

SPORT PSYCHOMETRICS

Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri

SPORT PSYCHOMETRICS

Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

James Tangkudung

SPORT PSYCHOMETRICS Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri / James Tangkudung

— Ed. 1—Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2018.

xviii, 554 hlm. 23 cm

ISBN 978-602-425-590-9

1. Olahraga -- Aspek psikologi

I. Muslimin

796.019

Hak cipta 2018, pada Penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2018.2022 RAJ

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd.

SPORT PSYCHOMETRICS Dasar-dasar dan Instrument Psikometri

Cetakan ke-1, Juli 2018

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Desain cover octiviena@gmail.com

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id http://www.rajagrafindo.co.id

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-601 18, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-701 14, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Jl. P. Kemerdekaan No. 94 LK I RT 005 Kel. Tanjung Raya Kec. Tanjung Karang Timur, Hp. 082181950029.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt Tuhan Yang Maha Esa, Sang Pencipta alam semesta, karena berkat limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “*Sport Psychometrics*”. Terdorong oleh kenyataan akan kurangnya buku yang membahas tentang *Sport Psychometrics*, terutama buku yang berbahasa Indonesia, maka penulis tergerak untuk menulis buku dengan judul tersebut di atas.

Buku *Sport Psychometrics* ini dibuat dengan maksud dapat menambah referensi baru bagi pembaca yang ingin mendapatkan pengetahuan tentang pengukuran psikologi olahraga. Kita tahu bahwa saat ini masih sedikit sekali buku-buku yang membahas tentang *Sport Psychometrics*. Padahal sebagaimana kita ketahui bersama bahwa psikologi sangat berkaitan erat dengan manusia atau atlet dalam mencapai puncak prestasinya. Oleh karena itu, di dalam buku ini akan dibahas berbagai macam unsur-unsur psikologi di antaranya, *competition*, *reinforcement*, *communication*, *stress management*, *leadership*, *determination*, *movement*, *goal setting*, *commitment*, *arousal*, *attitude*, *emotion*, dan *self confidence*.

Di dalam buku ini selain membahas tentang materi-materi yang telah disampaikan di atas, buku ini juga memberikan instrumen penilaian setiap pokok bahasan. Instrumen tersebut dikembangkan berdasarkan indikator yang sesuai dengan setiap materi. Dengan

dilengkapi instrumen penilaian sehingga dapat mempermudah bagi pembaca untuk memedomani atau mengembangkannya sesuai dengan kebutuhan pembaca.

Buku ini tentu saja tidak mungkin untuk memuat secara rinci akan setiap pokok materi yang dibahas, mengingat buku ini adalah terbitan pertama yang tentunya masih butuh banyak sekali referensi untuk lebih tajam dan terperinci. Oleh karena itu, penulis menyadari bahwa buku ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan di sana-sini, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan dan koreksi terhadap buku ini sehingga akan lebih baik.

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd. selaku dosen pengasuh mata kuliah “Mental Training” dan sekaligus sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani (S3) Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan baru tentang “*Sport Psychometrics*”.

Akhirnya kami dari Program Doktorat Pendidikan Jasmani angkatan 2017 Universitas Negeri Jakarta mengucapkan terima kasih kepada seluruh yang terlibat dalam penyelesaian tulisan buku ini. Kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi seluruh pembaca terutama insan olahragawan serta dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, Juni 2018

Tim Penulis,

HALAMAN PENGESAHAN
Mahasiswa Doktoral Pendidikan Jasmani
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
Angkatan 2017
Jakarta, 04 Juni 2018

Muslimin	Bujang	Ucok Hasian Refiater
Ilona Pratiwi Hutabarat	Oktavianus Woghe	Dedi Aryadi
Desy Tya Maya Ningrum	Andi Muhammad Aswan	Tri Aji
Astri Ayu Irawan	Evi Susanti	Surya Rezeki Sitompul
Joen Parnitongan Purba	Anak Agung B	Aprizal Fikri
Dede Dwiansyah P	Faiz Faozi	Aridhotul Haqiyah
Hendra Saputra	Jufrianis	Gugun Gunawan
M. Yusuf N	Ridho Bahtra	Robert Tetikay
Rovi Pahlwandari	Sutiswo	Sumbara Hambali
Sri Sundari	Ugi Nugraha	Zulfikar

Mengesahkan,
Dosen Penganpu Mata Kuliah *Mental Training*

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PENGESAHAN	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 <i>COMPETITION</i> (KOMPETISI)	1
A. Pengertian Kompetisi	2
B. Kompetisi Cabang Olahraga	4
C. Masalah yang Ada dalam Kompetisi	5
D. <i>Output</i> yang Diharapkan	6
E. <i>Benefit</i> (Manfaat) Kompetisi	8
F. Psikometrik	9
G. Peranan Psikometrik dalam Kompetisi	1
H. Pembinaan Mental	29
I. Strategi Pembinaan Mental	30
J. Tes Psikologi dalam Olahraga	34
K. Mengadaptasi Tes-tes Psikologis dalam Olahraga	40
L. Instrumen Kompetisi	42
Daftar Pustaka	44

BAB 2	<i>REINFORCEMENT (PENGUATAN)</i>	47
A.	Pengertian <i>Reinforcement</i>	49
B.	Jenis-jenis <i>Reinforcement</i>	51
C.	Tujuan Pemberian <i>Reinforcement</i>	52
D.	Komponen-komponen dari <i>Reinforcement</i>	53
E.	Prinsip Penggunaan <i>Reinforcement</i>	56
F.	Cara Memberikan <i>Reinforcement</i>	57
G.	Schedule Pemberian <i>Reinforcement</i>	58
H.	Instrumen Penguatan	59
	Daftar Pustaka	63
BAB 3	<i>SPORT COMMUNICATION (KOMUNIKASI OLAHRAGA)</i>	65
A.	Pengertian Komunikasi	66
B.	Proses Komunikasi	67
C.	Tujuan Komunikasi	68
D.	Jenis-jenis Komunikasi	69
E.	Model Proses Komunikasi	71
F.	Hambatan Komunikasi	72
G.	Instrumen Komunikasi Olahraga	73
	Daftar Pustaka	74
BAB 4	<i>STRESS MANAGEMENT TRAINING (LATIHAN MANAJEMEN STRES)</i>	75
A.	Pengertian Stress	77
B.	Sumber Stres (Stresor)	79
C.	Dampak Negatif dari Stres	80
D.	Latihan mengelola Stres	81
E.	Teknik-teknik Latihan Mental untuk Manajemen Stres	81
F.	Instrumen Latihan Manajemen Stres	86
	Daftar Pustaka	89

BAB 5	LEADERSHIP (KEPEMIMPINAN)	93
A.	Menjadi Seorang Pemimpin	94
B.	Komponen Pemimpin Efektif	99
C.	Gaya Kepemimpinan	100
D.	Instrumen <i>Leadership</i>	106
	Daftar Pustaka	110
BAB 6	DETERMINATION (KETETAPAN HATI)	113
A.	Pengertian Determinasi	115
B.	Determinasi Tinggi	121
C.	Determinasi Rendah	122
D.	Jenis-jenis Determinasi	122
E.	Faktor-faktor Pembentuk Determinasi	123
F.	Instrumen Determinasi	124
	Daftar Pustaka	128
BAB 7	MOVEMENT (GERAK)	131
A.	Pengertian Gerakan	132
B.	Tujuan Belajar Gerak	134
C.	Kalsifikasi Keterampilan Gerak	135
D.	Fungsi Belajar Gerak	136
E.	Manfaat Gerak	137
F.	Prinsip Belajar Gerak dan Perkembangnya	137
G.	Berbagai Gerakan Dasar	140
H.	Instrumen Gerak	143
	Daftar Pustaka	145
BAB 8	GOAL SETTING DALAM PERTANDINGAN (PENETAPAN TUJUAN)	147
A.	Konsep Tentang “Goal-Setting”	148
B.	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Goal Setting</i>	150
C.	Instrumen <i>Goal Setting</i>	159
	Daftar Pustaka	161

BAB 9	COMITMENT (KOMITMEN)	163
A.	Pengertian Komitmen	164
B.	Macam-macam Bentuk Komitmen	165
C.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Komitmen	167
D.	Aspek-aspek Komitmen	171
E.	Instrumen Komitmen	172
	Daftar Pustaka	175
BAB 10	AROUSAL (KEGAIRAHAN)	177
A.	Pengertian <i>Arousal</i>	178
B.	Ciri-ciri Atlet Mengalami <i>Araousal</i>	182
C.	Teori Dasar Hubungan <i>Arousal</i> dengan Penampilan Atlet	183
D.	Pengukuran <i>Arousal</i>	188
E.	Faktor-fator yang Menyebabkan Kegairahan	191
F.	Instrumen <i>Araousal</i>	192
	Daftar Pustaka	196
BAB 11	ATTITUDE (SIKAP)	199
A.	Pengertian <i>Attitude</i> (Sikap)	201
B.	Ciri-ciri Sikap	202
C.	Macam-macam Sikap	204
D.	Fungsi <i>Attitude</i> (Sikap)	204
E.	Hal-hal Pembentuk Sikap dan Merubah Sikap	206
F.	Memahami <i>Attitude</i>	208
G.	Cara Pembinaan Sikap	209
H.	Sikap Positif dan Sikap Negatif	213
I.	Instrumen <i>Attitude</i> (Sikap)	222
	Daftar Pustaka	227
BAB 12	EMOTION (EMOSI)	231
A.	Pengertian Emosi	232
B.	Teori-teori Emosi	232
C.	Pertumbuhan dan Perkembangan Emosi	234
D.	Perubahan Fisiologis dalam Emosi	234

E. Ekspresi dan Persepsi Emosi	235
F. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Olahraga	237
H. Instrumen dari Emosi	239
Daftar Pustaka	244
BAB 13 TOLERANCE (TOLERANSI)	245
A. Mewujudkan Sikap Toleransi	246
B. Kenapa Kita Harus Memiliki Jiwa Toleransi	247
C. Cara Mewujudkan Sikap Toleransi dalam Kehidupan Sehari-hari	248
D. Manfaat Toleransi	249
E. Jenis-jenis Toleransi	249
F. Nilai-nilai Toleransi dalam Olahraga	251
G. Instrumen Toleransi	253
Daftar Pustaka	256
BAB 14 TEAM WORK (KERJA SAMA)	257
A. Pengertian Kerja Sama (<i>Team Work</i>)	257
B. Manfaat Kerja Sama	262
C. Karakteristik dan Faktor Kerja Sama	262
D. Jenis-jenis Kerja Sama	262
E. Instrumen Kerja Sama	263
Daftar Pustaka	267
BAB 15 MOTIVATION (MOTIVASI)	271
A. Pengertian Motivasi	271
B. Jenis Motivasi	261
C. Faktor yang Memengaruhi Motivasi	278
D. Cara Meningkatkan Motivasi	279
E. Peranan Motivasi dalam Olahraga	286
F. Definisi Konseptual	287
G. Definisi Operasional	287
H. Kisi-kisi Instrumen	288
Daftar Pustaka	292

BAB 16 INTELLIGENCE (KECERDASAN)	295
A. Pengertian Inteligensi	295
B. Instrumen Inteligensi	303
Daftar Pustaka	312
BAB 17 RESPONSIBILITY (TANGGUNG JAWAB)	313
A. Pengertian Tanggung Jawab (<i>Responsibility</i>)	313
B. Jenis-jenis Tanggung Jawab	316
C. Karakteristik dan Faktor yang Memengaruhi Tanggung Jawab	318
D. Instrumen Sikap tanggung Jawab	321
Daftar Pustaka	324
BAB 18 SELF TALK (BERBICARA SENDIRI)	327
A. Pengertian <i>Self Talk</i>	327
B. Fungsi <i>Self Talk</i>	328
C. <i>Self Talk</i> Positif	329
D. <i>Self Talk</i> Negatif	332
E. Pengaruh <i>Self Talk</i> Terhadap Performa Atlet	332
F. Instrumen <i>Self Talk</i>	333
G. Pengembangan Instrumen <i>Self Talk</i>	336
Daftar Pustaka	342
BAB 19 COHESIVENESS (KOHESIVITAS)	345
A. Pengertian Kohesivitas	351
B. Definisi Operasional Variabel	351
C. Instrumen	351
Daftar Pustaka	354
BAB 20 PERSONALITY (KEPRIBADIAN)	357
A. Pengertian	345
B. Pembahasan	359
C. Aliran Pembentukan Kepribadian	365
D. Tipe Kepribadian Berdasarkan Reaksinya Terhadap Lingkungan Ada 2	366

E. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian	367
F. Jurnal/Penelitian Kepribadian	368
G. Instrumen	370
Daftar Pustaka	372
BAB 21 ANXIETY (KECEMASAN)	375
A. Pengertian <i>Anxiety</i> (Kecemasan)	375
B. Jenis-jenis Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	377
C. Sumber Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	379
D. Hubungan Kecemasan dengan Olahraga	380
E. Gejala Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	381
F. Cara Mengatasi Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	383
G. Instrumen Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	384
Daftar Pustaka	388
BAB 22 CONCENTRATION IN SPORT (KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA)	391
A. Definisi Konseptual Konsentrasi	391
B. Tujuan	397
C. Instrumen	400
D. Jenis Konsentrasi	401
E. Petunjuk Sebelum Latihan Konsentrasi	402
F. Tip Untuk Meningkatkan Konsentrasi	403
G. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi	406
H. Jenis dan Model Latihan Konsentrasi pada Cabang Olahraga	411
I. Instrumen	413
Daftar Pustaka	418
BAB 23 ATTENTION (PERHATIAN)	421
A. Pendahuluan	421
B. Konsep Dasar	422
C. Definisi Konseptual	423
D. Definisi Operasional	429
E. Instrumen	429

F. Kesimpulan	432
Daftar Pustaka	432
BAB 24 COMMUNICATION IN SPORT (KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA)	437
A. Pengertian	437
B. Jenis Komunikasi	440
C. Tujuan Komunikasi	441
D. Instrumen Komunikasi Olahraga	441
Daftar Pustaka	444
BAB 25 IMAGERY (MEMBAYANGKAN)	447
A. Defenisi <i>Imagery</i>	447
B. Komponen-komponen <i>Mental Imagery</i>	450
C. Proses Terjadinya <i>Mental Imagery</i>	451
D. Manfaat <i>Imagery</i>	452
E. Defenisi Konseptual	452
F. Kisi-kisi Instrumen	452
G. Jenis Instrumen	453
Daftar Pustaka	456
BAB 26 GOAL SETTING (PENETAPAN TUJUAN)	459
A. Pengertian " <i>Goal-Setting</i> "	459
B. Langkah-langkah <i>Goal Setting</i>	462
C. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Goal Setting</i>	463
D. Prinsip <i>Goal Setting</i>	470
E. Manfaat <i>Goal Setting</i>	470
F. Jurnal	472
G. Instrumen Variabel	473
H. Kisi-kisi instrumen	474
Daftar Pustaka	476

BAB 27 DISCIPLINE (DISIPLIN)	479
A. Pengertian <i>Discipline</i> (Disiplin)	479
B. Tujuan Disiplin	494
C. Instrumen <i>Discipline</i> (Disiplin)	497
Daftar Pustaka	503
 BAB 28 CONFIDENCE (PERCAYA DIRI)	 505
A. Pengertian Percaya Diri	505
B. Tipe dan Manfaat Percaya Diri	508
C. Penelitian tentang Percaya Diri	509
D. Instrument Percaya Diri	510
Daftar Pustaka	515
 BAB 29 SELF-CONTROL (PENGENDALIAN DIRI)	 517
A. Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	517
B. Aspek-aspek Pengendalian Diri <i>Self-Control</i>	520
C. Ciri-ciri Kontrol Diri	521
D. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	522
E. Prinsip-prinsip dalam Mengendalikan Diri	524
F. Manfaat Pengendalian Diri	525
G. Instrumen Pengendalian Diri	526
Daftar Pustaka	532
 BAB 30 AGGRESSIVENESS (AGRESIVITAS)	 535
A. Konsep Umum	535
B. Tujuan	546
C. Instrumen Agresivitas	546
Daftar Pustaka	549
 BIODATA PENULIS	 553

BAB 1

COMPETITION (KOMPETISI)

Oleh:

Surya Rezeki Sitompul

Pendahuluan

Olahraga merupakan kata yang tidak asing buat kita, hampir setiap hari kita melakukan olahraga. Namun, sebagian dari kita pasti tidak tahu apa itu yang dimaksud dengan olahraga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini akan berbagi tentang pengertian olahraga secara umum maupun yang didefinisikan oleh beberapa ahli. Di samping kita mengenal olahraga kita juga harus mengerti tentang kompetisi pada olahraga, kebanyakan orang hanya mengetahui kompetisi olahraga tanpa mempelajarinya apa yang dimaksud kompetisi.

Kompetisi merupakan salah satu program untuk proses berlatih. Dengan adanya suatu kompetisi yang baik dan terprogram maka akan mempermudah seorang pelatih dalam membuat program latihan. Suatu program latihan entah “jangka pendek maupun jangka panjang dapat dibuat jika sebuah kompetisi sudah diketahui jadwal mulai pertandingannya. Kompetisi anak usia dini harus memerhatikan beberapa aspek seperti: jadwal bertanding, besar lapangan, ukuran bola serta peraturan-peraturan yang dimodifikasi.

Kompetisi dapat dijadikan suatu momentum atau suatu motivasi agar anak selalu berlatih tanpa rasa bosan. Terkadang anak merasakan bosan jika harus selalu latihan tanpa adanya suatu kompetisi.

Kompetisi merupakan salah satu faktor yang mendukung tercapainya suatu prestasi. Melalui kompetisi pembina atau manager suatu tim dapat melakukan evaluasi terhadap perkembangan atau kemajuan tim yang dibinanya. Kompetisi yang ideal seharusnya mempertimbangkan faktor-faktor usia, karena berbeda usia pasti kondisi fisiologi dan psikologinya pasti berbeda.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. menjelaskan definisi kompetisi;
2. menjelaskan kompetisi cabang olahraga;
3. menjelaskan masalah yang ada dalam kompetisi;
4. menjelaskan *output* yang diharapkan dalam kompetisi;
5. menjelaskan benefit (manfaat) kompetisi;
6. menjelaskan pengertian psikometrik;
7. menjelaskan peranan psikometrik dalam kompetisi;
8. menjelaskan proses pembinaan mental;
9. menjelaskan strategi pembinaan mental;
10. menjelaskan langkah-langkah tes psikologi dalam olahraga;
11. mengadaptasi tes-tes psikologis dalam olahraga;
12. mampu mengembangkan instrumen penilaian kompetisi.

A. Pengertian Kompetisi

Kompetisi adalah kata kerja intransitif yang berarti tidak membutuhkan objek sebagai korban kecuali ditambah dengan pasangan kata lain seperti *against* (melawan), *over* (atas), atau *with* (dengan). Tambahan itu pilihan hidup dan bisa disesuaikan dengan kepentingan keadaan menurut versi tertentu. Menurut Deaux, Dane, & Wrightsman (1993), kompetisi adalah aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau kelompok.

Individu atau kelompok memilih untuk bekerja sama atau berkompetisi tergantung dari struktur reward dalam suatu situasi. Menurut Chaplin (1999), kompetisi adalah saling mengatasi dan

berjuang antara dua individu, atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama. Kompetisi dalam istilah biologi berarti persaingan dua organisme atau lebih untuk mendapatkan kebutuhan hidup mereka. Berdasarkan kebutuhan tersebut kompetisi dibagi menjadi: (1) Kompetisi teritorial yaitu kompetisi untuk memperebutkan wilayah atau teritori tempat tinggal organisme, hal ini berkaitan dengan kompetisi selanjutnya. (2) Kompetisi makanan yaitu kompetisi untuk memperebutkan mangsa atau makanan dari wilayah-wilayah buruan.

Kompetisi juga dapat dibagi menjadi: (1) kompetisi internal adalah kompetisi pada organisme dalam satu spesies dan (2) kompetisi eksternal adalah kompetisi pada organisme yang berbeda spesiesnya. Kompetisi dapat berakibat positif atau negatif bagi salah satu pihak organisme atau bahkan berakibat negatif bagi keduanya. Kompetisi tidak selalu salah dan diperlukan dalam ekosistem, untuk menunjang daya dukung lingkungan dengan mengurangi ledakan populasi hewan yang berkompetisi.

Sistem kompetisi adalah sistem pertandingan yang dipakai dalam suatu turnamen, biasanya olahraga, yang mempertemukan setiap peserta dengan peserta lainnya secara lengkap. Sebagai contoh, dalam suatu turnamen dengan delapan peserta, setiap peserta akan bertemu/ bertanding dengan tujuh peserta lainnya. Jeffrey & Sheri (2016) *“In graded competition, leagues are arranged that match students of similar skill level against one another, and in some cases, even the game forms are different across the competition levels”*.

Sistem kompetisi yang paling umum dipakai adalah sistem kompetisi penuh dan sistem setengah kompetisi. Dalam kompetisi penuh (bahasa Inggris: *double round-robin*), setiap peserta akan bertemu dengan peserta lainnya dua kali, biasanya satu pertemuan sebagai tuan rumah (“pertandingan kandang”) dan satu pertemuan sebagai tamu (“pertandingan tandang”). Dalam sistem setengah kompetisi (*round-robin*), setiap peserta akan bertemu dengan semua peserta lainnya satu kali. Sistem kompetisi penuh dipakai dalam banyak kompetisi liga olah raga penting, seperti sepak bola dan bola basket. Sistem setengah kompetisi biasanya dipakai dalam suatu babak penyisihan suatu turnamen, yang sering kali dilanjutkan dengan sistem gugur. Suatu turnamen setengah kompetisi dengan empat peserta diistilahkan dengan “*quad*”.

B. Kompetisi Cabang Olahraga

Kegiatan olahraga tidak lepas dengan adanya kompetisi baik berupa pertandingan maupun perlombaan cabang olahraga yang dilakukan secara terprogram atau tidak terprogram dalam kalender kegiatan pada cabang olahraga yang ada. Bahkan baik berupa kompetisi *single event* (pertandingan tunggal) maupun *multy event* (pertandingan berbagai cabang olahraga).

Kegiatan kompetisi baik berbentuk pertandingan ada juga yang berbentuk perlombaan. Yang dimaksud dengan bentuk pertandingan adalah kompetisi yang dilakukan oleh dua tim/perseorangan guna mencari kemenangan atau juara dengan mendapatkan atau mengungguli angka dari lawannya. Cabang olahraga yang dikategorikan pertandingan contohnya : sepak bola, bola basket, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, sedangkan yang dimaksud dengan perlombaan olahraga adalah kompetisi yang dilakukan oleh lebih dari dua tim/perseorangan guna mencari kemenangan atau juara dengan ditentukan oleh waktu yang sesingkat-singkatnya atau jarak yang sejauh-jauhnya. Contoh kompetisi yang dikategorikan perlombaan: renang, atletik dan lainnya.

Kompetisi juga biasanya dilakukan secara bersamaan atau serentak seluruh cabang (*Multy Event*) atau dilakukan oleh khusus cabang olahraga tertentu (*Single Event*) hal ini sebagaimana terdapat dalam PP Nomor 17 Tahun 2007.

- a. Kompetisi Multy Event (Kompetisi Berbagai Cabang Olahraga)
Sebagaimana diatur dalam PP Nomor 17 Tahun 2007 dalam Pasal 2 ayat 2 bentuk *multy event* meliputi:
 - 1) Pekan Olahraga Internasional;
 - 2) Pekan Olahraga Nasional;
 - 3) Pekan Olahraga Wilayah; dan
 - 4) Pekan Olahraga Daerah.
- b. Kompetisi *Single Event* (Kompetisi Olahraga Tunggal)
Sedangkan *single event* (Kompetisi tunggal) dalam ayat 3 meliputi :
 - 1) Kompetisi Olahraga Tingkat Internasional;
 - 2) Kompetisi Olahraga Tingkat Nasional;
 - 3) Kompetisi Olahraga Tingkat Wilayah; dan
 - 4) Kompetisi Olahraga Tingkat Daerah

Tujuan dari penyelenggaraan pertandingan sebagaimana tertuang dalam PP Nomor 17 Tahun 2007 Pasal 5 ayat 1 adalah untuk mewujudkan persahabatan dan perdamaian antarbangsa serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui pencapaian prestasi olahraga. Selanjutnya pada Pasal 15 Ayat (2) dengan tujuan untuk

- 1) meningkatkan prestasi olahraga;
- 2) menjaring bibit olahragawan potensial;
- 3) memberdayakan peran serta masyarakat dalam berbagai sektor; dan
- 4) memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa.

Selain dari itu tujuan dari diadakannya penyelenggaraan kompetisi antara lain:

- 6) menjaring atlet yang berpotensi untuk dipersiapkan sebagai atlet yang akan menjadi wakil Kabupaten Sumenep dalam mengikuti Kompetisi di Tingkat Provinsi.
- 7) memupuk rasa persatuan dan kesatuan di lingkungan cabang olahraga yang bersangkutan.
- 8) guna mengetahui hasil pembinaan yang dilakukan oleh masing masing klub di tingkat cabang olahraga yang bersangkutan.
- 9) sebagai salah satu bentuk penjurangan atlet potensial guna di rekrut dalam pemusatan dan pelatihan yang diadakan oleh pemerintah daerah.
- 10) sebagai bahan evaluasi dalam memperbaiki program latihan yang selama ini dilakukan. Dengan membaca kekuatan lawan dan untuk mengetahui kelemahan pembinaan yang dilakukan oleh pelatih.

C. Masalah yang Ada dalam Kompetisi

- a. Pemasalahan dalam penyelenggaraan kompetisi atau perlombaan olahraga selain dana juga menyangkut manajerial dan perlombaan olahraga dimaksud baik dalam *single event* atau *multi event*, Kemampuan dalam mengatur kegiatan perlombaan atau pertandingan diperlukan seni dalam mengatur terhadap karakteristik masing-masing cabang olahraga juga diperlukan pelatihan khusus.
- b. Masih sedikitnya pelatih dan pembina yang memiliki sertifikasi tingkat nasional khususnya olahraga yang kurang digemari.

- c. Tidak adanya perlombaan yang berjenjang, kontinu, periodik dan terprogram baik secara bersamaan atau tersendiri khusus cabang olahraga tertentu yang ditangani oleh satuan kerja khusus yang mengurus keolahragaan, walaupun ada tidak terbuka atau kurang melibatkan tenaga keolahragaan yang ada baik itu tenaga kependidikan maupun pelaku olahraga sendiri.
- d. Ada kesan tebang pilih yang menangani olahraga terutama olahraga prestasi, karena minimnya atau tidak digunakan ilmu kedokteran dalam tes potensi yang menangani tenaga keolahragaan masih belum digunakan serta masih terdapat tebang pilih dalam mencari atlet yang ada potensial.
- e. Jenjang umur serta masing tingkat biasa diadakan dalam kejuaraan resmi masih kurang digalakkan dan bahkan kurang diminati untuk dikembangkan.
- f. *Follow up* atau tindak lanjut dari hasil pertandingan harus jelas tidak hanya sebatas keperluan sesaat.
- g. Belum optimal *reward* kepada atlet yang potensial juga menjamin kesejahteraan atlet khususnya keluarga pada umumnya. *Resward* yang ada masih jauh yang diharapkan dan kurang sebanding dengan perjuangan yang dilakukan oleh atlet dalam mencapai kemenangannya.
- h. Sarana pertandingan termasuk fasilitas pendukung masing-masing cabang olahraga masih belum terpenuhi sehingga berdampak pada prestasi yang tidak optimal.

D. Output yang Diharapkan

- a. *Reward* tidak hanya dilakukan diberikan setahun sekali sebaiknya *reward* diberikan dalam kurun 2 tahun ke depan yang diberikan sebulan sekali, apabila pada tahun berikutnya kalah maka *reward* diberhentikan dan digantikan kepada atlet yang berhasil sebagai juara pada tahun berikutnya, dan hal ini khusus berlaku bagi atlet yang berhasil membawa dalam kejuaraan *Multy Event* seperti PORPROP. Karena PORPROP menyangkut Prestasi dan Prestise Pemerintah Daerah. Berlaku hingga 3 (besar)/sampai perolehan Medali Perunggu.

- b. Agar lebih profesional tenaga dan pelaku olahraga untuk diadakan pelatihan manajemen perlombaan yang harus dikuasai oleh pelaku olahraga.
- c. Pengembangan dan cabang olahraga, mengacu kepada pertandingan ke tingkat yang lebih tinggi, biasanya di PORPROP di mana pada tahun 2007 yang baru lalu hanya 11 cabang olahraga sedangkan pada tahun 2009 yang akan datang direncanakan ada penambahan cabang olahraga menjadi 20 cabang olahraga.
- d. Penyeleksian Tim Porprop baik bagi atlet maupun pelatih yang memenuhi standar yang ditetapkan oleh KONI dan pemerintah daerah, sehingga prestasi yang menjadi harapan dapat diwujudkan sesuai dengan skenario program pengembangan olahraga masing-masing cabang olahraga.
- e. Peningkatan kuantitas dan kualitas masyarakat terhadap kegiatan olahraga daerah.
- f. Terciptanya/tersedianya lokasi/ sarana dan prasarana olahraga yang representatif di daerah-daerah.
- g. Peningkatan kuantitas dan kualitas masyarakat yang peduli olahraga.
- h. Pengadaan/peningkatan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga di masyarakat.
- i. Pengadaan/peningkatan prestasi di Pekan Olahraga Provinsi dan mengadakan lomba keolahragaan yang menjadi unggulan bagi Sumenep serta rutin dan berkala yang dituangkan dalam rencana kerja cabang olahraga yang bersangkutan.
- j. Pengadaan lomba yang dilakukan secara rutin dan menjadikan peningkatan pariwisata di Kabupaten Sumenep (Lari 10 Kilo dan Triathlon) yang dikembangkan sebagai *event* nasional.
- k. Pemeliharaan aktivitas dan prestasi olahraga di tingkat SD sampai dengan Perguruan Tinggi (baik ditingkat Desa, Kecamatan, sampai dengan tingkat Nasional).
- l. Peningkatan kuantitas dan kualitas generasi baru (anak di bawah usia 10 tahun) yang telah mulai ditanam nilai-nilai keolahragaan.
- m. Penyediaan atlet yang siap untuk dibina dan berprestasi pada cabang olahraga unggulan daerah melalui Pemusatan Latihan (TC) yang dikelola oleh KONI sebagai mitra pemerintah dalam penyelenggaraan olahraga prestasi.

- n. Tercapainya sejumlah masyarakat yang mempunyai dedikasi/loyalitas yang tinggi terhadap olahraga serta keikutsertaan seluruh lapisan masyarakat.
- o. Terlaksananya penyelenggaraan kompetisi dan pertandingan yang teratur dan berjenjang serta berkesinambungan di seluruh sekolah dari tingkat SD sampai dengan perguruan tinggi.
- p. Tersedianya kelengkapan prasarana dan sarana olahraga di seluruh sekolah dari tingkat SD sampai dengan perguruan tinggi, organisasi keolahragaan baik yang belum ada wadah pembinaan serta cabang olahraga serta Badan keolahragaan anggota KONI di daerah.
- q. Terlaksananya pengembangan dan penerapan model olahraga (khusus untuk anak di bawah usia 10 tahun) di dalam masyarakat.
- r. Terlaksananya pembibitan dan generasi atlet cabang olahraga unggulan bagi pelajar, mahasiswa yang berpotensi terhadap minat atau berprestasi di bidang olahraga atau masyarakat putus sekolah/tidak mampu sekolah.

E. *Benefit* (Manfaat) Kompetisi

Manfaat yang diharapkan antara lain

- a. Peningkatan kegiatan organisasi/klub/persatuan olahraga di dalam masyarakat yang aktif menyelenggarakan/mengikuti Kompetisi-Kompetisi keolahragaan.
- b. Peningkatan kegiatan olahraga yang terprogram.
- c. Penyediaan sarana ajang prestasi olahraga dan hiburan bagi masyarakat.
- d. Peningkatan kuantitas dan kualitas latihan yang terprogram dan berjenjang mulai dari tingkat SD sampai dengan perguruan tinggi.
- e. Penyiapan generasi baru yang potensial olahraga (anak di bawah usia 10 tahun) yang telah mulai dididik dan diarahkan kepada cabang-cabang tertentu.
- f. Penyiapan atlet secara terprogram.
- g. Prestasi di Pekan Olahraga Provinsi dapat meningkat dari 10 besar dapat mempertahankan posisi paling tidak terdapat peningkatan jumlah perolehan medali.

- h. Pembinaan atlet dilakukan melalui Pemusatan Latihan secara Sentralistik dilakukan oleh KONI.
- 6. *Impact* (Dampak)
 - a. Peningkatan kualitas dan kuantitas kegiatan olahraga masyarakat.
 - b. Memunculkan prestasi-prestasi olahraga masyarakat.
 - c. Sumber kuantitas dan kualitas latihan dan sekaligus sebagai tolok ukur dari kegiatan organisasi olahraga di daerah.
 - d. Tersedianya generasi muda (bibit) olahraga untuk dididik atau dibina khususnya untuk cabang-cabang olahraga tertentu.
 - e. Tersedianya bibit dan pemandu olahraga sehingga program dan kegiatan-kegiatan olahraga berjalan sesuai harapan.
 - f. Mempertahankan prestasi cabang olahraga unggulan untuk daerah.

F. Psikometrik

1. Pengertian Psikometrik

Psikometrik adalah bidang yang berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap, dan kepribadian. Bidang ini terutama mempelajari perbedaan antarindividu dan antarkelompok. Sedangkan pendapat lain mengenai psikometrik adalah bentuk kemampuan psikis yang agak berbeda dengan kemampuan psikis lainnya, terutama kemampuan melihat objek dengan memanfaatkan suatu benda tertentu. Beberapa orang dapat “melihat” menggunakan bola kristal, kaca hitam atau bahkan permukaan air. Tapi orang yang memiliki kemampuan *psychometry*, mendapatkan visi yang luar biasa ini hanya dengan melalui sentuhan kapan pun dan di mana pun. Psikometri juga bisa disebut sebagai seni merasakan energi-energi yang terpancar dari benda mati. Seseorang yang sudah mengembangkan anugerah kemampuan psikometri dapat merasakan energi dari benda yang dipegangnya dan membaca energi tersebut untuk memperoleh informasi.

Menurut ilmu Psikometri setiap benda baik hidup maupun mati mempunyai energi yang bersumber objek/benda itu sendiri, dalam dunia psikis hal ini bisa disebut juga aura atau prana, prinsipnya adalah setiap

molekul benda mati dan hidup bergetar, begitu juga elektron-elektron dari atom-atomnya berputar dan memancarkan energi. Pengaruh gaya tarik-menarik antarmolekul dan atom menyebabkan energi yang memancar dari orang atau benda di sekitar objek dapat diserap oleh objek dan disimpan sebagai rekaman kejadian. Rekaman kejadian itu bisa mengendap sampai puluhan tahun lamanya bahkan jika ia memiliki energi yang kuat maka ia bisa mengendap selama ratusan tahun atau lebih.

Bagi siapa saja yang memiliki indra sensitif dapat membaca energi itu. Jika suatu waktu Anda sedang memegang atau berada di dekat sebuah benda lalu Anda tiba-tiba merasakan perasaan tertentu – dalam bahasa sehari-hari seperti ada perasaan lain, suatu sensasi tiba-tiba seperti perasaan sedih atau perasaan nyaman, ada kemungkinan Anda memiliki kemampuan psikometri. Sebaiknya kemampuan tersebut dikembangkan, karena akan sangat berguna dalam hidup Anda, seperti misalkan anda seorang polisi penyelidik kejahatan, broker barang antik, atau kolektor benda seni.

Biasanya informasi yang diperoleh berkaitan dengan saat-saat dalam kehidupan orang yang memiliki benda tersebut, dan mungkin mencakup data tentang karakter pemilik atau keadaan emosinya, pendapat situasi tertentu atau orang, atau lokasi. Produk yang jarang tersentuh oleh pemilik sebelumnya, atau yang pernah dilakukan pada orang juga dapat dibaca, dan mungkin termasuk objek yang tidak biasa seperti pemanggang roti, telepon, atau sekop kebun. Dalam hal benda yang sangat besar, seperti mobil, dinding, pintu, atau meja, psychometrist akan perjalanan ke lokasi untuk menyentuh item dan mungkin menerima tayangan psikis lebih dari satu orang yang menyentuh atau digunakan objek selama bertahun-tahun.

2. Jenis Tes Psikometrik

Tes psikometri adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengevaluasi bakat, kepribadian, tingkah laku, dan kemampuan seseorang. Tujuan utama tes adalah menilai kelayakan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau posisi tertentu. Tes psikometri dilakukan dengan memberi kuesioner, tes kepribadian, dan memeriksa pencapaian akademik peserta. Terdapat beberapa jenis tes psikometri, yaitu tes sikap, tes IQ, tes kepribadian, tes minat, tes bakat, tes seksologis, tes pengamatan langsung, dan tes neuropsikologi.

Cara kerja tes ini psikometri, peserta akan diminta menjawab beberapa kunci pertanyaan yang dirancang khusus untuk mengukur beberapa faktor, seperti kemampuan kognitif dan kepribadian. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan dikelompokkan berdasarkan hal-hal yang akan diukur, yaitu:

- a) Kemampuan kognitif atau tes bakat
- b) Ciri kepribadian
- c) Pemahaman diagramatik
- d) Pemahaman detail atau kesalahan
- e) Pemahaman numerik
- f) Pemahaman bangun ruang
- g) Pemahaman informasi tertulis

Hampir seluruh tes psikometri melibatkan tes pemahaman numerik, pemahaman informasi tertulis, pemahaman kritis, dan pemahaman diagramatik. Banyak perekrutan komersial yang juga menggunakan tes atau kuesioner untuk menilai kemampuan pelamar dalam kerja sama tim, potensi kepemimpinan, nilai dan kemampuan individual. Namun, banyak pula perekrut komersial, khususnya yang bergerak di bawah perusahaan besar, menggunakan tes psikometri bespoken yang dirancang khusus untuk setiap posisi kosong. Hal ini membantu dalam memilih kandidat yang tepat dan memenuhi syarat.

Sarana dan teknik-teknik yang digunakan dalam tes psikometri adalah:

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| Tes IQ Stanford-Binet | : | Tes yang dirancang oleh psikolog Prancis bernama Alfred Binet ini adalah salah satu tes IQ tertua yang digunakan dalam tes psikometri. |
| Teori Tes Klasik | : | Tes ini adalah teori psikometri yang bertujuan untuk memprediksi hasil tes psikologis. |
| Teori Respons Butir | : | Teori ini adalah kunci dalam rancangan dan analisis tes, serta sarana pengukuran psikometri. |
| Model Rasch | : | Seringkali digunakan sebagai alat pengukur terpercaya untuk menilai kepribadian dan bakat tersembunyi. |

G. Peranan Psikometrik dalam Kompetisi

1. Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Menurut Barlow & Durand (2006) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respons-respons fisiologis.

Kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mu'arifah, 2005). Senada dengan hal ini, Gunarsa (2008) secara jelas merumuskan kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang disertai gangguan tubuh yang menyebabkan kelelahan dan merasa tidak berdaya, karena senantiasa berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu turnamen. Kecemasan dalam turnamen akan mengakibatkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu penampilan dan pelaksanaan pertandingan.

Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi turnamen merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan resmi. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi saat menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi tersebut mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang dan mengalami kecemasan (Gunarsa, 2008).

Husdarta (2010) mengemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*), atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Gunarsa (2008) dalam bukunya menyebutkan sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi negatif seseorang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

a. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan adalah kecemasan menghadapi kompetisi di mana menurut Hartanti, (2004) yang dapat timbul pada individu dalam situasi kompetitif (situasi pertandingan) adalah sebagai berikut:

1) Keluhan Somatik (*Somatic Complains*)

Atkinson (2004) berpendapat bahwa ada hubungan antara variabel-variabel kejiwaan dengan kesehatan fisik.

2) Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*)

Suatu respons kecemasan hampir selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif atlet akan adanya kemungkinan kegagalan.

3) Perasaan Tidak Mampu (*Feelings of Inadequacy*)

Kecemasan dapat menumbuhkan perasaan tidak mampu menghadapi lawan. Atlet biasanya akan merasa teknik maupun fisik yang tidak sebanding dengan lawan yang akan dihadapi. Hal ini biasanya timbul apabila atlet berhadapan dengan lawan yang memiliki rangking yang lebih tinggi.

4) Kehilangan Kontrol (*Lost of Control*)

Kehilangan kontrol ini berhubungan dengan persepsi yang muncul bahwa atlet tidak dapat mengontrol apa yang sedang terjadi dan dia percaya bahwa prestasinya tergantung pada faktor keberuntungan.

5) Kesalahan (*Guilt*)

Melakukan kesalahan, baik itu kesalahan tidak perlu (*unforced error*) maupun dipaksa membuat kesalahan (*forced error*) merupakan hal yang biasa di setiap pertandingan.

Sedangkan Apollo (2007) menyebutkan bahwa aspek-aspek kecemasan terdiri dari:

- 1) Aspek psikologis, di antaranya adalah kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, dan cepat terkejut.
- 2) Aspek fisiologis, di antaranya adalah jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respons kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala respiratori (pernapasan), gejala gastrointertinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin). Ketika atlet mulai mengalami peningkatan denyut jantung, berkeringat, cepat bernapas dan kering mulut sebelum kompetisi, semuanya menunjukkan contoh gejala-gejala kecemasan.

Ghufron & Rini (2010) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi hal-hal sebagai berikut.

- 1) Kekhawatiran
Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, misalnya berpikir bahwa dirinya lebih mempunyai kekurangan dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas
Emosionalitas merupakan reaksi diri terhadap rangsangan otonom, seperti jantung berdebar-debar, berkeringat dingin dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas
Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek kecemasan adalah psikologis yang meliputi kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut dan fisiologis yang di antaranya adalah jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan,

tekanan darah meninggi (mudah emosi), respons kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kecemasan

Menurut Ramiah (2003) ada beberapa faktor kecemasan, di antaranya yaitu

a. Lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal memengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat maupun rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama apabila individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Selain hal tersebut, faktor-faktor lainnya yang memengaruhi kecemasan menurut Gunarsa (2008) dibagi menjadi dua yaitu

a. Dari dalam diri individu

- 1) Atlet mengandalkan kemampuan teknis : bila seorang atlet mengandalkan kemampuan yang dimilikinya maka ia akan merasa kesulitan ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menguntungkan ketika pertandingan yang mengakibatkan atlet tersebut akan mengalami frustrasi.
- 2) Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya : bila perasaan ini menghinggapi atlet, maka akan mematahkan semangatnya menggapai sukses.

- 3) Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi; adanya pikiran ini menimbulkan perasaan tertekan pada atlet sehingga menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan.
 - 4) Adanya pikiran percaya diri yang berlebihan sehingga atlet secara tidak langsung telah membebani dirinya untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin diluar kemampuannya dan meremehkan hal-hal lain yang telah dianggap mudah.
- b. Dari luar diri individu
- 1) Rangsangan yang membingungkan; salah satu bentuk rangsangan yang membingungkan adalah komentar para *official* yang merasa berkompeten. Hal ini sering membingungkan apabila atlet menerima komentar sekaligus.
 - 2) Pengaruh masa penonton atau masa sangat berpengaruh pada suasana pertandingan baik secara positif maupun negatif. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental atlet pada saat bertanding.
 - 3) Saingan yang bukan tandingannya; bila lawan yang dihadapi memiliki peringkat di bawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat di atasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri.
 - 4) Kehadiran atau tidaknya seorang pelatih; dengan adanya dukungan pelatih maka atlet akan merasa mampu mengatasi situasi yang penting, tetapi sebaliknya ada pula atlet yang merasa terganggu situasi yang penting, tetapi sebaliknya ada pula atlet yang merasa terganggu dengan kehadiran pelatih selama bertanding.

