). Fungsi dan Aplikasi Motivasi dalam Pembelajaran. *Education and Learning Journal*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i2.133>

- Farunik, C. G. (2023). Peranan Ingatan bagi Pembentukan Pengetahuan menurut Perspektif Empirisisme David Hume. *Praxis: Filsafat Terapan* (2023), 1–25. <https://doi.org/10.11111/moderasi.xxxxxxx>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.
- Fitri Amalia, E. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi* (Rika Ui Napilupulu-Simarangkir (ed.)). Buku Di Gital PT BPK Gunung Mulia, 2008.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga. In Suryani (Ed.), *Implementation Science* (Vol. 39, Issue 1). PT Bumi Aksara 2014.
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.

- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Purnomo, A., & Kartiko, dwi cahyo. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Suatu Pertandingan Dengan Kemampuan Shooting Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 428–431.
- Resti, & Bil, I. (2014). TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA PENDERITA ASMA. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Saguni Fatimah. (2007). MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT MELALUI PENDEKATAN SOCIAL LEARNING THEORY Fatimah Saguni Dosen Jurusan Tarbiyah STAIN Datokarama Palu. *STAIN Datokarama Palu*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24239/jsi.v4i1.185.1-10>
- Schultz, D. P., Schultz, E., & Kontemporer, P. (2021). *Duane P. Schultz dan Sydney Ellen Schultz (2021) Perkembangan Kontemporer dalam Psikologi: Seri Sejarah Psikologi Modern (Buku Digit)*. 2021.
- Sinatrya, E. Y., & Darminto, E. (2013). Agresifitas Supporter Sepak Bola Persebaya Surabaya Pada Saat Pertandingan Berlangsung. *Character*, 1(2), 1–5.
- Sumenep, S. P. (2023). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga PROFIL MENTAL ATLET PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP DILIHAT DARI PERSPEKTIF IMAGERY DAN SELF TALK MENTAL PROFILE OF ATHLETES PROVINCE SPORTS WEEK (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP VIEWED FROM T. 6*, 118–123.
- Zaskia Oktaviana Sari, E. A. S. (n.d.). *PENTINGNYA KREATIVITAS DAN KOMUNIKASI PADA PENDIDIKAN JASMANI DAN DUNIA OLAHRAGA Oleh: 97–110*.

TENTANG PENULIS



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd, Lahir di Batusasak, 12 Februari 1987, merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara, dengan pasangan sederhana Rosmaini dan Japrinas. Melanjutkan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau (2010); Magister S2 Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga UNP (2014); dan S3 di Universitas Negeri Semarang dengan Konsentrasi Pendidikan Olahraga (2021). Saat ini penulis menjadi dosen di Universitas Islam Riau (2015-Sekarang). Penulis mengampu mata kuliah pokok Psikologi Olahraga dan Mnj. Penjas dan Olahraga.

Email : candraa@edu.uir.ac.id



Dr. M. Fransazeli Makorohim, S. Pd., M. Pd, Lahir di Palembang pada tanggal 13 Desember 1987. Frans adalah sapaan yang biasa disematkan oleh kolega. Saat ini, Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Islam Riau yang berlokasi di Pekanbaru. Penulis, melanjutkan program magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2011. Pada tahun 2021, penulis telah menyelesaikan program doktoral pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.



Muhammad Fiqih Piranda S.Pd

Lahir pada tanggal 04 September 2002 di Baganbatu, Kabupaten Rokanhilir, Provinsi Riau. Beliau merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dengan pasangan Ibu Sri Kurniawati dan Ayah Ismail. Setelah menyelesaikan pendidikan tingkat menengah di Sekolah SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Pada Tahun (2021), Muhammad Fiqih Piranda Melanjutkan Program Pendidikan Perguruan tinggi di Universitas Islam Riau, sedang menjalankan gelar Sarjana (S1) dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau dengan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dalam perjalanan akademisnya, Muhammad Fiqih Piranda berhasil meraih prestasi dengan memperoleh Beasiswa Prestasi Pemprov Riau Angkatan (2021) untuk mendukung studinya di tingkat S1. Pendidikan tinggi ini memberikan landasan yang kuat dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Selain akademis, Muhammad Fiqih Piranda memiliki keahlian di berbagai bidang, terutama dalam Teknologi, Penulisan, dan Organisasi.

Email : muhammadfiqihpiranda@student.uir.ac.id



Dr. Ahmad Yani, M.Pd, Lahir di Lubuk Cimpur, 04 Januari 1983, merupakan anak ke enam dari enam bersaudara, dengan pasangan sederhana M. Nur G (Alm) dan Mardiah. Menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 24 Teluk Paman (1995); SLTP 1 Kampar Kiri (1998); SMA Negeri 1 Kampar Kiri (2001); kemudian melanjutkan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau (2010); Magister S2 Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga UNP (2014); dan Studi Doktoral S3 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang dengan

Konsentrasi Pendidikan Olahraga. Saat ini penulis menjadi dosen di Universitas Islam Riau (2012-Sekarang). Alamat yang bisa dihubungi yakni email, yaniahmad@edu.uir.ac.id



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd, Lahir di Bangkinang 06 Desember 1988, anak pertama dari lima bersaudara pasangan Bapak Rinaldi dan Ibu Mazidah (Alm). Pada tahun 2007 melanjutkan pada program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan selesai tahun 2011.

Pada tahun 2013 berkesempatan meneruskan kuliah pada program Magister (S2) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S2 pada tahun 2015. Pada tahun yang sama langsung melanjutkan program doktoral (S3) pendidikan olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S3 pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai dosen penjas kesrek di Universitas Islam Riau



Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd, Lahir di kota-tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 15 Februari 1989. Anak dari pasangan Bapak alm Darwis.L dan Hj. Mariani, Anak ke-6 dari 7 orang bersaudara. Menikah dengan Villa Maharani S.E dikarunia 2 anak Laki-laki bernama Moch Rendra Darwis dan Omar Faiz

Darwis. Pendidikan S1 di Universitas Islam Riau pada tahun 2012. Pendidikannya S2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan S3 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun

2019. Sekarang bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A., lahir di Kota Tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 20 Oktober 1989. Anak dari pasangan Bapak Alm. H. Masgaul Yunus, SH., MH dan Hj. Erlenawati, S.Pd, anak pertama dari empat orang bersaudara. Menikah dengan Selvia Dewi Karin, S.A.P dikaruniai satu anak laki-laki bernama Muhammad El Syaddad

Allegra Ash Shiddiqy.

Pendidikan S1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Prodi Hubungan Internasional pada tahun 2007 dan selesai pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 dengan Prodi yang sama di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dan selesai pada tahun 2013. Selanjutnya pendidikan Strata-3 ditempuh pada Prodi Hubungan Internasional di Universitas Padjadjaran Bandung yang diselesaikan pada tahun 2023. Saat ini bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIPOL) dan diamanahkan sebagai Ketua Program Studi Hubungan Internasional.