Sumber utama kecemasan meliputi: ketakutan kegagalan, berpikir terlalu banyak pada apa yang orang akan katakan mengenai penampilannya, dan kurangnya kepercayaan diri. Namun, mereka menyimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya kecemasan bergantung pada faktor-faktor seperti: tingkat keahlian dan pengalaman. Kecemasan merupakan komponen mental, ditandai dengan harapan negatif tentang keberhasilan atau evaluasi diri, percakapan-diri yang negatif, khawatir tentang kinerja, gambar dari kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan perhatian terganggu. Berdasarkan uraian dari para ahli di atas dapat

disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dapat berasal dari dalam diri individu (emosi dan pikiran negatif tentang dirinya sendiri) maupun dari luar individu itu sendiri (lingkungan).

3. Multidimensional Kecemasan Bertanding

Wann (1997) memakai konsep Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

a. *State Anxiety* (state-A)

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Satiadarma (2000) mengungkapkan bahwa state-A berfluktuasi atau berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jadi, sekalipun trait-A seorang atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka ia akan mengalami state-A yang lebih tinggi daripada jika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

b. *Trait Anxiety* (trait-A)

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang memengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, yang relatif menetap. Apabila seorang atlet memiliki trait-A yang tinggi, ia mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya. (Spielberger dalam Cox 2002).

Cox (2002) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (*cognitif anxiety*) dan komponen somatik (*somatic anxiety*). *Cognitif anxiety* merupakan komponen mental, yaitu munculnya kecemasan disebabkan karena adanya suatu ketakutan terhadap penilaian sosial yang negatif, ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri. *Somatic anxiety* merupakan komponen fisik dan mencerminkan respons-respon fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan pernapasan dan ketegangan otot-otot

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dalam reaksi kecemasan bertanding (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai kepribadian (*trait anxiety*). State-A maupun trait-A dirasakan dalam pemikiran dan persepsi akan ketakutan menghadapi pertandingan (kognitif) dan peningkatan respon fisiologis (somatik).

4. Model Proses Kecemasan Bertanding

Model ini dikembangkan oleh Martens yang merupakan pengembangan konsep Spielberger mengenai trait-A dan state-A yang diterapkan pada situasi pertandingan. Fahmi (1995) memakai model proses kompetitif Martens untuk menjelaskan proses kecemasan menghadapi pertandingan dalam proses kompetitif. Martens menyatakan bahwa proses kompetitif terdiri atas empat unsur, sebagai berikut.

a. Situasi kompetitif yang objektif

Situasi kompetitif yang objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap seseorang dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik bila dibandingkan dengan suatu standar.

b. Keadaan kompetitif yang subjektif

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian (*trait-A*), sikap dan kemampuan serta faktor-faktor interpersonal. Istilah situasi kompetitif subjektif yang digunakan oleh Martens dalam proses kompetitif mengarah pada suatu penilaian kognisi seseorang terhadap situasi-situasi kompetitif, yang merupakan suatu proses yang menentukan apakah respons kecemasan sebelum kompetisi akan terjadi atau tidak. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, maka suatu respons kecemasan akan mengikutinya.

c. Respons terhadap keadaan

Respons adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seseorang dalam merespons situasi kompetitif objektif, sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

d. Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responsnya. Konsekuensi dari keikutsertaannya dalam proses kompetisi olahraga akan membebani dirinya atau mencapai sesuatu dari orang lain (baik nyata atau tidak) yang dirasakan sebagai hadiah atau hukuman. Konsekuensi dalam kompetisi sering dimaknai dengan kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dirasakan sebagai konsekuensi negatif.

Persepsi mengenai situasi pertandingan melibatkan ketidakpastian dan pentingnya hasil yang diperoleh dari pertandingan tersebut. Persepsi atlet terhadap situasi ini akan menentukan apakah atlet menilai situasi pertandingan yang akan dihadapi sebagai suatu ancaman atau tidak. Apabila atlet menilai situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, maka akan muncul respons kecemasan. Persepsi atlet terhadap situasi kompetisi objektif salah satunya sangat dipengaruhi oleh trait-A.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik suatu simpulan bahwa respons kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian atlet terhadap situasi pertandingan tersebut. Persepsi ini akan membentuk situasi kompetitif subjektif atlet apakah situasi pertandingan akan dinilai sebagai situasi yang mengancam atau tidak, juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam diri atlet, seperti kepribadian, sikap, kemampuan serta faktor yang berada di luar diri atlet, seperti faktor interpersonal.

5. Gejala Kecemasan Bertanding

Kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala itu menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian, gejala-gejala kecemasan bertanding yang akan dijelaskan, terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Harsono dalam Gunarsa, 1996 ; Pate *et.al*, 1993).

a. Gejala fisik, ditandai dengan

- 1) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur. Tingkah laku yang sering ditunjukkan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir (Amir, 2000),

- 2) terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas
 - 3) terjadi perubahan irama pernapasan
 - 4) terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang. Selain itu, Amir (2000) menambahkan gejala-gejala fisik kecemasan sebagai berikut: raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.
- b. Gejala psikis, ditandai dengan
- 1) gangguan pada perhatian dan konsentrasi
Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan (Amir, 2000)
 - 2) terjadinya perubahan emosi,
 - 3) menurunnya rasa percaya diri,
 - 4) timbul obsesi,
 - 5) menurunnya motivasi,
 - 6) merasa cepat putus asa,
 - 7) kehilangan kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik suatu simpulan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik dan gejala psikis ini digunakan lebih lanjut untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding.

6. Sumber-sumber Kecemasan Bertanding

Hardy *et.al* (1999) menyimpulkan sumber-sumber kecemasan bertanding atlet dari berbagai hasil penelitian, antara lain:

- a. Kekurangsiapan dalam penampilan
- Adanya ketakutan untuk bertanding menyebabkan atlet merasa kurang siap untuk menghadapi pertandingan, yang akhirnya menimbulkan kecemasan (Gunarsa, 1996).

b. Permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih

Hubungan interpersonal yang tidak baik antara pelatih dan atlet merupakan sumber kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan. Pate *et.al* (1993) menjelaskan bahwa permasalahan atlet dengan pelatih dapat berkembang dari adanya konflik antar-pribadi dan konflik yang disebabkan karena kegagalan atlet dalam bertanding. Apabila konflik berkembang dan berlanjut, akan menjadikan atlet menyimpulkan bahwa apabila mereka membuat kesalahan yang fatal dalam pertandingan, maka mereka akan dipersalahkan oleh pelatih. Akhirnya, hal ini akan menyebabkan kecemasan pada atlet dan menurunnya penampilan. Selanjutnya, Pate *et.al*, (1993) mengungkapkan bahwa pelatih yang tidak mempercayai atlet dalam bertanding akan menimbulkan kecemasan baginya dalam menghadapi pertandingan tersebut.

c. Keterbatasan dana dan waktu latihan

Keterbatasan dana berhubungan dengan dana yang harus dikeluarkan oleh atlet untuk mengikuti suatu pertandingan tersebut. Waktu latihan yang singkat atau mendesak juga dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

d. Prosedur seleksi

rosedur seleksi yang tidak jelas juga ikut memengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet dalam bertanding.

e. Kekurangan dukungan sosial

Kurangnya dukungan sosial yang diperoleh atlet, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang-orang terdekat, misalnya dari orang tua, teman satu tim atau pelatih. Harsono (dalam Gunarsa, 1986) menjelaskan bahwa apabila atlet memiliki hubungan personal dengan pelatih maka atlet akan mengharapkan kehadiran pelatih selama bertanding, karena dengan kehadiran pelatih seorang atlet mendapat dukungan. Dukungan emosional dari pelatih dapat membuat atlet merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi penting.

Menurut Gunarsa (1996) sumber-sumber kecemasan bertanding, selain yang telah disebutkan di atas adalah sebagai berikut.

a. Tuntutan sosial

Tuntutan sosial berlebihan yang tidak dapat atau belum dapat dipenuhi oleh atlet yang bersangkutan dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet. Tuntutan sosial ini bisa berasal dari pelatih. Jika pelatih menekan atau menuntut atletnya untuk mendapatkan tujuan yang tidak mungkin mereka capai, maka perasaan negatif akan selalu membayangi atlet sebelum pertandingan (Hardy, 1999). Pate *et.al* (1993) menambahkan bahwa tekanan pelatih ini merupakan sumber utama kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan, karena pelatih merupakan sumber utama dan pujian, serta yang akan mendorong dan mengisi kepercayaan diri atlet.

b. Standar prestasi individu yang terlalu tinggi dari kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya pada atlet yang kecenderungannya perfeksionis. Cox (2002) berpendapat bahwa kecenderungan perfeksionis yang dimiliki atlet dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan.

c. Pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada dan terhadap diri sendiri. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan bisa bermacam-macam. Apabila atlet mempersepsikan situasi pertandingan sebagai suatu ancaman, maka salah satu emosi yang muncul adalah kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Sumber-sumber kecemasan bertanding bisa berasal dari dalam diri atlet (internal) dan bisa berasal dari luar diri atlet (eksternal) atau keduanya dapat secara bersamaan menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

7. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Ketakutan akan penilaian sosial
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Pate *et.al* (1993) menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Situasi pertandingan yang ambigu
Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.
- e. Kekacauan terhadap latihan rutin
Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Menurut Hardy (1999) ada beberapa hal yang memengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Pengalaman
Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan faktor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet untuk menghasilkan suatu penampilan puncak. Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-pengalaman atlet dalam menghadapi pertandingan. Hardy melaporkan hasil penelitian Fenz dan Epstein mengenai pengaruh pengalaman terhadap respons kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan

dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai penampilan puncak. Kemudian atlet yang sudah berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada sebelum bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum berpengalaman.

b. *Trait Anxiety*

Pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan ditengahi oleh *state anxiety atlet*, dengan kata lain pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan hanya melalui perubahan dalam *state anxiety*. Atlet yang *trait anxiety* tinggi akan merespons situasi pertandingan dengan reaksi kecemasan (*state anxiety*) yang tinggi. Atlet yang memiliki *trait anxiety* yang tinggi akan mempersepsi situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, sehingga atlet tersebut menanggapi dengan *state anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dengan *trait anxiety* yang rendah. Dengan demikian, atlet dengan *trait anxiety* rendah akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat mendorong penampilannya (*facilitative*) sedangkan atlet dengan *trait anxiety* yang tinggi akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat menurunkan penampilan (*debilitative*).

c. Strategi Manajemen Stres

Manajemen stres digunakan untuk membantu atlet untuk mengendalikan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, sehingga dengan strategi yang efektif dan tepat akan membantu atlet untuk menimbulkan suatu aktivasi yang sesuai dengan beban tugas yang dipikulnya. Akhirnya, atlet dapat tampil dengan optimal.

Selain faktor yang telah dijelaskan di atas, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah rasa percaya diri. Pate *et.al* (1993) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kecemasan atau dapat menyebabkan seorang atlet menjadi berani dan bersemangat. Apabila atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet akan terhindar dari kecemasan, sebaliknya apabila rasa percaya diri atlet rendah, maka atlet tersebut akan mengalami kecemasan. Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan adalah intimidasi. Lee (1993) mengatakan bahwa intimidasi antara atlet dengan pelatih dapat menurunkan kecemasan atlet, karena atlet dapat mengomunikasikan ketakutan dan kecemasannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan bertanding, yaitu rasa percaya diri, intimasi, pengalaman, *trait anxiety* dan strategi manajemen stres dalam mengendalikan dan menurunkan tingkat kecemasan bertanding.

8. Stress

Seperti halnya otot-otot kita mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik, maka kitapun dapat mengalami ketegangan psikis, yang disebut “*stres*”. Menurut Gauron (1984) stres seperti halnya ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Kita tidak dapat menghindari ketegangan psikis atau stres, beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas. Menurut Gauron kurangnya ketegangan atau “*lack of tension*” akan berakibat kita tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tertentu dibutuhkan adanya ketegangan-otot-otot, di mana ketegangan tersebut sangat diperlukan kemanfaatannya.

Setiap atlet yang bertanding dalam suatu peristiwa olahraga merasakan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapi. Singer (1986) mengemukakan bahwa aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menunjukkan dua gejala yang berhubungan dengan emosi, yaitu: tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau “*under readiriess*” ada hubungan dengan kurangnya motivasi, sedangkan “*over readiriess*” atau penuh kesiapan berhubungan dengan kesiapan untuk menang atau penampilan buruk, ketakutan akan kalah, dan sebagainya.

Stres atau ketegangan psikik bentuknya dapat beraneka macam. Menurut Gauron (1984) stres menunjukkan gejala tidak sama terhadap tantangan-tantangan yang dihadapi, untuk dapat melakukan adaptasi. Menghadapi stress, badan manusia mengadakan reaksi dengan cara-cara atau bentuk yang konsisten, ada pengerahan atau “*arousal*” sistem syaraf otonom tertentu. Jadi gejala stres menurut Gauron tersebut dapat lebih bervariasi dibanding “*tension*” atau ketegangan fisik yang dialami seseorang.

a. Stres dalam pertandingan

Menurut Scanlan (1984) dalam tulisannya yang berjudul: "*Competitive Stress and the Child Athlete*" yang dimuat dalam buku "*Psychological Foundations of Sport*" mengemukakan bahwa "*competitive stress*" atau stres yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada anak apabila rasa harga-dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahannya.

Stress selalu akan terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan tersebut menghantui pemikirannya. Stres adalah suatu ketegangan emosional, yang akhirnya berpengaruh terhadap proses-proses psikologik maupun proses fisiologik.

Spielberger (1986) dalam tulisannya mengenai "*Stress and Anxiety in Sports*" dalam kumpulan karya ilmiah yang dihimpun oleh Morgan berjudul "*Sport Psychology*" (1986) menegaskan bahwa stres menunjukkan "psychobiological process" yang kompleks, dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan, berbahaya, atau dapat menimbulkan frustrasi (*stressor*).

"Stressor" menurut Spielberger (1986) menunjukkan situasi-situasi atau stimuli yang secara objektif ditandai dengan adanya tekanan fisik ataupun psikologik atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. Situasi penuh stres akan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dalam tingkat-tingkat yang berbeda dalam perkembangan manusia.

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

Mengenai timbulnya stres, Gauron (1984) berkesimpulan: 1. "*Because stress is an inevitable part of life, it cannot be avoided.* 2. *Since stress*

is inevitable, individuals must reduce its effects and cope through a personal stress management program. 3. Chronic stress may have adverse effects upon the body particularly if it is not taught to relax”.

9. Frustrasi

a. Frustrasi dalam Olahraga

Frustrasi timbul karena individu merasa gagal tidak dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Setiap atlet ingin mendapat kepuasan, ingin terpenuhi kebutuhannya, ingin mencapai harapan untuk menang; dan apabila hal tersebut tidak terwujud, maka dapat menimbulkan frustrasi. Sebetulnya frustrasi bukan hanya disebabkan karena kegagalan saja, tetapi terutama datang dari dalam diri atlet itu sendiri yang diliputi perasaan gagal. Cukup banyak atlet yang gagal dalam suatu pertandingan atau gagal mencapai prestasi sesuai apa yang diinginkan, tetapi tidak mengalami frustrasi.

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

Frustrasi dapat terjadi pada atlet yang mempunyai sifat pesimis maupun atlet yang mempunyai sifat optimis. Pada atlet yang mempunyai sifat pesimis, pada waktu ia menghadapi kenyataan kurang berhasil atau belum berhasil, mungkin atlet terseret sudah merasa gagal lebih dahulu. Atlet yang memiliki sifat-sifat pribadi pesimis mudah mengalami frustrasi, karena dalam mengalami kegagalan sedikit saja, dianggapnya sebagai kegagalan yang akan dialami seterusnya.

Seorang atlet yang mempunyai sifat optimis adalah baik, karena tanpa memiliki sifat optimis atlet tidak akan maju; namun terlalu optimis juga kurang menguntungkan atlet yang terlalu optimis adalah atlet yang mempersepsikan diri memiliki kemampuan lebih dari keadaan senyatanya, yaitu lebih dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal semacam ini terjadi pada atlet yang “*over-confidence*”. atlet yang terlalu optimis, pada waktu mengalami kegagalan, mudah kecewa, kehilangan

keseimbangan emosinya. Sudah barang tentu hal semacam ini kurang menguntungkan, karena tidak stabilnya emosi akan mengganggu stabilitas psikisnya secara keseluruhan ini berakibat konsentrasinya terganggu, reaksinya berkurang, koordinasi gerakanya juga terganggu dan sebagainya.

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

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

Seorang atlet yang cukup mampu untuk mengatasi kemungkinan mengalami frustrasi, disebut juga atlet yang memiliki "*a high frustration tolerance*" (Cratty, 1973). Menurut Saparinah dan Sumarno Markam (1982), atlet-atlet yang baru terjun dalam kompetisi, mempunyai "ambang stres" yang lebih rendah daripada yang sudah lama terjun dalam kompetisi. Karena yang sudah lama terjun dalam kompetisi sudah lebih terlatih dan sudah terbiasa dengan pengalaman yang penuh dengan stres di masa lalu.

Pernyataan Saparinah dan Sumarno Markam tersebut lebih menunjang perlunya pembinaan mental sejak dini; suasana kompetisi yang penuh stres dapat diciptakan sejak dini sehingga dapat meningkatkan kemampuan calon atlet mengatasi stres, dan sekaligus akan menghindarkan kemungkinan mengalami frustrasi.

H. Pembinaan Mental

Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau tegasnya siap menghadapi berbagai beban mental.

Menurut Robert Sonstroem (1984) kesiapan mental untuk bertanding pada akhirnya juga tergantung pada diri individu atlet yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk siap bertanding. Adalah sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur diri sendiri selama pertandingan yang mungkin menuntut konsentrasi selama beberapa jam; misalnya pada tenis, juga pada sepak bola pada waktu menghadapi lawan yang sama kuat dan harus dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, dan sebagainya.

Kondisi mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental, baik yang datang dari lawan bertanding atau dari penonton, sehingga permainannya menjadi kacau tidak terkontrol dengan baik. Menurut Weinberg (1984) pola berpikir atlet akan dapat memengaruhi penampilan atlet, oleh karena itu perlu sekali adanya "*mental training*" yang dikaitkan dengan aspek kognitif seperti pemusatan perhatian atau "*attentional focus*" dan pembentukan citra atau "*imagery*".

Pembinaan mental atlet di samping dilakukan untuk menyiapkan mental atlet menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina ketahanan mental atlet. Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga', baik yang datang dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Ketahanan mental-tersebut dapat berubah-ubah atau bersifat dinamik, oleh karena itu perlu dibina sehingga lebih stabil dan mantap.

Ketahanan mental perlu dimiliki atlet untuk dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai diri, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang, dan sebagainya khususnya pada saat menghadapi permainan yang seimbang atau menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berprestasi sebaik-baiknya.

Beberapa gejala yang menunjukkan terjadinya gangguan pada ketahanan mental atlet, disebutkan oleh Weinberg (1984) antara lain ragu-ragu pada diri sendiri, kurang percaya pada diri sendiri, konsentrasinya menjadi kacau, menunjukkan ketegangan yang berakibat penampilannya menjadi kacau.

I. Strategi Pembinaan Mental

Teknik-teknik perlakuan psikologik untuk meningkatkan penampilan atlet bukanlah hal yang baru Menurut Richard M Suinn (1980) atlet-atlet Olympik dan tingkat dunia beberapa negara Eropa sudah menggunakan teknik-teknik psikologi olahraga secara rutin. Ahli-ahli Rusia mengakui bahwa mental atau “mind” ikut menentukan sukses atlet. Jerman Timur juga menggunakan “*psychological training*” secara keras terhadap atlet-atletnya, sehingga dalam Winter Games tahun 1976 berhasil menjadi juara umum ke II. Austria telah mengirim atlet-atlet “*ski jumpers*” ke institut yang khusus memberikan “*will-power training*”.

Berbicara mengenai pelaksanaan mental *training* dalam praktek, ada baiknya dikemukakan suatu ilustrasi yang cukup terkenal, yang dilakukan oleh Knute Rockne terhadap kesebelasan sepakbola Notre Dame. Sebagaimana dilaporkan oleh Weinberg (1984) dalam suatu pertandingan besar yang menentukan, Knute Rockne mengumpulkan anggota kesebelasan Notre Dame untuk meningkatkan semangat bertanding kesebelasan pada saat setengah main. Cara yang digunakan Knute untuk memberikan rangsangan emosional, yaitu dengan mengatakan “harus menang untuk Gipp” Maksudnya mengingatkan bahwa ada salah seorang anggota kesebelasan Notre Dame yang sedang terkapar akan meninggal di rumah sakit (George Gipp).

Mengenai program latihan mental selengkapny Eugene F. Gauron (1984) menyebutkan adanya tujuh sasaran program, yaitu:

1. Mengontrol perhatian; Ini perlu untuk dapat mengosentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dikerjakan.
2. Mengontrol emosi; menguasai perasaan marah, benci, kegembiraan, nervous, dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketegangan dan bermain dengan tenang.

3. “*Energization*”; dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain “*all-out*”; sehingga pemain dapat mengerahkan kekuatannya seperti biasa. Di samping istilah “*second wind*” juga dikenal istilah “*third wind*” bahkan juga “*fourth wind*”.
4. “*Body awareness*”; dengan penguasaan *body awareness* atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan percaya diri; faktor yang sangat menentukan dalam penampilan puncak seorang atlet adalah kepercayaan pada diri sendiri. Dengan percaya diri atlet akan dapat bermain dengan baik dan mencapai hasil yang lebih baik.
6. Membuat perencanaan faktor bawah sadar; badan adalah pesuruh dari apa yang kita inginkan. Dengan menggunakan “*mental imagery*” sebagai salah satu cara latihan mental, maka apa yang dipikirkan atau dibayangkan akan dapat dilakukan.
7. Restrukturisasi pemikiran; apa yang dipikirkan akan berpengaruh dalam penampilan. Dengan merubah pemikiran juga akan merubah perasaan (misal perasaan pasti kalah); karena itu dengan merubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda.

Dalam membicarakan pembinaan mental, yaitu latihan-latihan untuk menyiapkan mental atlet agar siap bertanding dan memiliki ketahanan mental, Weinberg, Gould, dan Jackson (1980)-mengemukakan strategi pembinaan, mental yang meliputi lima kategori, yaitu: (1) fokus perhatian, (2) perasaan diri berhasil, (3) relaksasi, (4) “*imagery*.”, dan (5) persiapan “*arousal*.”

Fokus perhatian berkaitan dengan konsentrasi atlet selama pertandingan berjalan; pada tenis atlet harus dapat memusatkan perhatian pada bola, para pemain bola basket harus dapat memusatkan perhatian pada ring basket yang dibidiknya, dan sebagainya. Nideffer (1976) dalam hubungan pemusatan perhatian memberi contoh mengenai pemucatan perhatian yang dilakukan kurang baik pada pemain bola basket, misalnya pada waktu mendapat kesempatan lemparan hukuman pemusatan perhatian yang seharusnya tertuju pada ring basket yang harus dibidik ternyata terpengaruh oleh teriakan penonton atau hiruk-pikuk yang dibuat oleh massa penonton.

Dapat dibedakan pula tipe atlet yang memiliki perhatian terpusat dan perhatian terpecah. Atlet panahan sebaiknya memiliki perhatian terpusat, sedangkan pemain belakang sepakbola yang harus dapat mengontrol lawan dan sekaligus perhatian untuk membagi bola sebaiknya memiliki perhatian terpecah.

Mengenai perhatian terpusat Nideffer (1976) membedakan lagi atas perhatian terpusat ke luar atau "*narrow external focus*" dan perhatian terpusat ke dalam atau "*narrow internal focus*"; diberikan contoh bahwa pemain golf membutuhkan perhatian terpusat ke luar, sedangkan pemain atau atlet lempar cakram membutuhkan perhatian terpusat ke dalam. Oleh Nideffer tipe perhatian terpecah yang perlu dimiliki pemain belakang kesebelasan sepakbola disebut tipe perhatian "*broad external focus*."

Perasaan diri berhasil sebagai salah satu bentuk "*Self-talk*" dikemukakan oleh Weinberg (1984) sebagai salah satu strategi dalam mempersiapkan mental atlet. Apabila atlet mengharapkan menang, berarti ia akan menunjukkan penampilan yang sebaik-baiknya. Harapan untuk menang tersebut akan banyak dipengaruhi oleh pemikiran atlet terhadap diri sendiri dalam usaha membentuk kepercayaan diri untuk dapat sukses.

Yang perlu diperhatikan para pelatih adalah jangan sampai menetapkan harapan yang tidak realistis, jadi tujuan yang diharapkan dicapai oleh atlet harus sesuai dengan kemampuan atlet dengan menetapkan tujuan jangka pendek yang realistis dapat dicapai atlet diharapkan akan terjadi peningkatan kepercayaan diri atlet yang bersangkutan.

Relaksasi merupakan strategi persiapan mental yang banyak menarik perhatian akhir-akhir ini, karena para pelatih menyadari bahwa kompetisi telah menciptakan stress. Jacobson sejak tahun 1938 sudah menciptakan teknik yang disebut "*Progressive relaxation*" di mana individu harus dapat membedakan antara ketegangan (*tension*) dengan relaksasi. Dengan teknik mengajarkan secara progresif untuk tegang dan relaks, maka otot-otot badan menjadi sensitif dan dapat lebih menyesuaikan dengan keadaan.

Teknik relaksasi lain yang terkenal akhir-akhir ini adalah "*biofeedback*".. Dengan teknik ini digunakan balikan fisiologis ("*physiological feedback*"), misalnya yang berupa temperatur kulit, ketegangan otot, tekanan darah, melalui tanda-tanda yang dapat dilihat atau didengar untuk mengetahui ketegangan seseorang.

Benson (1975) juga telah mengembangkan teknik relaksasi dengan cara efektif, yaitu dengan “*transcendental meditation*”. Dengan latihan dua kali sehari 20 menit ternyata dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, irama pernapasan, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Dengan cara ini diharapkan dapat memengaruhi penampilan atlet secara positif.

“*Imagery*” adalah teknik di mana atlet sebelum melakukan suatu pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Banyak atlet merasakan bahwa cara-cara seperti yang dipikirkan pemain juga merupakan cara-cara yang dilakukan oleh pemain.

Ada beberapa peneliti (Mahoney, 1974, Meichenbaum, 1977) yang juga mengembangkan teknik “*imagery*” dalam bidang terapi, dengan premis dasar bahwa pemikiran dan citra (*images*) memberi pengaruh yang dalam terhadap tingkah laku. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa gerakan yang dibayangkan atau dapat menghasilkan aktivitas pada otot (Jacobson, 1930), Namun diakui juga masih perlu diselidiki lebih lanjut seberapa jauh pengaruh citra tersebut terhadap otot dan aktivitas individu yang bersangkutan.

Persiapan menghadapi “*arousal*” merupakan strategi akhir yang diajukan oleh Weinberg (1984). Tugas-tugas yang mensyaratkan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan membutuhkan “*arousal*” dalam tingkat yang tinggi agar dapat melakukan penampilan yang optimal; sedangkan tugas-tugas yang mensyaratkan gerakan otot yang halus dan terkoordinasi membutuhkan “*arousal*” dalam tingkat yang rendah. Oleh Richard H. Cox (1985) “*arousal*” digambarkan sebagai kesiapan bertindak karena adanya rangsangan yang sangat kuat; seperti orang yang dalam keadaan tidur nyenyak kemudian mendapat rangsangan yang ekstrem.

Terjadinya “*arousal*” akan meningkatkan aktivitas atlet namun apabila kurang terkendali pada titik tertentu akan berbalik penampilan atau aktivitasnya akan menurun; teori ini dikenal sebagai Minverted-U theory karena kalau digambarkan peningkatan aktivitasnya dengan grafik akan kelihatan seperti bentuk U yang terbalik (dibalik). Jelaslah bahwa persiapan menghadapi “*arousal*” merupakan salah satu strategi atau langkah utama yang menjamin tercapainya tujuan pembinaan mental atlet, sehingga siap menghadapi berbagai kemungkinan dalam pertandingan.

Tema *Olympic Scientific Congress* tahun 1988 yang berbunyi “*New Horizon in Human Movement*” telah mengisyaratkan perlunya cakrawala baru dalam olahraga. Dalam perkembangan psikologi olahraga dewasa ini cakrawala baru tersebut juga merupakan tuntutan yang tidak boleh diabaikan. Persaingan dalam olahraga bertambah ketat, berkat latihan yang intensif yang didukung pengetahuan dan teknologi maka prestasi atlet maju pesat, berimbang satu dengan yang lain dengan selisih yang sangat kecil; dalam renang dan atletik terpaksa digunakan ukuran sampai 0.01 detik. Para ahli makin menyadari bahwa *aktor nonfisik akan besar pengaruhnya terhadap prestasi atlet untuk dapat memenangkan pertandingan. Kleinmann (1988) menegaskan mutlak perlunya “*wholistic approach*”, prestasi olahraga tidak cukup didekati secara “*somatic*”, karena peningkatan atau merosotnya prestasi atlet akan banyak ditentukan oleh faktor psikologik juga.

Beberapa ahli telah memberikan perhatian khusus mengenai faktor-faktor psikologik yang dapat memengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Adapun faktor-faktor psikologik tersebut antara lain: *self-confidence* dan *lack of confidence*, *stress*, *pressure*, frustrasi, kecemasan (*anxiety*), disiplin, ketakutan akan gagal (*fear of failure*), dan sebagainya.

Daniel M. Landers (1988) menegaskan pula bahwa dalam membuat prediksi penampilan atlet harus digunakan pendekatan multidisipliner; cukup banyak atlet yang secara fisik “*fit*” tetapi prestasinya rendah karena faktor-faktor hambatan yang datang ~ dari lingkungan (faktor psikologik). Cakrawala baru dalam perkembangan psikologi olahraga menekankan arti pentingnya “*psychological training*” untuk dapat meningkatkan prestasi dan mempertahankan prestasi dalam situasi pertandingan yang penuh keterangan.

J. Tes Psikologi dalam Olahraga

Dalam bidang olahraga, tes psikologis dapat dikelompokkan ke dalam dua domain besar, yaitu: 1) tes yang mengukur konstruk yang general digunakan dalam asesmen psikologis; 2) tes yang mengukur konstruk psikologis khas pada olahraga; dan 3) testing yang mengukur konstruk psikologis yang spesifik pada satu cabang olahraga saja.

Pertama, tes yang mengukur konstruk yang general dalam asesmen psikologis. Tes-tes yang digunakan adalah tes-tes yang sudah terstandar

dan baku, yang digunakan secara umum oleh khalayak luas. Contohnya adalah tes kepribadian, tes minat, tes intelegensi, tes ketahanan kerja, dan sebagainya. Khususnya penggunaan tes-tes kepribadian banyak dilakukan oleh psikolog olahraga di luar negeri, yang bahkan menjadi salah satu pertimbangan dalam seleksi atlet. Inventori-inventori kepribadian yang sering dipakai antara lain 16 *Personality Factor questionnaire*, *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI), *Big Five Inventory*, *Eysenck personality questionnaire* (EPQ), dan lain sebagainya (LeUnes, 2002-236). Selain itu beberapa inventori lain yang umum digunakan untuk mengukur kondisi mental (*state*) seseorang ketika tampil berolahraga antara lain *Profile of Mood States* (POMS) yang mengukur kondisi mood seseorang; *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang mengukur kecemasan; *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS) yang mengidentifikasi tipe atensi seseorang sehingga dapat disesuaikan dengan tipe atensi untuk cabang olahraga tertentu *Task and Ego Orientation Questionnaire* (TEOSQ) yang mengukur kemampuan mental mengarahkan diri pada tujuan dan lain-lain.

Tujuan digunakannya testing-testing semacam ini agar pelatih dan psikolog olahraga memiliki gambaran lengkap mengenai profil kepribadian atlet sehingga mereka dapat menentukan metode mental *training* dan metode melatih yang tepat bagi atlet tersebut. Ini berkaitan dengan prinsip individual dalam latihan (Harsono, 1996), di mana suatu latihan haruslah menyesuaikan kapasitas fisik setiap atlet. Demikian pula dalam hal perbedaan psikologis atlet seperti kepribadian, dengan adanya gambaran lengkap dari hasil tes kepribadian, maka pelatih dalam memberikan motivasi atau *reward-punishment* yang lebih efektif atau mengena terhadap atlet. Namun demikian, tes-tes ini sebenarnya adalah tes psikologis yang bersifat general yang sampel standardisasinya adalah orang biasa dan bukan atlet; sehingga interperestasinya pada subjek atlet haruslah memerhatikan konteks situasional olahraga yang kondisinya selalu berubah-ubah (leUnes, 2002: 251). Bagi para psikolog olahraga, analisis interpretasi ini dianggap kurang efisien, terlalu umum dan tidak praktis sehingga pada dua dasawarsa terakhir, para ahli psikologi olahraga mulai mengembangkan tes-tes psikologi dari dan untuk kalangan olahragawan, yang juga disebut *sport-specific test* (leUnes, 2002:251).

Kedua adalah tes yang mengukur konstruk yang ditujukan spesifik pada olahraga saja, atau *sport specific test*. Tes ini hanya digunakan dalam *setting* olahraga saja; sampel standardisasinya dikembangkan dari sampel atlet atau orang-orang yang terlibat olahraga, sehingga interprestasinya lebih memudahkan. Mereka yang terlibat secara langsung dalam olahraga menemukan bahwa tes yang dikembangkan secara spesifik untuk mengukur konstruk dalam konteks olahraga jauh lebih praktis dan membantu daripada tes-tes psikologi yang umum digunakan (Smith,*et.al.* 1995 dalam Gill, 2000: 55), karena lebih fokus mengukur karakteristik yang dibutuhkan oleh pelaku olahraga. Testing psikologis pertama kali dikembangkan adalah *Athletic Motivation Inventory* (AMI) oleh Ogilvie, Lyon dan Tutko (1969 dalam LeUnes, 2002:251) untuk mengukur sikap, perilaku dan keterlibatan seseorang dalam olahraga.

Kemudian juga berkembang tes-tes psikologis yang mengukur karakteristik-karakteristik unggul yang diperlukan untuk berperforma maksimal dalam olahraga, antara lain *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI) yang dikembangkan oleh Smith (1995) dan *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) yang dikembangkan oleh Mahoney (1982). ACSI dan PSIS mengukur konstruk-konstruk psikologis yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai performa olahraga yang unggul. Dalam ACSI, aspek yang diukur adalah konsentrasi, *anxiety control*, kepercayaan diri, kesiapan mental, motivasi, dan team emphasis (Mahoney, 1987 dalam Gill, 2000: 52). Sedangkan ACSI mengukur dimensi *coping with adversity* (mengatasi hambatan), *peaking under pressure* (beraksi di bawah tekanan), goal-setting (penetapan tujuan), *concentration* (konsentrasi), *freedom from worry* (bebas dari kekhawatiran), *confidence and achievement motivation* (kepercayaan diri dan motivasi berprestasi), dan *coachability* (kesediaan dilatih). Tes lain yaitu *Test Of Performance Strategies* (TOPS) Dari Thomas, Murphy dan Hardy (1999) yang merupakan pengembangan mutakhir dari PSIS dan ACSI.

Setelah itu kemudian berkembang tes-tes yang mengukur kondisi mental pada situasi-situasi khusus dalam olahraga, antara lain contohnya untuk mengukur kecemasan dalam berkompetisi yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dari Martens (1997 dalam Le Unes, 2002:256); *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang mengukur kelelahan psikis bagi atlet dan pelatih; *Sport Cohesiveness Inventory* (SCQ) untuk mengukur kekompakan tim; *Sports Inventory For Pain* (SIP) yang mengukur persepsi

terhadap rasa sakit dalam olahraga; *Exercise Beliefs Questionnaire* (EBQ) yang mengukur ekspektasi seseorang dalam berlatih; *Bedermeier Athletic Aggression Inventory* (BAAGI) yang mengukur agresivitas dalam olahraga; dan banyak lagi contoh lainnya.

Ketiga, tes psikologis dalam olahraga semacam ini ada juga yang bersifat *sport-specific context*, yang mana tes psikologis tersebut hanya secara khusus mengukur suatu konstruk psikologis yang spesifik pada satu cabang olahraga. Contohnya adalah *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS) yang mengukur motivasi pelari marathon; *Tennis-Attentional and Interpersonal Style Style* (T-TAIS) untuk mengetahui tipe atensi yang spesifik dalam cabang olahraga tenis; B-TAIS untuk mengukur tipe atensi untuk olahraga baseball; dan masih banyak contoh-contoh lainnya.

Tes-tes psikologis dalam setting Olahraga di Indonesia.

Di negara-negara Asia, ilmu mengenai pengukuran psikologi adalah murni sebuah ilmu yang berasal dari luar (*imported discipline*) yang mengikuti tradisi dan paradigma Barat dalam ilmu psikologi. Karena itu, kebanyakan tes psikologis yang digunakan di Asia adalah tes yang sudah diterjemahkan dari bahasa Inggris. Contohnya, *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2* (MMPI-2) memiliki versi Asia dalam bahasa Cina, Jepang, Korea, Thailand, Vietnam dan India; *Eynsenck Personal Questionnaire* (EPQ) memiliki versi dalam bahasa Cina, Jepang, Korea dan Thailand; *State-Trait Anxiety Inventory* memiliki versi dalam bahasa Cina, Jepang, Korea, India, Bengali, Kannada dan Tamil (Cheung & Cheung, 2002, dalam www.ac.wvu.edu/~culture/Cheung.htm). Sama halnya di Indonesia, hampir semua tes psikologis yang ada merupakan hasil adaptasi dari tes yang sebelumnya telah dikembangkan di luar negeri.

Tindakan menerjemahkan dan mengadaptasi tes-tes adalah tindakan yang lazim dilakukan. Mengadaptasi tes prestasi, kemampuan atau kuesioner kepribadian yang ditulis dalam suatu bahasa ke dalam bahasa dan budaya lain telah memiliki sejarah yang panjang dalam bidang pendidikan dan psikologi; hal ini cukup umum diketahui di antara para peneliti pendidikan dan ahli-ahli psikometri (Hambleton & Patsula, 1999:1). Namun demikian, terdapat berbagai hal yang harus dipertimbangkan terlebih dahulu sebelum menggunakan tes kepribadian yang telah diadaptasi. Hambleton (2001), Tanzer dan Sim (1999), van de Vivjer dan Hambleton (1996) dan Sireci (2001) menyebutkan beberapa hal yang harus dipertimbangkan ketika menggunakan tes psikologis

hasil adaptasi, yaitu: 1) memastikan ketercukupan dan kepastian hasil terjemahan dan adaptasi tes tersebut bagi budaya lokal; 2) memastikan kesepadanan (*equivalence*) tes hasil terjemahan dengan tes aslinya; 3) validitas dan reliabilitas instrumen hasil adaptasi melalui penelitian lokal; 4) standarisasi instrumen yang sudah diadaptasi dalam budaya lokal; 5) implikasi dalam menggunakan norma lokal atau norma aslinya; 6) mempertimbangkan perbedaan budaya dalam menginterpretasi skor; 7) standar etik budaya lokal dan isu-isu hak cipta dalam menerbitkan dan menggunakan tes; 8) perbedaan konstruk-konstruk yang diukur karena perbedaan budaya (dalam Cheung & Cheung, 2002, www.ac.www.edu/-culture/Cheung.htm).

Sebagaimana tes-tes lainnya, tes Psikologis dalam olahraga juga harus memenuhi kondisi-kondisi tes yang ideal agar bisa memenuhi syarat sebagai sebuah alat ukur yang objektif. Kondisi yang ideal itu yaitu tes harus 1) terstandar, 2) memiliki reliabilitas 3) memiliki validitas yang cukup, dan 3) memiliki norma (Anastasi & Urbina, 1997:6, 84; Azwar, 2001: 4; Cronbach, 1991: 33; Suryabrata, 2000: 29).

Syarat yang pertama adalah tes harus terstandar. Dalam definisi awal, tes psikologis digambarkan sebagai alat ukur yang dibakukan, (*standardized measure*), sehingga implikasi standarisasi adalah keseragaman cara dalam penyelenggaraan dan penskoran tes. (Anastasi & Urbina, 1997: 6). Sedangkan menurut Cronbach (1991:33), suatu tes dikatakan terstandarisasi (*standardized*) bila kata-kata dan tindakan tester, piranti yang digunakan dalam tes, dan aturan-aturan skoring telah ditetapkan secara pasti, sehingga skor yang terkumpul pada waktu dan tempat yang berbeda dapat cukup komparabel. Dengan kata lain, standarisasi menyangkut keseragaman prosedur. Dalam rangka menjamin keseragaman prosedur, penyusun tes harus menyediakan petunjuk-petunjuk yang rinci bagi penyelenggaraan setiap tes yang baru dikembangkan. Petunjuk itu meliputi jumlah materi yang digunakan, batas waktu, instruksi-instruksi lisan, demonstrasi awal, cara-cara menjawab pertanyaan dari peserta tes, cara melakukan skoring, dan setiap rincian lain dari situasi testing (Cronbach, 1991: 33).

Kedua, memiliki reliabilitas. Reliabilitas adalah “sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya” (Azwar, 2001: 4). Hasil pengukuran baru dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif

sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Reliabilitas merujuk pada konsistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan yang berbeda, atau diuji dengan item-item yang ekuivalen, atau di bawah kondisi pengujian yang berbeda (Anastasi & Urbina, 1997: 84; Azwar, 2001: 4). Secara empiris, tinggi-rendahnya reliabilitas ditunjukkan dengan suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Koefisien Reliabilitas adalah koefisien korelasi (r) yang menyatakan derajat kesesuaian atau hubungan antara dua perangkat skor (Anastasi & Urbina, 1997: 85). Semakin tinggi koefisien korelasi termaksud berarti konsistensi antara hasil pengenaan dua tes tersebut semakin baik dan hasil ukur kedua tes itu dikatakan semakin reliabel. Koefisien reliabilitas selalu mengacu pada angka positif (+) dikarenakan angka yang negatif tidak ada artinya bagi interpretasi reliabilitas hasil ukur (Azwar, 2000: 8). Menurut prosedur yang dilakukan dan sifat koefisien yang dihasilkannya, terdapat tiga macam pendekatan reliabilitas yaitu: 1) pendekatan tes ulang (*test-retest*); 2) Pendekatan bentuk paralel (*parallel-forms*) dan 3) pendekatan konsistensi internal (*Internal consistency*).

Keempat, memenuhi validitas. Definisi umum dari validitas adalah “*validity of test is the extent to which the test measures what it is proposed to measure*”, yaitu sejauhmana tes itu mengukur apa dimaksudkan untuk diukur. Atau dengan kata lain, validitas adalah keterandalan, kecermatan, atau ketepatan tes tersebut dalam menjalankan fungsi ukurnya (Anastasi & Urbina, 1997:113; Azwar, 2001:5-6; Suryabrata, 2000:41). Validitas dapat dilihat dari tiga arah, yaitu 1) dari arah isi yang diukur; 2) dari arah atribut (konstruk) yang diukur, dan 3) dari arah kriteria alat ukur lain yang relevan. Dari tiga arah itu maka validitas dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: 1) validitas isi (*content validity*); 2) validitas konstruk (*construct validity*); dan 3) validitas berdasar kriteria (*criterion-related validity*). (Anastasi dan Urbina, 1997:114-126; Cronbach, 1991: 152-159; Suryabrata, 2000: 41). Validitas isi atau *content validity* merupakan validitas yang diestimasi lewat analisis rasional atau profesional *judgement*, di mana para ahli yang kompeten menelaah sejauh mana soal-soal tes telah mengukur atribut yang diukurnya. Ada dua macam validitas isi yaitu validitas muka (*face validity*) dan validitas logik (*logical validity*). Validitas muka didasarkan pada penilaian terhadap format penampilan tes. Sedangkan validitas logik—disebut juga validitas

sampling (*sampling validity*), menunjuk pada sejauh mana item-item tes merepresentasikan ciri-ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2001:17,47; Anastasi dan Urbina, 1997:115; Cronbach,1991: 157; Suryabrata, 2000:41).Validitas konstruk (*construct validity*) merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana tes mengungkap suatu trait, atribut atau konstruk teoretik yang hendak diukurnya (Allen & Yen, 1979 dalam Azwar, 2001:48; Cronbach 1991:159). Pengujian validitas konstruk merupakan proses yang terus berlanjut (fluid) sejalan dengan perkembangan konsep mengenai trait yang diukur. Walaupun pengujian validitas kontrak biasanya memerlukan sejumlah prosedur yang rumit dan teknik analisis statistika yang lebih kompleks (Suryabrata, 2000: 45-46; Azwar, 2001: 52-53).

Keempat, memiliki norma. Performansi subjek pada suatu skala pengukuran atau tes psikologis dinyatakan dalam bentuk angka yang disebut skor (*score*). Skor adalah harga suatu jawaban terhadap pertanyaan dalam tes. Skor ini merupakan skor perolehan (*obtained score* atau *observed scores*) yang sering disebut skor tampak atau skor mentah (*raw score*) (Azwar, 2001:15). Skor mentah pada tes psikologis tidak memiliki arti bila tidak ada data interpretasinya. Skor-skor pada tes psikologis paling umum diinterpretasikan dengan acuan pada norma-norma yang menggambarkan kinerja tes dari sampel terstandarisasi. Dengan mengacu pada sampel standardisasi, skor mentah diubah menjadi ukuran relatif. Skor mentah individu diacu pada distribusi skor yang diperoleh lewat sampel standardisasi, untuk menemukan di mana tempatnya dalam distribusi itu. (Anastasi & Urbina, 1997:48).

K. Mengadaptasi Tes-tes Psikologis dalam Olahraga

Tindakan menerjemahkan dan mengadaptasi tes-tes adalah tindakan yang lazim dilakukan. Mengadaptasi tes prestasi, tes kemampuan atau kuesioner kepribadian ke dalam bahasa/budaya lain telah memiliki sejarah yang panjang dalam bidang pendidikan dan psikologi; hal ini cukup umum diketahui diantara para peneliti pendidikan dan ahli-ahli psikometri (Hambleton & Patsula, 1999: 1). Menurut Hambleton dan Patsula (1998:153-171), tindakan mengadaptasi atau menterjemahkan tes ke dalam bahasa/budaya lain, pada umumnya disebabkan oleh alasan-alasan berikut: 1) Seringkali mengadaptasi atau menerjemahkan tes lebih

murah dan mudah daripada membuat tes yang baru dalam bahasa lokal; 2) Bila tujuan pengetesan adalah mengukur aspek psikologis masyarakat lintas budaya atau lintas negara, mengadaptasi tes adalah cara paling efektif untuk membuat tes dalam bahasa lokal; 3) Sedikitnya ahli-ahli dalam negara tersebut yang mampu membuat tes; 4) Terdapat rasa aman untuk digunakan pada tes yang sudah teradaptasi daripada tes yang baru dibuat, terutama bila tes yang diadaptasi adalah tes yang sudah terkenal; 5) Biasanya tetap muncul kesamaan atau kepercayaan yang terhadap hasil pengukuran, meskipun tes itu berbeda bahasanya.

Tes hasil adaptasi belum tentu sepadan dengan tes aslinya. Telah ditekankan sejak lama bahwa suatu tes yang diterjemahkan ke banyak bahasa bukan berarti tes tersebut sepadan/ekuivalen dengan versi-versi alternatif dalam bahasa-bahasa itu (e.g. Geisinger, 1994; Hambleton, 1994; Reckase & Kunc, 1999; Sireci, 1997; van de Vijver & Hambleton, 1996; van de Vijver & Portinga, 1997 dalam Sireci, 1999:1). Suatu tes yang hanya semata-mata diterjemahkan saja akan menghasilkan tes yang kualitas psikometriknya diragukan (Sireci 1999:1). Karena itu perlu dikembangkan langkah-langkah strategis dalam proses mengadaptasi tes untuk menghasilkan tes dalam versi bahasa lain yang memiliki kualitas psikometrik.

Dalam artikel *Guidelines for Adapting Certification Tests for Use Across Multiple Languages*, Sireci (1999:1) mengemukakan langkah-langkah sederhana dalam adaptasi tes yang merupakan kombinasi panduan adaptasi tes oleh ITC (*International Test Commission*), Geisinger (1999), Hambleton dan Patsula (1999). Langkah-langkah adaptasi menurut Sireci yaitu: 1) Mengetahui budaya dan bahasa di mana tes tersebut akan diadaptasikan. Tes lintas-bahasa juga melibatkan testing lintas-budaya. Gambaran atau figur yang familiar pada suatu budaya yang terdapat didalam tes belum tentu juga familiar dalam budaya lain. 2) Memilih penterjemah secara hati-hati dengan mempertimbangkan beberapa faktor: a) fasih dan menguasai kedua bahasa, baik bahasa di mana tes tersebut berasal maupun bahasa di mana tes tersebut akan diadaptasikan; b) memahami kedua budaya; c) mengetahui isi subjek yang akan diteskan; d) memiliki keahlian menulis aitem-aitem soal. 3) Melibatkan sebanyak mungkin orang dalam proses adaptasi. Semakin banyak orang yang terlibat proses adaptasi akan semakin baik. 4) Memeriksa tes yang telah diadaptasi (pilot test). 5) Membuat

analisis statistik mengenai kualitas tes dan membandingkannya.6) Mendokumentasikan proses adaptasi.

Berkaitan dengan proses penerjemahan, terdapat dua macam metode dasar dalam proses penerjemahan tes, yaitu: 1) *forward-translation* atau penerjemahan satu arah. Dalam *forward translation*, tes dalam bahasa aslinya diterjemahkan ke bahasa target, kemudian ahli bahasa melakukan perbandingan antara tes hasil adaptasi dengan tes aslinya (Hambleton, 1993, 1994, dalam Chang, <http://aac.ncat.edu/newsnotes>; dalam Magalhaes, *et.al*, 1999:1). 2) *backward-translation* atau penerjemahan bolak-balik. Dalam *backward translation*, tes diterjemahkan ke bahasa target kemudian diterjemahkan lagi ke dalam bahasa aslinya. Proses ini dapat dilakukan berulang kali. Setelah proses terjemahan selesai, tes versi terjemahan final dibandingkan dengan tes dalam versi aslinya (Hambleton, 1994 dalam Chang, <http://aac.ncat.edu/newsnotes>; dalam Magalhaes, *et.al*, 1999:1).

Tes hasil adaptasi juga harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Tes hasil adaptasi sama seperti sebuah instrumen yang baru dikembangkan (dalam Cheung & Cheung, 2002, www.ac.wvu.edu/~culture/Cheung.htm). Selain itu perlu diadakan tes lapangan (*field test*) terhadap populasi lokal untuk membuat norma-norma lokal yang sesuai dengan karakteristik wilayah di mana tes telah diadaptasikan.

L. Instrumen Kompetisi

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Table. 1. 1. Angket Penilaian Kompetisi

No	Pertanyaan	SS	S	RR	TS	STS
1	Kompetisi akan menambah pengalaman bertanding					
2	Kompetisi menjadikan latihan mental					
3	Mendali merupakan tujuan utama dalam kompetisi					
4	Tim yang terbaik akan memenangkan kompetisi					
5	Adanya kompetisi memberikan silaturahmi antar atlet					
6	Kekalahan dalam kompetisi mengakhiri karier atlet					
7	Latihan paling baik bagi atlet adalah di kompetisi					
8	Mengukur kemampuan melalui kompetisi					
9	Adanya kompetisi menjadi pemerataan sarana olahraga					
10	Mental bertanding yang kurang akan menjadikan hambatan pada kompetisi					
11	Output dari pertandingan akan menjadikan pemetaan kekuatan atlet					
12	Kecemasan menjadikan penghalang pada kompetisi					
13	Sombong akan membuat atlet juara pada pertandingan					
14	Kekurangan bertanding membuat atlet menjadi gugup saat bertanding					
15	Kekompakan tim menjadikan kemenangan buat atlet					
16	Kekuatan doa dapat membuat atlet berprestasi di kompetisi					
17	Tindakan sepele dalam kompetisi dapat memberikan pengaruh buruk pada atlet					
18	Atlet dituntut mendapat mendali pada kompetisi					
19	Sikap sportif harus dijalankan pada kompetisi					
20	Pelatih menjadi kunci utama saat kompetisi					

Daftar Pustaka

- Anastasi. Anna & Urbina, Susana. 1997. *Psychological Testing*, Seventh Edition. New Jersey: Simon & Schuster.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, Syaifuddin. 2001. *Reliabilitas dan Validitas* Cetakan kesepuluh. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Butcher & Nezami, 1994. *Handbook of Psychological Assesments*. New York: Mc. Graw-Hill Book Inc.
- Chaplin, J. P. 1981. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Dari. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chang, Chaterine Y. 1999. *Cross-Cultural Assesments: A Call for Test Adaptation*. Acossiation for Assesments in Counseling and Education (AACE).
- Cheung, Fanny M.& Cheung, Shu Fai. 2002. *Measuring Personality and Values Across Cultures: Imported versus Indigeneous Measures*. <http://www.ac.wvu.edu/-culture/Cheung.htm>. Download 26 April 2018.
- Cronbach, Lee J. 1990. *Essentials of Psychological Testing*, Fifth Edition. New York: Harper Collins Publishers.
- Daniel A. Dombrowski (2012) Homer, Competition, and Sport, *Journal of the Philosophy of Sport*, 39:1, 33-51, DOI: 10.1080/00948705.2012.675070.
- Gill, Diane. 2000. *Sport Psychology*. New York; HarperCollins.
- Guilford. 1954. *Psychometric Methods* (Second Edition). New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Harsono, 1996. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung.
- Hall & Lindzey. 1978. *Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Hambleton, R. K. 1993. Translating achievement tests for use in cross-national studies. *European Journal of Psychological Assessment*, 9, 57-68. dalam Chang, Chaterine Y. 1999. *Cross-Cultural Assesments: A Call for Test Adaptation*. Acossiation for Assesments in Counseling and Education (AACE).
- Hambleton, R. K. 1994. Guidelines for adapting educational and psychological tests: A progress report. *European Journal of Psychological Assessment*, 10, 229-244. dalam Chang, Chaterine Y. 1999. *Cross-*

- Cultural Assesments: A Call for Test Adaptation. Aassociation for Assesments in Counseling and Education (AACE). (Online) (<http://aac.ncat.edu/newsnotes/y99sum1.html>. Diakses 16 April 2018).
- Hambleton, R. K. & Patsula, Liane. 1999. Increasing the Validity of Adapted Test: Myth to be Avoided and Guidelines for Improving Test Adaptation Practices. *Journal of Applied Testing Psychology*, August 1999. Aassociation of Test Publishers (ATP). (Online) (www.testpublishers.org/jbook.htm. Diakses 14 April 2018)
- Hornby, A.S. 1984. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Oxford: Oxford University Press.
- Kerlinger, Fred N. 1986. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta, Gadjah Mada University Press.
- LeUnes, Arnold & Nation, Jack R. 2002. *Sport Psychology: an Introduction*. California: Wadsworth.
- Magalhaes, Magalhaes, Sellers & Lewis.1999. *The Translation of The MCMI-III into Brazilian-Portuguese: Preliminary Findings*. Paper presented at the XXVII Inter American Congress of Psychology, Caracas, Venezuela, July 1999 (diakses 26 April 2018).
- Noer, Mohammad. 1987. *Pengantar Teori Tes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Kenderal Perguruan Tinggi.
- Peter A. Hastie, Jeffrey K. Ward & Sheri J. Brock (2016) Effect of graded competition on student opportunities for participation and success rates during a season of Sport Education, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22:3, 316-327, DOI: 10.1080/17408989.2016.1203888
- Sireci, Stephen G. 1999. *Winter Guidelines for Adapting Certification Tests for Use Across Multiple Languages*. PES News volume XIX, Number 2. <http://www.proexam.org/PESNews1999/1999empiricalstudies.html>. Download 14 April 2018.
- Stephen D. Mellalieu, Richard Neil, Sheldon Hanton & David Fletcher (2009) *Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment*, *Journal of Sports Sciences*, 27:7, 729-744, DOI: 10.1080/02640410902889834.
- Suryabrata, Sumadi. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

BAB 2

REINFORCEMENT (PENGUATAN)

*Oleh:
Bujang*

Pendahuluan

Secara psikologis setiap orang membutuhkan penghargaan terhadap sesuatu usaha yang telah dilakukannya. Melalui penghargaan yang diperolehnya, seseorang akan merasakan bahwa hasil perbuatannya dihargai, mendapatkan tempat dan oleh karenanya akan menjadi pemacu untuk berusaha meningkatkan prestasi atau berbuat yang lebih baik dalam melaksanakan tugasnya. Penghargaan yang diberikan terhadap seseorang yang telah menunjukkan perbuatan baik, tidak selalu harus dalam bentuk materi, akan tetapi bisa dilakukan dalam bentuk-bentuk lain seperti memberikan pujian dengan ucapan misalnya: terima kasih, bagus, sikapmu sangat baik, pakaianmu rapih atau kata-kata lain yang sejenis, di mana seseorang yang mendapat pujian atau penghargaan tersebut merasa dihargai, pemberian penghargaan tersebut, dalam proses belajar mengajar dan pelatihan disebut dengan *reinforcement* (penguatan).

Pujian melalui kata-kata atau memberikan respons positif terhadap perilaku yang telah ditunjukkan oleh seseorang. Di sisi lain dalam penelitian membuktikan, bahwa *reinforcement* dengan menggunakan hadiah lebih efektif dari pada *reinforcement* yang menggunakan hukuman. Oleh karena itu sebelum menggunakan *reinforcement*, maka harus dipikirkan secara matang, apakah seorang pendidik akan menggunakan

hukuman atau hadiah. Menurut Downing, (2005: 1), mengatakan bahwa *reinforcement* dapat membentuk siswa atau atlet keterampilan baru dan mendorong penggunaannya. Selanjutnya Downing, (2005: 1), menjelaskan *reinforcement* dapat mengajarkan siswa untuk membuat pernyataan positif kepada teman sebaya, berusaha lebih keras dalam permainan kooperatif atau kompetitif atau tetap bertugas saat melakukan kegiatan yang paling tidak disukai. Dalam konteks teori permainan eksperimental dengan subjek manusia, beberapa penulis telah menggunakan model *reinforcement* dalam pembelajaran berhasil menjelaskan dan memprediksi perilaku siswa dalam berbagai permainan, *reinforcement* dalam pembelajaran telah diterapkan (Izquierdo and Izquierdo, 2014: 202).

Reinforcement juga bisa memicu perilaku siswa/atlet ketika guru/pelatih tidak hadir. Di samping itu, perilaku manusia terkadang ditentukan oleh kebiasaan dan waktu lain dengan perencanaan yang diarahkan pada tujuan (Kool, Gershman dan Cushman, 2017: 1331). Hal ini terjadi karena perilaku baru pada akhirnya mengambil kualitas *reinforcing* bawaannya sendiri, sehingga menghilangkan kebutuhan akan *reinforcement* eksternal. Misalnya, seorang siswa mungkin menemukan bahwa membantu dan mendorong rekan-rekannya menimbulkan kepercayaan, empati, dan persahabatan yang lebih besar, yang berpotensi memperkuat diri sendiri.

Tujuan

1. Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:
2. menjelaskan definisi *reinforcement*
3. menjelaskan jenis-jenis *reinforcement*
4. menjelaskan tujuan pemberian *reinforcement*
5. menjelaskan komponen-komponen dari *reinforcement*
6. menjelaskan prinsip penggunaan *reinforcement*.
7. menjelaskan cara memberikan *reinforcement*.
8. menjelaskan *schedule* pemberian *reinforcement*
9. membuat instrumen penilaian *reinforcement*

A. Pengertian *Reinforcement*

Menurut J.P. Chalpin, (2009: 312), *reinforcement* berasal dari kata *reinforc* (memperkuat) dan *ment*, yang berarti penguatan suatu reaksi, dengan jalan menambah suatu peningkatan kekuatan kebiasaan”. Sedangkan menurut Menurut J.J. Hasibun dan Moedjiono, (2009: 67) *reinforcement* adalah tingkah laku guru dalam merespons secara positif suatu tingkah laku tertentu siswa yang memungkinkan tingkah laku tersebut timbul kembali. Sementara Menurut Moh Uzer Usman, (2000: 56) *reinforcement* adalah segala bentuk respons, apakah bersifat verbal ataupun nonverbal, yang merupakan modifikasi tingkah laku guru/pelatih terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*) bagi si penerima atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan ataupun koreksi. Pendapat lain menjelaskan bahwa *reinforcement* merupakan keterampilan yang arahnya untuk memberikan dorongan, tanggapan atau hadiah bagi siswa agar dalam mengikuti pelajaran merasa dihormati atau diperhatikan (Hamzah B. Uno, (2006: 168), dan identik dengan pemberian hadiah (Hoque, 2013: 13). Sedangkan James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 164) mendefinisikan *reinforcement* adalah menguatkan yang sudah diterapkan karena dianggap belum begitu kuat. Artinya, *reinforcement* dilakukan setelah pemberian *feedback*. Untuk mengkondisikan operasional proses pembelajaran di mana respons dilakukan lebih baik, Ini membantu siswa berperilaku lebih baik (Hoque, 2013: 13). Dari beberapa pengertian *reinforcement* dalam pembelajaran, disimpulkan bahwa penguatan merupakan umpan balik yang diberikan guru sebagai suatu bentuk penghargaan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan memberi hukuman/memadamkan perilaku yang tidak diinginkan.

Pengertian *reinforcement* secara luas dan rinci adalah merupakan keterampilan dasar penguatan adalah segala bentuk respons yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik bagi siswa atas perbuatan atau responsnya yang diberikan sebagai suatu dorongan atau koreksi. Melalui keterampilan penguatan (*reinforcement*) yang diberikan guru, maka siswa akan merasa terdorong selamanya untuk memberikan respons yang dianggap tidak bermanfaat. Dengan demikian fungsi keterampilan penguatan (*reinforcement*) itu

adalah untuk memberikan ganjaran kepada siswa sehingga siswa akan berbesar hati meningkatkan partisipasinya dalam proses pembelajaran (Akhyak, 2005: 75)

Dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan yang dilakukan sering mendapatkan penghargaan (Marno dan M. Idris, 2008: 149). Penghargaan mempunyai pengaruh positif dalam kehidupan manusia sehari-hari, yaitu mendorong seseorang memperbaiki tingkah laku serta meningkatkan kegiatan-kegiatan atau usahanya (J.J. Hasibuan dan Moedjono, 2004: 58). Demikian juga sebaliknya, tidak diperolehnya sebuah penghargaan dapat menurunkan atau bahkan meniadakan perilaku tersebut pada diri seseorang (Marno dan M. Idris, 2008: 149). Begitu pula dalam proses belajar mengajar, pemberian penghargaan kepada siswa/atlet dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Lebih lanjut menurut Marno dan M. Idris (2008: 150) menjelaskan bahwa Siswa yang berprestasi akan mempertahankan prestasinya manakala guru memberikan penghargaan atas prestasi tersebut. Bahkan dengan penghargaan yang diberikan guru, timbul motivasi kuat untuk meningkatkan prestasi yang telah dicapai. Hal ini berlaku pula sebaliknya, yang berprestasi tanpa penghargaan dapat mengurangi motivasi lebih-lebih dengan cemoohan dan hinaan dapat mematikan perilaku belajar anak.

Menyadari pentingnya penghargaan bagi siswa, maka seyogianya guru/pelatih maupun calon guru/pelatih perlu menguasai keterampilan dasar memberikan penghargaan, yaitu “keterampilan memberikan *reinforcement*”. *Reinforcement* diperuntukkan bagi tingkah laku yang baik, tingkah laku yang dapat diterima bukan tingkah laku yang jelek. Memberikan *reinforcement* diartikan dengan tingkah laku guru dalam merespons secara positif suatu tingkah laku tertentu siswa yang memungkinkan tingkah laku tersebut timbul kembali. Adapun yang ingin dicapai dengan adanya penggunaan *reinforcement* di atas adalah (1) meningkatkan perhatian; (2) melancarkan atau memudahkan proses belajar mengajar; (3) membangkitkan dan mempertahankan motivasi; (4) mengontrol atau mengubah sikap yang mengganggu kearah tingkah laku belajar yang produktif; (5) mengembangkan dan mengatur diri sendiri dalam belajar; (6) mengarahkan pada cara berpikir yang baik atau divergen dan inisiatif pribadi (A.M. Sardiaman, 2011: 168).

Ganjaran dalam bentuk sukses merupakan suatu insentif yang kuat untuk mengaktifkan seorang individu guna melakukan suatu pekerjaan yang memuaskan. Hal ini berlaku untuk setiap tingkatan umur dan dalam setiap bidang kegiatan. Ganjaran dalam hal ini merupakan *reinforcement*. Adapun kemampuan guru dalam memberikan umpan balik (*feed back*) dan *reinforcement* merupakan ciri guru yang kompeten dan profesional. Menurut E Mulyasa, (2007: 22), kemampuan yang dimaksud antara lain Memberikan umpan balik yang positif terhadap respons peserta didik, memberikan respons yang sifatnya membantu terhadap peserta didik yang lamban belajar, memberikan tindak lanjut terhadap jawaban peserta didik yang kurang memuaskan dan kemampuan memberikan bantuan profesional kepada peserta didik jika diperlukan.

B. Jenis-jenis *Reinforcement*

Reinforcement dibagi menjadi dua, *reinforcement* positif dan *reinforcement* negatif. *Reinforcement* positif dan negatif adalah proses yang memperkuat perilaku yaitu, mereka meningkatkan probabilitas bahwa perilaku tersebut akan terjadi di masa depan. Penguatan positif dan negatif dibedakan oleh sifat konsekuensi yang mengikuti perilaku. Didukung oleh James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 166), yang menjelaskan bahwa *reinforcement* dapat dibedakan menjadi yaitu *reinforcement* positif dan *reinforcement* negatif. Arah dan tujuan kedua jenis *reinforcement* itu sama, yaitu mendorong lebih kuatnya tingkah laku baik yang telah ditampilkan, Namun bentuk dan materi *reinforcement* berbeda.

1. *Positive Reinforcement* (Penguatan Positif)

Penguatan positif (*positive reinforcement*) adalah suatu rangsangan yang diberikan untuk memperkuat kemungkinan munculnya suatu perilaku yang baik sehingga respons menjadi meningkat karena diikuti dengan stimulus yang mendukung. Rangsangan yang diberikan untuk penguatan positif dapat berupa hal-hal dasar seperti, makanan, minuman, dan kenyamanan fisik. Selain itu, beberapa hal-hal lain seperti uang, persahabatan, cinta, pujian, penghargaan, perhatian, dan kesuksesan karier juga dapat digunakan sebagai rangsangan *reinforcement* positif. Terdapat dua tipe *reinforcement* positif, yaitu penguat primer dan penguat sekunder.

- a. *Primary reinforcers* (Penguat primer) merupakan penguat secara alami yang tidak memerlukan pembelajaran untuk menghasilkan efek menyenangkan. Misalnya, seseorang secara alami dapat menentukan makanan kesukaan sehingga ketika stimulus yang diberikan berupa makanan kesukaan orang tersebut maka ia akan memberikan respons yang positif.
- b. *Primary reinforcers* (Penguat primer) merupakan penguat yang diperoleh dari hasil pembelajaran (berupa pengalaman). Misalnya, seorang anak mendapat pujian atau hadiah setelah menolong orang lain sehingga ia kelak akan suka menolong orang lain

2. **Negative Reinforcement (Penguatan Negatif)**

Negative Reinforcement adalah peningkatan frekuensi suatu perilaku positif karena hilangnya rangsangan yang merugikan (tidak menyenangkan). Dua tipe kondisi *reinforcement* negatif yaitu:

- a. *Escape conditioning* merupakan penguatan perilaku karena adanya suatu kejadian menghasilkan efek negatif. Beberapa stimulus atau kejadian yang bilamana dihentikan atau dihilangkan akan meningkatkan atau memelihara kekuatan respons. *Escape Conditioning* adalah bentuk penguatan negatif karena sesuatu yang negatif dihilangkan. Sebagai contoh, seorang anak yang dikurung di dalam kamar selama satu jam akan menangis sejadi-jadinya kemudian orang tua yang tidak tega membiarkannya keluar dari kamarnya. Dalam kasus ini, telah terjadi penguatan negatif dimana anak akan terbiasa melakukan hal tersebut jika dikurung di dalam kamar.
- b. Penghindaran (*Avoidance conditioning*) yaitu respons untuk mencegah sesuatu yang tidak menyenangkan atau melakukan pencegahan.

C. **Tujuan Pemberian Reinforcement**

Perihal pemberian *reinforcement* perlu diketahui tujuan yang akan diperoleh. Hal ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaannya guru tidak sekadar memberikan *reinforcement* saja, akan tetapi mengetahui benar tujuan yang harus dicapai. Karena dengan tujuan itu sendiri akan menjadi arah bagi guru dalam melangkah. Secara garis besar pemberian *reinforcement* sebagai respons positif bertujuan untuk mempertahankan serta meningkatkan perbuatan positif yang siswa lakukan dalam kegiatan

belajarnya, sehingga siswa akan termotivasi untuk meningkatkan prestasi yang telah dicapai.

Adapun tujuan dari pemberian *reinforcement* adalah (1) Meningkatkan perhatian siswa terhadap prosers pembelajaran yang sedang berlangsung dan materi yang sedang dibahas; (2) Meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa; (3) Meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran dan mengarahkan kepada perilaku yang produktif (Supardi, 2013: 116) sedangkan menurut Rusman (2014: 84) menjelaskan tujuan memberikan *reinforcement* adalah (1) Meningkatkan perhatian siswa terhadap kegiatan pembelajaran; (2) Merangsang dan meningkatkan motivasi belajar; (3) Meningkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku siswa yang produktif; (4) Menumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa; (5) membiasakan kelas kondusif penuh dengan penghargaan. Sedangkan E. Mulyasa, (2009: 78). menyebutkan tujuan dari pemberian *reinforcement* adalah (1) meningkatkan perhatian peserta didik terhadap pembelajaran; (2) merangsang dan meningkatkan motivasi belajar; (3) meningkatkan kegiatan belajar, dan membina perilaku yang produktif.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari pemberian *reinforcement* adalah untuk meningkatkan perhatian siswa terhadap kegiatan pembelajaran, merangsang dan meningkatkan motivasi belajar, menumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa, meingkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku siswa yang produktif. Dalam kegiatan belajar mengajar, pemberian *reinforcement* sangat penting dalam meningkatkan keefektifan kegiatan pembelajaran. Pemberian respons positif.

D. Komponen-komponen dari *Reinforcement*

Penggunaan komponen keterampilan dalam kelas harus bersifat selektif dan hati-hati disesuaikan dengan usia siswa, tingkat kemampuan, kebutuhan serta latar belakang, tujuan dan sifat tugas. Begitu pula dengan penggunaan komponen *reinforcement*. Adapun komponen keterampilan *reinforcement* adalah:

1. *Reinforcement Verbal*

Reinforcement verbal dapat berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan guru. Komentar guru berupa kata-kata pujian, dukungan dan pengakuan dapat digunakan untuk penguatan tingkah laku dan

kinerja siswa. Adapun penguatan verbal dapat dinyatakan dalam dua bentuk yakni: (1) Kata-kata seperti bagus ya, tepat, betul, bagus sekali dan sebagainya; (2) Kalimat seperti pekerjaanmu bagus sekali, caramu memberikan penjelasan baik sekali dan sebagainya. (Marno dan M. Idris, 2008: 218).

2. Reinforcement Gestural

Terkait dengan *reinforcement gestural*, lebih lanjut diuraikan oleh Hamzah B Uno (2006: 169) mengatakan bahwa *reinforcement* ini diberikan dalam bentuk mimik, gerakan wajah atau anggota badan yang dapat memberikan kesan kepada siswa. Misalnya, mengangkat alis, tersenyum, kerlingan mata, tepuk tangan, anggukan tanda setuju, menaikkan ibu jari tanda “jempolan”, dan lain-lain. Penguatan ini sering kali digunakan bersamaan dengan penguatan *verbal*, “pekerjaanmu bagus sekali”, pada saat itu guru menganggukkan kepalanya”.

Penguatan *gestural* termasuk isyarat *non-verbal* karena “memberikan gambaran tentang sesuatu dalam rangka memperjelas maksud atau penjelasan atau uraian yang diucapkan guru. Namun hal yang harus diperhatikan adalah “tidak setiap ucapan harus diikuti dengan anggota tubuh, kalau hal itu memang tidak dilakukan dengan isyarat

3. Reinforcement dengan Cara Mendekati

Mengenai *reinforcement* dengan cara mendekati dapat diuraikan sebagai berikut. “Penguatan ini dikerjakan dengan cara mendekati siswa untuk menyatakan perhatian guru terhadap pekerjaan, tingkah laku atau penampilan siswa. Misalnya guru duduk dalam kelompok diskusi, berdiri di samping siswa. Sering gerakan guru mendekati siswa diberikan untuk memperkuat penguatan yang bersifat *verbal*” (Hamzah B Uno, 2006: 218).

Dengan *reinforcement* ini, maka dapat menghangatkan suasana belajar anak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi. Kesan akrab juga dapat ditimbulkan dengan cara ini, akibatnya anak tidak dibebani tugas (Marno dan M. Idris, 2008: 154).

4. *Reinforcement* dengan Sentuhan

Guru dapat menyatakan penghargaan kepada siswa dengan menepuk pundak siswa, menjabat tangan siswa, atau mengangkat tangan siswa. Seringkali untuk anak-anak yang masih kecil, guru mengusap rambut kepala siswa. Menurut Marno dan M, Idris, (2008: 154), Teknik ini penggunaannya perlu mempertimbangkan latar belakang anak, umur, jenis kelamin, serta latar belakang kebudayaan setempat.

5. *Reinforcement* dengan Kegiatan yang Menyenangkan

Reinforcement dengan kegiatan yang menyenangkan, Marno dan M, Idris, (2008: 154), menjelaskan bahwa untuk menguatkan gairah belajar, guru dapat memilih kegiatan-kegiatan belajar yang disukai anak. Karena tiap-tiap anak memiliki kesukaan masing-masing, guru perlu menyediakan berbagai alternatif pilihan yang sesuai dengan kesukaan masing-masing anak. Dengan memberikan alternatif kegiatan belajar yang sesuai dengan kesukaan anak tersebut, maka hal itu bisa juga menjadi bentuk *reinforcement* bagi anak. Dapat juga *reinforcement* ini diberikan sebagai akibat dari prestasi baik yang ditunjukkan anak. Misalnya anak berprestasi dalam hasil belajarnya ditunjuk sebagai pimpinan kelompok.

6. *Reinforcement* Berupa Simbol atau Benda

Bentuk *reinforcement* ini antara lain: komentar tertulis pada buku pekerjaan, pemberian prangko, mata uang koleksi, bintang, permen, dan lain sebagainya. Hal itu dimaksudkan sebagai hadiah. Jenis simbol atau benda yang diberikan diselaraskan dengan usia perkembangan anak. Hendaknya tujuan belajar anak tidak mengarah pada benda tersebut. Oleh karena itu, perlu dibatasi frekuensi penggunaannya.

Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian *reinforcement* dengan simbol atau benda. *Pertama*: Penghargaan itu harus berbentuk benda yang disukai oleh anak agar menjadi benda yang berharga baginya. Harga inilah yang menentukan besarnya upaya yang akan dikerahkan seseorang untuk meraih sesuatu, perlu diperhatikan bahwa ukuran penghargaan akan memengaruhi efektivitasnya. Sebab tiap kali penghargaannya bertambah besar, maka pengaruhnya terhadap perilaku yang telah dijalankan akan semakin besar (Muhammad Sayyid Mubayyadh, 2006: 24).

Kedua: Keampuhan hadiah sebagai alat untuk mendapatkan umpan balik dari anak didik akan terasa jika penggunaannya tepat. Terlalu sering menggunakan hadiah tidak dibenarkan sebab hal itu akan menjadi kebiasaan yang kurang menguntungkan kegiatan belajar mengajar. Dikhawatirkan anak didik giat belajar bila hasil kerjanya mendapatkan imbalan dari guru. Karena ada hadiah baru anak didik mau bekerja dengan giat. Tetapi bila tidak anak malas bekerja. Karena itu, alangkah bijaksana jika guru tidak memberitahukan terlebih dahulu kepada anak didik sebelum dia menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik (Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, 2006: 51).

E. Prinsip Penggunaan *Reinforcement*

Prinsip-prinsip *reinforcement* berarti suatu yang menjadi pokok dan penting yang harus diperhatikan dalam menggunakan keterampilan pemberian penguatan atau *reinforcement* dalam proses pembelajaran sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Prinsip-prinsip *reinforcement* sebagai bentuk penghargaan terhadap peserta didik meliputi:

1. Kehangatan

Kehangatan sikap guru dapat ditunjukkan dengan suasana, mimik dan gerakan badan (*gestural*). Kehangatan sikap guru akan menjadikan penguatan yang diberikan menjadi lebih efektif. Jangan sampai siswa mendapat kesan bahwa guru tidak ikhlas dalam memberikan penguatan.

2. Antusiasme

Sikap antusias dalam memberi penguatan dapat menstimulasi siswa untuk meningkatkan motivasinya. Antusiasme guru dalam memberikan penguatan dapat membawa kesan pada siswa akan kesungguhan atau ketulusan guru. Antusiasme dalam memberikan penguatan akan mendorong munculnya kebanggaan dan percaya diri pada siswa.

3. Bermakna

Inti dari kebermaknaan adalah bahwa siswa mengerti dan yakin bahwa dirinya memang layak diberikan penguatan, karena hal itu memang sesuai dengan tingkah laku dan penampilannya. Oleh karena itu, kebermaknaan dalam pemberian penguatan hanya mungkin apabila diberikan dalam konteks yang relevan (Marno dan M, Idris, 2008: 152). Dalam hal ini, guru harus menggunakan penguatan sesuai tujuan dan

tepat penggunaannya. Sebagai contoh misalnya “menghadapi siswa yang sering gagal, guru hendaknya menggunakan pujian untuk membuat kritik yang memberikan keseimbangan ketika kemajuan muncul (Wodfolk dan Nicolish, 2004: 410). Penguatan tersebut relevan dengan konteks, yakni sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Marno dan M, Idris, 2008: 152).

4. Menghindari respons negatif

Meskipun disadari bahwa hukuman dan teguran dapat digunakan untuk mengendalikan dan membina tingkah laku siswa, tetapi respons negatif yang diberikan guru seperti komentar yang bernada menghina atau ejekan patut atau perlu dihindari, karena hal itu akan mematahkan semangat siswa dalam mengembangkan dirinya (Marno dan M, Idris, 2008: 153).

F. Cara Memberikan *Reinforcement*

Reinforcement atau penguatan merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki guru, meski keterampilan ini sulit aplikasinya dalam pembelajaran. Namun penggunaan komponen ini berpengaruh terhadap peningkatan pembelajaran. Oleh sebab itu, cara yang tepat dalam penggunaan *reinforcement* harus menjadi bahan pertimbangan dan rujukan bagi guru. Adapun cara penggunaan *reinforcement* perlu memerhatikan hal-hal berikut ini.

1. *Reinforcement* Pada Pribadi

Reinforcement harus jelas ditujukan kepada siswa tertentu. Oleh karena itu, pandangan guru harus tegas diarahkan kepada anak yang memperoleh penguatan. Oleh karena itu, penguatan harus jelas ditujukan kepada siapa dan usahakan menyebut namanya serta memandang kepadanya.

2. *Reinforcement* Kepada Kelompok

Penguatan dapat juga diberikan kepada sekelompok siswa, misalnya jika suatu tugas telah dilaksanakan dengan baik oleh satu kelas, guru dapat mengizinkan kelas tersebut untuk bermain basket yang memang menjadi kegemaran mereka.

3. *Reinforcement Yang Tidak Penuh*

Sering didapat jawaban yang diberikan anak atas pertanyaan guru sedikit mengandung kebenaran. Untuk itu, *reinforcement* yang digunakan tentu *reinforcement* tidak penuh.

4. *Variasi Reinforcement*

Untuk menghindari ketidakbersamaan, guru dapat menggunakannya secara bervariasi. Penggunaan penguatan itu saja dapat menjadi bahan tertawaan anak. Bahkan anak-anak ikut serta memberikan penguatan apabila teman lain menjawab dengan benar.

G. *Schedule Pemberian Reinforcement*

Menurut (Hoque, 2013: 13). ada empat schedule dalam pemberian *reinforcemen* yaitu (1) *Continuous Reinforcement Schedule*; (2) *Fixed Interval Reinforcement Schedule*; (3) *Fixed Ratio Reinforcement Schedule*; (4) *Variable Reinforcement Schedule*. Sementara Edi Purwanta (2005: 27) mengemukakan kelompok waktu pemberian *reinforcement* adalah sebagai berikut.

1. *Continous schedule* yang artinya setiap ada dua respons ada hadiah, jika putus habis.
2. *Partial* yang artinya stimulus diikuti respons, berseling-seling, kadang-kadang ada hadiah, kadang tanpa hadiah, antaranya (selang selingnya) dapat interval dapat rasio.
3. *Fixed interval* yang artinya setiap interval waktu tertentu secara *fix* diberi hadiah. Interval waktu: 3 menit, 7 menit, 9 menit dan seterusnya.
4. *Variable interval* yang artinya setiap waktu bermacam-macam diberi hadiah.
5. *Fixed ratio* yang artinya setiap perbandingan yang *fix* diberi hadiah: misalnya setiap lima kali diberi satu hadiah, setiap sepuluh kali diberi dua hadiah, dan seterusnya.
6. *Variable ratio* yang artinya setiap beberapa kali tidak tentu, diberi hadiah, misalnya suatu ketika dua kali diberi hadiah, waktu lain lagi 1 kali baru diberi hadiah.

Reinforcemen dapat diberikan langsung dalam satu waktu saja ketika suatu perilaku yang baik muncul. Pemberian *reinforcement* dapat diberikan ketika sudah muncul jumlah tertentu dari respons, dilihat rata-rata kemunculan respons, diantara respons yang berbeda atau setiap ada respons yang baik langsung diberikan penguatan.

H. Intrumen Penguatan

a. Definisi Konseptual

Reinforcement adalah segala bentuk respons, apakah bersifat verbal ataupun nonverbal, yang merupakan modifikasi tingkah laku guru/pelatih terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*) bagi si penerima atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan ataupun koreksi.

b. Definisi Operasional

Dalam definisi operasional ada beberapa bentuk *reinforcement* yang merupakan perilaku yang dilakukan oleh seorang guru/pelatih kepada siswa/atletnya yaitu 1) *Reinforcement Verbal*; 2) *Reinforcement Gestural*; 3) *Reinforcement* dengan Cara Mendekati; 4) *Reinforcement* dengan Sentuhan; 5) *Reinforcement* dengan Kegiatan yang Menyenangkan; dan 6) *Reinforcement* berupa Simbol atau Benda.

Bentuk-bentuk tersebut di atas digunakan untuk mengukur tanggapan responden terhadap pernyataan berupa angket yang diberikan. Pertanyaan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2014: 93) bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Kategori untuk setiap jawaban yaitu sangat setuju = 5, setuju = 4, Kadang-kadang = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1

c. Angket

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data untuk variabel *reinforcement* dapat dibedakan menjadi dua bagian. Bagian pertama adalah intrumen untuk guru/pelatih dan bagian kedua adalah untuk Siswa atau atlet dengan alternatif jawaban yang terdiri dari:

- 5 = Sangat Setuju (SS)
 4 = Setuju (S)
 3 = Kadang-Kadang (K)
 2 = Tidak Setuju (TS)
 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

1. Instrumen untuk Guru atau Pelatih

Pertanyaan di bawah ini merefleksikan kegiatan memberikan *reinforcement* pada siswa atau atlet saudara selama berlangsung pembelajaran atau latihan. Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan yang diberi nomor 1 sampai 5 untuk menunjukkan tingkat kesepakatan Anda dengan setiap pernyataan.

Tabel 2.1. Angket Guru dan Pelatih

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya selalu mengucapkan kata-kata pujian terhadap kinerja siswa.					
2	Saya selalu melakukan dukungan dan pengakuan terhadap kinerja siswa saya yang baik.					
3	Saya selalu tersenyum dan tepuk tangan serta tanda jempol terhadap kemampuan siswa saya.					
4	Saya selalu bergabung dan duduk dalam kelompok diskusi siswa.					
5	Saya selalu mendekati dan berdiri di samping siswa ketika siswa saya anggap memiliki kinerja baik.					
6	Saya selalu menepuk pundak dan berjabat tangan dengan siswa, ketika siswa dapat melakukan kegiatan dengan baik.					
7	Saya selalu melakukan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan keinginan dan kesukaan siswa					
8	Saya selalu menunjuk siswa yang berprestasi sebagai ketua kelompok.					
9	Saya selalu memberikan hadiah pada siswa yang berhasil melakukan pembelajaran dengan baik.					
10	Saya selalu memberikan penghargaan dan motivasi pada siswa yang belum menunjukkan prestasi.					
11	Saya selalu memberikan kehangatan dalam proses pembelajaran.					

12	Saya selalu memperlihatkan antusiasme dalam memberikan <i>reinforcement</i> pada siswa.					
13	Saya selalu memberikan pujian yang relevan dengan konteks keadaan siswa.					
14	Saya tidak pernah memberikan komentar yang bersifat menghina pada siswa.					
15	Saya selalu memberikan <i>reinforcement</i> sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.					

2. Instrumen untuk siswa atau atlet

Pertanyaan di bawah ini merefleksikan kegiatan memberikan *reinforcement* pada siswa atau atlet saudara selama berlangsung pembelajaran atau latihan. Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan yang diberi nomor 1 sampai 5 untuk menunjukkan tingkat kesepakatan Anda dengan setiap pernyataan.

Tabel 2.2. Angket Siswa atau Atlet

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Guru Saya selalu mengucapkan kata-kata pujian terhadap kinerja siswanya.					
2	Guru Saya selalu melakukan dukungan dan pengakuan terhadap kinerja siswanya yang dianggap baik.					
3	Guru Saya selalu tersenyum dan tepuk tangan serta tanda jempol terhadap kemampuan siswanya.					
4	Guru Saya selalu bergabung dan duduk dalam kelompok diskusi siswanya.					
5	Guru Saya selalu mendekati dan berdiri disamping siswanya ketika siswanya dianggap memiliki kinerja baik.					
6	Guru Saya selalu menepuk pundak dan berjabat tangan dengan siswanya, ketika siswanya dapat melakukan kegiatan dengan baik.					
7	Guru Saya selalu melakukan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan keinginan dan kesukaan siswanya.					
8	Guru Saya selalu menunjuk siswanya yang berprestasi sebagai ketua kelompok.					
9	Guru Saya selalu memberikan hadiah pada siswanya yang berhasil melakukan pembelajaran dengan baik.					

10	Guru Saya selalu memberikan penghargaan dan motivasi pada siswanya yang belum menunjukkan prestasi dengan baik.					
11	Guru Saya selalu memberikan kehangatan dalam proses pembelajaran.					
12	Guru Saya selalu memperlihatkan antusiasme dalam memberikan <i>reinforcement</i> pada siswanya.					
13	Guru Saya selalu memberikan pujian yang relevan dengan konteks keadaan siswanya.					
14	Guru Saya tidak pernah memberikan komentar yang bersifat menghina pada siswanya.					
15	Guru Saya selalu memberikan <i>reinforcement</i> sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.					

Rangkuman

Reinforcement merupakan keterampilan Guru atau Pelatih yang arahnya untuk memberikan dorongan, tanggapan atau hadiah bagi siswa/atlet agar dalam mengikuti pelajaran atau berlatih merasa dihormati atau diperhatikan. *Reinforcement* dibedakan menjadi dua yaitu *reinforcement positif* dan *reinforcement negatif*. *Reinforcement positif* adalah peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang untuk diulang terjadi lagi. *Reinforcement negative* adalah peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki, peluang tingkah laku itu untuk diulangi lebih kecil.

Tujuan dari pemberian *reinforcement* adalah untuk meningkatkan perhatian siswa terhadap kegiatan pembelajaran, merangsang dan meningkatkan motivasi belajar, menumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa, meningkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku siswa yang produktif. Diharapkan dengan penghargaan atau pujian itu siswa akan termotivasi berusaha berbuat yang lebih baik lagi. Dalam kegiatan belajar mengajar, pemberian *reinforcement* sangat penting dalam meningkatkan keefektifan kegiatan pembelajaran. Pemberian respons positif guru kepada siswa yang berperilaku memuaskan siswa senang karena merasa mempunyai kemampuan lebih dibandingkan dengan siswa-siswa yang lain. Agar penerapan *reinforcement* lebih efektif, maka perlu dipertimbangkan beberapa hal (1) prinsip-prinsip pelaksanaannya; (2) cara memberikannya dan (3) *Schedule* Pemberian serta komponen-komponen penggunaannya.

Daftar Pustaka

- Akhyak. (2005). *Profil Pendidik Sukses*. Surabaya: Lembaga Kajian Agama dan Filsafat (eLKAF).
- A.M. Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Wodfolk Anita E. dan Nicolish Lorrance Mc. Courne. (2004). *Educational Psychology for Teacher (Mendidik Anak-anak Bermasalah)* terj. M. Khairul Anam. Jakarta: Inisiani Press.
- Downing, John. (2005). *Effective Reinforcement Techniques in Elementary Physical Education: The Key to Behavior Management*. *Journal Physical Educator* Vol. 62 Issue 3, p114-122
- E. Mulyasa. (2009). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamzah B. Uno. (2006). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hoque, SK. Rezaul. (2013). *Effect of Reinforcement on Teaching-Learning Process*. *Journal of Humanities And Social Science*. Volume 7, Issue 1 (Jan. - Feb. 2013), PP 13-16.
- Izquierdo Luis R. and Izquierdo Segismundo S. (tanpa tahun) *Dynamics of the Bush-Mosteller Learning Algorithm in 2x2 Games*. University of Valladolid Spain.
- J.J. Hasibuan dan Moedjiono. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- J. P. Chalpin. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*, tej. Kartini Kartono. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017). *Mental Training: Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia. *Psychological Science* Vol. 28(9) 1321–1333. Department of Psychology, Harvard University.
- Kool, Wouter. Gershman Samuel J. and Cushman Fiery. (2017). *Cost-Benefit Arbitration Between Multiple Reinforcement-Learning Systems*.
- Marno dan M. Idris. (2008). *Strategi dan Metode Pengajaran: Menciptakan Keterampilan Mengajar yang Efektif dan Kreatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Muhammad Sayyid Mubayyadh. (2006). *Akhlak At-Thiflu Al-Muslim, (Akhlak Anak Muslim)*, terjemahan Abdul Syukur Abdul Razaq dan Muhammad Ya'kub. Jakarta: Najla Press.
- Rusman. (2014). *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesional Guru*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Supardi. (2013). *Sekolah Efektif: Konsep Dasar dan Praktiknya*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

BAB 3

SPORT COMMUNICATION (KOMUNIKASI OLAHRAGA)

Oleh:
Ilona Pratiwi Hutabarat

Pendahuluan

Komunikasi adalah hal yang tidak asing lagi bagi kehidupan manusia sehari-hari. Komunikasi banyak dilakukan dengan banyak cara, baik secara verbal maupun nonverbal. Dalam buku ini saya ingin mencoba menguraikan tentang cabang-cabang komunikasi dan teori yang mendasari komunikasi tersebut. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi saling memengaruhi di antara keduanya. Pada umumnya, komunikasi dilakukan dengan menggunakan kata-kata (lisan) yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Apabila tidak ada bahasa verbal yang dapat dimengerti oleh keduanya, komunikasi masih dapat dilakukan dengan menggunakan gerak-gerik badan (*body language*), menunjukkan sikap tertentu, misalnya tersenyum, menggelengkan kepala, dan mengangkat bahu.

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 sosial, sehingga terjadinya interaksi yang timbal balik. Komunikasi pasti terjadi pada kegiatan olahraga, baik saat pembelajaran penjas maupun pelatihan cabang olahraga tertentu. Pembelajaran/pelatihan merupakan suatu proses komunikasi. Komunikasi dikatakan efektif

apabila komunikasi yang terjadi menimbulkan arus informasi dua arah, yaitu dengan munculnya feedback dari pihak penerima pesan. Kualitas pembelajaran /pelatihan dipengaruhi oleh efektif tidaknya komunikasi yang terjadi di dalamnya.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. menjelaskan pengertian komunikasi
2. menjelaskan proses komunikasi ingin disampaikan oleh pengirim
3. tujuan komunikasi
4. jenis-jenis komunikasi
5. model proses komunikasi
6. hambatan komunikasi
7. mampu mengembangkan instrumen komunikasi dalam olahraga.

A. Pengertian Komunikasi

Banyak pendapat dari berbagai pakar mengenai definisi komunikasi, namun jika diperhatikan dengan seksama dari berbagai pendapat tersebut mempunyai maksud yang hampir sama. Menurut Agus M. Hardjana (2003: 16) secara etimologis komunikasi berasal dari bahasa Latin yaitu *cum*, sebuah kata depan yang artinya dengan, atau bersama dengan, dan kata *umus*, sebuah kata bilangan yang berarti satu. Dua kata tersebut membentuk kata benda *communio*, yang dalam bahasa Inggris disebut *communion*, yang mempunyai makna kebersamaan, persatuan, persekutuan, gabungan, pergaulan, atau hubungan. Karena untuk ber- *communio* diperlukan adanya usaha dan kerja, maka kata *communion* dibuat kata kerja *communicare* yang berarti membagi sesuatu dengan seseorang, tukar-menukar, membicarakan sesuatu dengan orang, memberitahukan sesuatu kepada seseorang, bercakap-cakap, bertukar pikiran, berhubungan, atau berteman. Dengan demikian, komunikasi mempunyai makna pemberitahuan, pembicaraan, percakapan, pertukaran pikiran atau hubungan.

Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain. Komunikasi akan berjalan dengan baik apabila

lingkungan sekitarnya timbul saling pengertian, yaitu apabila kedua belah pihak antara pengirim dan penerima pesan dapat memahaminya (Widjaja, 2000: 15). Menurut Effendy (2003: 60) menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian kesan dalam bentuk lambang yang bermakna sebagai panduan pikiran serta perasaan berupa ide, informasi, perasaan, harapan, imbauan, kepercayaan, dan sebagainya yang dilakukan oleh orang-orang tidak langsung melalui media dan tujuan seseorang kepada orang lain secara tatap muka maupun mengubah sikap, pandangan, dan perilaku.

1. Menurut Alo Liliweri (2002: 5) komunikasi merupakan suatu proses, suatu aktivitas simbolis, dan pertukaran makna antar manusia.
2. Menurut Jowett & Lavalley (2007: 31) *communication is a process for achieving shared knowledge and mutual understanding*. Artinya komunikasi adalah proses untuk memperoleh pengetahuan bersama dan saling pengertian.
3. West & Turner (2008: 5) komunikasi adalah proses sosial di mana individu-individu menggunakan simbol-simbol untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna dalam lingkungannya.
4. Menurut Burton (2008: 16) *communication is the act of expressing (or transmitting) ideas, information, knowledge, thoughts, and feelings, as well as understanding what is expressed by others*. Artinya, komunikasi adalah tindakan mengekspresikan (atau mentransmisikan) gagasan, informasi, pengetahuan, pemikiran, dan perasaan, serta
5. Menurut Spink (1991) *There is no single element of the coaching process that is more important than communication*

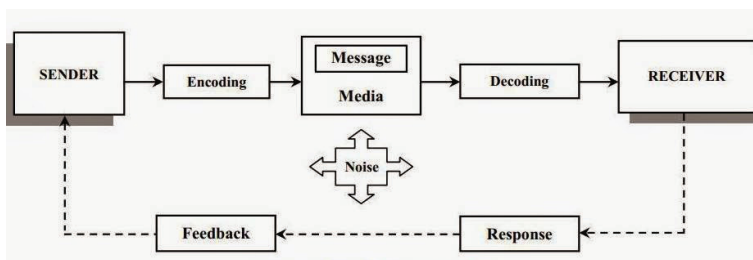
Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan definisi dari komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari pengirim kepada penerima baik melalui kata-kata, nada volume maupun bahasa tubuh.

B. Proses Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses. Proses komunikasi dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari pengirim pesan sebagai komunikator dan kepada penerima sebagai komunikasi. Semua komunikasi satu arah mengikuti proses dasar yang sama. Sebagai langkah pertama, satu orang memutuskan untuk mengirim pesan ke lain.

Untuk memahami proses dapat dilihat dari unsur-unsur yang berkaitan dengan siapa pengirimnya (komunikator), apa yang dikatakan atau dikirimkan (pesan), saluran komunikasi apa yang digunakan (media), ditujukan untuk siapa (komunikan), dan apa akibat yang akan ditimbulkannya (efek). Dalam proses komunikasi tersebut, kewajiban seorang komunikator adalah mengusahakan agar pesan-pesannya dapat diterima oleh komunikan sesuai dengan kehendak pengirim.

Dalam hal ini, pengirim atau sumber pesan bisa individu atau berupa organisasi sebagaimana dapat dilihat dalam gambar proses komunikasi di bawah ini.



Gambar 1. Model Proses Komunikasi

Sumber: Kotler (2000:551)

Berdasarkan pada bagan atau gambar proses komunikasi tersebut, suatu pesan, sebelum dikirim, terlebih dahulu disandikan (*encoding*) ke dalam simbol-simbol yang dapat menggunakan pesan yang sesungguhnya ingin disampaikan oleh pengirim.

C. Tujuan Komunikasi

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

Secara singkat, dalam proses komunikasi tersebut bertujuan untuk mencapai saling pengertian (*mutual understanding*) antara kedua belah pihak yang terlibat dalam proses komunikasi. Sedangkan dalam olahraga juga bervariasi, sebagai contoh ada kemungkinan untuk membujuk

seseorang agar mau menurunkan berat badan, untuk mengevaluasi seberapa baik prestasi yang sudah dicapai, untuk menginformasikan kepada olahragawan bagaimana cara melakukan keterampilan baru dalam bermain voli, kemudian untuk menangani konflik antara dua pemain dalam tim, dan komunikasi dapat menggabungkan beberapa tujuan sekaligus. Artinya, kemampuan berkomunikasi merupakan merupakan salah satu prediktor terbaik dalam keberhasilan pembinaan.

D. Jenis-jenis Komunikasi

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

Pada dasarnya komunikasi digunakan untuk menciptakan atau meningkatkan aktivitas hubungan antara manusia atau kelompok. Jenis komunikasi terdiri dari tiga, Verbal, Non-verbal dan Paraverbal. yaitu:

1. Komunikasi Verbal (dengan Kata-kata)

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang disampaikan melalui kata-kata baik yang diucapkan maupun ditulis. Komunikasi verbal dapat dibagi menjadi dua.

a. Media oral

Media oral adalah kata-kata yang diucapkan, sedangkan contoh dari media oral adalah pembicaraan melalui telepon dan komunikasi tatap muka. Cara komunikasi seperti ini lebih baik digunakan untuk menyampaikan pesan yang ambigu dan tidak rutin. Selain itu cara

komunikasi seperti ini dapat dilakukan menggunakan banyak media serta paling cepat untuk mendapatkan timbal balik dari penerima pesan.

b. Media Tertulis

Media tertulis adalah kata-kata yang dituliskan pada suatu media. Contoh dari media tertulis adalah surat dan selebaran. Cara komunikasi seperti ini lebih baik digunakan untuk menyampaikan pesan yang membutuhkan kejelasan dan rutin terjadi. Selain itu cara komunikasi seperti ini dapat dilakukan dengan menggunakan media yang lebih sedikit daripada oral serta timbal balik yang diterima juga lebih lambat.

2. Komunikasi Non-Verbal

Komunikasi tidak verbal (non-verbal) adalah komunikasi yang disampaikan selain menggunakan kata-kata. Komunikasi tidak verbal (non-verbal) dapat dibagi menjadi:

a. Penampilan/penampakan

Komunikasi melalui penampilan/penampakan yang kita miliki (sebagai misal: bahasa tubuh, pakaian yang dikenakan, dan lain-lain).

b. Ruang

Sebagian orang percaya bahwa makin besar ruang yang dimiliki seseorang maka makin besar pula kekuasaannya. Hal ini dapat berarti bahwa seorang manajer pada suatu perusahaan harus memiliki ruangan kantor yang lebih besar daripada ruangan kantor yang dimiliki oleh pegawai-pegawainya. Ruang yang dimaksud di sini tidak hanya berarti luasnya ruangan namun juga berarti bagaimana tatanan ruang itu. Tatanan ruang yang berbeda juga menggambarkan jabatan seseorang di perusahaan.

3. Komunikasi Paraverbal

Komunikasi dengan cara bagaimana kita mengungkapkan kata-kata. Untuk mengomunikasikan informasi menjadi pesan, perlu evaluasi media dengan mengategorikan dalam empat faktor, yaitu:

a. *Feedback*

Apakah media memperbolehkan komunikasi dua arah dan memiliki kemampuan dan kecepatan yang penting untuk menyediakan *feedback*? Rata-rata *feedback*, akan terjadi secara cepat atau sangat lamban.

b. *Channel*

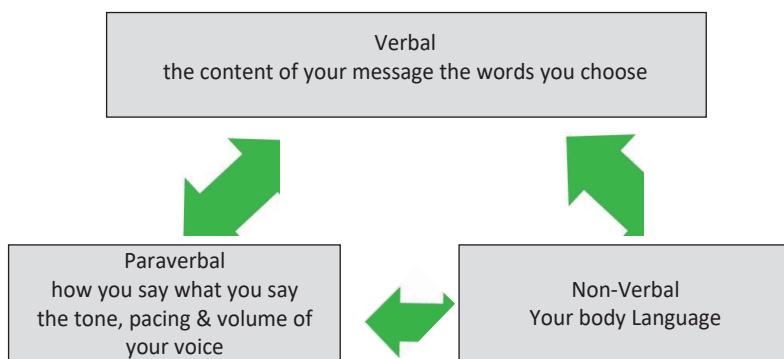
Apakah media memperbolehkan untuk multiple rata-rata dari kombinasi visual dan audio untuk visual yang terbatas.

c. *Tipe komunikasi*

Apakah media memperbolehkan untuk emosional atau hubungan personal, apakah perorangan atau lebih.

d. *Language source*

Apakah sumber informasi dari sumber natural atau sumber perorangan atau apakah



Gambar : Jenis jenis Komunikasi

Sumber: http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=1947471

E. Model Proses Komunikasi

Sebelum komunikasi dapat berlangsung, suatu maksud, yang dinyatakan sebagai suatu pesan yang akan disampaikan sangat diperlukan. Urutan ini melewati suatu sumber (pengirim) dan penerima (*receiver*). Pesan tersebut diberikan sandi atau “*encoded*” (mengganti suatu idea tau pikiran dalam bentuk simbolik) dan melewati jalan beberapa media (*channel*) kepada penerima (*receiver*), yang menerjemahkan (*decodes*) pesan yang digagas oleh pengirim (*sender*). Hasilnya adalah suatu pemindahan arti dari seseorang kepada orang lain.

Model ini dibentuk oleh tujuh bagian ialah diantaranya:

1. Sumber komunikasi, atau disebut sebagai komunikator
2. *Encoding*
3. Pesan
4. Medium atau media (*channel*)
5. *Decoding*
6. Penerima, atau disebut sebagai komunikan, dan
7. Umpan balik (*feed back*).

F. Hambatan Komunikasi

Satu arah untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi, adalah menjadi waspada dari hambatan untuk berkomunikasi, dan belajar bagaimana untuk meminimalisasi atau mengurangi efek yang kurang baik. Hambatan komunikasi adalah sebagai berikut.

1. Informasi yang terlalu banyak (*information overload*), dapat disebabkan oleh
 - a. menyampaikan materi yang banyak;
 - b. menyampaikan informasi terlalu rumit;
 - c. menyampaikan informasi terlalu cepat.
2. Kepercayaan dan kredibilitas (*Trust and Credibility*)

Kepercayaan merupakan hambatan terbesar dalam komunikasi. Kredibilitas mencegah pendengar dari penuhnya menerima pesan.
3. Waktu (*Time*)

Cara terbaik untuk masalah ini adalah dengan membangun kebiasaan untuk fokus hanya pada suatu komunikasi dalam satu waktu.
4. Penyaringan (*Filtering*)

Manipulasi yang disengaja dalam informasi untuk menjadikan lebih menarik bagi pendengar.
5. Emosi (*Emotions*)

Emosi merupakan lawan dari sebab, sulit untuk mengantisipasi, memprediksi, mengendalikan atau membaca emosi dalam diri sendiri atau orang lain.

6. Penyesuaian pesan (*Message Congruency*)

Proses komunikasi lebih dari sekadar kata yang diungkapkan. Penyampaian pesan harus secara hati-hati memikirkan potensi pesan yang akan dikirimkan nonverbal melalui isyarat tangan atau gerak badan.

G. Instrument Komunkasi Olahraga

No	Pernyataan	Alternatif				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	Pelatih selalu memulai dan mengakhiri kegiatan latihan dengan berdoa.					
2.	Pelatih selalu menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti oleh atlet.					
3.	Pelatih menjelaskan teknik permainan yang baik kepada atlet					
4.	Pelatih memberikan masukan yang baik untuk usaha atlet.					
5.	Pelatih memberikan candaan ketika sedang melatih.					
6.	Pelatih berbicara keras ketika atlet melakukan kesalahan.					
7.	Pelatih memberikan arahan dengan caci maki kepada atlet.					
8.	Pelatih menyinggung soal SARA pada saat memberikan pelatihan terhadap atlet.					
9.	Pelatih berbicara dengan tempo yang terlalu cepat.					
10.	Pelatih bersuara sangat lembut.					
11.	Pelatih menggunakan media ketika menjelaskan tentang teknik permainan Kepada Atlet.					
12.	Pelatih rela mendengarkan keluhan yang dirasakan oleh atlet.					
13.	Pelatih memberikan isyarat kedipan mata terhadap atlet pada kondisi tertentu.					
14.	Pelatih memberikan isyarat jempol pada atlet yang melakukan gerakan baik.					
15.	Pelatih bertepuk tangan jika atlet melakukan gerakan benar.					
16.	Pelatih memberikan awarde ketika Atlet melakukan gerakan yang benar.					
17.	Pelatih melakukan evaluasi <i>feedback</i> pada saat latihan					
18.	pelatih memberikan dukungan kepada atlet dengan memeluk.					

19.	Penekanan bahasa dapat dimengerti.					
20.	Pelatih memberikan instruksi dengan wajah yang tersenyum.					

Rangkuman

Komunikasi dirumuskan sebagai suatu proses penyampaian pesan/informasi diantara beberapa orang. Karenanya komunikasi melibatkan seorang pengirim, pesan/informasi saluran dan penerima pesan yang mungkin juga memberikan umpan balik kepada pengirim untuk menyatakan bahwa pesan telah diterima. Dalam proses komunikasi kita juga harus ingat bahwa ada hambatan yaitu baik dari pengirim, saluran, penerima dan umpan balik serta hambatan fisik dan psikologis. Tujuan komunikasi adalah berhubungan dan mengajak dengan orang lain untuk mengerti apa yang kita sampaikan dalam mencapai tujuan. Keterampilan berkomunikasi diperlukan dalam bekerja sama dengan orang lain. Ada tiga jenis komunikasi yaitu verbal, non-verbal, dan para verbal komunikasi verbal meliputi kata-kata yang diucapkan atau tertulis, sedangkan komunikasi non-verbal meliputi bahasa tubuh dan komunikasi paraverbal meliputi bagaimana cara seseorang mengungkapkan sesuatu.

Daftar Pustaka

- <http://ahbarfatahullah.blogspot.co.id/>. Diakses 25 Maret 2018.
- <http://eprints.uny.ac.id/14256/1/SKRIPSI.pdf>. Diakses 25 Maret 2018.
- <https://onlinemasters.ohio.edu/5-tips-for-a-strong-relationship-between-a-coach-and-an-athlete/>. Diakses 25 Maret 2018.
- http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=1947471. Diakses 25 Maret 2018.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Sport_communication. Diakses 25 Maret 2018.
- James dan Apta. 2016. *Mental Training*, Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Jessica, Gasiorek. 2013. Communication, Voluntering, and Aging: A Reasearch Agenda. *International Journal of Communication*. California: Amerika Serikat.

BAB 4

STRESS MANAJEMEN TRAINING (LATIHAN MANAJEMEN STRES)

*Oleh:
Evi Susanti*

Pendahuluan

Usaha untuk mengembangkan olahraga saat ini semakin maksimal, hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga khususnya. Pembinaan mental bagi atlet menjadi penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara. Para pelatih perlu memahami bagian ini yaitu mengenal eksistensi individu sebagai subjek yang dibina keberanian atlet inilah yang disebut eksistensi yaitu mengetahui apa adanya dan sifat-sifat ataupun hukum-hukum yang sesuai dengan apa adanya pada subjek yang dibina.

Pembinaan harus sesuai dengan eksistensi atlet sebagai makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya. Sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet, sehingga latihan mental (*mental training*) yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan.

Teori kesatuan psiko-fisik atau teori psiko-fisik totalitas berkembang karena para ahli menyadari bahwa orang yang keadaan kejiwaannya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, ternyata memengaruhi kondisi fisiknya. Akibat rasa susah dan gelisah menghadapi masa depan, seseorang

kurang dapat tidur nyenyak, sehingga akhirnya memengaruhi tingkah laku dan penampilannya.

Sebaliknya keadaan fisik yang kurang sehat, karena sedang sakit, sesudah mengalami kecelakaan dan cidera, juga dapat memengaruhi kejiwaan individu yang bersangkutan; kurang dapat memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi, kurang dapat berpikir dengan tenang.

Sejak lebih kurang setengah abad yang lalu adanya hubungan timbal-balik antara jiwa dan raga, atau antara gejala fisik dan psikik, telah menjadi bahan pembahasan para ahli psikologi. Ronge (1951) menyebutkan manusia sebagai suatu organisme, yang mengikuti hukum-hukum biologi, hukum-hukum dalam pikir, rasa keadilan, dan sebagainya. Perasaan atau emosi memegang peranan penting dalam hidup manusia.

Semua gejala emosional seperti: rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, rasa senang dan sebagainya, dapat memengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologik seperti, ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernapasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar, hormon tertentu.

Sehubungan itu semua maka jelaslah bahwa gejala psikik akan memengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat memengaruhi "*psychological stability*" atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, lebih-lebih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan berfungsinya aspek-aspek kejiwaan tertentu; misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga panahan atau menembak, maka atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, penuh percaya diri, tenang, dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan angin atau udara, dan lain-lainnya. Untuk menjadi peloncat indah atau peloncat menara yang berprestasi tinggi, atlet yang bersangkutan harus memiliki rasa percaya diri, keberanian, daya konsentrasi, kemauan keras, koordinasi. Gerak yang baik, dan rasa keindahan. Semua akan dapat, terganggu apabila atlet yang bersangkutan mengalami gangguan emosional sehingga akan merugikan bagi dirinya sendiri.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping memengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga memengaruhi aspek-aspek fisiologiknya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional atau “*emotional instability*” akan mengakibatkan terjadinya “*psychological instability*”, dan akan memengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet itu sendiri yang akan berujung pada kegagalan.

Tujuan

Penulis menyusun buku ini dengan tujuan:

1. untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres dan latihan manajemen dilakukan seorang atlet dalam menghadapi masalah seperti dalam olahraga prestasi.
2. mengupayakan agar tugas dan peran pokok seorang pelatih untuk membangun percaya diri seorang atlet dengan baik yang pada akhirnya tujuan utama prestasi olahraga bisa tercapai dengan hasil yang sangat memuaskan.
3. untuk sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan atlet dalam proses peningkatan dalam upaya pelatihan manajemen stres yang dilakukan.

A. Pengertian Stres

Ketegangan atau juga bisa disebut dengan stres yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Maksum: 2008). Kejadian ini merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino: 2006).

Stres didefinisikan sebagai respons nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan (Selye:1982). Di dalam pendekatan medis-fisiologis, jika individu dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres, maka akan terjadi respons, ada reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon meningkat dan mengalir ke dalam darah, emosi meningkat, dan ketegangan bertambah. Respons dibagi dalam tiga tahap yaitu, reaksi alarm, reaksi melawan, dan reaksi letih.

Stress yang sering menjadi kajian dalam psikologi olahraga, terutama kaitannya dengan performa atlet dalam situasi kompetisi (Lazarus,2000, Jarvis 2006, Bali 2015). Menurut Mellaleu Dkk (2009) mengemukakan stress sebagai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri. Dan lebih lanjut stress merupakan bentuk respons yang dirasakan oleh atlet karena di hadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.

Senada dengan pendapat di atas, Fletcher (2009) menjelaskan bahwa stres adalah suatu respons terhadap tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan maupun diri sendiri yang berhubungan dengan performa atlet dalam kompetisi. Mahendrawati (2016) menambahkan bahwa bentuk respons tersebut berupa ketegangan fisik, fisiologis dan mental.

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

Selain itu, menurut pendekatan psikologis, stres merupakan fenomena individual. Masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu pada individu lain. Sebagai contoh seorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton yang besar dan ada juga seorang atlet yang malah lebih bisa bermain maksimal dengan jumlah penonton yang besar. Dengan demikian maka kata kuncinya ada pada penilaian subjektif individu terhadap hal-hal yang menjadi sumber stres.

Aspek-aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berpikir, kemampuan,

keterampilan, dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seorang gampang terkena stres atau tidak.

B. Sumber Stres (*Stresor*)

Stresor adalah keadaan, situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum, *stresor* dapat dibagi menjadi tiga yaitu, *stresor* fisik, sosial, dan psikologis.

1. *Stressor* fisik-biologi

Penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

2. *Stressor* Sosial

a. Iklim kehidupan keluarga: hubungan antaranggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah.

b. Faktor pekerjaan: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari.

c. Iklim lingkungan: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas/dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

3. *Stresor* Psikologi

Berburuk sangka, frustrasi, hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

Dalam konteks olahraga, menurut Martens (1987), ada dua situasi yang menjadi sumber stres.

a. Pentingnya *event*

Semakin penting suatu *event* atau semakin besar gengsi di dalam sebuah *event* tersebut, semakin menjadi sumber stres bagi atlet karena dengan merasakan atmosfer dalam sebuah pertandingan tentu lebih *stresful* dibanding latihan biasa.

b. Ketidakpastian

Dalam pertandingan penting, tentu akan jadi pertimbangan besar siapa saja yang akan diturunkan dalam *starting line-ups*. Baik pelatih maupun seorang atlet bisa jadi stresful, mengingat penentuan pemain menjadi bagian penting dari strategi keberhasilan.

C. Dampak Negatif dari Stres

Stres yang tidak bisa diatasi dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti kesehatan fisik, produktivitas menurun, dan tingkah laku yang tidak sesuai. Dampak stres dapat digolongkan menjadi: dampak terhadap fisik, psikologis dan perilaku.

1. Dampak terhadap fisik: Stres mempunyai efek yang besar terhadap fisik misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung, radang sendi dan lain-lain. Gangguan fisik juga bisa berupa sakit kepala, muka pucat, tangan berkeringat, sulit tidur, sakit perut, dan gangguan sistem kardiovaskuler. Menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa.
2. Dampak terhadap psikologis: Stres yang berat biasanya diikuti oleh rasa marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung dan tegang. Akibat psikologis dari stres dapat pula menyebabkan penurunan harga ketidakmampuan untuk konsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, cepat lupa dan menyebabkan rasa tidak puas. Semua ini dapat membuat prestasi jadi buruk.
3. Dampak terhadap perilaku: Stres yang berlangsung dalam jangka panjang, dapat memengaruhi perilaku seseorang. Perubahan tingkah laku bisa berubah cepat marah, mudah emosional, gelisah, depresi, perasaan kehampaan, gangguan makan (sulit makan atau makan berlebihan), gangguan tidur, merokok, minum alkohol, dan lain-lain.

D. Latihan Mengelola Stres

Selama masih hidup, setiap individu tidak akan lepas dari masalah. Masalah merupakan bagian penting dari kehidupan itu sendiri. Masalah yang terus-menerus datang dan tidak teratasi dengan baik akan menimbulkan stres. Karena manusia selalu dihadapkan pada masalah, maka stres akan selalu jadi musuh dalam tiap individu. Dengan demikian, persoalannya bukan bagaimana kita menghindari stres, namun yang lebih penting justru bagaimana mengelola stres tersebut.

Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengelola stres.

1. Sadar adanya stres. Pemahaman terhadap kondisi diri menjadi awal yang penting untuk menyelesaikan masalah. Pengingkaran terhadap realitas justru akan menyulitkan.
2. Analisis apa yang menjadi stresor dan tindakan yang mungkin dilakukan.

E. Teknik-teknik Latihan Mental untuk Manajemen Stres

Ketika *coping* stres tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stres atlet, maka manajemen stres dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stres yang dirasakannya (Smith dalam Marhendrawati, 2016). Keterampilan tersebut tidak serta merta dimiliki oleh atlet sebagai bakat yang diwariskan, namun merupakan kemampuan yang diajarkan atau dilatihkan. Manajemen stres dapat berupa latihan-latihan fisik, teknik, taktik, ataupun kognitif. Akan tetapi, teknik latihan mental juga penting untuk dilakukan; terutama saat atlet cenderung menggunakan jenis *coping* stres berupa *emotion-focused coping*. Alih-alih menghindari *stresor* agar dia tidak merasakan emosi-emosi negatif dan/atau emosi positifnya menurun, dengan melatih atlet beberapa teknik latihan mental, dia dapat memanajemen emosinya dengan cara yang lebih baik. Di sini dia tidak serta merta menghindar agar perasaannya menjadi lebih baik, melainkan dia menghadapinya dengan meningkatkan emosi positif dan mengelola emosi-emosi negatifnya tersebut.

Terdapat beberapa teknik latihan mental yang dapat digunakan untuk memanajemen stres yang dirasakan oleh atlet (Rumbold, Fletcher, Daniels, 2012; Jarvis, 2006). Di antaranya sebagai berikut.

1. Relaksasi

Latihan relaksasi memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik atlet yang pada akhirnya turut meminimalkan ketegangan mental yang atlet rasakan. Pada dasarnya, sebelum memulai melakukan jenis-jenis latihan mental lainnya, atlet terlebih dahulu harus melakukan relaksasi agar tubuh dan pikirannya dapat tenang dan fokus untuk menjalankan prosedur latihan mental tersebut dengan baik. Setidaknya terdapat dua jenis teknik latihan relaksasi yang sering digunakan dalam latihan mental, khususnya untuk manajemen stres. Pertama adalah *progressive muscle relaxation*, sedangkan yang kedua adalah *autogenic training* (Jannah, 2016).

Stres memengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas (Davis, Eshelman, & McKay, 2008). Jannah (2016) menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena mental tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, namun sebaliknya fisik dan fisiologis atlet juga turut memengaruhi kondisi mental atlet. Berangkat dari asumsi itulah, maka prosedur *progressive muscle relaxation* dibuat (Jannah, 2016).

Progressive Muscle Relaxation merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks (Komarudin, 2013). Dari definisi tersebut, terangkum dua komponen utama dalam prosedur *progressive muscle relaxation*. Komponen pertama adalah membuat otot menjadi tegang yang disebut dengan *systematic tensing* dan komponen kedua ialah merilekskan otot yang tadi dibuat tegang yang disebut dengan *relaxing of various*. *Autogenic training* adalah teknik latihan mental yang juga termasuk dalam latihan relaksasi. Oleh karena itu, *autogenic training* memiliki kesamaan dengan *progressive muscle relaxation*. Di antaranya dalam prosedur keduanya terdapat teknik visualisasi, relaksasi, dan verbalisasi (Jannah, 2016; Suter, 2014; Kogler, 1993). Selain itu, *autogenic training* juga memiliki persamaan dengan teknik latihan mental lain, yakni *self-hypnosis* yang sama-sama menggunakan relaksasi untuk mencapai kondisi alfa (Takaishi, 2000). Meskipun begitu, dalam prosedur *autogenic training* tidak menggunakan pemberian sugesti (Welz, 1991) melainkan *autosuggestion* yang dikembangkan dari Mantra Yoga (Kogler, 1993) untuk enam komponen dalam prosedurnya. Keenam

komponen dalam prosedur autogenic training, yakni *heaviness in the extremities, warmth in the extremities, regulation of cardiac activity, regulation of breathing, abdominal warmth, dan cooling of the forehead* (Bhambri dan Dhillon, 2008; Suter, 2014). Berbeda dengan prosedur *progressive muscle relaxation* yang membuat otot-otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks, dalam autogenic *training* yang ditekankan adalah sensasi berat, hangat, dingin, dan rileks pada tiap anggota tubuh sesuai urutan dalam prosedurnya.

2. Hipnosis

Pada dasarnya, hipnosis merupakan teknik latihan mental yang dalam prosedurnya terdapat pemberian sugesti saat atlet berada dalam kondisi alfa. Sama seperti hipnosis pada umumnya, *self hypnosis* juga menekankan pemberian sugesti dan pencapaian kondisi alfa dalam tiap prosedurnya. *Self-hypnosis* merupakan tindakan melakukan prosedur hipnosis tanpa melibatkan orang lain sebagai *hypnotist* (Stevenson, 2009; Jannah, 2016). Jadi diri sendirilah yang memberikan sugesti-sugesti tersebut.

3. Imagery Training

Imagery adalah keterampilan memvisualisasikan suatu pengalaman di dalam pikiran (Setyawati, 2014; Komarudin, 2013). Dalam konteks olahraga, biasanya pengalaman-pengalaman yang divisualisasikan adalah yang berhubungan dengan performa atlet di lapangan, baik saat latihan maupun pertandingan. Contoh dari pengalaman-pengalaman yang dimaksud adalah atlet membayangkan dirinya mampu melakukan beberapa gerakan olahraga yang sebelumnya sulit dia praktikkan, dapat mempraktikkan berbagai teknik dan taktik dalam situasi pertandingan, serta memiliki keterampilan psikologis untuk menjadikan tekanan dan tuntutan yang dia rasakan sebagai sebuah tantangan yang menggugahnya untuk menampilkan performa optimal dan bukan sebagai ancaman yang membuatnya stres dan cemas.

4. Self-Talk

Self-talk adalah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan dan ditujukan kepada diri sendiri (Smith & Kays, 2010; Hardy & Hall,

2006). Dialog internal tersebut dapat berupa pernyataan atau kalimat yang positif ataupun negatif; masing-masing disebut dengan *positive self-talk* dan *negative self-talk* (Jannah, 2016; Komarudin, 2013). *Positive self-talk* adalah bentuk *self-talk* yang positif, mendukung, dan memotivasi atlet. Kata-kata yang digunakan dalam *positive self-talk* misalnya “aku yakin aku bisa menang hari ini”, “aku bisa mengalahkan lawanku”, atau “aku adalah atlet yang hebat”. Sementara itu, *negative self-talk* dicirikan dengan kalimat pernyataan yang sifatnya negatif dan mengkritik atlet. Contohnya, “aku adalah atlet yang gagal”, “performaku pasti buruk”, atau “aku akan kalah”.

Positive self-talk dan *negative self-talk* memiliki pengaruh berbeda pada atlet. Smith dan Kays (2010) menjelaskan bahwa melakukan *positive self-talk* dapat menjadikan mood dan emosi atlet turut positif pula. Atlet menjadi rileks, percaya diri, dan enjoy dalam berlatih serta bertanding. Sedangkan *negative self-talk* sebaliknya. *Negative self-talk* membuat emosi negatif atlet menjadi meningkat sehingga dia menjadi semakin rentan mengalami stres (Iswari & Hartini, 2005; Jannah, 2016).

Berkaitan dengan latihan mental untuk meningkatkan performa, dalam latihan *self-talk*, atlet dilatih untuk meningkatkan frekuensi penggunaan *positive self-talk* dan mengurangi *negative self-talk*. Selain itu, atlet juga dilatih untuk mengasah kepekaan dalam mengenali situasi dan kondisi apa yang menjadi stresor baginya sehingga dia reflek melakukan *negative self-talk*. Kepekaan ini selanjutnya membuat atlet menjadi dapat mengubah *negative self-talk* tersebut menjadi *positive self-talk*.

5. Meditasi

Meditasi merupakan teknik latihan yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus (Gunaratana, 2002). Meskipun meditasi sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, namun dalam konteks psikologis, meditasi telah digunakan sebagai teknik latihan mental, terutama karena manfaatnya dalam menenangkan, serta membuat individu mendapatkan *insight* mengenai kehidupannya sehingga dapat mencapai kondisi *well-being*.

Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan

pemberian kritik terhadapnya (Salmon, dkk., 2004; Brown dalam Goodman, 2009). Bishop, dkk, (2004) menjelaskan bahwa ada dua komponen dalam prosedur *mindfulness meditation*, yaitu *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*. *Selfregulation of attention* adalah kemampuan atlet dalam meregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan. Dengan begitu, atlet dapat menenangkan pikiran dan perasaannya ketika emosi negatifnya mulai meningkat dan fokusnya terganggu sehingga dia mampu menjaga emosinya tetap positif dan perhatiannya terfokus pada satu hal dalam satu waktu. *Orientation to experience* adalah komponen kedua dalam prosedur *mindfulness meditation*. Pada komponen ini, atlet dilatih agar mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik terhadapnya (Jekauc, Kittler, & Schlagheck, 2017) sehingga atlet lebih tahan terhadap paparan *stresor* dan tidak rentan mengalami *distress*.

6. Goal Setting

Goal setting adalah suatu keterampilan merumuskan tujuan- tujuan yang ingin dicapai dalam periode waktu tertentu (Weinberg, 2004; Komarudin, 2013). Adanya batas waktu dalam perumusan tujuan tersebut membuat atlet lebih terpacu untuk mencapainya dengan tetap konsisten menjaga komitmennya dalam berlatih dan berusaha (Bell & Pou, 2009; Fannin, 2005). Berkaitan dengan latihan mental, *goal setting* melatih atlet untuk mengetahui tujuan-tujuan perbaikan dan kemajuan dalam kariernya sebagai seorang atlet serta usaha apa saja yang diperlukan untuk mewujudkan keinginan itu.

Terdapat tiga jenis tujuan berdasarkan tenggat waktu kapan tujuan-tujuan yang telah dirumuskan ingin dicapai; apakah dalam waktu beberapa minggu, bulan, atau tahun, yaitu tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang (Locke dan Latham dalam Weinberg & Butt, 2011; Komarudin, 2013; Davies, 2005). Tujuan jangka pendek adalah tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu singkat, misal beberapa hari atau beberapa minggu. Tujuan jangka menengah adalah tujuan yang ingin dicapai dalam waktu yang lebih lama daripada tujuan jangka pendek namun tidak selama tujuan jangka panjang. Tujuan jangka panjang adalah tujuan paling besar yang diinginkan atlet untuk dicapai. Maka dari itu, tenggat waktu untuk tujuan jangka panjang lebih

lama daripada dua jenis tujuan lainnya seperti dalam beberapa tahun. Perbedaan antara tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang selain terletak pada tenggat waktu, juga pada seberapa penting dan besar tujuan tersebut. Oleh karenanya, tujuan jangka panjang biasanya merupakan tujuan paling besar yang diinginkan atlet, semisal ingin mendapatkan medali emas di ajang Olimpiade. Namun, karena tujuan jangka panjang membutuhkan waktu lama untuk dicapai dan usaha yang lebih besar daripada pencapaian tujuan-tujuan yang lebih kecil, maka agar atlet tetap menjaga komitmen dan motivasinya, tujuan tersebut dipecah menjadi tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek. Di sini tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek berperan sebagai reward bagi atlet untuk tetap berusaha meraih tujuan jangka panjang tersebut (Sport New Zealand [SNZ], 2007)

F. Instrumen Latihan Manajemen Stres

Berikut ini adalah sebuah daftar gejala dan tanda-tanda stres, yang dapat membantu kita membuat penilaian yang akurat terhadap tingkat stres kita pada saat ini. Oleh karena itu Anda diminta untuk memberikan tanda *check list* (✓) pada pilihan jawaban yang ada dibawah ini disetiap butir pernyataan yang telah tersedia.

- TP (Tidak Pernah)
- J (Jarang)
- Kd (Kadang-kadang)
- S (Sering)
- SL (Selalu)

Tabel 4.1. Angket Latihan Manajemen Stres

No.	PERNYATAAN	TP	J	Kd	S	SL
Aspek perilaku/tindakan						
1.	Menurunnya kegairahan					
2	Pemakaian alcohol yang berlebihan					
3	Meningkatnya konsumsi rokok/kopi					
4	Kekerasan atau tindakan agresif					

5	Gangguan pada kebiasaan makan					
6	Gangguan tidur					
7	Problem seksual atau rendahnya dorongan seksual bagi yang sudah menikah					
8	Kecenderungan menyendiri dan absen di tempat perkuliahan					
9	Mudah mendapat kecelakaan					
Aspek sikap/pikiran						
10.	Pemikiran irasional/ penarikan kesimpulan yang bodoh					
11	Kebiasaan menunda/ kelemahan dalam mengambil keputusan					
12	Kecenderungan lupa/ lemahnya daya ingat					
13	Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi					
14	Kehilangan perspektif					
15	Berpikir negatif “apa gunanya”?					
16	Berpikir negatif “sindrom” bagaimana kalau?					
17	Perasaan tidak berdaya /putus asa					
18	Menyalahkan diri sendiri “ saya tidak bisa diharapkan”					
19	Bingung/ pikiran kacau					
20	Cepat marah dan murung					
21	Cemas/takut/panik					
22	Sering menangis					
23	Emosional berlebihan					

24	Tertawa tapi gelisah					
25	Merasa tak berdaya					
26	Selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain					
27	Pasif/pengasingan diri secara emosional					
28	Depresi/sedih yang berkepanjangan					
29	Merasa diabaikan					
Aspek fisik/ fisiologis						
30	Sakit kepala dan rasa sakit lainnya (kepala, leher, dada, punggung, dll)					
31	Jantung berdebar					
32	Diare/konstipasi/ gangguan buang air besar					
33	Gatal-gatal					
34	Rasa sakit pada rahang/ gigi gemeretak					

Rangkuman

Selama masih hidup, pasti semua orang pernah merasakan stres, baik stres yang berat maupun stres ringan, stres adalah gejala atau perasaan seseorang yang datang ketika banyak masalah yang dihadapi oleh setiap individu yang hidup, dan itu hal yang sangat wajar yang dialami oleh seseorang. Karena ini terjadi akibat dari ketika kesinambungan antara keinginan dan hasil yang dicapai oleh individu, khususnya dalam konteks olahraga stres selalu muncul dalam diri atlet, baik dalam melakoni pertandingan maupun sebelum pertandingan, dengan timbulnya hal seperti ini kita harus bisa mengatasinya perasaan stres para atlet, diharapkan dengan cepat mengambil tindakan cepat untuk menurunkan tingkat stres para atlet. Karena dampak stres dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti kesehatan fisik, produktivitas menurun, dan tingkah laku yang tidak sesuai. Karena manusia selalu dihadapkan pada masalah, maka stres akan selalu jadi musuh dalam

tiap individu. Dengan demikian, persoalannya bukan bagaimana kita menghindari stres, namun yang lebih penting justru bagaimana mengelola stres tersebut khususnya pada para atlet dalam kontes olahraga.

Daftar Pustaka

- Bakker, F.C., Whiting, "I.T.A., & Van der Brug. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. New York: John Wiley & Sons.
- Cratty, B.J. (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. New York: Prentice Hall, Inc.
- Eberspacher, H. (1982). *Sportpsychologie, Grundlagen, Methoden, Analysers*. Rowohlt: Reinbek.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (1990). *Metode Mengajarkan Keterampilan Olahraga*. Lokakarya Pendidikan Berpikir, IKIP Bandung. Makalah.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. New York: A Plume Book.
- McKinney, R. (1988). *Archery*. Tokyo: Sakamoto Kikakushitsu.
- Oxendine, J.B. (1968). *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Vanek, M. & Cratty, B.J. (1970). *Psychology of The Superior Athlete*. London: The Macmillan Company.
- Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage Champaign*. Illinois: Leisure Press.
- Andersen, M.B. (2000). *Doing Sport Psychology* (Edit.). Champaign IL.: Human Kinetics.
- Bunker, L.K., Rutella, R.J. & Reilly, A.S. (1985). *Sport Psychology*. Michigan: McHoughton & Gunn Inc.
- Cardinell, C. (1980). *Teacher Burnout: An Analysis*. Action in Teacher Education.2 (4).
- Cox, R.H. (1985). *Sport Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publ.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

- Cratty, B.J. (1989). *Psychology in Contemporary Sport*. NJ: Prentice Hall, Englewood, Cliffs.
- Fisher, A.C. (1976). *Psychology of Sport*. Palo Alto: Mayfield Publ. Co.
- Fixx, J.F. (1985). *Maximum Sports Performance*. New York: Random House.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30 (1).
- Gould, D. (1988). Sport psychology: Future directions in youth sport research. In F.L. Smolt, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), *Children in Sport* (3rd ed.). Champaign IL: Human Kinetics.
- Goffi, C. (1984). *Tournament Tough*. London: Ebury Press.
- Gunarsa, S.D. (1990). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P. & Soekasah, M.H.R. (1996): *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2000). "Sumbangan Psikologi bagi Dunia Olahraga", Dalam Supratiknya, Faturrochman & Haryanto S.: *Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.
- _____. (2000). *Psikologi Olahraga dan Penerapannya untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT. Penerbitan, UNTAR.
- Haag, H. (1986). "Comparative sport pedagogy - comparative education: a basic interrelationship within educational sciences", dalam: Krotee, M.L. & Jaeger, E.M. (1986). *Comparative Physical Education and Sport*. Vol. 3.
- Heil, J. (Ed.). (1993). *Psychology of Sport Injury*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hellstedt, J.C. (1987). "Sport psychology at the ski academy. Teaching mental skills to young athletes", *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.
- Kroll, W. & Gunderscheirn, J. (1982). *Stress Factors in Coaching*. *Coaching Science Update*. 47-49.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Mcmillan.
- Loehr, J.L. (1994). *The New Toughness Training for Sports*. New York: Penguin Books.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics Publ.
- Martens, R., Vealy, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.

- Maslach, C. (1978). The client role in staff burnout. *Journal of Social Issues*. (34).
- Murphy, S.M. (Ed.). (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign IL: Human Kinetics.
- _____. (1992). *Psych to Win*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. & Partington, J. (1989). *Psych: Inner Views of Winning*. Ottawa, Canada: Coaching Association of Canada.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence*. Champaign IL: Leisure Press.
- Orlick, T., Zitzelberger, L., Li-Wei, Z. & Qi-wei, M. (1992). "The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10 year-old children", *The Sport Psychologist*, 6,230-241.
- Porter, K. & Foster, J. (1986). *The Mental Athlete*. Dubuque, Iowa: WM C. Brown Publ.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Schurr, K.T., Ashley, M.A. & Joy, K.L. (1977). "A Multivariate Analysis of Male Athlete Characteristics: Sport Type and Success", *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3, 54-68.
- Singer, R.N. (1984). *Sustaining Motivation in Sport*. Tallahassee, Florida: Sport Consultants International, Inc.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and More*. Ithaca, New York: Movement Publ. Inc.
- Spielberger, C.D. (1966b). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Straub, W.F. (1980). *Art of Athlete Behavior*. Ithaca, New York: Movement, Publ. Inc.
- Suinn, R. (1990). *Psychological Techniques for Individual Performance*. New York: Macmillan.
- Unestahl, L.E. (1986). *Contemporary Sport Psychology*. Orebro: Veje Publ. Inc.

- Wallace, K. (1971). Dalam: Kanellakos, C. Transcendental meditation ... what's it all about. Dalam: Fisher, A.C. (1978). *Psychology of Sport*. Palo Alto: Mayfield Publ. Co.
- Warren, W. (1983). *Coaching and Motivation Englewood Cliffs: Prentice-Hall*.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- William, J.M. (Ed.). (1998). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*(ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

BAB 5

LEADERSHIP (KEPEMIMPINAN)

Oleh:

Desy Tya Maya Ningrum

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk Tuhan yang paling tinggi dibanding makhluk lainnya. Tuhan Menganugerahi kemampuan untuk berpikir, kemampuan untuk memilah dan memilih yang baik dan buruk. Dengan kelebihan itulah manusia seharusnya mampu mengelola lingkungan dengan baik. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Mereka selalu berinteraksi dengan lingkungan dan hidup berkelompok. Hidup dalam kelompok tentulah tidak mudah untuk menciptakan kondisi kehidupan yang harmonis dengan anggota yang lain. Kehidupan manusia harus saling mempunyai rasa menghormati dan menghargai antarsesama. Dalam hidup bermasyarakat selalu ada norma-norma kehidupan yang selalu dijaga dan dipatuhi oleh setiap manusia yang tinggal di lingkungan tersebut.

Di setiap anggota masyarakat pasti ada yang dihormati sebagai pemimpin untuk memimpin kelompok masyarakat dengan baik. Orang tersebut yang mengatur norma-norma kehidupan bermasyarakat khususnya dalam penanggulangan masalah yang relatif sulit. Seorang pemimpin dituntut untuk berperilaku baik dan bijak dalam mengambil keputusan agar masalah dapat terselesaikan dengan baik. Para pemimpin dapat memengaruhi suasana kehidupan dilingkungannya, kepuasan para anggotanya, keamanan lingkungan, kualitas kehidupan

dan terutama tingkat prestasi suatu organisasi. Para pemimpin juga memainkan peranan penting dalam membantu kelompok, organisasi atau masyarakat untuk mencapai tujuan mereka.

Teori kepemimpinan merupakan beberapa teori yang mencakup hal-hal dasar mengenai kepemimpinan. Pada dasarnya, banyak terdapat teori yang membahas mengenai kepemimpinan. Kepemimpinan yang baik akan memberikan motivasi kepada anggotanya untuk bekerja lebih baik lagi.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. menjelaskan definisi kepemimpinan;
2. menjelaskan timbulnya seorang pemimpin;
3. menjelaskan bagaimana cara pendekatan kepemimpinan;
4. menjelaskan komponen pemimpin efektif;
5. menjelaskan berbagai macam gaya kepemimpinan;
6. mampu mengembangkan instrumen penilaian kepemimpinan.

A. Menjadi Seorang Pemimpin

Untuk menjadi seorang pemimpin harus memiliki landasan tentang apa itu pemimpin, bagaimana timbulnya seorang pemimpin, bagaimana kriteria untuk menjadi seorang pemimpin. Oleh karena itu, di bawah ini akan dibahas mengenai landasan bagaimana untuk menjadi seorang pemimpin yang memiliki jiwa kepemimpinan untuk membawa anggotanya menjadi lebih baik. Berikut akan dijelaskan beberapa teori tentang pemimpin.

1. Pengertian Pemimpin

Berbicara mengenai kepemimpinan merupakan suatu hal yang menarik karena topik ini bisa didiskusikan secara luas. Hampir semua bangsa sejak dulu sudah memiliki pemimpin mereka masing-masing. Apa itu kepala suku, kepala adat, pulau, wilayah/daerah, bahkan sejak dulu setiap negara memiliki pemimpin masing-masing ada yang disebut sebagai presiden, raja maupun perdana menteri.

Dalam hal ini akan dibahas mengenai kepemimpinan dalam sebuah organisasi terutama organisasi olahraga. Ada beberapa teori yang menyatakan tentang kepemimpinan di antaranya; kepemimpinan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memengaruhi perilaku orang lain (IOC, Olympic Solidarity: 2000). Seorang pemimpin adalah seorang yang memberi motivasi, memberikan pengarahan/bimbingan, dan melimpahkan kewenangan dan tanggung jawab kepada anggotanya (Harsuki, 2012). Pemimpin dalam dunia olahraga meliputi aspek pembuatan keputusan, teknik motivasi, memberikan umpan balik, menetapkan hubungan interpersonal dan mengarahkan kelompok dengan percaya diri untuk mencapai suatu sasaran. (Satiadarma, 2000). Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa pemimpin merupakan orang yang mampu memengaruhi dan memberikan dampak positif kepada anggotanya untuk memberikan motivasi dan arahan agar tercapainya sebuah tujuan bersama.

2. Timbulnya Seorang Pemimpin

Terdapat beberapa teori yang mendasari tentang timbulnya kepemimpinan. Menurut Peter F. Drucker (1996) mengutip dari Harsuki (2012) berpendapat bahwa sosok pemimpin dilahirkan (*born leaders*) atau pemimpin dibentuk (*leaders are made*). Lebih jauh dinyatakan bahwa kepemimpinan itu harus dipelajari dan dapat dipelajari. Beberapa teori tentang timbulnya seorang pemimpin sebagai berikut.

1. Teori hereditary. Menyatakan bahwa seseorang akan menjadi pemimpin karena ia terlahir dengan bakat-bakat kepemimpinan yang menonjol (*leaders are born*).
2. Teori sosial. Teori sosial memberikan ajaran bahwa pemimpin itu dapat dibentuk, dengan diberikan pendidikan dan pengalaman, jadi tidak semata-mata dilahirkan. Menurut (Gioldasis A, dkk. 2013) *the leadership style that Greek soccer coaches use is similar to the preferences of their players. They use more training and instructions, democratic behavior, and social support. These types of behaviors develop the satisfaction and motivation of the players, the cohesion of the team, and reduce their anxiety and burnout levels. On the other hand, coaches use low levels of positive feedback although it is necessary for the well being of the players and the team. Future research must be focused in the differences between the coaches' and players' perceptions about the leadership style of Greek soccer coaches.*

3. Teori ekologis merupakan penggabungan antara kedua teori di atas. Artinya teori ini berpendapat bahwa seseorang akan dapat menjadi pemimpin yang baik apabila ia terlahir dengan bakat-bakat kepemimpinan, bakat tersebut kemudian dikembangkan melalui pendidikan, pelatihan, dan pemberian pengalaman sehingga akhirnya akan timbul pemimpin yang baik.

3. Pendekatan Kepemimpinan

a. Pendekatan Trait

Pendekatan ini berpandangan bahwa pemimpin adalah bawaan sejak lahir (*Leaders are born*) sama seperti teori hereditary bahwa pemimpin memiliki bawaan sejak lahir untuk menjadi pemimpin. Pendekatan trait ini belum cukup kuat untuk menguatkan bahwa seorang pemimpin itu dilahirkan. Oleh karena itu, sejumlah pakar tidak menggunakan atau menyandarkan diri pada pendekatan trait.

b. Pendekatan Behavioral

Pendekatan ini berpandangan bahwa pemimpin adalah hasil dari latihan, bukan karena aspek bawaan. Pendekatan behavioral lebih condong pada teori social bahwa pemimpin itu bisa dibentuk dengan diberikan pendidikan dan pengalaman. Dalam pandangan ini, berbagai aspek yang dibutuhkan oleh seorang pemimpin dapat dipelajari. Berdasarkan hasil penelitian di Ohio State University dengan menggunakan LBD (*Leader Behavior Description Questionnaire*) yang disebutkan dalam (Satiadarma, 2000) melaporkan bahwa aspek pertimbangan (*consideration*) dan struktur inisiatif merupakan dua aspek penting yang harus dipelajari seseorang untuk menjadi seorang pemimpin.

Aspek pertimbangan meliputi kepercayaan dan perasaan saling menghargai satu sama lain serta kemampuan membina hubungan interpersonal dengan hangat. Sedangkan struktur inisiatif meliputi hal-hal seperti menetapkan aturan, membuat keputusan, berkomunikasi dengan baik, menjalankan metode dengan mengikuti prosedurnya secara benar dan baik, serta merumuskan dengan tepat sasaran perilaku. Seorang pemimpin hendaknya memiliki pribadi yang cukup matang untuk dapat memimpin anggotanya. Berdasarkan hasil penelitian oleh Laura Burton dan Jon Welty Peachey (2014) Menyimpulkan bahwa *to*

conclude, with the prevalence of unethical conduct and scandals in intercollegiate sport today, we believe this special issue is both timely and highly relevant to the conduct and administration of intercollegiate athletics.

c. Pendekatan Interaksional

Pendekatan interaksional diajukan berdasarkan berbagai pertimbangan atas adanya pandangan yang lebih awal yaitu pandangan trait dan behavioral. Pendekatan interaksional beranggapan bahwa:

Sejumlah pemimpin memang memiliki serangkaian karakteristik khusus pemimpin. Namun karakteristik khusus ini tidak menjamin seseorang untuk berhasil menjadi pemimpin.

Kepemimpinan efektif banyak dipengaruhi oleh situasi di mana hal tersebut berlangsung. Kondisi tertentu membutuhkan kepemimpinan tertentu, dan kondisi lain membutuhkan gaya kepemimpinan yang berbeda.

Pola kepemimpinan bersifat tidak menetap tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan. Gaya seorang pemimpin dapat berubah-ubah sesuai dengan tuntutan yang ada. Menurut jurnal yang ditulis oleh (Olena I, dkk. 2017) *the analysis of the tendency to leadership and management has shown that in (basketball, volleyball, minifootball, and handball) teams 97.5 % of players seek high status of an Athlete Leader, 95.7 % of which are Leaders-managers. Each of four sports teams' players' indices of informal leaders coincide with those players who could intuitively play a lead. The Followers' indices for leadership substantially differ and equal to 67.2 % and to 57.2 %, respectively.*

d. Pendekatan Multidimensional

Pendekatan multidimensional (Chelladurai, 1990) mengutip dari Satiadarma (2000) mengajukan pandangan yang berorientasi pada situasi interaktif secara menyeluruh dan berkesinambungan. Kepuasan atlet atas pimpinan mereka dan suksesnya tampilan atlet dipengaruhi oleh perilaku pimpinan (pelatih) yang terdiri dari: perilaku yang disyaratkan, perilaku yang diharapkan, dan perilaku yang tampil.

Perilaku yang disyaratkan adalah perilaku syarat sebagai pemimpin. Perilaku ini meliputi aspek-aspek kepribadian seorang pemimpin. pemimpin diharapkan memiliki pribadi yang matang, mampu berkomunikasi dengan baik, dan mampu menyalurkan potensi atletnya agar dapat berprestasi secara optimal.

Perilaku yang diharapkan adalah perilaku pemimpin yang diharapkan oleh atlet. Dalam hal ini, atlet memiliki sejumlah harapan pada pemimpin mereka. Sebagai contoh atlet mengharapkan seorang pemimpin yang bersikap tegas, dapat membina komunikasi dengan baik, memberikan informasi yang benar, dan sebagainya. Apabila harapan atlet tidak sesuai dengan tampilan perilaku pelatihnya, besar kemungkinan akan terjadi konflik antara pemimpin dan atlet. Sebaliknya, apabila pemimpin terlalu menuruti kehendaknya atlet, ia mungkin akan dipersepsi oleh atletnya sendiri sebagai seorang yang tidak memiliki cukup wibawa sebagai seorang pemimpin.

Perilaku yang tampil adalah perilaku yang ditampilkan pelatih. Perilaku ini sesungguhnya merupakan hasil olahan nalar pemimpin akan harapan lingkungan serta kemampuan yang dimilikinya. Dalam hal ini pelatih biasanya menyesuaikan diri serta kemampuannya dengan tuntutan lingkungan yang diterimanya. Apabila upaya penyesuaian tersebut berhasil, maka ia akan diterima sebagai pemimpin, sebaliknya jika kurang berhasil mungkin akan timbul beberapa masalah di dalam program pelaksanaan latihan.

Ketiga bentuk perilaku ini merupakan hasil dari keadaan (*antecedents*) yaitu faktor situasional, karakteristik pemimpin dan karakteristik anggota (atlet). Faktor situasional yaitu situasi kepemimpinan tersebut berlangsung. Dalam berbagai keadaan pemimpin harus bersikap tegas, bahkan adakalanya ekstra keras demi menyelamatkan tim dari kekalahan. Sedangkan pada situasi lainnya, pemimpin harus bertindak ekstra hati-hati dalam mengambil keputusan.

Hal-hal ini perlu dipertimbangkan dengan matang, karena kesalahan pengambilan kebijakan yang dilakukan oleh pemimpin dapat menghancurkan perjuangan tim secara menyeluruh, sebaliknya pengambilan keputusan yang baik akan menyelamatkan tim secara menyeluruh.

Menurut Jurnal dari (Michelle Lea Boettcher and Ann M. Gansemer, 2015) *students who participated in the ORP (Outdoor Recreation Training) training trip shared observations about their own learning related to leadership in ways that align with the Komives et al. (2005) model. Participants discussed their development related to communication and teamwork as a part of the leadership differentiated stage. They discussed planning and organization as well as the importance of adaptability and decision-making which emerge in the*

generativity stage. Finally, participants discussed the role of empowerment, taking responsibility and individualized meaning making which are key elements of the integration and synthesis stage.

B. Komponen Pemimpin Efektif

Martens (1987) dikutip dari Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa ada empat komponen utama pemimpin yang efektif yaitu: kualitas pemimpin, gaya kepemimpinan, kualitas anak buah, dan faktor situasional. Khusus untuk kualitas pemimpin efektif dibutuhkan hal-hal sebagai berikut Inteligensi yang memadai, kemampuan asertif, kemampuan berempati, memiliki motivasi intrinsik, bersikap fleksibel, memiliki ambisi cukup, memiliki rasa percaya diri, dan bersikap optimis (Weinberg & Gould, 1995). Khalil Samira (2010) *showed that the programs provided by this organisation go on the traditional frame of the administration program. And the public administration of sport psychology will provide some training course for the sport organisations that includes coaches-referees- administrators) for achieving the administration strategy and going to the second stage after achieving the most benefits in the first stage after achieving the most benefits in the first stage.*

Inteligensi yang memadai dibutuhkan oleh seorang pemimpin karena ia harus mengolah sejumlah masalah yang kompleks yang harus dipertimbangkan secara hati-hati dan bijaksana. Tanpa inteligensi yang memadai, maka seorang pemimpin tidak akan mampu berpikir dengan baik dan bahkan bisa berakibat buruk ketika salah mengambil keputusan.

Pemimpin mampu bertindak asertif yang artinya mampu melakukan tindakan tegas dengan penuh rasa tanggung jawab. Seorang pemimpin mengetahui bahwa tindakan yang dilakukan sudah sesuai prosedur dan tidak akan ragu-ragu membuat pernyataan tentang sikapnya.

Pemimpin harus mampu berempati, mampu memahami keadaan dan perasaan yang dialami anggotanya. Dengan demikian, pemimpin akan menjadi lebih mudah untuk membina komunikasi dengan anggotanya. Berdasarkan hasil penelitian oleh Laura J. Burton dan Jon Welty Peachey (2017) *personnel were positively related to servant leadership behaviors as demonstrated by athletic directors, providing support. Further, procedural justice as perceived by athletic department personnel was found to*

indirectly affect the relationship between servant leadership and perceptions of an ethical climate, supporting.

Seorang pemimpin harus memiliki motivasi intrinsik yang lebih besar daripada motivasi ekstrinsik. Jadi aktivitasnya dalam memimpin anggotanya didasari oleh minat serta keinginan dirinya sendiri yang tulus untuk menjadi fasilitator bagi anggotanya. Sebaliknya jika seorang pemimpin dikuasai oleh motivasi ekstrinsik tindakan-tindakannya akan mudah dipengaruhi oleh situasi sesaat dan dapat menimbulkan in-konsistensi dalam mengambil keputusan.

Sebagai seorang pemimpin juga harus memiliki ambisi yang cukup besar untuk meraih prestasi di dalam usahanya membina para anggotanya. Tanpa adanya ambisi yang cukup besar, usaha yang akan dilakukannya tidak dengan tulus dan besar kemungkinan tidak akan dapat dituntaskan dengan baik.

Sebagai pemimpin juga harus memiliki rasa percaya diri yang cukup. Karena ketika membuat keputusan seorang pemimpin harus memiliki rasa percaya diri tentang keputusan yang telah diperbuat. Jika kurang memiliki rasa percaya maka keputusan yang dibuat akan bersifat ragu-ragu sehingga anggota yang menjalankan instruksi yang diberikan juga akan ragu-ragu.

C. Gaya Kepemimpinan

Sekalipun ada berbagai gaya kepemimpinan seperti otokratik, demokratik, berstruktur, berorientasi pada tugas, dan lain-lain, gaya kepemimpinan yang efektif banyak dipengaruhi oleh kebutuhan pada saat tertentu di dalam situasi tertentu (Satiadarma, 2000). Seorang pemimpin juga dapat mengintegrasikan lebih dari satu gaya kepemimpinan tergantung kebutuhannya. Jurnal dari (Guilherme Borghi, dkk, 2017) *the investigated athletes presented the same preferred coach's leadership style, democratic behavior, which focuses on training and instruction and also helps in social support, thus keeping players more intrinsically motivated for sports practice. On the other hand, if the leader omits positive feedback (instruction and reinforcement) and adopts an autocratic behavior, athletes increase their levels of amotivation, confirming the initial hypotheses of the study that coaches directly influence the motivation and amotivation of the athlete.*

Dalam hal ini fleksibilitas pemimpin merupakan kunci pimpinan dalam menerapkan gaya kepemimpinan tertentu untuk disesuaikan dengan bidang serta karakteristik anggota yang dipimpinnya. Adapun tipologi dari pemimpin dapat dibagikan dalam enam tipe Sondang P. Siagian dalam Harsuki (2012).

1. Tipe otokratik
2. Tipe demokratik
3. Tipe *paternalistic*
4. Tipe karismatik
5. Tipe militeristik
6. Tipe *laissez faire*

Cara pendekatan yang dikemukakan oleh Siagian dengan menganalisis setiap tipe dengan berbagai karakter adalah sangat tepat, oleh karena itu, dibawah ini ada kategorisasi dari berbagai karakter tersebut mengenai:

1. Persepsi Pemimpin tentang Peranannya

Persepsi merupakan cara pandang seseorang terhadap lingkungannya. Pandangan tersebut dapat dikatakan sebagai subjektif. Cara pandang subjektif akan memengaruhi cara seseorang untuk melihat peranannya selaku pimpinan, yang menyangkut fungsi, hubungan, bentuk sifat, serta intensitas keterlibatan bawahan dalam pengambilan keputusan.

2. Nilai-nilai yang Dianut

Nilai sangat bersifat filosofis, terkait dengan pandangan “baik” dan “buruk”. Bidang filsafat yang lain adalah logika yang membahas “benar” dan “salah”, serta bidang estetika yang membahas tentang “indah” dan “jelek”. Pemahaman tentang nilai-nilai yang dianut oleh seorang yang menjadi pimpinan, menjadi sangat penting sebab terkait erat dengan tindakan dan perilakunya sebagai pimpinan organisasi.

3. Sikap

Sikap dapat bersifat positif dan negatif. Orang yang berkata “saya mengagumi Anda”, maka orang tersebut telah menyatakan sikapnya

yang positif. Sebaliknya jika seorang mencela temannya, maka dapat dikatakan bahwa ia bersikap negative. Menurut penelitian, sikap seseorang sudah terbentuk sejak masa kecil, sebagai pengaruh dari orang tua, guru, dan teman-temannya. Berarti bahwa sikap seseorang telah terbentuk karena ia meniru sikap orang yang dihormati, dikagumi atau ditakuti. Kaitannya dengan kepemimpinan, sikap akan menampilkan diri dalam berbagai fungsi kepemimpinan tersebut.

4. Perilaku dalam Memimpin

Cara seseorang berinteraksi dengan orang lain khususnya dalam bidang organisasi disebut perilaku dari orang itu. Semula pandangan perilaku seseorang terhadap orang lain didasarkan intuisi dan bukan fakta. Berkat studi keperilakuan seperti pedagogik psikologi, maupun sosiologi, kini dimungkinkan memahami perilaku seseorang sedemikian rupa, sehingga perilaku tertentu dapat dijelaskan dan diduga sebelumnya.

5. Tipe Kepemimpinan yang Dominan

a. Tipe Otokratis

Umumnya para ilmuwan menyatakan bahwa seorang pemimpin yang mempunyai tipologi kepemimpinan yang otokratis mempunyai serangkaian karakteristik yang dapat dikatakan sebagai karakteristik yang negatif.

Dari sudut persepsinya umumnya seorang pemimpin yang memiliki tipe yang otokratis adalah seorang yang egois. Egoismenya yang besar mendorong untuk memutarbalikkan kenyataan yang sebenarnya sehingga sesuai dengan apa yang secara subjektif diinterpretasikannya sebagai kenyataan. Seorang yang otokratis akan menerjemahkan disiplin kerja yang tinggi yang ditunjukkan oleh bawahannya sebagai perwujudan kesetiaan para bawahan itu kepadanya, padahal sesungguhnya disiplin kerja itu didasarkan kepada ketakutan, bukan kesetiaan. Berdasarkan nilai-nilai yang demikian seorang pemimpin yang otoriter akan menunjukkan berbagai sikap yang menonjolkan kemajuannya antara lain dalam bentuk:

- 1) kecenderungan memperlakukan bawahan seperti alat atau mesin sehingga mengabaikan harkat dan martabatnya,

2. sangat berorientasi pada pelaksanaan tugas (*task oriented*) dan kurang memerhatikan kebutuhan para bawahan,
3. bawahan hampir tidak diikutsertakan dalam proses pengambilan keputusan.

dengan persepsi, nilai-nilai, sikap dan perilaku demikian seorang pemimpin yang otokratik dalam praktik akan menggunakan gaya kepemimpinan yang:

1. menuntut ketaatan penuh dari bawahannya
2. Kaku dalam menegakkan disiplin,
3. bernada keras dalam pemberian perintah
4. menggunakan pendekatan hukuman bila ada terjadi penyimpangan bawahan.

b. Tipe Demokratik

Berdasarkan hasil penelitian oleh instruksi langsung pada siswa, memberikan kebebasan pada siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran, memberikan pengawasan, komunikasi interaktif, sedangkan siswa interaktif dalam pembelajaran, tidak ada siswa yang tidak bergerak, suasana kelas hidup. Pada umumnya tipe kepemimpinan yang demokratik dikatakan sebagai tipe pemimpin yang paling ideal dan paling disenangi dan didambakan. Memang diakui bahwa tipe ini tidak selalu merupakan tipe pemimpin yang paling efektif dalam kehidupan organisasi, karena ada kalanya dalam hal pengambilan keputusan bisa terjadi kelambatan sebagai konsekuensi keterlibatan bawahan dalam proses pengambilan keputusan tersebut. Namun dengan berbagai kelemahannya, tipe pemimpin yang demokratik tetap dipandang sebagai pemimpin terbaik, karena kelebihanannya mengalahkan kekurangannya. Ditinjau dari segi persepsinya, pemimpin yang demokratik biasanya melihat peranannya sebagai koordinator dari integrator dari berbagai unsur dan komponen organisasi sehingga bergerak sebagai suatu totalitas. Gaya demikian biasanya diturunkan dalam berbagai hal seperti:

- 1) pandangan bahwa betapa pun besarnya sumber daya dan dana yang tersedia bagi organisasi, kesemuanya itu pada dirinya tidak berarti kecuali digunakan dan dimanfaatkan oleh anggotanya dalam organisasi demi kepentingan pencapaian tujuan dan berbagai sasaran organisasi.

- 2) pendelegasian wewenang yang praktis dan realistik tanpa kehilangan kendali organisasi merupakan suatu ciri yang harus dilakukan pada tipe ini.
- 3) bawahan ikut dilibatkan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan.
- 4) kesungguhan dalam memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, social, dan sebagai individu dengan karakteristik dan jati diri yang khas.
- 5) usaha memperoleh pengakuan yang tulus dari para bawahan atas kepemimpinan orang yang bersangkutan didasarkan kepada pembuktian kemampuan memimpin organisasi dengan efektif, bukan sekadar karena pemilikan wewenang formal berdasarkan pangkatannya.

c. Tipe Paternalistik

Tipe pemimpin yang paternalistik banyak terdapat di lingkungan masyarakat yang masih bersifat tradisional, umumnya pada masyarakat yang agraris. Popularitas pemimpin yang paternalistik di lingkungan masyarakat yang demikian mungkin sekali disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

- 1) kuatnya ikatan primordial
- 2) system kekerabatan yang diperluas
- 3) kehidupan masyarakat yang komunalistik
- 4) peranan adat istiadat yang sangat kuat dalam kehidupan masyarakat
- 5) masih dimungkinkannya hubungan pribadi yang intim antara seorang anggota masyarakat dengan anggota masyarakat lainnya.

d. Tipe Kharismatik

Ada ciri khusus pada kepemimpinan yang bertipe kharismatik, daya tariknya yang sangat besar jumlahnya. Jadi meskipun daya tariknya besar para pengikutnya tersebut tidak bisa menjelaskan secara konkret mengapa pemimpin tersebut dikagumi. Penampilan fisik, kekayaan dan usia tidak

selalu menjadi ukuran atau ciri bagi pemimpin yang bersifat kharismatik. Para anggotanya tidak mempersoalkan nilai-nilai yang dianut, sikap, dan perilaku serta gaya kepemimpinannya yang digunakan oleh pemimpin tersebut. Dapat juga seorang pemimpin yang kharismatik menggunakan gaya kepemimpinan yang otokratik namun para anggotanya tetap setia kepadanya. Mungkin juga menggunakan gaya paternalistik namun tidak kehilangan daya pikirnya. Daya tariknya tetap akan besar meskipun menggunakan gaya yang demokratik atau partisipatif.

e. Tipe Militeristik

Tipe militeristik bukan berarti tipe seorang pemimpin yang berorganisasi di bidang militer tetapi kemungkinan juga terdapat di bidang nonmiliter. Seorang pemimpin yang memiliki tipe militeristik adalah pemimpin yang umumnya memiliki sifat-sifat sebagai berikut.

- 1) Dalam menggerakkan bawahan sering kali menggunakan perintah
- 2) Dalam menggerakkan bawahan umumnya bergantung pada pangkat dan jabatan.
- 3) Senang pada acara formalitas yang berlebihan.
- 4) Menuntut disiplin yang tinggi dan keras dari bawahan.
- 5) Biasanya sukar untuk dapat menerima kritik dari bawahannya.
- 6) Menyenangi upacara-upacara untuk berbagai keperluan.

Dari uraian di atas sifat-sifat yang dimiliki oleh seorang yang mempunyai tipe kepemimpinan militeristik bukanlah tipe seorang pemimpin yang ideal.

f. Tipe *Laissez Faire*

Peranannya sebagai seorang pemimpin berkisar pada pandangannya bahwa pada umumnya organisasi terdiri dari orang-orang yang sudah dewasa yang mengetahui apa yang menjadi tujuan organisasi, sasaran yang ingin dicapai, tugas yang harus ditunaikan oleh masing-masing anggotanya dan seorang pemimpin tidak perlu terlalu sering melakukan intervensi dalam kehidupan organisasi.

D. Instrumen *Leadership*

1. Definisi Konseptual

Pemimpin merupakan orang yang mampu memengaruhi dan memberikan dampak positif kepada anggotanya untuk memberikan motivasi dan arahan agar tercapainya sebuah tujuan bersama.

2. Definisi Operasional

Pemimpin adalah orang yang mampu memengaruhi dan memberikan dampak positif kepada anggotanya untuk memberikan motivasi dan arahan agar tercapainya sebuah tujuan bersama yang dapat diukur menggunakan angket atau kuisisioner dengan variabel kepemimpinan dan sub-variabel Individu, kemampuan pemimpin, tipe kepemimpinan, sikap, intelektual dan perilaku.

3. Kisi-kisi

Instrumen yang dibuat berupa angket/kuesioner dengan menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri dari sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS). Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot yang berbeda, sesuai dengan jenis pertanyaan, apakah positif atau negatif.

Tabel 5.1 Kisi-kisi Instrumen Kepemimpinan

VARIABLE	SUB VARIABLE	INDIKATOR
Kepemimpinan	Individu	Penampilan fisik
		Umur
		Kualitas Personel
	Kemampuan Pemimpin	Pendidikan
		Pengalaman
		Pelatihan
	Tipe Kepemimpinan	Otokratik
		Demokratik
		Paternalistik
		Kharismatik
		Militeristik
	Sikap	Dihormati
		Dikagumi
		Ditakuti
	Intelektual	Kecerdasan
		Kemampuan Berbicara
		Wawasan
	Sifat/Perilaku	Aktif
		Keputusan yang Unggul
		Tegas
		Bersemangat
		Percaya diri
		Tanggung jawab
		Interaksi
		Disiplin
		Komunikasi
		Jujur
		Spiritual
		Kaku dan bernada keras
		Menghukum

4. Petunjuk Pengisian

Setiap pertanyaan berisi empat alternatif jawaban. Anda diminta untuk menanggapi pertanyaan tersebut dengan memilih salah satu alternatif jawaban yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS).

Berikan tanda silang (X) pada masing-masing pertanyaan yang menurut Anda paling sesuai.

1.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki penampilan fisik yang menarik ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
2.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki syarat umur yang memenuhi dengan kriteria ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
3.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki kualitas personal yang baik untuk menjadi pimpinan?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
4.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki pendidikan yang tinggi untuk memimpin sebuah organisasi?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
5.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki pengalaman berorganisasi ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
6.	Apakah sebelum menjadi pemimpin seseorang harus mengikuti pelatihan terlebih dahulu?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
7.	Apakah untuk menjadi pemimpin harus memiliki tipe kepemimpinan yang otokrakik?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
8.	Apakah untuk menjadi pemimpin harus memiliki tipe kepemimpinan yang demokratik?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
9.	Apakah untuk menjadi pemimpin harus memiliki tipe kepemimpinan yang paternalistik?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
10.	Apakah untuk menjadi pemimpin harus memiliki tipe kepemimpinan yang kharismatik?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
11.	Apakah untuk menjadi pemimpin harus memiliki tipe kepemimpinan yang militeristik?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju

	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
12.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
13.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki kemampuan komunikasi yang bagus terhadap anggotanya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
14.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki wawasan yang bagus terhadap organisasi yang akan dipimpinnya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
15.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap yang harus dihormati oleh bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
16.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap yang harus dikagumi oleh bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
17.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap yang harus ditakuti oleh bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
18.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki perilaku yang aktif dalam setiap kegiatan organisasi yang dipimpinnya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
19.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap/tindakan untuk mengambil keputusan meskipun dalam kondisi sulit?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
20.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki tindakan yang tegas untuk memacu anggotanya untuk berbuat yang lebih baik ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
21.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap yang energik dalam bekerja di sebuah organisasi ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
22.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap percaya diri dalam memimpin organisasi dan mengambil keputusan ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
23.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sikap bertanggungjawab atas organisasi yang dipimpinnya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
24.	Apakah seorang pemimpin harus selalu berinteraksi kepada bawahannya ?			

	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
25.	Apakah seorang pemimpin harus memberi contoh disiplin dalam segala hal kepada bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
26	Apakah seorang pemimpin harus memiliki komunikasi yang baik kepada bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
27.	Apakah seorang pemimpin harus memiliki sifat jujur dalam memberikan informasi kepada bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
28.	Apakah seorang pemimpin harus memberikan contoh spiritual yang bagus kepada bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
29.	Apakah seorang pemimpin harus bersikap kaku dan bernada keras kepada bawahannya ?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
30.	Apakah seorang pemimpin harus memberikan hukuman yang setimpal kepada bawahannya yang melakukan kesalahan?			
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju

Daftar Pustaka

- Diana Darmawati, Tandiyo Rahayu & Achmad Rifai RC. 2017. Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education And Sport*. P. 115
- Gioldasis A,Kamenov, Bekris E. 2013. *Leadership Style Of Greek Soccer Coaches*. *Journal of Physical Education And Sport*. P.352
- Guilherme Borghi, Paulo Henrique Borges, Vanessa Menezes Menegassi, Guilherme Schnaider Wilson Rinaldi. 2017. Relationship Between Preferred Leadership Style And Motivation In Young Soccer Regional Players. *Journal of Physical Education And Sport*. P.2602
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Khalil Samira. 2010. Proposal For Neural-Linguistic Programming (N.L.P) Inthe Administrative Development Of Leadership Sports. *Journal Of Physical Education And Sport*. P.61

- Laura Burton dan Jon Welty Peachey. 2014. Ethical Leadership in Intercollegiate Sport: Challenges, Opportunities, Future Directions. *Journal of Intercollegiate Sport*. P. 8
- Laura J. Burton dan Jon Welty Peachey. 2017. *The Role of Servant Leadership in Developing an Ethical Climate in Sport Organizations*. Human Kinetics Article. P.235
- Michelle Lea Boettcher And Ann M. Gansemer-Topf. 2015. *Examining Leadership Development Through Student Leader Outdoor Recreation Training*. Human Kinetics Original Research. P.55
- Olena I. Yaroslav Z. Olena Y. Yaroslav G. Igor N. 2017. Leadership As A Fundamental Aspect of The Performance of Student-Athletes In University Men's Sports Teams. *Journal of Physical Education And Sport*. P.479
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

BAB 6

DETERMINATION (KETETAPAN HATI)

Oleh:
Ucok Hasian Refiater

Pendahuluan

Di antara faktor kesuksesan salah satunya adalah determinasi atau kemampuan untuk bertahan dan selalu setia pada proses perbaikan yang dilakukan secara terus-menerus dan kontinyu atau sering disebut juga komitmen. Meskipun terkadang dianggap sepele, namun pada dasarnya determinasi adalah kunci dari segala bentuk kesuksesan. Seorang atlet yang mau sukses harus merelakan dirinya untuk berlatih secara kontinyu 6-8 jam sehari, menggembleng fisik dan mentalnya untuk pekerjaan-pekerjaan yang sama. Jika dia mau jadi atlet lari, maka dia harus mulai berlari terus-terusan tiap hari sampai rasa bosannya hilang dan berganti menjadi suatu kesenangan yang membanggakan.

Atlet bulu tangkis harus berlatih smash dan serve yang baik dengan cara yang terbaik terus-menerus sampai dia menemukan pola terbaik yang dia bisa gunakan untuk menghajar lawan. Atlet pencak silat berlatih tendangan, pukulan, dan kuda-kuda untuk siap menghadapi lawan. Yang mungkin lebih sulit pada olahraga yang butuh koordinasi orang banyak, seperti basket atau sepakbola. Karena selain kemampuan individu yang dilatih, mereka juga dilatih untuk bisa bermain dalam tim. Bekerjasama dan saling membahu untuk mencapai tujuan, tidak menonjolkan diri sendiri dan sikut menyikut sesama kawan demi mencapai nama besar sendiri.

Selain dalam bidang olahraga, seorang prajurit yang baik pun harus berlatih mendeterminasikan dirinya atau berkomitmen menghadapi situasi yang tidak nyaman dan membahayakan. Dia berlatih berdiam diri dalam situasi yang tidak menyenangkan. Panas yang terik, hujan yang ekstrem, semuanya untuk melatih mental dan fisiknya menjadi tentara yang handal. Demikian juga menjadi pelajar. Pelajar yang baik bukanlah pelajar yang pintar secara akademis. Pelajar yang baik adalah pelajar yang mampu melipatgandakan kemampuan dirinya dengan keterbatasan yang dia miliki dengan selalu setia pada proses-proses yang membaikkan dirinya. Pelajar yang baik tidak hanya belajar sebatas yang ditugaskan oleh gurunya, tapi dia mampu untuk belajar sendiri bagaimana cara belajar yang baik.

Beberapa orang menisbahkan kesuksesan pada faktor keuntungan. Mungkin dia benar, tapi pada dasarnya keuntungan itu sendiri tidak diperoleh dengan mudah dan percuma. Ibarat kata ada suatu kesempatan memenangkan lomba lari, maka pihak yang paling siap lah yang akan mendapatkan kesempatan lebih besar buat memenangkannya. Sementara pihak yang tidak siap, cenderung mencari pembenaran diri bahkan ogah sekalipun untuk memulai ataupun mencoba, maka dia menjadi pihak yang tidak beruntung. Beberapa orang lebih suka mencari kambing hitam atas kemalangan yang menimpa dirinya. Bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak adil dan berusaha untuk menjatuhkan dirinya. Bahwa orang-orang lain begitu iri dan dengki pada dirinya sehingga ia selalu saja jatuh dan ditimpa kemalangan.

Pada dasarnya keberuntungan bergerak sesuai dengan pendapat dan persepsi orang itu sendiri. Manakala orang secara ikhlas menerima cobaan dan tantangan sebagai bagian dari cara dia untuk maju dan menjadi orang yang lebih baik, maka dia tidak akan segan-segan melakukan segala cara yang diperlukan untuk membuat dirinya menjadi orang yang lebih baik dan berhasil. Tapi manakala orang tidak ikhlas, menggerutu terus-menerus manakala dia ditimpa cobaan atau kemalangan, maka hasil akhirnya mengikuti dugaan dan prasangka dirinya tersebut.

Yang berbahaya di sini adalah manakala kita tidak bisa mengontrol pikiran kita pada tujuan yang positif. Padahal Tuhan Maha Kaya dan Maha Pengasih. Tidak berkurang secuil apapun dari-Nya, jika semua manusia menerima kekayaan yang sama dan mendapatkan apa yang

diinginkannya. So, mengapa kita harus berprasangka buruk bahwa Tuhan tidak adil? Kitalah yang harus mengubah diri kita sendiri supaya nasib baik datang pada diri kita. Kuncinya kembali lagi pada determinasi. Determinasi adalah kesabaran dan keikhlasan kita menjalani proses untuk mencapai kebaikan.

Adalah sesuatu yang membuat seseorang membulatkan hati, bertekad berjerih payah, berkorban dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan dirinya dan tujuan kelompok atau timnya yang telah disepakati atau ditentukan sebelumnya. Determinasi atau komitmen memiliki peranan penting terutama pada pencapaian seseorang ketika berlatih, hal ini disebabkan oleh adanya determinasi yang menjadi acuan serta dorongan yang membuat mereka lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat

1. menjelaskan definisi determinasi
2. menjelaskan determinasi tinggi
3. menjelaskan determinasi rendah
4. menjelaskan jenis-jenis determinasi
5. menjelaskan faktor-faktor pembentuk determinasi
6. mengembangkan instrument penilaian determinasi.

A. Pengertian Determinasi

Dalam olahraga determinasi atau ketekatan dalam berjuang yang melahirkan sebuah komitmen tidak terlepas dari kata Sportivitas. Secara umum sportivitas diidentifikasi sebagai perilaku yang menunjukkan sikap hormat dan adil terhadap orang lain serta sikap menerima dengan baik apapun hasil dari suatu pertandingan (Beller & Stoll, 1993: 75).

Juan J Pulido (2018: 244), *self determination* adalah dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang ditentukan diri sendiri (*autonomous motivation*) dan bisa juga dipengaruhi dari luar (*amotivation*) guna mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai.

Juyeon Park (2016: 800) berpendapat bahwa keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang (*autonomous motivation*) yang menjadi sebuah komitmen positif adalah salah satu faktor yang paling menonjol dalam menentukan keberhasilan jangka panjang. Hal ini akan menjadi kebiasaan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan secara sungguh-sungguh.

Haichun Sun (2017: 277), *Self Determination Theory* (SDT) menjelaskan tentang motivasi manusia, dengan berfokus pada pentingnya kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan dan mengatur perilakunya secara sungguh-sungguh tanpa mengeluh dan pantang menyerah.

Enrika Kromerova (2017: 29), *Self Determination Theory* (SDT) adalah keinginan dari dalam tubuh manusia untuk menyalurkan kemampuan yang ada dan dijaga agar menjadi sifat yang alamiah tanpa mengalami penurunan keunggulan sifat yang dimilikinya.

Stefan Tomas Güntert (2016: 312), *Self Determination Theory* (SDT) merupakan penggabungan antara beberapa jenis motivasi yaitu motivasi dari dalam dan dari luar yang diatur dalam diri manusia sehingga melahirkan dorongan yang sangat kuat untuk mencapai suatu keinginan. Sally A. M. Fenton (2016) berpendapat bahwa, secara khusus *Self Determination Theory* (SDT) menganjurkan agar keinginan dari dalam jiwa seseorang untuk berkomitmen pada pemikiran, sikap dan perilaku positif yang melahirkan kualitas motivasi tinggi.

Edel Langan (2015: 293), dalam *Self Determination Theory* (SDT), kualitas motivasi atlet yang ditentukan dari dalam diri sendiri yang sangat berguna untuk mengontrol keinginan dalam melakukan suatu aktivitas tertentu. Dalam pengertian umum, komitmen yang terkontrol dapat dikarakteristikkan sebagai kewajiban atlet untuk menerima hasil dari perlombaan yang sudah dilakukan sebagai perbaikan pada perlombaan yang akan datang.

Meyer, Allen dan Smith, (2008) menyatakan ada tiga aspek determinasi antara lain

1) *Affective*

Yang berkaitan dengan adanya keinginan untuk terikat pada tim/ kelompok. Individu menetap dalam tim karena keinginan sendiri.

2) *Continuance*

Adalah suatu determinasi yang didasarkan akan kebutuhan rasional. Dengan kata lain, determinasi ini terbentuk atas dasar untung rugi, dipertimbangkan atas apa yang harus dikorbankan bila akan menetap pada suatu organisasi. Kunci dari determinasi ini adalah kebutuhan untuk bertahan

3) *Normative*

Adalah determinasi yang didasarkan pada norma yang ada dalam diri atlet, berisi keyakinan individu akan tanggung jawab terhadap tim.

Dari uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa determinasi seringkali dikaitkan dengan tujuan atau komitmen yang ingin dicapai oleh seseorang, baik tujuan itu berupa tujuan positif maupun tujuan negatif. Seseorang yang berani berdeteminasi dianggap memiliki komitmen keteguhan jiwa, stabilitas sosial yang tinggi, rasa toleransi, mampu bertahan dalam keadaan sulit, dan tidak mudah terpancing atau terprovokasi.

Mendengar kata determinasi ini, apa yang ada di benak Anda? apakah sama dengan istilah janji? Atau keduanya memiliki perbedaan? Determinasi dan janji merupakan dua hal yang sama, meski determinasi memiliki makna yang lebih mengikat dan luas. Pengertian determinasi sering juga disebut komitmen atau menurut para ahli adalah suatu janji yang diucapkan seseorang pada diri sendiri dan orang lain dan harus tercermin dalam tindakan atau perilaku kita.

Determinasi juga dianggap sebagai sebuah pengakuan seutuhnya yang berasal dari watak atau karakter seseorang yang keluar secara spontan dari dalam dirinya. Sedangkan janji biasanya bersifat lebih ringan, dalam artian tidak terlalu mengikat dan tidak menimbulkan beban moral sebesar determinasi.

Determinasi yang bermakna menggabungkan, menyatukan, mempercayai, dan mengerjakan. Persamaan dalam determinasi, komitmen dan janji adalah sama-sama mudah untuk diucapkan atau dikeluarkan, tetapi sangat sulit untuk dilaksanakan atau ditepati. Contohnya saja janji pada diri sendiri untuk tidak berbohong, tapi kenyataannya dalam situasi tertentu kita terpaksa harus berbohong. Mengucapkan “iya” untuk sesuatu dan berusaha melaksanakannya dengan sebaik mungkin merupakan salah satu bentuk sikap determinasi.

Oleh karena itu, determinasi seringkali dikaitkan dengan tujuan atau komitmen yang ingin dicapai oleh seseorang, baik tujuan itu berupa tujuan positif maupun tujuan negatif. Seseorang yang berani berdeteminasi dianggap memiliki komitmen keteguhan jiwa, stabilitas sosial yang tinggi, rasa toleransi, mampu bertahan dalam keadaan sulit, dan tidak mudah terpancing atau terprovokasi.

Salah satu jenis determinasi yang sering dibahas dalam determinasi menurut para ahli adalah mengenai determinasi dalam kelompok. Determinasi kelompok/tim adalah suatu keadaan seorang memihak terhadap kelompok tertentu serta tujuan dan keinginannya untuk mempertahankan anggotanya dalam kelompok/tim tersebut.

Determinasi adalah sesuatu yang membuat seseorang membulatkan hati, bertekad berjerih payah, berkorban dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan dirinya dan tujuan kelompok atau timnya yang telah disepakati atau ditentukan sebelumnya. Determinasi memiliki peranan penting terutama pada pencapaian seseorang ketika berlatih, hal ini disebabkan oleh adanya komitmen yang menjadi acuan serta dorongan guna membuat mereka lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya. Berikut akan dijelaskan beberapa teori tentang Determinasi.

Berbicara mengenai determinasi atau komitmen memang akan selalu dikaitkan dengan pengucapan dan perilaku seseorang terhadap apa yang sudah diyakininya. Seseorang yang sudah berani berdeteminasi dan membuktikan determinasinya merupakan contoh pribadi yang bertanggung jawab dan bisa dijadikan panutan. Begitu pula dengan determinasi seorang atlet juga tidak jauh berbeda, ruang lingkupnya saja yang dipersempit hanya di tataran lingkungan atlet tersebut.

Dalam olahraga determinasi tidak terlepas dari kata Sportivitas. Secara umum sportivitas diidentifikasi sebagai perilaku yang menunjukkan sikap hormat dan adil terhadap orang lain serta sikap menerima dengan baik apapun hasil dari suatu pertandingan di mana sportivitas sebagai perilaku yang ditunjukkan oleh atlet, pelatih, administrator dan penonton dalam kompetisi atletik. Perilaku-perilaku ini didasari oleh nilai-nilai penting seperti hormat, adil, beradab, jujur dan tanggung jawab.

Sportivitas adalah sikap dan perilaku yang ditunjukan oleh individu dalam setiap *event* olahraga yang menunjukkan penghormatan terhadap

aturan, official, konvesi sosial dan hormat pada lawan yang diikuti dengan determinasi terhadap olahraga itu sendiri dan tidak melakukan partisipasi olahraga yang negatif (Vallerand, Biere, Blanchard & Provencher dalam Lynn E. Mc Cutcheon, 1999). Individu yang memiliki sportivitas yang baik akan perilaku seperti jabat tangan dengan lawan, memberikan dukungan baik kepada teman satu tim maupun lawan, mau memberikan selamat kepada lawan yang menunjukkan performansi yang baik, dan menunjukkan usaha maksimum dalam bermain dan berlatih.

Menurut Vallerand, Biere, Blanchard & Provencher (dalam Lynn E. Mc Cutcheon, 1999), membagi faktor sportivitas yaitu determinasi terhadap olahraga, konvesi sosial, taat pada peraturan dan wasit, sikap positif pada lawan. Determinasi atau komitmen menggambarkan orang yang memiliki sportivitas yang baik dari perilaku yang berdedikasi pada olahraga yang digeluti. Determinasi atau komitmen terhadap olahraga mempunyai beberapa indikator yaitu:

- 1) Individu menunjukkan kerja keras dan kesungguhan dalam berlatih.
- 2) Individu menunjukkan kerja keras dan kesungguhan dalam bertanding.
- 3) Individu memiliki keinginan yang kuat untuk berlatih.
- 4) Mengakui keunggulan lawan.

Manifestasi faktor ini dalam sportivitas yaitu memberikan usaha maksimal, kerja keras dan bersungguh di setiap latihan dan pertandingan, berpikir akan cara memperbaiki performa sebelumnya, mengakui keunggulan lawan.

Determinasi atau komitmen adalah janji. Determinasi adalah janji pada diri kita sendiri dengan cara berkomitmen atau pada orang lain yang tercermin dalam tindakan kita. Determinasi merupakan pengakuan seutuhnya, sebagai sikap yang sebenarnya yang berasal dari watak yang keluar dari dalam diri seseorang. Determinasi akan mendorong rasa percaya diri, dan semangat kerja, menjalankan tugas menuju perubahan ke arah yang lebih baik. Hal ini ditandai dengan peningkatan kualitas fisik dan psikologi dari hasil kerja. Sehingga segala sesuatunya menjadi menyenangkan.

Determinasi mudah diucapkan. Namun lebih sukar untuk dilaksanakan. Mengiyakan sesuatu dan akan melaksanakan dengan penuh tanggung jawab adalah salah satu sikap determinasi. Determinasi sering dikaitkan dengan tujuan, baik yang bertujuan positif maupun

yang bertujuan negatif. Sudah saatnya kita selalu berdeterminasi, karena dengan determinasi seseorang mempunyai keteguhan jiwa. Stabilitas sosial tinggi, toleransi, mampu bertahan pada masa sulit, dan tidak mudah terprovokasi.

Determinasi sebagai suatu kekuatan yang mengikat individu untuk melakukan aksi yang relevan dengan sasaran tertentu. Determinasi juga merupakan sesuatu yang membuat individu rela membulatkan hati dan tekad demi mencapai suatu tujuan, sekalipun individu belum dapat mengetahui hasil akhir dari tujuan tersebut. Pendapat lain menyatakan bahwa determinasi adalah langkah (tindakan) yang diambil untuk menopang suatu pilihan tindakan tertentu, sehingga pilihan tindakan itu dapat dijalankan mantap dan sepenuh hati. Dengan demikian, individu yang memiliki determinasi dalam melakukan tugas dan kewajiban akan selalu termotivasi dan gigih dalam meraih target yang ingin dicapai. Tumbuhnya determinasi akibat dari pengaruh lingkungan, khususnya lingkungan pekerjaan individu. Determinasi untuk mengenal diri dan beradaptasi dengan pekerjaannya dapat tumbuh di kalangannya. Sebagai contoh, jika seorang perenang diterima dengan baik oleh pelatih maupun manajer. Perenang selalu belajar untuk membangun determinasi dan berkomitmen pada dirinya dengan berusaha mencintai tanggung jawabnya, rasa cinta akan sesuatu, dan kemauan serta semangat yang kuat dengan sasaran tertentu dalam menjalankan tugas.

Eksistensi determinasi perenang dapat dilihat dari indikator, di antaranya: (1) kecintaan pada peran; (2) kepercayaan pada misi dan tujuan yang dibebankan; (3) keterikatan untuk menjaga nama baik; (4) tanggapan terhadap tantangan yang ada; dan (5) keikhlasan dalam menjalankan tugas. Determinasi merupakan suatu kekuatan perenang untuk mencapai sukses, dengan determinasi yang kuat maka perenang akan termotivasi untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik. Mencintai peran menjadikan perenang tetap setia pada tujuan sebagai perenang yang baik, patuh, ulet, cerdas, bijaksana, dan berprestasi. Tumbuhnya determinasi perenang yang didasari oleh kecintaan pada peran dan didukung kepercayaan diri akan berdampak pada prestasi yang dicapai.

B. Determinasi Tinggi

Determinasi tinggi adalah sikap yang tangguh memegang prinsip-prinsip kebenaran yang berlaku, tidak sekalipun mengingkari walaupun dengan dirinya sendiri serta berusaha menyesuaikan perkataan dan perbuatannya. Determinasi adalah sesuatu keteguhan untuk berjanji kepada diri sendiri yang akan memacu dan merangsang seseorang untuk terus berjuang dalam mencapai target yang dicita-citakan serta tidak akan berhenti sebelum target yang dicita-citakan tercapai. Seorang olahragawan yang mempunyai determinasi tinggi adalah orang yang menaati atau memenuhi janjinya untuk dapat meraih impiannya saat pikirannya tidak lepas dari gangguan hal negatif.

Faktor-faktor yang mendukung untuk berdeterminasi atau berkomitmen tinggi bagi seorang pelatih olahraga sebagai berikut.

1) Konsisten, Tegas dan Fair

Seorang pelatih yang memutuskan sesuatu pada hari ini, kemudian diubah lagi pada keesokan harinya maka pelatih itu tidak konsisten. Misalnya jika seseorang pelatih yang memperlakukan atletnya dengan cara tertentu, lalu berubah lagi pikirannya dengan memperlakukan lain atletnya secara berbeda pada keesokan harinya.

2) Mercusuar

Mercusuar akan memberikan penerangan kepada atlet yang kharismatik, sangat berguna, dan sangat baik. Seorang pelatih yang berkarisma bukan hanya menerangi dari kejauhan tetapi mempraktikkan apa yang dibicarakan dan disampaikannya. Bahkan, pelatih tersebut mempraktikkannya dengan rajin sekali. Tidak akan ada hasilnya penerangan yang menggebu-gebu, jika pelatih sendiri selalu datang terlambat, tidak konsisten, dan fair. Seorang pelatih yang berkarisma, selalu bersedia melakukan sebanyak yang dia tuntutan dari orang lain.

3) Determinasi atau Komitmen pada Manusia

Seorang pelatih yang selalu menginginkan tujuan saja, berarti dia tidak berkarisma. Akan tetapi, jika seseorang pelatih yang usahanya berdeterminasi pada manusia, maka dia akan lebih berhasil daripada mereka yang berdeterminasi pada tujuan dan hasil lain. Seorang pelatih yang mau memerhatikan pada masalah, keinginan, dan perkembangan atletnya, akan menciptakan atmosfer yang lebih menyenangkan dan menggairahkan.

C. Determinasi Rendah

Determinasi rendah adalah sikap yang lemah di mana prinsip-prinsip kebenaran absolut yang berlaku, dapat mengingkari keinginan dari dalam jiwa atlet sendiri serta susah untuk menyesuaikan perkataan dan perbuatannya. Determinasi rendah juga merupakan sesuatu keteguhan jiwa yang lemah untuk berjanji kepada diri sendiri yang kurang memacu dan merangsang seseorang untuk terus berjuang dalam mencapai target yang dicita-citakan serta kurang konsisten akan berhenti sebelum target yang dicita-citakan tercapai. Seorang olahragawan yang mempunyai determinasi rendah adalah orang yang kurang menaati atau memenuhi janjinya untuk dapat meraih impiannya saat pikirannya dipengaruhi dari gangguan hal negatif yang datang dari luar dirinya juga.

D. Jenis-jenis Determinasi

1) Determinasi sikap

Determinasi sikap berfokus pada proses bagaimana seseorang mulai memikirkan mengenai hubungannya dalam kelompok/tim atau menentukan sikapnya terhadap tim. Hal ini dapat dianggap sebagai sebuah pola pikir di mana individu memikirkan sejauh mana nilai tujuannya sendiri sesuai dengan kelompok di mana ia berada. Determinasi sikap melibatkan pengukuran terhadap determinasi dan variabel lain yang dianggap sebagai penyebab atau konsekuensi dari determinasi. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bahwa determinasi yang kuat akan membentuk tingkah laku anggota tim sesuai dengan yang diharapkan, dan juga bertujuan untuk menunjukkan karakteristik individu dan situasi kondisi seperti yang dimaksud.

2) Determinasi perilaku

Determinasi perilaku berhubungan dengan proses di mana individu merasa terikat kepada tim tertentu dan bagaimana cara mereka mengatasi setiap masalah yang dihadapi. Determinasi perilaku, melihat anggota sebagai individu yang ber-determinasi terhadap tingkah laku tertentu, dan bukan hanya sebagai suatu entitas saja. Sikap atau tingkah laku yang berkembang merupakan konsekuensi determinasi terhadap tingkah laku. Tujuan dari determinasi perilaku ini adalah untuk menentukan kondisi yang seperti apa yang membuat individu memiliki determinasi terhadap kelompoknya.

E. Faktor-faktor Pembentuk Determinasi

Terbentuknya determinasi atau komitmen suatu kelompok dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Faktor kesadaran

Kesadaran menunjukkan suatu keadaan jiwa seseorang, yang merupakan titik temu atau equilibrium dari berbagai pertimbangan sehingga diperoleh suatu keyakinan, ketenangan, ketetapan hati, dan kesinambungan dalam jiwa yang bersangkutan.

2. Faktor aturan

Aturan adalah perangkat penting dalam segala tindakan dan perbuatan seseorang. Peranan aturan sangat besar dalam hidup bermasyarakat, sehingga dengan sendirinya aturan harus dibuat, dipatuhi, dan diawasi yang pada akhirnya dapat tercapai sasaran.

3. Faktor organisasi

Organisasi pelayanan, contohnya pelayanan pendidikan, pada dasarnya tidak berbeda dengan organisasi pada umumnya. Hanya terdapat sedikit perbedaan pada penerapannya, karena sasaran pelayanan ditujukan secara khusus kepada manusia yang memiliki watak dan kehendak yang multikompleks. Organisasi pelayanan yang dimaksud di sini adalah mengorganisir fungsi pelayanan yang baik dalam bentuk struktur maupun mekanisme yang akan berperan dalam mutu dan kelancaran pelayanan.

4. Faktor pendapatan

Pendapatan ialah penerimaan seseorang sebagai imbalan atas tenaga/pikiran yang telah dicurahkan untuk orang lain atau tim, baik dalam bentuk uang, fasilitas dalam jangka waktu tertentu. Pada dasarnya pendapatan harus dapat memenuhi kebutuhan hidup baik untuk dirinya dan keluarga.

5. Faktor kemampuan keterampilan

Kemampuan berasal dari kata mampu yang memiliki arti dapat melakukan tugas/pekerjaan sehingga menghasilkan barang atau jasa sesuai dengan yang diharapkan. Kemampuan dapat diartikan sebagai sifat/keadaan yang ditunjukkan oleh keadaan seseorang yang dapat melaksanakan tugas atas dasar ketentuan-ketentuan yang ada. Keterampilan adalah kemampuan melakukan pekerjaan dengan

menggunakan anggota badan dan peralatan yang tersedia. Dalam dunia olahraga sendiri kata mampu merupakan bisa/dapat meraih target dilihat dari sisi unsur yang sudah diperoleh selama proses latihan.

6. Faktor sarana pelayanan

Sarana pelayanan adalah segala jenis perlengkapan latihan dan fasilitas lain yang berfungsi sebagai alat utama/pembantu dalam pelaksanaan kegiatan.

F. Instrumen Determinasi

1. Definisi Konseptual

Dalam olahraga determinasi atau ketekatan dalam berjuang yang melahirkan sebuah komitmen tidak terlepas dari kata Sportivitas. Secara umum sportivitas diidentifikasi sebagai perilaku yang menunjukkan sikap hormat dan adil terhadap orang lain serta sikap menerima dengan baik apa pun hasil dari suatu pertandingan (Beller & Stoll, 1993: 75).

2. Definisi Operasional

- a. Determinasi tinggi: Individu menunjukkan kerja keras dan kesungguhan
 - 1) dalam berlatih
 - 2) dalam bertanding.
- b. Determinasi rendah: Individu memiliki keinginan yang rendah
 - 1) dalam berlatih
 - 2) dalam bertanding.
- c. Mengakui keunggulan lawan
 - 1) jiwa sportivitas
 - 2) rasa takut
 - 3) berani.

3. Jenis Instrumen

Tes determinasi ini berupa angket yang disebarkan kepada kelompok yang setara dengan sampel berupa butir-butir pernyataan untuk mengetahui tinggi rendahnya determinasi dari masing-masing sampel.

4. Kisi-kisi Instrumen

Determinasi menggambarkan orang yang memiliki sportivitas yang baik dari perilaku yang berdedikasi pada olahraga yang digeluti. Determinasi juga merupakan komitmen seseorang yang dianggap memiliki keteguhan jiwa, stabilitas sosial yang tinggi, rasa toleransi, mampu bertahan dalam keadaan sulit, dan tidak mudah terpancing atau terprovokasi terhadap faktor lain. Hal ini dapat dilihat melalui kisi-kisi instrumen dengan beberapa indikator:

- a. Determinasi tinggi: Individu menunjukkan kerja keras dan kesungguhan
 - 1) dalam berlatih
 - 2) dalam bertanding.
- b. Determinasi rendah: Individu memiliki keinginan yang rendah
 - 1) dalam berlatih
 - 2) dalam bertanding.
- c. Mengakui keunggulan lawan
 - 1) jiwa sportivitas
 - 2) rasa takut
 - 3) berani.

Pada bagian ini instrumen menggunakan angket, di mana bertujuan untuk mengungkap determinasi yang sangat berguna untuk pembinaan atlet, dan di bawah ini akan disajikan kisi-kisi angket serta dimensi yang akan melahirkan beberapa pertanyaan. Dimensi Kisi-kisi Instrument Determinasi.

Penyataan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likerts. Untuk memberikan skor dari setiap pernyataan yang dijawab oleh responden, untuk jawaban positif berikut ini: (Nilai)

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. SS = Sangat Setuju (5) | 4. TS = Tidak Setuju (2) |
| 2. S = Setuju (4) | 5. STS = Sangat Tidak Setuju (1) |
| 3. RR = Ragu-ragu (3) | |

Sedangkan yang negatif diberikan skor sebaliknya, dan berikut butir pertanyaan.

Tabel 6.1. Angket Determinasi

No	Pertanyaan	Penilaian				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya tidak kecewa jika kalah dalam pertandingan					
2	Seminggu saya berlatih 12 kali					
3	Di mana pun saya bertanding tidak pernah takut					
4	Keinginan pelatih selalu saya turuti dalam latihan					
5	jika bertemu lawan yang jauh di atas, tubuh saya merasa lemas					
6	Di waktu luang saat tidak latihan saya istirahat saja					
7	Saya sulit mengetahui kekurangan dan kelemahan saya					
8	Saya merasa belum memberikan banyak kontribusi pada tim					
9	Dalam tim saya layak mendapatkan dukungan dari siapa pun hingga sukses					
10	Tim ini mulai membuat saya jenuh					
11	Saya akan mencari tim baru jika bayaran tidak pernah naik					
12	Jika tim ini terkenal itu adalah karena saya bukan orang lain					
13	Saya hanya akan berlatih jika diberikan fasilitas lebih dari yang lain					
14	Siapa pun lawannya harus saya kalahkan					
15	Jika mendekati pertandingan saya lebih lama dalam latihan					
16	Saya berusaha sekuat tenaga agar tim kami juara					
17	Tidak ada yang bisa mengalahkan keinginan saya					
18	Biarpun Lelah saya tetap latihan					
19	Setiap kompetisi tim saya harus juara					

20	Seharusnya saya mendapatkan penghargaan jika juara					
21	Tim ini di bawah kendali saya dalam bertanding					
22	Kalah menang suatu hal yang biasa bagi saya					
23	Saya rela menjual barang kesayangan saya demi tim					
24	Saya tidak pernah takut gagal					
25	Jika sakit saya tidak latihan					
26	Saya tidak berharap juara di tahun ini					
27	Tahap pelatih pun saya latihan sendiri					
28	Minuman saya bawa dari rumah pada saat latihan					
29	Saya selalu memikirkan tim setiap harinya					
30	Saya mau berlatih jika latihannya terprogram secara sistematis dan terukur					
31	Jika jam latihan tiba saya langsung pemanasan sendiri					
32	Saat bertanding lawan yang saya takuti adalah atlet senior					
33	Prinsip saya lebih baik mandi keringat saat latihan daripada mandi darah saat pertandingan					
34	Saya merasa jenuh dengan materi latihan yang ada					
35	Tidak juara tidak ada masalah yang penting saya bermain bagus					
36	Jika lapangan basah saya mengeringkannya dengan kain bersama teman 1 tim					
37	Saya selalu menambah latihan sendiri di luar jam latihan bersama tim					
38	Setiap malam saya tidur di atas pukul 12.00					
39	Saat bertanding saya harus mencetak goal kegawang lawan					
40	Saya menyukai melawan atlet yang prestasinya di bawah saya					
41	Tahun 2022 harus masuk skuad Timnas Asian Games					

5. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Hasil uji instrumen determinasi selanjutnya diuji coba dengan langkah sebagai berikut.

a. Validitas butir

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi person *product moment* pada uji coba instrumen determinasi atau komitmen.

b. Realibilitas

Untuk mencari nilai reabilitas dari butir tes yang diterima, dipergunakan rumus *Alpha-Crowbach* dengan taraf signifikansi 0.05.

Rangkuman

Di antara faktor kesuksesan salah satunya adalah kemampuan untuk bertahan dan selalu setia pada proses perbaikan yang dilakukan secara terus-menerus dan kontinu atau sering disebut dengan determinasi juga komitmen. Dalam olahraga determinasi atau komitmen tidak terlepas dari kata sportivitas. Secara umum sportivitas diidentifikasi sebagai perilaku yang menunjukkan sikap hormat dan adil terhadap orang lain serta sikap menerima dengan baik apapun hasil dari suatu pertandingan. Sportivitas sebagai perilaku yang ditunjukkan oleh atlet. Oleh karena itu, determinasi seringkali dikaitkan dengan tujuan atau komitmen yang ingin dicapai oleh seseorang, baik tujuan itu berupa tujuan positif maupun tujuan negatif. Seseorang yang berani berdeteminasi dianggap memiliki komitmen keteguhan jiwa, stabilitas sosial yang tinggi, rasa toleransi, mampu bertahan dalam keadaan sulit, dan tidak mudah terpancing atau terprovokasi.

Daftar Pustaka

Alexis Karastergios. 2017. "Determination of technical actions that differentiate winning from losing teams in woman's handball". *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 17(3), Art 194, pp. 195-199.

- Allen, N.J., & Meyer, J.P. 1990. The measurement and antecedents of affective, continuance, and normative commitment to organization. *Journal of occupational psychology*, 63.
- Gibson, *et al.*, 1995. Behavior Organizations.
- Edel Langan. 2015. "Testing the Effects of a Self-Determination Theory-Based Intervention with Youth Gaelic Football Coaches on Athlete Motivation and Burnout". *The Sport Psychologist*. Vol 29, 293-301.
- Enrika Kromerova. 2017. "Parental Role In Children's Sports Activities In The Context Of Achievement Goal And Self Determination Theories". *Baltic Journal Of Sport & Health Sciences* No. 2(105); 27-32.
- Haichun Sun. 2017. "Learning in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective". *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol, 36, 277-291.
- Jowett GE, Hill AP, Hall HK, et al. 2016. Perfectionism, Burnout and Engagement in Youth Sport: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Psychol Sport Exerc*.
- Juyeon Park. 2016. "Self-determination and motivation for bariatric surgery: a qualitative study". *Psychology, Health & Medicine*. Vol. 21, No. 7, 800-805.
- Juan J Pulido. 2018. "Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective". *International Journal of Sports Science & Coaching* 2018, Vol. 13(2) 243-252.
- Martono, Ilma. 1997. Hubungan Antara Iklim dengan Keterikatan Terhadap Organisasi: Studi Pada Karyawan Perusahaan "X". Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Mathieu, J. E., & Zajac, D.M. 1990. A Review and Meta Analysis of The Antecedents, Correlates, Consequences of Organizational Commitment. *Psychological Bulletin*. 108, 171-194.
- Meyer, J.P., Stanley, D.J., Herscovitch, L. and Topolnytsky, L. 2002. "Affective, Continuance, and Normative Commitment to The Organization: a Meta-Analysis of Antecedents, Correlates, and Consequences", *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 61 No. 1, pp. 20-52.
- Meyer, J. P., & Allen, N. J. 1997. Commitment in The Workplace Theory Research and Application. California: Sage Publications.

- Partina, Anna. 2005. Menjaga Determinasi Organisasional Pada Saat Downsizing. Dalam *Jurnal Telaah Bisnis* Vol 6.
- Rachmayati, Vera. Faktor-faktor yang Memengaruhi Peramalan Terhadap Keikatan pada Karyawan Perusahaan “X” di Jakarta. Skripsi Fakultas.
- Robbins, S. P. 2003. *Organizational Behavior* (10th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Sally A. M. Fenton. 2016. “Optimising Physical Activity Engagement During Youth Sport: A Self-Determination Theory Approach”. *Journal Of Sports Sciences*. Vol. 34, No. 19, 1874–1884.
- Stefan Tomas Güntert. 2016. “The Quality of Volunteers’ Motives: Integrating The Functional Approach and Self-Determination Theory”. *The Journal of Social Psychology*. Vol. 156, No. 3, 310–327.

BAB 7

MOVEMENT (GERAK)

Oleh:

Andi Muhammad Aswan

Pendahuluan

Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah ciri kehidupan dan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan kebutuhan yang sifatnya periodik, artinya gerak sebagai aktivitas jasmani adalah alat untuk memelihara dan membina kesehatan, dan tidak dapat ditinggalkan. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis, anthropometris, dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional, dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani daripada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti pendidikan jasmani (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson: *Children In Sport* dalam Bloomfield, J, Fricker P.A. and Fitch, K. D., 1992).

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat

1. mengetahui pengertian gerak,
2. mengetahui tujuan belajar gerak,
3. mengetahui klasifikasi keterampilan gerak,
4. mengetahui fungsi belajar gerak,
5. mengetahui manfaat gerak,
6. mengetahui prinsip gerak dan perkembangannya,
7. mengetahui berbagai gerakan dasar.

A. Pengertian Gerakan

Gerakan adalah perubahan atau peralihan posisi, kedudukan atau tempat dari suatu benda atau makhluk hidup dari posisi atau kedudukan awal. Gerak bersifat relatif, yaitu tergantung pada pengamat. Gerak dapat terjadi pada semua benda baik benda mati ataupun benda hidup. Menurut J. Untoro menyatakan bahwa gerak ialah sebuah perubahan kedudukan terhadap suatu titik acuan atau titik yang menjadi sebuah patokannya.

Menurut KKBI menyatakan bahwa gerak yaitu sebuah peralihan tempat ataupun kedudukan, baik sekali ataupun berulang kali. Menurut Ilmu Fisika menjelaskan bahwa gerak ialah suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu tempat ke tempat yang lain. Menurut ilmu biologi menjelaskan bahwa gerak ialah salah satu cara merespons suatu rangsangan, karena salah satu karakteristik makhluk yang bisa dikategorikan sebagai makhluk hidup yaitu bisa bereaksi ketika diberi sebuah rangsangan.

Menurut Schmidt (1991) Gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Tetapi dalam ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan

untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, Barela (2013) Pendidikan Jasmani, bahkan pada tahun-tahun awal di sistem sekolah kita, sangat penting untuk mendukung kemampuan dan pengenalan pada kegiatan motorik anak-anak selanjutnya Singer, Robert N. 1980 mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup".

Gerak Dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman lingkungan mereka. Pengembangan gerak dasar merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan: (1) proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan, (2) akibat dari pengalaman gerak sebelumnya, (3) pengalaman gerak saat ini, (4) gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu. Di saat sebelum usia sekolah dasar, manusia sudah dapat mengendalikan gerak kasar dan setelah pada usia sekolah dasar terjadi perkembangan signifikan dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik dan melibatkan otot yang lebih kecil atau yang disebut gerak halus. Secara umum gerak dasar dari manusia itu adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar. Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi ke dalam tiga bentuk gerak sebagai berikut.

1. Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat) di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Misalnya jalan, lari dan lompat.
2. Gerak non-lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) di mana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat. Misalnya mendorong, menarik, menekuk dan memutar.
3. Gerak manipulatif di mana ada sesuatu yang digerakkan. Misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan.

B. Tujuan Belajar Gerak

Belajar gerak memiliki tujuan utama pada penguasaan keterampilan dan efisiensi gerakan. Keterampilan menurut Singer adalah gerakan otot atau tubuh yang menyukkseskan pelaksanaan aktivitas yang diinginkan, sedangkan menurut Rusli Lutan keterampilan adalah kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan tugas tertentu. Demikian juga pendapat Rahtoknam bahwa keterampilan adalah setiap aktivitas yang diarahkan pada tujuan khusus. Keterampilan gerak pada hakikatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi dalam melakukan gerakan tertentu.

Gerakan terampil bisa dicapai melalui proses belajar dan berlatih yang berulang-ulang dan spesifik pada cabang olahraga tertentu. Yang penting dalam belajar keterampilan gerak adalah dicapainya penguasaan gerak pada cabang olahraga yang dipelajari, sehingga tercipta pola gerak yang terkoordinasi dan terpadu untuk mewujudkan suatu keterampilan diperlukan berbagai kemampuan yang meliputi: 1) kemampuan gerak (motorik), 2) kemampuan persepsi, 3) kemampuan kognitif. Dalam Bremer (2014) menyatakan bahwa guru Pendidikan Jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan baik level kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa untuk membuat fondasi hidup yang aktif dan sehat salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga permainan. Permainan dianggap membantu dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar,

Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan suatu stimulus sensorik dari pancaindra dan pengorganisasiannya secara baik untuk menjelaskan suatu aktivitas olahraga. Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan visual (penglihatan), kinestetis (merasakan), taktis (sentuhan), dan auditori (pendengaran).

Kemampuan kognitif terkait dengan proses pengambilan keputusan yang diawali dengan pemahaman tentang teknik gerak yang benar. Pemahaman tentang teknik gerak yang benar akan mempercepat penguasaan dan meningkatkan kualitas gerakan yang dilakukan.

Perpaduan antara kemampuan gerak, kemampuan persepsi, dan kemampuan kognitif secara baik dan mewujudkan keterampilan yang

pada hakikatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi efektivitas dalam melakukan gerakan olahraga. Untuk mewujudkan keterampilan gerak yang lebih baik, maka diperlukan proses belajar dan latihan secara teratur dan berkesinambungan. Menurut singer pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan untuk menghasilkan perubahan holistik

C. Kalsifikasi Keterampilan Gerak

Berdasarkan kecermatan gerak meliputi:

1. Gerak kasar melibatkan otot besar sebagai basis gerakan utamanya, keterlibatan bagian tubuh secara keseluruhan. Contoh: lempar lembing, lompat jauh.
2. Gerak halus (otot halus sebagai basis utama gerakan) contoh: menarik dan melepaskan anak panah, menarik pelatuk senapan
Perbedaan titik awal dan akhir gerakan.
3. Gerak diskri
Bisa dibedakan secara jelas titik awal dan akhir gerakan, contoh: roll ke depan satu kali.
4. Gerak serial yaitu gerakan diskrit yang dilakukan lebih dari satu kali.
5. Gerak Kontinyu
Gerakan yang tidak mudah ditandai awal dan akhirnya. Contoh: Keterampilan bermain voli, meliputi gerakan servis *smash*, *block*, *passing*, atas dan bawah.

Berdasarkan stabilitas lingkungan

- a. Keterampilan tertutup
Stabilitas lingkungan yang tidak berubah dan keberhasilan gerakan ditentukan oleh si pelaku gerak sendiri. Contoh: Servis bola voli, bulu tangkis.
- b. Keterampilan terbuka
Stabilitas lingkungan yang berubah-ubah, maka diperlukan kerja sama dalam melakukan gerakan yang tepat. Contoh: gerakan smash voli ditentukan oleh umpangan toser.

- c. Berdasarkan derajat kesukarannya
 - 1) Keterampilan adaptif sederhana
Keterampilan yang dihasilkan dari adaptasi gerak dasar dengan situasi tertentu. Contoh: roll, kayang dalam senam.
 - 2) Keterampilan adaptif terpadu
Perpaduan antara gerak dasar fundamental dengan penggunaan alat tertentu. Contoh: sepak sila dalam sepak takraw.
 - 3) Keterampilan adaptif kompleks
Keterampilan yang memerlukan penguasaan mekanika tubuh serta koordinasi gerak tubuh yang kompleks. Contoh: menggiring bola melewati rintangan dalam sepak bola.
- 6. Gerak dasar Fundamental
 - a. Gerak Lokomotor
Gerakan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain. Contoh: berjalan dan berlari.
 - b. Gerak stabilisator
Gerakan yang berporos pada suatu sumbu bagian tubuh tertentu dengan memahami sistem tuas yang bekerja: Beban, poros dan kekuatan. Contoh: mengayun kaki dan berdiri dengan satu kaki untuk menjaga keseimbangan badan.
 - c. Gerak manipulatif
Gerakan menguasai objek tertentu dengan menggunakan anggota tubuh. Contoh: menggiring bola dalam permainan sepak bola, objek yang dikuasai adalah bola.

D. Fungsi Belajar Gerak

Adapun fungsi gerak manusia yaitu sebagai berikut.

1. Manusia dapat berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain.
2. Manusia dapat berinteraksi.
3. Manusia dapat mempertahankan hidup.
4. Manusia dapat mengukur kemampuan yang dimilikinya.

5. Manusia dapat merasakan suatu kegembiraan.
6. Manusia dapat mengungkapkan perasaan.
7. Manusia dapat berkomunikasi.
8. Manusia dapat menemukan identitas dirinya.
9. Mendapatkan kepuasan.

Pangrazi, Robert. P and Dauer, Victor. P, (1981: 88) kajian tentang gerakan manusia melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan sasaran terwujudnya gerakan manusia yang efisien dan efektif. Efisiensi gerak terkait dengan tenaga, waktu, dan ruang. Efektivitas terkait dengan keberhasilan yang dicapai.

E. Manfaat Gerak

Gerakan yang efisien dan efektif akan memberikan manfaat terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kematangan. Meliputi:

1. Manfaat secara fisik: memperbaiki postur tubuh, kesehatan dan kesegaran jasmani.
2. Kognitif : melalui aktivitas gerak memperbaiki pertumbuhan otak sehingga diharapkan peningkatan kemampuan berpikir. Meliputi keadaan persepsi, pemecahan masalah, kreativitas strategi, perbendaharaan kata, rangsangan untuk berpikir dan kesadaran gerak.
3. Manfaat secara psikomotor:
 - a. Efisiensi gerak, keterampilan gerak dan kehalusan gerak
 - b. Afektif: Terkait dengan penanaman nilai, meliputi jujur, disiplin, mandiri
 - c. Sosial : Interaksi sosial meliputi komunikasi dan kontak sosial.

F. Prinsip Belajar Gerak dan Perkembangannya

Gerak manusia dipengaruhi oleh beberapa aspek kehidupan yang berlangsung selama manusia menjalani kehidupannya antara lain "pengaruh aspek gizi yang baik atau kurang baik, manusia yang gizinya baik akan memiliki kapasitas gerak yang tinggi dibandingkan dengan orang yang kekurangan gizi, perkembangan antara anak laki-

laki dan perempuan sudah mulai terlihat perkembangan fisiknya, terutama pada saat menjelang reproduksi, perkembangan kemampuan fisik bagi anak laki-laki dan perempuan mulai ada perbedaan antara lain perkembangan kekuatan pria lebih tinggi dibandingkan dengan perkembangan kekuatan wanita, sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar, berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai.

Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk: 1) gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, 2) gerakan bisa dilakukan dengan semakin lancar dan terkontrol, 3) pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, 4) gerakan semakin bertenaga. Dalam salah satu pembelajaran dalam pendidikan Jasmani dan Kesehatan terdapat materi yang berisi tentang keterampilan gerak dasar.

Beberapa macam gerakan yang mulai bisa dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa anak-anak, gerakan-gerakan tersebut semakin dikuasai dengan baik. Kecepatan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan berulang-ulang dalam aktivitasnya. Anak-anak yang kurang dalam kesempatan melakukan aktivitas fisik akan mengalami hambatan untuk berkembang. Gallaheu 1988 menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan program pendidikan lewat gerak dan olahraga, yang mengandung arti bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu hanyalah alat untuk mendidik. Struktur dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga.

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan ada kalanya menghadapi lingkungan yang berubah-ubah, berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan bisa dikategorikan menjadi dua yaitu :1) keterampilan gerak tertutup (*closed skill*) adalah keterampilan gerak di mana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah dan stimulus geraknya timbul dari diri si pelaku sendiri, 2) keterampilan gerak terbuka (*open skill*) adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungan bisa bersifat temporal dan bersifat spesial (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 250-251).

Perkembangan gerak dapat pula dikatakan sesuai dengan klasifikasi domain psikomotor. Menurut Anita J. Harrow klasifikasinya ada lima level yang meliputi:

1. Gerak refleks

Renstrom & Roux (1988: 33) Gerak refleks adalah respons atau aksi yang terjadi tanpa kemauan dasar, yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak refleks bersifat prekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak refleks dibedakan menjadi tiga yaitu refleks segmental, refleks intersegmental, dan refleks suprasegmental (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 219).

2. Gerak dasar fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleks yang dimiliki sejak lahir, gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak, dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang.

Gerak dasar fundamental diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Sugiyanto dan Sudjarwo, (1993: 220), 1) Gerak lokomotor adalah berpindah dari tempat satu ke tempat lain misalnya merangkak, berjalan, berdiri; 2) Gerak non-lokomotorik adalah gerak yang melibatkan tangan, kaki, dan togok. Stavejonovic. (2007: 5) mengemukakan bahwa bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Gerakan ini berupa gerakan yang berporos pada suatu sumbu di bagian tubuh tertentu misalnya memutar lengan, mengayun kaki, membungkuk, memutar togok; 3) Gerakan manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau memastikan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh yang lain. Gerakan manipulatif memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi objek dengan indra peliharaan dan peraba misalnya memainkan bola menggunakan tangan, kaki, dan kepala.

3. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan sistem organ-organ tubuh di dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa berkembang bila kemampuan fisik mendukung pelaksanaan gerak. Secara garis besar kemampuan fisik dapat dibedakan menjadi empat macam kemampuan, yaitu ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 221-222).

4. Gerakan keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dengan kontrol gerak cukup kompleks. Untuk menguasainya harus diperlukan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisiensi di dalam pelaksanaannya (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 222). 5)

5. Komunikasi non-diskusif

Komunikasi non-diskusif memerlukan level klasifikasi domain psikomotor. Menurut Harrow, komunikasi non-diskusif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif non-diskusif meliputi gerakan ekspresif dan gerakan interperatif. Gerakan ekspresif meliputi gerakan-gerakan yang bisa digunakan untuk mengomunikasikan maksud tertentu yang digunakan dalam kehidupan, misalnya menganggukkan kepala tanda setuju. Gerakan interperatif adalah gerakan yang diciptakan berdasarkan penafsiran nilai-nilai estetis disebut gerakan estetis, sedangkan gerak yang diciptakan dengan maksud untuk menyampaikan pesan melalui makna yang tersembunyi di dalam gerakan disebut gerakan kreatif (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 223).

G. Berbagai Gerakan Dasar

1. Gerak Lokomotor

a. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia.

b. Berlari

Berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah. Pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

c. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

2. Gerak Non-Lokomotor

a. Mendorong

Menolak dari bagian belakang atau bagian depan. Contoh: Mendorong tembok.

b. Menarik

Menghela (supaya dekat, maju, ke atas, ke luar). Contoh: permainan tarik tambang.

c. Menekuk

Melipat (tt barang yang agak kaku). Contoh: angkat kaki kanan sambil ditekuk membentuk sudut 90 derajat.

d. Memutar

Menggerakkan supaya berputar (berpusing). Contoh: putar kedua lengan di muka badan.

3. Gerak Manipulatif

a. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan.

b. Menangkap

Awal dari usaha untuk menangkap yang dilakukan adalah berupa gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang mengulir di lantai dan benda yang ada di dekatnya.

c. Menyepak

Gerakan menyepak adalah gerakan yang mempertahankan keseimbangan tubuh dalam posisi berdiri pada satu kaki sementara satu kaki lainnya diangkat dan diayun ke depan.

d. Memukul

Gerakan memukul, misalnya memukul bola, dilakukan dengan cara sebagai berikut, mula-mula anak berusaha mengayunkan tangannya dengan lengan lurus ke arah depan atas. Selanjutnya gerakan akan berkembang dan mampu memukul bola dari samping ke arah depan serta memukul bola di atas kepala. Bagi pecinta pendidikan jasmani olahraga istilah gerak lokomotor, non-lokomotor dan gerak manipulatif bukan lagi merupakan hal yang baru. Ketiga pola gerak dasar di atas sudah sering kita dengar dan sudah dihapal di luar kepala. Di dalam perkuliahan penulis sering mengatakan “sungguh terlalu” bagi mahasiswa Pendidikan jasmani olahraga yang tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar sama sekali istilah lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Sekali lagi “sungguh terlalu”.

4. Kombinasi Gerak Dasar

Telah dikemukakan bahwa gerak dasar dari manusia itu adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar. Kombinasi gerak dasar merupakan pengembangan dari gerak dasar yang diterapkan dan dikembangkan melalui berbagai variasi gerakan dasar. Kombinasi gerak dasar bertujuan untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani, maupun untuk meningkatkan prestasi optimal pada suatu cabang olahraga.

Bentuk-bentuk kombinasi gerak dasar, antara lain.

a. Berbagai kombinasi jalan dan lari

Contoh: jalan dengan langkah panjang, kemudian lari secepat-cepatnya.

b. Kombinasi lari dan lompat

Contoh: lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan lompat ke atas setinggi-tingginya.

c. Kombinasi lari dan lempar

Contoh: lari secepat-cepatnya sambil membawa bola. Pada batas tertentu lemparkan bola.

- d. Kombinasi jalan, lari dan lompat
Contoh: berjalan biasa, bila ada tanda lari secepatnya kemudian lompat di atas bak pasir.
- e. Kombinasi jalan, lari dan lempar
Contoh: jalan beberapa meter, kemudian lari dan berhenti lemparkan bola mengenai sasaran.
- f. Kombinasi gerakan togok, lengan, bahu dan kaki
Contoh: meliuk-liukkan badan, mendorong benda yang tidak bergerak (tembok).
- g. Gerak dasar dalam berbagai bentuk jalan
Contoh: menirukan cara berjalan salah satu binatang atau raksasa di dalam wayang.

H. Instrumen Gerak

Tabel 7.1. Angket Praktik Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
A	Sikap awal						
1	Kecepatan awalan						
2	Ketepatan menggunakan jarak						
3	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
	Skor maksimal: 15						
B	Pelaksanaan						
1	Gerak ketepatan menggunakan kaki tolak						
2	Gerak sudut naik kaki tolak						
3	Gerak tubuh pada saat menolak						
4	Gerak ayunan lengan pada saat menolak						
5	Gerak tubuh pada saat melayang						
6	Gerak kaki tolak dan kaki ayun pada saat						
	melayang						
	Skor maksimal: 30						
C	Sikap akhir						
1	Jarak/capaian sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						

A	Sikap awal	1	2	3	4	5	
1	Sikap berdiri awal						
2	Cara mengayunkan lengan ke belakang						
3	Sikap tubuh posisi lempar						
4	Langkah kaki ke depan						
	Skor maksimal: 20						
B	Pelaksanaan						
1	Gerakan awal tubuh dan lengan lempar						
2	Gerakan lengan melempar						
3	Lepasnya bola dari tangan						
4	Sudut naik bola atau benda yang dilempar						
	Skor maksimal: 20						
C	Sikap akhir						
1	Gerak lanjutan dari lengan						
2	Posisi keseimbangan di akhir lemparan						
3	Lambungan bola hasil lemparan						
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir tubuh						
5	Keseluruhan sikap pada pelaksanaan						
	Skor maksimal: 25						

Cara pengolahan hasil nilai Praktik

Cara pengolahan hasil nilai praktik gerak dasar lokomotor yang memiliki 15 unsur praktek adalah sebagai berikut.

$\frac{NP\ 1 + NP2 + NP3 + NP\NP15}{15} = 4$ (misal)

15

Jadi nilai akhir praktik (NAP) = $\frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$

Kategori tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Rangkuman

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 1999. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Ditjen Pendas Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Barela, J. A. 2013. Fundamental Motor Skill Proficiency is Necessary for Children's Motor Activity Inclusion. *Motriz*, Rio Claro, (Online), 19(3): 548-551, (<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v19n3/03/pdf>), diakses pada 5 September 2015.
- Bremer, E. & Lloyd, M. 2014. The Importance of Fundamental Motor Skill Proficiency for Physical Activity in Elementary School Age Females. *PHenex Journal*, (Online), 6(2): 1-12, (<http://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/view/1535>), diakses pada 4 September 2015.
- Gallahue, David L, dkk,. 2012. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. Seventh Edition. New York: McGraw Hill.
- Gallahue, David L, 1975. *Motor Development and Movement Experiences*. New York: John Wiley & son, inc.

- Husdarta dan Yudha M. Saputra Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*
- Mahendra, Agus. 2007. *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Magill, Richard. A. 1985. *Motor Learning: Concepts and Applications*. Dubuque: Wm. C Brown Publisher.
- Marteniuk, Ronald. G, 1987. *Information Processing in Motor Skills*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Oxendine, Joseph. B, 1984. *Psychology of Motor Learning*. Englewood New Jersey: Prentice Hall.
- Pangrazi, Robert. P and Dauer, Victor. P, 1981. *Movement in Early Childhood and Elementary Education*. Mineapolis: Burgess Publishing Company.
- Rahantoknam, B. E, 1990. *Perkembangan Motorik dan Belajar Gerak Pada Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Yayasan Pengembangan Olahraga Indonesia.
- Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson:*Children In Sport dalam Bloomfield, J, Fricker P. A. and Fitch, K. D., (1992)*.
- Schmidt A. R. 1988. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Edisi ke-2. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Schmidt Richard A. 1988. *Motor Control and Learning*. Champaign Human Kinetics Publisher,
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance : An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. Macmillan Pub. New York
- Schmidt, Richard, A. 1988. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign: Human Kinetic Publishers, Inc.
- Stanojević, I. & Milenković, D. 2013. Forms of Movement in terms of Elementary Games at Physical Education Classes. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, (Online), diakses pada 4 September 2015.

BAB 8

GOAL SETTING DALAM PERTANDINGAN (PENETAPAN TUJUAN)

*Oleh:
Tri Aji*

Pendahuluan

Memikirkan dan mengimpikan hari depan adalah salah satu habit yang dimiliki oleh kaum *visioner*. Kaum yang cara dan kemampuan memandang kehidupan ini bisa jauh ke depan, melewati batasan waktu dan tempat. Kaum yang berkemampuan mem-*breakdown* rencana besar ke dalam rencana kecil yang secara konsisten diperjuangkan agar menjadi kenyataan. Namun yang sering kita jumpai, tidak sedikit orang yang mengambil sikap mengalir begitu saja dalam hidup ini. Merencanakan tujuan hidup (*goal setting*) pada masa depan merupakan hal yang asing baginya. Mereka beranggapan bahwa nasib telah ditetapkan begitu rupa oleh Yang Maha Kuasa. Hal ini tentu saja menjadi sangat bertolak belakang dengan pandangan orang semacam Jack Welch. Mantan CEO General Electric ini berpandangan bahwa kitalah yang akan menentukan seperti apa nasib kita kelak. Bukan orang atau pihak lain, walaupun orang atau pihak lain itu bisa saja justru mengendalikan nasib kita. “*Control your destiny, or someone elswill*”.

Sesungguhnya, penetapan tujuan/target (*goal setting*) haruslah dilakukan dalam segala aspek kehidupan. Dalam bidang olahraga pun amat penting untuk menentukan *goal setting* ini. *Goal setting* bermanfaat dalam perkembangan kepribadian para atlet dan dapat

menjadi suatu strategi psikologis dalam meniti dan meraih prestasi puncak. Perkembangan dewasa ini terutama di Amerika dan Eropa, telah berkembang sejumlah strategi secara psikologis sebagai cara untuk membantu para atlet, baik dalam pencapaian perkembangan pribadi, maupun dalam meraih prestasi puncak. Salah satu di antara strategi tersebut adalah teknik “*goal-setting*”. Teknik ini juga merupakan suatu teknik pelatihan mental yang pada kenyataannya tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan atau kinerja para atlet dalam berbagai tingkat usia dan kemampuan, tetapi juga berkaitan erat dengan perubahan positif yang terjadi dalam aspek psikologis lainnya, seperti tingkat *anxiety*, kepercayaan diri (*self-confidence*), motivasi dan sebagainya.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat

1. menjelaskan definisi *goal setting*;
2. menjelaskan konsep *goal setting*;
3. menjelaskan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi *goal setting*;
4. mampu mengembangkan instrumen *goal setting*.

A. Konsep Tentang “*Goal-Setting*”

Sebelum sampai kepada pengertian tentang “*goal-setting*”, terlebih dahulu perlu dipahami definisi tentang “*goal*” (tujuan). Locke dan para pengikutnya (1981) telah mencoba membuat definisi tentang istilah “*goal*” yang diterima secara luas, yaitu “*a goal is defined as attaining a specific standard of proficiency on a task, usually within a specified time limit*” (suatu “*goal*” atau tujuan sebagai pencapaian suatu standar kemampuan tertentu dalam suatu tugas, biasanya terkait dalam batas waktu tertentu. Dalam perspektif praktis, kemudian tujuan-tujuan ini terfokus pada pencapaian beberapa standar.

Beck dan Hillmar (1976) menjelaskan salah satu jenis intervensi pengembangan organisasi adalah *setting*. Proses pelaksanaan *goal setting* ini merupakan pendekatan terhadap pemahaman manajemen berdasarkan sasaran atau hasil yang membantu memberi pengertian tentang aspek pengelolaan atau manajemen, hasil dan sasaran (objektif).

Pengertian *goal setting* adalah proses penetapan sasaran atau tujuan dalam bidang pekerjaan, dalam proses *goal setting* ini melibatkan seluruh aspek yang bekerja secara bersama-sama menentukan atau menetapkan sasaran atau tujuan-tujuan kerja yang akan dilaksanakan tenaga kerjanya sebagai pengemban tugas dalam suatu periode tertentu (Gibson, dkk., 1985).

Latham dan Locke (dalam Steers dan Porters, 1983); Locke, dkk., (1981) menjelaskan bahwa pengertian *goal setting* adalah suatu gagasan untuk menetapkan. Seseorang melaksanakan suatu pekerjaan di mana tugas yang diberikan sudah ditetapkan targetnya atau sasarannya, misalnya untuk mencapai kuota yang ditargetkan atau menyelesaikan sejumlah tugas dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Dalam hal ini sasaran (*goal*) adalah objek dari perbuatan dan jika individu menetapkan taktik kemudian berbuat untuk mencapai sasaran atau tujuannya tersebut, berarti sasaran atau tujuan ini menentukan perilaku dalam bekerja. Hersey dan Blanchard (1986) orientasi seseorang menyatakan bahwa perilaku pada umumnya dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh tujuan tertentu, dan perilaku itu pada dasarnya bertujuan pada objek atau sasaran.

Pengertian *goal setting* yang dikemukakan Davis (1981) adalah manajemen penetapan sasaran atau tujuan untuk keberhasilan mencapai kinerja (*performance*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penerapan penetapan tujuan yang efektif membutuhkan tiga langkah yaitu: menjelaskan arti dan maksud penetapan target tersebut, kedua menetapkan target yang jelas, dan yang ketiga memberi umpan balik terhadap pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan. Cascio (1987) menyatakan bahwa *goal setting* itu didasarkan pada pengarahannya terhadap suatu tujuan. Sasaran atau target bisa ditambah dengan memberi penjelasan atau informasi kepada atlet bagaimana mengerjakan tugas tersebut, serta mengapa sasaran atau tujuan tersebut penting dilaksanakan.

Penerapan *goal setting* ini terhadap sistem kinerja sangat populer dan luas penggunaannya. Pendekatan manajemen berdasarkan sasaran ini meliputi perencanaan, pengawasan, penilaian pegawai, serta keseluruhan sistem kinerja yang ada dalam organisasi. Prosedur umum dalam manajemen berdasarkan sasaran ini yang paling utama adalah mengidentifikasi bagian-bagian kunci keberhasilan.

Gibson, dkk., (1985) menggambarkan penerapan *goal setting* dari perspektif manajemen. Langkah-langkahnya adalah (1) diagnosis kesiapan, misalnya apakah atlet, organisasi dan sarana prasarana sesuai dengan program *goal setting*; (2) mempersiapkan atlet berkenaan dengan interaksi antara individu, komunikasi, pelatihan (*training*) dan perencanaan; (3) penekanan pada sasaran yang harus diketahui dan dimengerti oleh atlet dan pelatih; (4) mengevaluasi tindak lanjut untuk penyesuaian sasaran yang ditentukan; (5) tinjauan akhir untuk memeriksa cara pengerjaan dan modifikasi yang ditentukan. Strauss dan Sayless (1981) menjelaskan bahwa prosedur manajemen berdasarkan sasaran memberi kesempatan kepada atlet untuk membuat penilaiannya sendiri mengenai hasil-hasil operasi, artinya jika ia membicarakan hasil maka sebenarnya individu tersebut menilai dirinya sendiri dan mungkin sekali mendapatkan wawasan mendalam bagaimana ia harus memperbaiki sikapnya, cara-caranya atau kelakuannya.

Dari pendapat para ahli di atas dapat serta untuk *goal setting* adalah disimpulkan bahwa pengertian berdasarkan penetapan sasaran atau target berorientasi hasil. Manajemen yang berorientasi ini dianggap lebih baik karena lebih menekankan pencapaian hasil, kesempatan sehingga memberi manajemen yang sasarannya pada kepada atlet untuk mengerti bagaimana seharusnya bekerja, dan hubungan komunikasi antara atlet dan pelatih lebih terbina karena terjadi interaksi antara yang memberi tugas dengan pelaksana. Secara umum pengertian *goal setting* itu adalah penetapan sasaran atau target yang akan dicapai seseorang.

B. Faktor-faktor yang Memengaruhi Goal Setting

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *goal setting* adalah

1. Penerimaan (*acceptance*).
2. Komitmen (*commitment*).
3. Kejelasan (*specificity*).
4. Umpan balik (*feedback*).
5. Partisipasi (*participation*).
6. Tantangan (*challenger*).

Untuk menjelaskan bagaimana terjadinya pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap sistem penetapan sasaran atau target berdasarkan hasil ini (*goal setting*), di bawah ini akan dijelaskan pengertian satu per satu faktor-faktor tersebut.

1. Pengertian Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan terhadap sasaran atau target yang diterima atlet sebab tujuan ditetapkan terjadi karena adanya kemauan untuk menerima target yang dibebankan, sasaran yang efektif tidak hanya cukup diketahui saja tetapi juga harus dapat diterima atlet untuk dilaksanakan.

Menurut Davis dan Newstrom (1989) bahwa *goal setting* (penetapan sasaran atau target) merupakan alat motivasi yang efektif bila empat unsur dasar disertakan ke dalam sistem pengelolaan penetapan sasaran tersebut yaitu: (1) penerimaan; (2) spesifikasi; (3) umpan balik; dan (4) tantangan. Pada bagian berikutnya akan dijelaskan unsur-unsur di atas serta pengaruhnya terhadap penetapan sasaran.

Menurut Yoder (1979) produktivitas kerja akan lebih tinggi dan efisien bila ada perasaan bahwa diperlukan dalam penerimaan dan adanya sasaran yang diemban itu berguna dan pencapaian keberhasilan persetujuan terhadap pelaksanaan pencapaian sasaran atau target organisasi merupakan faktor utama dalam tanggung jawab atlet dalam menjalankan tugas-tugas.

Berkenaan pendapat di atas Likert (dalam Yoder, 1979) juga menjelaskan jenis aktivitas individu dalam organisasi yang mempunyai perasaan yang sama dalam penerimaan loyalitas atau kebersamaan satu sama lain dalam pelaksanaan kerja cenderung mengacu pada prestasi.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa penerimaan akan penetapan sasaran atau target berpengaruh terhadap pelaksanaan kerja yang akan dilaksanakan atlet yang bersangkutan.

2. Komitmen

Pengertian komitmen secara umum adalah adanya suatu kesepakatan atau persetujuan antara atlet dengan organisasi. Gibson, dkk., (1985) mengemukakan pengertian komitmen adalah keadaan yang melibatkan identifikasi dan loyalitas yang diwujudkan terhadap klub/ organisasi yang menaungi atlet. Mitchell (1985) menjelaskan individu

yang kurang sepakat dengan sasaran atau target organisasi merupakan sikap negatif dan bisa berakibat kerugian.



Gambar 8.1. Komite Olahraga Nasional Jawa Tengah

Sumber: Dokumentasi KONI Jateng 2018

Huber (1985) menjelaskan bahwa antara penerimaan dan komitmen terhadap sasaran sering diartikan sama, tetapi kenyataan dalam gagasannya (*construtes*) berbeda. Penerimaan terhadap target atau sasaran berarti ada kesetujuan untuk melaksanakan, sedangkan komitmen itu bisa saja individu menerimanya tetapi belum tentu mau mengejar target atau sasaran yang dibebankan. Dengan demikian, atlet dapat dikatakan menerima (*acceptance*) dan komitmen (*commitment*) terhadap pelaksanaan kerja untuk mencapai target apabila mengetahui dan mengerti akan sasaran yang dimaksudkan, serta ada kesediaan atau persetujuannya.

Griffin (1987) mengemukakan bahwa dapat efektif apabila ada pemahaman dari terhadap tujuan yang akan target catat *goal setting* tenaga dicapai, atlet akan mendapat antara komitmen perusahaan dengan atlet yang sukses akan mendapat prioritas untuk jenjang karier yang lebih tinggi, kemudian target yang ditetapkan harus jelas serta ada tenggang waktu yang efisien untuk pelaksanaan. Terakhir harus ada konsistensi dan ganjaran terhadap pelaksanaan pencapaian target sebagai tujuan utamanya dengan demikian atlet akan mendapat sesuatu yang memuaskan mereka.

Duffy dan Rusbult (dalam Brigham, 1991) menyatakan bahwa individu dalam organisasi akan memberikan komitmen lebih tinggi terhadap pekerjaan bila: (1) atlet puas dengan hasil (*outcomes*) yang mereka peroleh; (2) kesetiaan yang telah ditanamkan sebagai bagian

dari hidupnya organisasi, antara lain: pelibatan diri, pemberian waktu dan energi dan kesetiakawanan (*mutual friend*) dan (3) tidak adanya pilihan lain yang lebih menguntungkan.

Dari pendapat-pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komitmen atau kesepakatan atau persetujuan atlet terhadap organisasi untuk melaksanakan pencapaian sasaran atau target dapat berpengaruh terhadap sistem kerja *goal setting*.

3. Spesifikasi (*Specificity*)

Pengertian spesifikasi atau keseksamaan sasaran tujuan menurut Gibson dkk, (1985) adalah derajat secara kuantitatif daripada sasaran atau tujuan itu. Menurut Davis dan Nestrom (1989) penetapan sasaran harus jelas atau spesifik dan dapat diukur agar kerja dapat mengetahui kapan suatu target atau tenaga tujuan diperoleh atau dicapai. Instruksi yang jelas dan terarah memfokuskan kerja pada pelaksanaan pencapaian tenaga target karena patokan sebagai mempunyai keberhasilannya. Sasaran yang jelas menuntun harus dikerjakan atau dicapai, maka atlet tersebut dapat mengukur kemajuannya. Atlet selalu dan berpedoman pada perintah yang samar jelas akan menimbulkan pengertian yang samar dan terarah.

Menurut Beck dan Hillmar (1978) jika sasaran itu adalah sebuah pernyataan dari hasil (*outputs*) yang spesifik atau jelas maka individu atau kelompok akan merencanakan untuk meraih prestasi melalui usaha-usaha yang lebih kuat.



Gambar 8.2. Dokumentasi Pelatihan Program Latihan, Bogor 2018
Sumber: Dokumen Panitia Workshop

Terborg (dalam Muchnisky,1987) lebih mengemukakan sasaran yang lebih khusus dan jelas menjadikan usahanya individu lebih memfokuskan lanjut akan untuk mengejar sasaran tersebut serta tingkah lakunya akan lebih terarah.

Blum dan Naylor (1968) juga mengemukakan pendapat bahwa informasi-informasi tentang sifat-sifat pekerjaan dapat dipandang sebagai spesifikasi atau kekhususan dari informasi yang diterima, dan pengetahuan terhadap sifat-sifat tersebut bisa dianggap sebagai perluasan terhadap pengetahuan individu pada kinerjanya. Sehingga dapat memotivasi individu tersebut.

Latham, dkk., (dalam Steers dan Porter,1983) mengemukakan bahwa melibatkan atlet dalam penetapan sasaran atau target yang spesifik dan jelas mempunyai dua keuntungan, akan menambah bahwa pekerjaan tersebut harus pengertian pertama diselesaikan, kedua menuntun pekerja pada penetapan tujuan yang tinggi daripada secara sepihak yang menentukan sendiri. Dengan kata lain lebih tinggi kinerjanya.

Secara garis besar beberapa pendapat dan penjelasan ahli-ahli menunjukkan di atas spesifikasi atau kejelasan sasaran memengaruhi terlaksananya penetapan sasaran atau target, pelaksanaan mendapat sasaran yang tidak jelas akan membuat arah kerja tidak terpusat pada apa yang seharusnya perhatian utama tenaga kerjanya. Berkenaan dengan pendapat ahli di atas, pustaka dilakukan Latham dan Yukl (1975); yang Locke(1980) menunjukkan secara konsisten bahwa sasaran atau tujuan yang jelas dan adanya tingkat tantangan yang menghasilkan kinerja yang lebih tinggi.

4. Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik kerja adalah informasi berasal dari dalam pengelolaan pekerjaan itu namun bisa juga informasi berasal dari itu lebih sendiri. Bisa juga informasi itu bisa berasal dari orang lain, bagaimana keadaan pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan, apakah tergolong sukses, berhasil atau tidak berhasil. Sejalan dengan definisi diatas Davis dan Newstrom (1989) menyatakan bahwa umpan balik cenderung mendorong prestasi kerja menjadi lebih tinggi dan merupakan alat motivasi yang baik. Seorang atlet pelari harus mengetahui total waktu yang dibutuhkan untuk memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena

itu umpan balik pekerjaan dibutuhkan untuk memberi informasi dalam menerapkan taktik baru untuk meningkatkan hasil kerja berikutnya.

Berkenaan dengan umpan balik pekerjaan ini dan Klein Campbell, (dalam Campbell dan menjelaskan bahwa balik itu penting umpan menggambarkan kemajuan pada pelaksanaan kerja, diperoleh informasi baru untuk menyiapkan tingkah laku apabila diperlukan. Luthans (1981) menekankan pada atlet yang mempunyai berprestasi tindak supaya menyusun taktik berdasarkan keakuratan informasi umpan balik diperoleh.

Yoder (1979) menjelaskan seharusnya lingkungan untuk kerja dilengkapi dengan umpan balik yang tepat menyesuaikan pelaksanaan tindakan berikutnya, guna untuk memperbaiki mutu kerja yang pada akhirnya menunjukkan kemajuan yang berarti, sehingga dapat dibedakan antara kondisi kerja yang berjalan normal dengan kondisi kerja yang memperoleh kemajuan.

Penerimaan umpan balik juga akan memberi pengaruh untuk beraksi pada suatu perbuatan yang bermakna, jadi dapat dikatakan antara kerja dengan hasil yang didapat saling memengaruhi (Leavitt, 1973). Sejalan dengan pendapat di atas.Stoner (1989) menyatakan bahwa pemberian umpan balik mengenai prestasi kerja yang diperoleh atlet mengakibatkan hasil kerja yang lebih baik pada masa yang akan datang.

Beck dan Hillmar (1976) menjelaskan bahwa sistem umpan balik kerja yang efektif diperoleh apabila individu atau kelompok memperoleh penjelasan cara-cara pelaksanaan dan evaluasi kerja.

Penjelasan hasil penelitian dan pendapat para ahli tersebut memberi pengertian bahwa umpan balik dari pelaksanaan kerja berpengaruh terhadap manajemen penetapan sasaran itu sendiri (*goal setting*).

5. Partisipasi (*Participation*)

Menurut Beach (1975) partisipasi adalah proses yang melibatkan atlet dalam aktivitas organisasi secara mental dan fisik. Lebih lanjut dikemukakannya bahwa partisipasi umumnya dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada atlet untuk mengemukakan sumbangan pikiran terhadap pemecahan masalah dan tindak lanjut pelaksanaan kerja. Gibson, dkk., (1985) memberi pengertian partisipasi yaitu atlet yang terlibat dalam penentuan sasaran atau tujuan kerja serta pengembangan

sasaran tersebut. Sedangkan eksperimen Cumming dan Molly maupun Yukl (dalam Beach, 1975) menunjukkan manajemen partisipasi di berbagai bidang pekerjaan menunjukkan pengaruh yang positif terhadap pencapaian sasaran kerja.

Sejalan dengan pendapat di atas Locke dan Latham (dalam Steers dan Porter, 1983) meneliti peranan penetapan sasaran (*goal setting*) kelompok pertama yaitu partisipasi di dalam sistem pada dua kelompok, adanya keikutsertaan atlet dalam menetapkan sasaran atau target, kelompok kedua penetapan sasaran atau target hanya dilakukan supervisor saja. Hasilnya menunjukkan program keikutsertaan atlet dalam menentukan sasaran kerja, hasilnya lebih positif dan lebih tinggi dibanding dengan penetapan sasaran yang hanya dilakukan supervisor saja. Begitu pula penelitian Mento, dkk., (dalam Landy, 1989) menunjukkan adanya pengaruh partisipasi terhadap *goal setting*, artinya keikutsertaan atlet dalam menentukan jumlah sasaran atau target berpengaruh terhadap kinerja.

Back dan Hilmar (1976) menyatakan proses sistem *goal setting* menciptakan kondisi positif bila nilai-nilai yang dimiliki organisasi mendukung perkembangan atlet serta adanya kesempatan mengemukakan pemikiran-pemikiran untuk organisasi.

Pendapat dan hasil penelitian para ahli di atas memberi gambaran bahwa partisipasi berpengaruh terhadap proses pengelolaan penetapan sasaran (*goal setting*) dan dengan demikian akan berpengaruh terhadap kinerja.

6. Tantangan (*Challenge*)

Adanya tingkat tantangan dalam mencapai sasaran atau target yang ditetapkan akan membuat atlet bekerja lebih keras dan bersungguh-sungguh daripada tidak ada tantangan sama sekali. Pencapaian sasaran atau tujuan yang menantang menciptakan usaha-usaha pemecahan dan akan menimbulkan dorongan berbuat yang lebih baik lagi.

Studi ahli yang menguji hubungan besarnya peranan sasaran yang mempunyai tantangan terhadap kinerja antara lain penelitian yang dilakukan Bassett; Patton (dalam Locke, 1980). menemukan bukti yang positif bahwa sasaran atau tujuan yang mempunyai tantangan dalam pekerjaan menghasilkan kinerja yang lebih baik daripada sasaran yang tidak mempunyai tantangan.

Locke dkk. (1981) menjelaskan sasaran atau target itu adalah sesuatu yang akan dicapai individu serta merupakan objek dari aksi atau perbuatan. Dalam tindakan dua aksi yang terjadi proses mental yang melibatkan dua faktor utama yaitu faktor isi (*content*) dan intensitas (*intensity*). Dalam faktor isi ada dua sub faktor yaitu spesifikasi dan tingkat kesulitan. Spesifikasi berarti tingkat keseksamaan dalam mencapai sasaran atau tujuan yang dimaksud. Riset lapangan dan laboratorium dari Locke (1980) juga membuktikan bahwa unsur yang spesifik dan tingkat tantangan yang dimiliki target atau sasaran hasilnya menunjukkan pencapaian kinerja yang lebih tinggi.

Penelitian Hampton (1981); Dubren (1982) menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian Locke (1980), bahwa sasaran atau target yang lebih menantang untuk dilaksanakan akan menentukan hasil kerja yang lebih tinggi, dan sasaran atau target yang lebih menantang untuk dilaksanakan akan menunjukkan hasil kerja yang lebih tinggi, dan sasaran yang lebih mudah dicapai atau dilakukan tidak menimbulkan usaha yang lebih gigih untuk memenuhi kebutuhan tercapainya kinerja yang lebih baik.

Penelitian Locke, dkk., (1981); Latham dan Saari (1979) menemukan bahwa individu dengan rancangan sasaran yang lebih sulit akan menampilkan kerja yang lebih baik dibanding dengan individu dengan sasaran yang relatif mudah. Pendapat ini sejalan dengan penjelasan Latham dkk (dalam Steers dan Porter, 1983) bahwa sasaran atau tujuan yang spesifik dan mempunyai tantangan menunjukkan hasil kerja yang lebih efektif.

Dari gambaran di atas dapat diartikan bahwa adanya tingkat tantangan (sasaran tidak terlalu mudah) dalam pelaksanaan pencapaian sasaran atau target akan berpengaruh terhadap efektivitas sistem penetapan sasaran. Sebab dengan usaha yang sungguh-sungguh dalam pekerjaan secara nyata akan menaikkan kinerja. Secara jelas diketahui bahwa adanya tingkat tantangan yang dimiliki sistem tersebut akan berpengaruh pada prestasi atau hasil penetapan sasaran atau target tersebut.

Hahoney (dalam Campbell dan Campbell, 1990) menjelaskan bahwa produktivitas sebenarnya berasal dari kerangka kerja pelaksanaan kegiatan organisasi antara lain berasal dari sasaran atau tujuan yang ditargetkan dengan dari perencanaan dan evaluasi, dari hasil monitoring dan asesmennya serta dari umpan balik hasil kerja yang berhasil dicapai.

Lebih lanjut Hohoney menjelaskan salah satu elemen untuk menaikkan produktivitas adalah mengutamakan penggunaan taktik pelaksanaan kerja dalam mencapai kinerja. Berkenaan pendapat ahli tersebut, Sutermeister (dalam Harris, 1984) menjelaskan bahwa produktivitas itu ditentukan oleh pengembangan teknologi prestasi. Prestasi atau kinerja ini adalah hasil gabungan dari motivasi dan kecakapan atlet.

Sejalan dengan pendapat di atas Latham, dkk., (dalam Steer dan Porter, 1983) menjelaskan bahwa untuk memotivasi tenaga kerja menaikkan produktivitas, langkah yang harus ditempuh adalah menjelaskan apa yang dimulai atau dilanjutkan oleh tenaga kerja. Oleh karena itu, produktivitas harus dijabarkan dalam bidang permasalahan tugas yang akan dilaksanakan.

Locke (dalam Shalley, 1991) menjelaskan produktivitas mengacu pada standar kinerja. Artinya produktivitas tercapai bila standar individu tercapai. Prestasi sesuai dengan sasaran atau target yang dibebankan kepada atlet. Latham dan Baldes (dalam Gibson, dkk.,) mengemukakan sistem penetapan sasaran akan memperbaiki kinerja sebab menciptakan arah pada pelaksanaan sehingga menjadi jelas pengertian individu terhadap pekerjaannya.

Locke (dalam Luthans, 1981) menjelaskan bahwa individu berusaha keras mencapai sasaran atau secara wajar emosional untuk memuaskan *fatter* keinginan-keinginan mereka (*desires*). Sasaran bahwa target dan itu memberi arah kepada perilaku dan pikiran serta tindakan-tindakan individu yang menuju kepada tujuan akhir yaitu (*out comes*), Locke juga menetapkan konsep-konsep kebutuhan dan nilai (*need and value*) sebagai asas konsep motivasi kerja bersamaan dengan pengetahuan serta dasar pikiran-pikiran (*premises*) individu yang menetapkan sasarannya lebih lanjut ditegaskannya, *goal setting* adalah pendekatan motivasional yang tepat dalam konteks olahraga, sehingga kegunaannya dapat memberi kontribusi penting dalam pembahasan dan aplikasi perilaku dalam organisasi untuk mencapai basil kerja yang memuaskan.

Sejalan dengan pendapat ahli di atas With dan Locke (dalam Locke dkk, 1981) menjelaskan bahwa sistem penetapan sasaran (*goal setting*) secara nyata memegang peranan penting terhadap produktivitas.

Dari penjelasan teori-teori dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sistem manajemen penetapan sasaran berdasarkan hasil (*goal setting*) memengaruhi prestasi kerja sebab atlet dapat member

respons secara bertanggung jawab. Karena situasi kerja seperti itu dirasa dapat memenuhi kebutuhan mereka akan nilai dan perwujudan diri maka motivasi diri untuk bekerja lebih baik dengan demikian produktivitas akan meningkat. Jika sebelumnya berlatih dipandang sebagai rutinitas saja maka dengan sistem ini atlet menjadi memandang berlatih sebagai suatu kontribusi positif dan akan memberikan kinerja yang optimal sebab sistem ini mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan yang timbul dari pelaksanaan latihan, sehingga diharapkan prestasi meningkat.

C. Instrumen *Goal Setting*

Tabel 8.1. Kisi-kisi Instrumen *Goal Setting*

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR
Nilai	Usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan	Memiliki tujuan Keinginan sendiri Karena kebutuhan
	Tujuan Individu	Mencapai target sasaran Mencapai tujuan prestasi Mencari kemenangan
	Komitmen dalam mencapai tujuan	Teratur, disiplin Sungguh-sungguh Target waktu
Niat (intensity)	Fokus pada tujuan yang spesifik	Target sasaran Fokus dalam tujuan latihan Kerja sama tim yang solid
	Tingkat kesulitan dalam mencapai tujuan	Percaya diri pemain Daya juang Semangat dalam meraih tujuan

Tabel 8.2. Angket *Goal Setting*

No	NILAI (CARA MENCAPAI TUJUAN)	SB	B	C	K	KS
1	Menjelaskan tujuan yang akan dicapai dalam Target juara					
2	Evaluasi diri menentukan apa yang dihasilkan dalam pengorbanannya untuk menetapkan tujuan					
3	Analisis masalah yang dihadapi pada waktu mencapai tujuan					
4	Rencana alternatif dalam mencapai tujuan					

5	Keinginan menjadi juara yang diinginkan pemain dalam meraih tujuan					
6	Kebutuhan pemain harus semuanya dipenuhi					
7	kebutuhan pemain hanya dipenuhi sesuai kebutuhan dalam latihan					
8	Tujuan pemain dalam latihan harus menjadi yang terbaik					
9	Keinginan menjadi sang juara					
10	Keinginan untuk mencari kemenangan					
11	Komitmen dalam latihan dan dalam pertandingan					
12	Komitmen dengan pelatih, dan pengurus					
13	Percaya diri dalam latihan, pertandingan					
14	Menentukan target dalam pertandingan					
15	Menentukan waktu latihan dalam mencapai tujuan dalam pertandingan					
NO	NIAT (INTENSITY)	SB	B	C	K	KS
1	Fokus dalam latihan apa yang diprogramkan pelatih					
2	Memiliki target menjadi juara dalam pertandingan					
3	Kerja sama yang kuat dalam Tim, individu dan pelatih					
4	Target yang jelas dalam kejuaraan					
5	Tantangan dalam meraih juara menjadi kendala					
6	Bisa mengatasi tantangan dalam pertandingan					
7	Percaya diri dalam bertanding					
8	Memiliki daya juang yang tinggi dalam bertanding					
9	Semangat dalam meraih tujuan menjadi sang juara dalam menghadapi tantangan					
10	Semangat untuk mengalahkan lawan					

Keterangan:

SB	=	SANGAT BAIK	K	=	KURANG
B	=	BAIK	KS	=	KURANG SEKALI
C	=	CUKUP			

Rangkuman

Goal setting berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja. Makin jelas *goal setting* makin tinggi produktivitas atlet. Dari berbagai penelitian yang mengkaitkan sistem penetapan target dengan kinerja (*performance*) dapat dipakai sebagai acuan untuk menguji hubungan antara *setting* dengan produktivitas kerja. Penelitian Shalley dkk (1986) menunjukkan bahwa sistem penetapan sasaran atau target menaikkan prestasi kerja.

Hasil penelitian Locke, dkk., (dalam Landy, 1989) selama 15 tahun meneliti *goal setting*, mengemukakan beberapa konklusi umum yaitu (1) 90% hasil dari berbagai eksperimen lapangan dan laboratorium menunjukkan adanya dukungan bahwa *goal setting* berhubungan dengan kinerja. (2) target atau tujuan dalam tugas-tugas pekerjaan secara langsung berpengaruh terhadap kinerja oleh karena adanya perhatian, tindakan, mobilisasi energi untuk pelaksanaan tugas, dan motivasi untuk mengembangkan strategi yang sesuai guna pencapaian target atau sasaran.

Daftar Pustaka

- Anastasi. A. 1989. *Psikologi terapan* (Penterjemah: Aryatmi Siswonardjono). Jakarta: Penerbit Rajawali.
- Erigham, John, C. 1991. *Social Psychology*. (2nd. Ed.) New York: HarperCollins Publisher Inc.
- Feinberg. M. R. Tonofsky, R. and Tarrant, J. J. 1982. *The New Psychology For Managing People*. Englewood liffs, New Jersey: Prectice-Hall Inc.
- Gibson. J. L.Ivancevich, J., and Donnelley, Jr. J. H. 1985. *Organization, Behavior, Structure, And Proceces*. (5th. Ed.). Texas: Business Publication Inc.

- Hersey, P. and Blanchard, K. H. 1986. *Manajemen Perilaku Organisasi* (edisi keempat). Terjemahan oleh Agus Dharma. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Huber. Vandra. L. 1935. Effects of Task Difficulty, Goal Setting, And Strategy on Performance Of Heuristic Task. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 70. No. 3.
- Humble. John W. 1967. *Management of Objective*. London: Industrial Education and Research Foundation.
- Latham. G. P. and Seari, L. M. 1979. Importance of Supportive Relationship in Goal Setting. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 64, No. 2.
- Locke. E. A., Federic, E.. and Bobko, F. 1984. Effect of Self-efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 69. No. 2.
- Locke. E. A.. Saari L. M.. Shaw E. N. and Lathan. G. P. 1981. *Goal setting and Task Performance: 1969-1980*. Psychological Bulettin. Vol. 90. No. 1.
- Sinungan, Muchdarsyah, 1987. *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Penerbit PT Bina Aksara.

BAB 9

“COMMITMENT” (KOMITMEN)

*Oleh:
Dedi Aryadi*

Pendahuluan

Komitmen adalah sesuatu yang membuat seseorang membulatkan hati, bertekad berjerih payah, berkorban dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan dirinya dan tujuan organisasi atau pengurus besar cabang olahraga yang telah disepakati atau ditentukan sebelumnya.

Komitmen memiliki peranan penting terutama pada kinerja seseorang ketika beraktivitas dalam latihan, hal ini disebabkan oleh adanya komitmen yang menjadi acuan serta dorongan yang membuat mereka lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya.

Melihat begitu pentingnya komitmen, maka kami akan membahas lebih jauh mengenai komitmen dalam buku ini.

Tujuan

1. Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:
2. menjelaskan pengertian komitmen
3. menjelaskan bentuk-bentuk komitmen
4. menjelaskan faktor-faktor yang dapat memengaruhi komitmen
5. menjelaskan aspek-aspek dari komitmen
6. mengembangkan instrumen komitmen

A. Pengertian Komitmen

Komitmen menurut Greenberg dan Baron (2003:160), komitmen organisasi adalah derajat di mana karyawan terlibat dalam organisasinya dan berkeinginan untuk tetap menjadi anggotanya, di mana di dalamnya mengandung sikap kesetiaan dan kesediaan karyawan untuk bekerja secara maksimal bagi organisasi tempat karyawan tersebut bekerja. Menurut Allen dan Meyer, komitmen organisasi merupakan kelekatan emosi, identifikasi dan keterlibatan individu dengan organisasi serta keinginan untuk tetap menjadi anggota organisasi (Dunham, dkk., 1994). Menurut Steers dan Porter (1983: 442), komitmen organisasi adalah suatu sikap di mana individu mengidentifikasikan dirinya terhadap tujuan-tujuan dan harapan-harapan organisasi tempat ia bekerja serta berusaha menjaga keanggotaan dalam organisasi untuk mewujudkan tujuan organisasi tersebut. Menurut Luthans (2006), komitmen organisasi adalah keinginan kuat untuk tetap sebagai anggota organisasi tertentu, keinginan untuk berusaha keras sesuai dengan keinginan organisasi dan keyakinan tertentu juga penerimaan nilai dan tujuan organisasi. Menurut McShane dan Von Glinow (2008:119), komitmen organisasi merupakan pengaruh yang paling kuat, di mana orang mengidentifikasi terhadap permintaan dan sangat termotivasi untuk melaksanakannya, bahkan ketika sumber motivasi tidak lagi hadir. Komitmen adalah sesuatu yang membuat seseorang membulatkan hati, bertekad berjerih payah, berkorban dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan.

Jadi pengertian komitmen lebih dari sekadar menjadi atlet saja, tetapi lebih dari itu orang akan bersedia untuk mengusahakan pada derajat upaya yang tinggi bagi kepentingan organisasi atau pengurus, demi memperlancar mencapai tujuan organisasi atau pengurus. Para atlet yang benar-benar menunjukkan komitmen tinggi terhadap aktivitas latihan mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam organisasi atau pengurus cabang olahraga. Memiliki keinginan yang lebih kuat untuk tetap berlatih dapat terus memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan bersama. Sepenuhnya melibatkan diri individu pada aktivitas latihan mereka, karena latihan tersebut adalah mekanisme kunci dan saluran individu untuk memberikan sumbangannya bagi pencapaian tujuan organisasi atau cabang olahraga.

Dari paparan di atas memberikan indikasi bagaimana pentingnya variabel komitmen organisasi atau pengurus cabang olahraga dalam kaitannya dengan fenomena tingkat aktivitas latihan. Sehubungan dengan hal tersebut, Steers (1985:144) berdasarkan pada hasil studi meta analisis terhadap berbagai hasil penelitian yang pernah dilakukan para ahli sebelumnya, berhasil mengemukakan sebuah model tentang komitmen dalam kaitannya dengan efektivitas organisasi atau pengurus cabang olahraga.

Tidak ada satu pimpinan pengurus cabang olahraga manapun yang tidak menginginkan seluruh jajaran anggotanya tidak memiliki komitmen yang kuat terhadap organisasi atau pengurus cabang olahraga yang mereka tekuni. Bahkan sampai sejauh ini banyak pimpinan pengurus cabang olahraga terus berupaya meningkatkan komitmen anggota dan atletnya.

B. Macam-macam Bentuk Komitmen

Komitmen dibedakan menjadi tiga tingkatan atau derajat, sebagai berikut (Thomson dan Mabey, 1994).

Komitmen pada tugas (*Job Commitment*), merupakan komitmen yang berhubungan dengan aktivitas latihan. Komitmen pada latihan dipengaruhi oleh karakteristik pribadi seperti kesesuaian atlet dengan latihannya dan karakteristik latihan seperti variasi latihan, identitas latihan, tingkat kepentingan latihan, dan otonomi. Jika dikaitkan dengan olahraga penelitian yang dilakukan Hackman dan Oldham (1980) menyimpulkan bahwa motivasi latihan terbentuk oleh tiga kondisi, yaitu apabila latihan merasakan latihannya berarti, atlet merasa bertanggung jawab terhadap hasil latihannya, dan atlet memahami hasil pekerjaannya.

Komitmen pada karier (*Career Commitment*), komitmen pada karier lebih luas dan kuat dibandingkan dengan komitmen pada latihan tertentu. Komitmen ini lebih berhubungan dengan bidang karir dari pada sekumpulan aktivitas latihan dan merupakan tahap dimana persyaratan suatu latihan tertentu memenuhi aspirasi karier individu. Ada kemungkinan individu yang memiliki komitmen yang tinggi pada karier akan meninggalkan status atlet untuk meraih peluang yang lebih tinggi lagi. Misalnya diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil.

Komitmen pada organisasi atau pengurus cabang olahraga (*Organizational Commitment*), merupakan jenjang komitmen yang paling tinggi tingkatannya. Porter dan Steers (1991) mendefinisikan komitmen organisasi atau pengurus cabang olahraga sebagai derajat keterikatan relatif dari individu terhadap organisasinya. Definisi komitmen organisasi atau cabang olahraga menurut Luthans (1992) adalah sikap loyal atlet terhadap organisasinya dan merupakan proses yang berlangsung secara terus menerus mereka menunjukkan kepedulian dan kelangsungan sukses organisasi atau cabang olahraga.

Selanjutnya menurut Armstrong (1991), ada sepuluh komponen sebagai sebuah strategi bagi manajemen untuk meningkatkan komitmen anggota termasuk atlet terhadap organisasi atau cabang olahraga dalam mencapai tujuannya, yaitu:

1. Definisikan dan diseminasikan misi dan nilai-nilai organisasi atau cabang olahraga.
2. Sebarkan tujuan organisasi atau cabang olahraga dengan cara meningkatkan pemahaman tiap anggota termasuk atlet akan strategi organisasi untuk berpartisipasi aktif dalam menerjemahkan tujuan ke dalam strategi.
3. Mengajak atlet dan anggota organisasi atau cabang olahraga untuk terlibat dalam mendefinisikan persoalan dan ikut terlibat dalam pemecahan sampai mereka merasa langkah itu adalah merupakan “milik” nya.
4. Berikan pola kepemimpinan transformasional yaitu memberikan atlet dan anggota organisasi atau cabang olahraga inspirasi ide yang mengarah pada masa depan.
5. Gunakan setiap media komunikasi yang ada untuk menyampaikan pesan secara tepat tentang misi, nilai, dan strategi organisasi atau cabang olahraga.
6. Berikan contoh-contoh dan pelatihan yang merupakan perwujudan dari gaya manajemen sebuah organisasi atau cabang olahraga dalam meningkatkan keterlibatan dan kerja sama antaranggota dan atlet.
7. Kembangkan proses dan iklim yang mampu meningkatkan perkembangan keterampilan orang dalam mencapai tujuan prestasi yang lebih tinggi.

8. Kenalkan kepada anggota dan atlet keuntungan berorganisasi atau cabang olahraga dan rencana pencapaian sasaran untuk tahun-tahun mendatang.
9. Gunakan program pelatihan yang ada untuk meningkatkan impresi yang bagus dari atlet terhadap organisasi atau cabang olahraga.
10. Gunakan *workshop* atau jenis pelatihan lainnya untuk mengajak semua orang mendiskusikan isu-isu atau tantangan yang dihadapi dan berikan kesempatan pada atlet dan anggota untuk memberikan kontribusi melalui ide atau pemikiran.

C. Faktor-faktor yang Memengaruhi Komitmen

Komitmen dalam sebuah organisasi atau cabang olahraga tidak terjadi begitu saja, tetapi melalui proses yang cukup panjang dan bertahap. Steers (dalam Sopiah, 2008) menyatakan tiga faktor yang memengaruhi komitmen seorang anggota atau atlet antara lain:

1. Pribadi yang termasuk dalam organisasi atau cabang olahraga, dan variasi kebutuhan dan keinginan yang berbeda dari tiap atlet.
2. Seperti identitas atlet dan kesempatan berinteraksi dengan rekan sejawat.
3. Pengalaman latihan, seperti keterandalan dalam berorganisasi atau cabang olahraga yang digeluti.

Kemudian ada dua item yang dapat memengaruhi komitmen yaitu sebagai berikut. Motivasi yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang, sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (James Tangkudung, 2012).

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 keterampilan, 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.

Pada umumnya kemenangan yang diperoleh dalam kompetisi merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi guna lebih ditingkatkan, dan kekalahan akan diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap kekuatan lawan dan kelemahan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan-latihan yang keras. Biasanya atlet ini mempunyai kepribadian yang matang, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan kreatif.

Motivasi intrinsik memiliki faktor-faktor dari dalam diri manusia itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Abraham H. Maslow pada teori kebutuhan. Teori motivasi yang dikembangkan oleh Abraham H. Maslow pada intinya berkisar pada pendapat bahwa manusia mempunyai lima tingkat atau hierarki kebutuhan, yaitu

- 1) Kebutuhan fisiologikal (*physiological needs*), seperti : rasa lapar, haus, istirahat dan sex;
- 2) Kebutuhan rasa aman (*safety needs*), tidak dalam arti fisik semata, akan tetapi juga mental, psikologikal dan intelektual;
- 3) Kebutuhan akan kasih sayang (*love needs*);
- 4) Kebutuhan akan harga diri (*esteem needs*), yang pada umumnya tercermin dalam berbagai simbol-simbol status; dan
- 5) Aktualisasi diri (*self actualization*), dalam arti tersedianya kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sehingga berubah menjadi kemampuan nyata.

Kebutuhan-kebutuhan yang disebut pertama (fisiologis) dan kedua (keamanan) kadang-kadang diklasifikasikan dengan cara lain, misalnya dengan menggolongkannya sebagai kebutuhan primer, sedangkan yang lainnya dikenal pula dengan klasifikasi kebutuhan sekunder. Terlepas dari cara membuat klasifikasi kebutuhan manusia itu, yang jelas adalah bahwa sifat, jenis dan intensitas kebutuhan manusia berbeda satu orang dengan yang lainnya karena manusia merupakan individu yang unik. Juga jelas bahwa kebutuhan manusia itu tidak hanya bersifat materi, akan tetapi bersifat psikologikal, mental, intelektual dan bahkan juga spiritual. Menarik pula untuk dicatat bahwa dengan makin banyaknya organisasi yang tumbuh dan berkembang di masyarakat dan makin mendalamnya pemahaman tentang unsur manusia dalam kehidupan

organisasional, teori “klasik” Maslow semakin dipergunakan, bahkan dikatakan mengalami “koreksi”. Penyempurnaan atau “koreksi” tersebut terutama diarahkan pada konsep “hierarki kebutuhan” yang dikemukakan oleh Maslow. Istilah “hierarki” dapat diartikan sebagai tingkatan. Atau secara analogi berarti anak tangga. Logikanya ialah bahwa menaiki suatu tangga berarti dimulai dengan anak tangga yang pertama, kedua, ketiga dan seterusnya. Jika konsep tersebut diaplikasikan pada pemuasan kebutuhan manusia, berarti seseorang tidak akan berusaha memuaskan kebutuhan tingkat kedua, dalam hal ini keamanan- sebelum kebutuhan tingkat pertama yaitu sandang, pangan, dan papan terpenuhi; yang ketiga tidak akan diusahakan pemuasan sebelum seseorang merasa aman, demikian pula seterusnya.

Berangkat dari kenyataan bahwa pemahaman tentang berbagai kebutuhan manusia makin mendalam penyempurnaan dan “koreksi” dirasakan bukan hanya tepat, akan tetapi juga memang diperlukan karena pengalaman menunjukkan bahwa usaha pemuasan berbagai kebutuhan manusia berlangsung secara simultan. Artinya, sambil memuaskan kebutuhan fisik, seseorang pada waktu yang bersamaan ingin menikmati rasa aman, merasa dihargai, memerlukan teman serta ingin berkembang.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa lebih tepat apabila berbagai kebutuhan manusia digolongkan sebagai rangkaian dan bukan sebagai hierarki. Dalam hubungan ini, perlu ditekankan bahwa:

- 1) Kebutuhan yang satu saat sudah terpenuhi sangat mungkin akan timbul lagi di waktu yang akan datang.
- 2) Pemuasan berbagai kebutuhan tertentu, terutama kebutuhan fisik, bisa bergeser dari pendekatan kuantitatif menjadi pendekatan kualitatif dalam pemuasannya.
- 3) Berbagai kebutuhan tersebut tidak akan mencapai “titik jenuh” dalam arti tibanya suatu kondisi dalam mana seseorang tidak lagi dapat berbuat sesuatu dalam pemenuhan kebutuhan itu.

Kendati pemikiran Maslow tentang teori kebutuhan ini tampak lebih bersifat teoretis, namun telah memberikan fondasi dan mengilhami bagi pengembangan teori-teori motivasi yang berorientasi pada kebutuhan berikutnya yang lebih bersifat aplikatif.

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. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

Beberapa ahli mengemukakan bahwa dalam aktivitas olahraga, motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Mereka berdasarkan pandangannya bahwa tingkah laku motivasi intrinsik itu didorong oleh kebutuhan kompetisi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan. Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertindak laku dengan lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak akan terlepas dari kehidupan manusia. Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian, tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik.

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

penonton, lapangan yang baru, petunjuk pelatih, menyebabkan tingkah laku mereka dalam kendali lingkungan. Artinya, motivasi ekstrinsik berfungsi. Dengan demikian dalam diri atlet atau tim berfungsi motivasi intrinsik karena adanya kebutuhan-kebutuhannya sendiri, dan motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi keadaan dari luar.

Weine Halliwell (1978) menyatakan bahwa sebenarnya motivasi dasar tingkah laku individu dalam olahraga adalah motivasi intrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetisi dan keputusan individu, dan dapat menurunkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu mengurangi kompetisi dan keputusan diri individu. Dengan kata lain, kalau kontrol (aspek lingkungan) lebih menonjol, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik. Tetapi jika informasi lebih menonjol dan positif terhadap kompetensi dan keputusan sendiri individu, maka motivasi intrinsik akan meningkat.

D. Aspek-aspek Komitmen

1. Identifikasi

Identifikasi yang berwujud dalam bentuk kepercayaan anggota dan atlet terhadap pengurus cabang olahraga. Guna menumbuhkan identifikasi dilakukan dengan memodifikasi tujuan pengurus cabang olahraga, sehingga mencakup beberapa tujuan individu dengan kata lain cabang olahraga memasukkan pula kebutuhan dan keinginan anggota dan atletnya dalam tujuan organisasi. Hal ini akan menumbuhkan suasana saling mendukung di antara para anggota dan atlet. Lebih lanjut membuat anggota dan atlet dengan rela menyumbangkan tenaga, waktu, dan pikiran bagi tercapainya tujuan bersama.

2. Keterlibatan

Keterlibatan atau partisipasi anggota dan atlet dalam aktivitas-aktivitas atau kegiatan latihan penting untuk diperhatikan karena adanya keterlibatan atlet menyebabkan mereka bekerja sama, baik dengan pimpinan atau rekan sejawat. Cara yang dapat dipakai untuk memancing keterlibatan atlet adalah dengan memasukkan mereka dalam berbagai kesempatan pembuatan keputusan yang dapat menumbuhkan keyakinan

pada atlet bahwa apa yang telah diputuskan adalah keputusan bersama. Juga atlet merasakan bahwa mereka diterima sebagai bagian dari organisasi atau cabang olahraga, dan konsekuensi lebih lanjut, mereka merasa wajib untuk melaksanakan bersama apa yang telah mereka putuskan, karena adanya rasa keterikatan dengan apa yang mereka ciptakan. Hasil yang dirasakan bahwa tingkat kehadiran anggota dan atlet yang memiliki rasa keterlibatan tinggi umumnya akan selalu disiplin dalam berlatih.

3. Loyalitas

Loyalitas atlet terhadap pengurus cabang olahraga memiliki makna kesediaan seseorang untuk bisa melanggengkan hubungannya dengan cabang olahraga atau organisasi, kalau perlu dengan mengorbankan kepentingan pribadinya tanpa mengharapkan suatu apa pun. Keinginan atlet untuk mempertahankan diri dalam aktivitas berlatih adalah hal yang dapat menunjang komitmen atlet terhadap cabang olahraga sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Hal ini di upayakan bila atlet merasakan adanya kenyamanan dan kepuasan dalam melakukan aktivitasnya. Dengan demikian aktivitas dalam kegiatan latihan dengan didukung oleh kenyamanan berorganisasi atau cabang olahraga yang selalu sinergi, sehingga memberikan kepercayaan dan keyakinan bagi atlet yang menjalaninya. Hal-hal yang positif dalam pengembangan karier akan berjalan linier dengan tujuan berorganisasi atau cabang olahraga yang digeluti.

E. Instrumen Komitmen

Definisi Variabel Komitmen adalah sesuatu yang membuat seseorang membulatkan hati, bertekad berjerih payah, berkorban, motivasi dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan. sehingga mampu mengatur nasibnya sendiri untuk mencapai penampilan terbaik

Definisi Operasional. Ketangguhan Mental adalah kemampuan seseorang mengatasi berbagai tekanan dan gangguan dalam berkompetisi, memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga mampu mengatur nasibnya sendiri untuk mencapai penampilan terbaik yang diukur berdasarkan dimensi kontrol diri, percaya diri, komitmen dan tantangan.

Dimensi yang diukur. Dimensi yang diukur adalah: 1) membulatkan hati atau niat terhadap berbagai gangguan baik dari emosi maupun kehidupannya, 2) bertekad, sikap percaya kepada kemampuan diri

sendiri untuk mengatasi persoalan. 3) berkorban, sikap memberikan segalanya demi tujuan yang ingin dicapai dan 4) motivasi 5) bertanggung jawab, sikap yang siap dengan berbagai risiko dalam memandang suatu tantangan.

Skala Pengukuran ini menggunakan skala likert di mana untuk pernyataan yang mendukung bernilai 5 = Sangat Setuju, 4 = Setuju, 3 = Tidak Setuju, 2 = Kurang Setuju dan 1 = Sangat Tidak Setuju. Sebaliknya untuk pernyataan sikap yang tidak mendukung berlaku sebaliknya 1 = Sangat Setuju, 2 = Setuju, 3 = Tidak Setuju, 4 = Kurang Setuju dan 5 = Sangat Tidak Setuju

Tabel 9.1. Angket Komitmen

No	Pernyataan	SS	S	TS	KS	STS
1	Saya selalu membulatkan hati dalam menghadapi berbagai tekanan dan gangguan					
2	Saya sangat sulit untuk membulatkan hati atau niat dalam menghadapi tantangan					
3	Ketika menghadapi tantangan, kemampuan terbaik saya akan keluar					
4	Saya sangat tidak menyukai tantangan					
5	Saya selalu membulatkan hati atau nait dalam menemukan sesuatu yang dapat meningkatkan motivasi					
6	Saya sangat sulit membulatkan hati meningkatkan motivasi					
7	Saya sangat bertekad untuk mencapai suatu tujuan					
8	Tekad saya mudah terganggu dalam mencapai tujuan					
9	Tekad saya sangat kuat dalam menyelesaikan masalah					
10	Saya sulit bertekad dalam menyelesaikan masalah					
11	Saya sangat bertekad dalam menyelesaikan pekerjaan					
12	Saya sangat sulit dalam menyelesaikan suatu pekerjaan					
13	Saya selalu berkorban demi mencapai tujuan					
14	Saya sulit berkorban dalam mencapai tujuan					

15	Dalam mencapai target saya selalu berkorban					
16	Saya sangat termotivasi dalam menghadapi masalah					
17	Saya sulit mempercayai kemampuan orang lain					
18	Motivasi saya bertambah jika ada dorongan dari orang lain dalam menghadapi tantangan					
19	Saya kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan secara mandiri					
20	Tantangan bagi saya untuk memberikan solusi dalam berbagai masalah yang dihadapi secara mandiri					
21	Dalam menyelesaikan suatu masalah saya siap jika dibantu oleh orang lain					
22	Saya siap seutuhnya dalam menghadapi tantangan dan masalah yang dihadapi					
23	Terkadang dalam mencari solusi saya membutuhkan pendapat dari orang lain					
24	Dalam menghadapi kegagalan motivasi saya bertambah untuk mencapai tujuan					
25	Ketika menghadapi kegagalan saya susah bangkit lagi					
26	Sangat sulit berkorban dalam mencapai target					
27	Ketika menghadapi kegagalan saya akan bertanggung jawab dengan segala risiko					
28	Ketika menghadapi kegagalan membuat saya putus asa					
29	Semua hal yang dilakukan saya bertanggung jawab penuh					
30	Semua hal yang dilakukan saya sangat sulit untuk mempertanggungjawabkannya secara penuh					

Keterangan penilaian:

Sangat Setuju (SS) = 5

Setuju (S) = 4

Tidak Setuju (TS) = 3

Kurang Setuju (KS) = 2

Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Rangkuman

Komitmen sangatlah penting dalam diri seseorang atau atlet demi menunjang tercapainya tujuan dari organisasi atau cabang olahraga yang digeluti. Gambaran atau wujud dari komitmen sering diidentikkan dengan ikrar atau ikatan atas suatu tindakan yang tertentu. Komitmen memiliki berbagai macam bentuk. Yang pertama adalah komitmen pada latihan, yang kedua komitmen pada karier, yang ketiga komitmen pada organisasi yang kesemuanya adalah penunjang karier bagi seseorang. Komitmen individu terhadap organisasi atau cabang olahraganya bersifat sukarela dan pribadi, sehingga tidak dapat dipaksakan, dan karena itu setiap individu anggota dan atlet dapat secara bebas menarik kembali komitmennya. Komitmen dan motivasi sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang ada di dalam suatu cabang olah raga.

Permasalahan komitmen atlet menjadi isu kritis bersamaan dengan mulai derasnya informasi global, sebagai bagian dan konsekuensi logis globalisasi itu sendiri: perkembangan zaman dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan eksternal dan internal yang selalu berubah. Manajemen baru yang dapat saja terbentuk setiap saat.

Dengan adanya motivasi intrinsik dan ekstrinsik menjadikan kekuatan dan daya ikat yang baik jika dapat disinergikan antarkeduanya. Namun, jika pada diri atlet hanya terdapat satu faktor saja maka dalam mencapai target atau sasaran tidak akan maksimal.

Daftar Pustaka

- Allen, N.J, and Meyer, J.P. 1991. *A Three Component Conceptualization of Organizational Commitment*, Human Resource Management Review, Volume 1, Number 1.
- Greenberg, Jerald dan Robert A. Baron. 2003. *Behaviour in Organizations, Understanding and Managing The Human Side of Work*. Third Edition. Massachussets: Allinand Bacon.
- James Tangkudung. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Luthans, Fred. 2006. *Perilaku organisasi, Edisi 10*. Yogyakarta: Andi.
- McShane, Steven, M. Von Glinow. 2008. *Organizational Behavior*, Edition 5. Chicago: McGraw Hill.

Partina, Anna. 2005. Menjaga Komitmen Organisasional Pada Saat Downsizing. Dalam *Jurnal Telaah Bisnis* Vol 6. No 2.

Steers, R.M and Porter, R. W. 1983. *Motivation and Work Behavior*. New York: Mc Graw Hill.

<http://mangihot.blogspot.co.id/2016/11/komitmen-organisasi.html>

<http://pds-artikel.blogspot.co.id/2009/10/komitmen.html>

BAB 10

“AROUSAL” (KEGAIRAHAN)

*Oleh:
Oktavianus Woghe*

Pendahuluan

Prestasi olahraga merupakan bukan hal yang datang secara kebetulan dan mudah diraih, untuk dapat meraih prestasi tertinggi di setiap cabang olahraga erat kaitannya dengan usaha yang dilakukan oleh atlet. Usaha yang dilakukan oleh atlet biasa berupa proses latihan. Namun, tidak semua atlet yang melakukan latihan dapat berpotensi menjadi juara tergantung pada proses latihan yang mereka jalani sudah benar atau asal-asalan. Untuk dapat meraih hasil prestasi yang tertinggi atlet harus melakukan latihan yang serius dan terukur. Latihan sendiri merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Jadi latihan yang dilakukan harus sesuai agar dapat mencapai target, sesuai dengan prinsi-prinsip latihan. Latihan harus tersusun sistematis melalui bentuk program latihan. Program latihan yang disusun harus berdasarkan faktor para atletnya, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan. Jadi pertimbangan harus diberikan kepada pilihan atlet itu sendiri tidak semua atlet memiliki kemampuan fisiologis untuk menjadi seorang juara kelas dunia. Dalam program latihan terdapat siklus-siklus yang perlu diperhatikan lebih mendalam agar program latihan dapat mencapai tujuan yakni prestasi atlet.

Jadi kesimpulan menurut saya, arousal yang dirasakan oleh atlet harus dalam porsi yang cukup, yakni pada titik yang menunjukkan kegairahan yang tidak berlebihan atau sebaliknya tidak kurang supaya penampilan menjadi optimal. Apabila arousal tidak berada pada porsi yang tepat maka penampilan atlet menjadi buruk. Akan tetapi, arousal yang terlalu berlebihan juga akan meningkatkan ketegangan dan kecemasan. Untuk mengatasi hal tersebut, perlu mencari teknik-teknik pendekatan yang tepat dan disesuaikan dengan kepribadian masing-masing atlet.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. menjelaskan definisi *arousal* (penimbunan);
2. menjelaskan ciri-ciri atlet mengalami *arousal*;
3. menjelaskan teori dasar hubungan *arousal* dengan penampilan atlet;
4. menjelaskan pengukuran *arousal*;
5. menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kegairahan;
6. mampu mengembangkan instrumen penilaian arousal.

A. Pengertian *Arousal* (Penimbunan)

Capalin (1972) dalam *dictionary of psychology* mendefinisikan psikologi sebagai *the science of human and animal behavior, the study of the organism in all its variety and complicity as it responds to the flux and flow of the physical and social events which make up the environment*. (Psikologi ialah ilmu pengetahuan mengenai perilaku manusia dan hewan, juga penyelidikan terhadap organisme dan segala ragam dan kerumitannya ketika mereaksi arus dan perubahan alam sekitar dan peristiwa-peristiwa kemasyarakatan yang mengubah lingkungan). Dalam *Ensiklopedia Pendidikan*, Poerbakawatja dan Harahap (1981) membatasi arti psikologi sebagai “cabang ilmu pengetahuan yang mengadakan penyelidikan atas gejala-gejala dan kegiatan-kegiatan jiwa”. Dalam ensiklopedia ini dibatasi pula bahwa gejala dan kegiatan jiwa tersebut meliputi respons organisme dan hubungannya dengan lingkungan.

Psikologi secara umum dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang gejala kejiwaan manusia, sedangkan kejiwaan atau jiwa merupakan sesuatu yang sifatnya abstrak, tidak dapat dilihat, serta belum dapat diungkapkan secara jelas dan lengkap. Oleh karena itu, untuk mengungkapkannya para ahli psikologi cenderung mempelajari kejiwaan sebagai sesuatu yang terjelma ke dalam jasmani manusia dalam bentuk perilaku fisik, yaitu segala aktivitas, perbuatan, atau penampilan diri manusia dalam kehidupan nyata. Sesungguhnya perilaku manusia merupakan pencerminan dari kejiwaannya, sehingga psikologi dapat juga dikatakan sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku atau tingkah laku manusia.

Prof. Dr. Ali Maksum (2008), ada dua istilah yang kiranya kita perlu berikan pengertian, sebelum kita memberi batasan mengenai psikologi olahraga. Pertama istilah “psikologi” dan kedua istilah “olahraga” secara sederhana, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Tingkah laku di sini bisa sesuatu yang nampak seperti berjalan dan berdiri pun bisa berarti sesuatu yang tidak nampak seperti berperasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan dan karena itu disebut olahrag pendidikan; bisa berorientasi pada prestasi dan karena itu disebut olahraga prestasi; dan bisa juga berorientasi pada pendidikan dan karena itu disebut olahraga rekreasi. Dengan kata lain, psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkah laku manusia dalam konteks olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa, Psikologi olahraga adalah salah satu cabang ilmu yang relatif baru, di mana salah satu hasil perkembangan dari ilmu psikologi murni. Dan ilmu psikologi sendiri menjelaskan tentang perilaku jiwa seseorang dalam bertindak atau melakukan aktivitas. Dan sejak akhir abad ke-19 para ahli psikologi telah berusaha menerapkan hasil-hasil penelitian psikologi ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada akhirnya dapat tumbuh dan berkembang.

Arousal merupakan gejala psikologis yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis (Husdarta, 2010: 81). Setyobroto (2002: 84) yang menyatakan *arousal* adalah hal yang tidak dapat dielakkan seperti timbulnya ketegangan fisik/tension dan stres. Sementara itu, menurut Weinberg & Gould (2003: 78) *arousal* merupakan

perpaduan antara aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, dan mengacu pada intensitas motivasi pada saat tertentu. Menurut Wann, (1997) *arousal* sebagai kesiapan untuk bertindak secara *phycologis*, intelektual dan perspetrual. Menurut Satiadarma (2000) mengistilahkan *arousal* dengan kata “gugahan” atau *arousal* merupakan dorongan atau kesiapan fisiologis dan psikologis seorang atlet yang dibutuhkan dalam kinerja olahraga. Menurut Anshel, (1997) menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis maupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya mengarah pada emosi negatif. Sedangkan menurut Hidayat (2008: 270), *arousal* adalah ketegangan yang harus ada dalam diri atlet menjelang pertandingan yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.

Arousal juga merupakan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatetis yang menunjukkan peningkatan aktivitas fisiologis dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu, baik saat orang menghadapi kegembiraan atau kesenangan maupun ketakutan dan ketegangan, semuanya akan menyebabkan timbulnya *arousal* (Cox, 1985, Husdarta, 2010: 81).

Kegairahan adalah sebuah gabunagn dari psikologi dan kegiatan psikologi seseorang dan hal ini mengarah kepada instensitas dimensi/ ukuran motivasi pada momen khusus. Intensitas “kegairahan” merupakan sebuah rangkaian kesatuan yang bergerak dari tidak terbangun sama sekali (koma) hingga sampai terjadi kegairahan sempurna. Kegairahan adalah sebuah psikologi umum dan penggerakan psikologis, yang berubah-ubah pada sebuah rangkaian kesatuan dari tidur yang nyenyak sampai perangsangan yang bersemangat.

Arousal adalah suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Sejalan dengan pengertian *arousal* yang disampaikan oleh Robert dan Daniel di atas, dapat dijelaskan bahwa *arousal* merupakan suatu taraf kegairahan yang dapat digambarkan dalam sebuah garis kontinum. Terdapat tingkat *arousal* paling rendah dan tingkat *arousal* paling tinggi yang dapat dialami oleh seseorang, sehingga di antara kedua tingkat tersebut diperoleh pola atau derajad *arousal*. Contoh dalam kehidupan nyata adalah pada kasus dua tim sepak bola yang sedang memperebutkan tropi kejuaraan dunia, dapat dikatakan para pemain sedang berada pada kondisi sangat bergairah yang ditandai dengan ketegangan yang tinggi, sebaliknya

ketika seorang mahasiswa tertidur di kelas karena menganggap presentasi yang disampaikan oleh pemateri di depan tidak menarik, maka mahasiswa tersebut berada pada kondisi *arousal* yang rendah.

Arousal merupakan sinonim kata *drive*, *activation*, *readiness* dan *excitation*, yaitu syarat untuk mencapai penampilan yang optimal dalam dunia olahraga. *Arousal* merupakan suatu istilah yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis, yaitu sebuah syaraf yang berfungsi untuk memerintahkan kelenjar adrenal menghasilkan hormon adrenalin. *Arousal* merupakan aktivasi fisiologi dan psikologi secara menyeluruh pada organisme, yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda dan berlangsung secara kontinu dari tidur lelap kepada kegembiraan/semangat yang kuat. Pengertian ini mengacu pada intensitas gairah seseorang dalam rangka melakukan sesuatu kegiatan, misalnya dari tidak gairah sama sekali sampai dengan kegairahan yang kompleks (*frenzy arousal*).

Ketegangan yang harus ada dalam diri atlet menjelang dan saat pertandingan adalah kegairahan atau *arousal*, yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Dalam dunia olahraga, kegairahan atau *arousal* adalah hal yang tidak bisa dielakan, seperti timbulnya ketegangan yang akan dilanjutkan dengan keadaan stres dan cemas. Terjadinya gejala *arousal* biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet, dengan demikian ada korelasi antara *arousal* dengan penampilan atlet. Dalam rangka mencapai prestasi maksimal, harus dilakukan pengontrolan *arousal* oleh berbagai pihak yang ada dalam suatu tim olahraga, terutama pelatih dan atlet. Suatu kondisi *arousal* yang optimal, yaitu *arousal* yang tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi diharapkan akan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *arousal* adalah peningkatan aktivitas fisiologis, psikis, dan sistem syaraf simpatis yang tidak dapat dielakkan yang mendasari kesiapan individu untuk berperilaku, bereaksi, berpikir, dan bergerak untuk meraih sesuatu proses sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

B. Ciri-ciri Atlet Mengalami *Araousal*

Ciri-ciri individu pada atlet yang sering mengalami arousal sebagai berikut, diantaranya proses ketegangan yang terjadi saat pertandingan atau kejuaraan antara lain:

1. Otot sangat tegang dan kaku.
2. Denyut jantung cepat.
3. Napas tidak teratur.
4. Tekanan darah meningkat.
5. Sulit memerhatikan dan konsentrasi sehingga semua yang dilihat tampak cepat.
6. Susah dapat berpikir jernih dan cermat.
7. Perhatian dan pandangan hanya pada satu hal tertentu.
8. Rasa takut dan cemas memuncak.
9. Merasa cepat lelah.
10. Berpikir negatif dan memarahi diri sendiri.
11. Pengontrolan emosional semakin menurun.

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

Dari kesimpulan di atas bahwa, cara yang dapat menurunkan arousal yang terjadi pada anak didik/atlet dengan cara menarik napas dalam-dalam kemudian dikeluarkan secara perlahan dan teratur, kemudian memperpanjang waktu dengan menjauhi lawan (mengatur tempo permainan atau pertandingan), dan memusatkan pada teknik terbaik yang dapat menghasilkan angka, serta jangan memikirkan menang atau kalah. Pelatih juga harus bisa mereda atlet ketika atlet pada saat istirahat dan komunikasi antara pelatih dan atlet harus ada.

C. Teori Dasar Hubungan *Arousal* dengan Penampilan Atlet

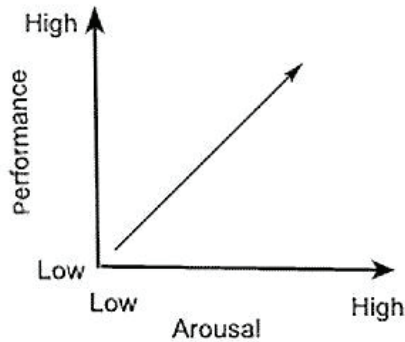
Teori dasar mengenai hubungan arousal dengan penampilan atlet ada dua, yaitu teori *interved U* dan teori *drive*.

1. Teori *Interved U*

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

Weinberg (2007: 85-86) *Psychologists first saw the relationship between arousal and performance as direct and linear. According to this view, called drive theory, as an individual's arousal or state anxiety increases, so too does her performance: The more psyched up an athlete becomes, for example, the better that individual performs. Most athletes, of course, can also remember situations in which they became overly aroused or overly anxious and then performed more poorly. So little scholarly support exists drive theory. Although the drive and social facilitation theories explain how an audience can hurt performance when one is learning new skills, they do not explain so well how an audience affects a person's performing well learned skills. These theories predict that as arousal increases, performance increases in a straight line. If this were true, we would expect highly skilled athletes to consistently excel in all high-pressure situations.*

Pargman (2006: 11) *Inverted U hypothesis is a number of theories that attempt to clarify the relationship between arousal and performance. The inverted-U hypothesis, developed from very old research by Yerkes and Dodson in 1908, suggests that the relationship between arousal and correct response (habit) is nonlinear; that is, as arousal increases, correctness of response does not change in lockstep. According to this hypothesis, beyond a certain point of arousal, performance is expected to deteriorate. A stabilization or leveling off of the relationship between arousal and desirable performance occurs at the so-called optimal level. The curve that represents this relationship hypothesizes a plateau at which optimal performance is expected to occur. The term optimal level of arousal hypothesis is often used synonymously with inverted-U hypothesis, which is derived from a graphic portrayal of the curvilinear relationship between performance and arousal.*



Gambar 10.1 Puncak *Performance*

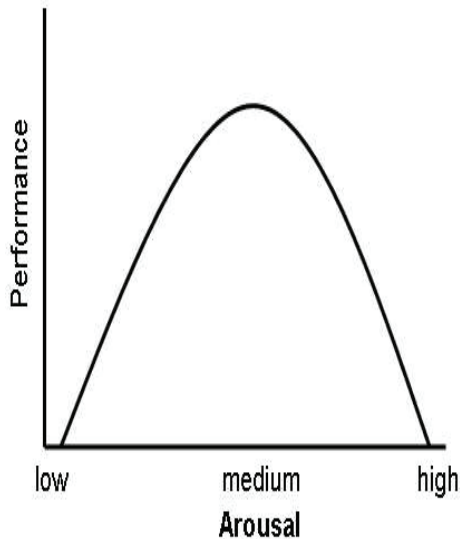
Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar hubungan antara *arousal* dan penampilan atlet dapat digambarkan dalam dua teori, yaitu teori *drive* dan teori *inverted U*. Kedua teori yang telah dipaparkan tersebut memiliki perbedaan yang sangat besar bahkan hampir berkebalikan. Sebagai akademisi dan praktisi olahraga, sebaiknya mereka mengetahui dan memahami kedua teori tersebut secara baik, yaitu dalam rangka menghadapi dinamika psikologi atlet saat menghadapi pertandingan, sehingga dengan pemahaman yang baik terhadap kedua teori tersebut, diharapkan atlet yang dibina akan menampilkan performa yang maksimal. Berikut adalah gambar dari teori *drive* dan teori *inverted U*

2. Teori Drive

Teori ini disebut sebagai hukum Yerkes-Dodson (1908) ini mengajukan pandangan tentang hubungan berbentuk U terbalik antara kegairahan dan penampilan didasarkan oleh derajat optimisasi keterampilan tertentu. Teori ini mengemukakan bahwa jika kegairahan ditingkatkan sampai batas tertentu maka penampilan pada suatu saat akan mencapai titik optimal. Kemudian jika kegairahan terus ditingkatkan maka kinerja penampilan akan menurun secara bertahap.

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

Saat ini, para ahli cenderung lebih setuju dengan teori *inverted U* dibandingkan dengan teori *drive* karena suatu saat akan ada batasnya ketika garis hubungan korelasi positif akan berhenti dan menurun. Secara jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar10.2. Teori *Drive* dan *Inverted U*

Sumber: www.teachpe.com

Teori *drive* merupakan teori dalam disiplin ilmu psikologi pendidikan yang menerangkan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan, yaitu menggambarkan sebuah garis lurus (garis linier) antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Teori *drive* dikembangkan pertama kali oleh Hull's pada tahun 1943. Teori *drive* ini seolah-olah mengatakan ada korelasi positif antara *arousal* dengan peningkatan penampilan secara terus-menerus, sehingga tidak heran kalau teori ini mendapat tentangan dari berbagai ahli psikologi.

Teori *inverted U* atau teori U terbalik merupakan teori kedua yang muncul setelah teori *drive*, yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Teori *inverted U* ini dikembangkan oleh Yarkes Dodson pada tahun 1908. Menurut teori ini, baik *arousal* tingkat rendah maupun *arousal* tingkat tinggi tidak akan menghasilkan penampilan yang tinggi (*peak performance*). *Arousal* pada tingkat sedang (moderat) umumnya

memberikan kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai penampilan puncak (*peak performance*).

Perbedaan yang mendasar dari kedua teori tersebut adalah mengenai gambaran hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan atlet. Pada kenyataannya, teori *drive* sesungguhnya merupakan teori multidimensional yang diciptakan dalam rangka menggambarkan hubungan antara penampilan dan proses belajar dalam dunia pendidikan, sehingga apabila diterapkan dalam dunia olahraga akan mengalami banyak sekali kelemahan. Dalam dunia olahraga penampilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh *arousal* saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks seperti penonton, perhatian, konsentrasi, kecemasan, stres dan lain sebagainya, sehingga apabila tubuh dan pikiran atlet mengalami *arousal* yang terlalu tinggi maka akan menyebabkan faktor-faktor yang telah disebutkan tadi tidak dapat dikendalikan dan akhirnya penampilan yang diharapkan tidak tercapai.

Teori *inverted U* merupakan cakupan penampilan dari berbagai subteori yang menjelaskan mengapa terjadi saling hubungan antara *arousal* dengan penampilan olahraga, sehingga terbentuk kurva persamaan kuadrat. Dalam teori *inverted U*, *arousal* merupakan komponen penting dalam rangka menghadapi atau menjalani suatu pertandingan olahraga, tetapi keberadaannya tidak boleh melawati batas atau terlalu tinggi, sehingga aktivasi tubuh tetap dapat dikendalikan dengan baik. Melalui pengontrolan tingkat *arousal* ini, maka atlet masih memiliki kemampuan dalam melakukan kontrol dari berbagai faktor lain yang menunjang tercapainya sebuah prestasi maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, yang mengkaji tentang penjelasan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang akan menganut teori *drive* maka performa atau penampilan tertinggi akan dicapai ketika seorang atlet mengalami *arousal* maksimal. Apabila seseorang menganut teori *inverted U* maka performa atau penampilan tertinggi akan tercapai ketika seorang atlet mengalami *arousal* yang moderat, yaitu *arousal* yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

Weinberg (2007: 87) *One way spectator influence performance is by providing support and encouragement for the home team. In fact, in many sports, teams battle throughout the season for the best record so that they can have the home*

court advantage during the play-offs. Research has shown that teams actually do win more at home, with advantage being fairly small in football and baseball but quite large in basketball and hockey. Because the latter two sports are played in intimate indoor sites. Compared with the more open outdoor stadiums of baseball and football it may be that the proximity of the fans to the action and the noise level they generate in closed facilities enhance players' performance.

Dalam dunia olahraga, penonton atau supporter merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya tingkat *arousal* yang dialami oleh seorang atlet. Suporter akan sangat bangga dan bahagia ketika tim atau atlet yang didukungnya berhasil memenangi pertandingan, sebaliknya suporter dapat merasa sangat kecewa bahkan dapat berubah menjadi marah ketika tim atau atlet yang didukung melakukan penampilan yang buruk. Dukungan, pemberian semangat dan harapan yang *all out* dari suporter, dapat menjadi pembangkit *arousal* bagi seorang atlet, bahkan jika tidak dapat dikendalikan bisa sampai menyebabkan *over arousal*.

Weinberg (2007: 87) *Despite the evidence supporting the home-court advantage during the regular season, recent findings have indicated that this advantage might be lost in the play-offs and championship games. In fact, the home court might even become a disadvantage. For example, Baumeister and Steinhilber Found, in baseball World Series played from 1924 to 1982, that in series that went at least five games, the home team won 60% of the first two games but only 40% of the last two games. And in the 26 series that have gone to a final and deciding seventh game, the home team won only 38%, of the time.* Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga, *arousal* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan suatu tim olahraga, namun keberadaannya harus selalu dikontrol dengan baik karena jika berlebihan justru malah menimbulkan efek negatif.

Weinberg (2007: 88) *the home teams had a significant decrease in performance as games became more critical, producing more errors in baseball and lower foul shooting in basketball, in essence, home teams were choking under pressure instead of getting a lift from their fans. Researchers argue that supportive spectators can create expectations for success, which in turn can increase self-consciousness in athletes, causing them to think too much instead of simply playing and performing automatically, as is characteristic of highly skilled athletes. This results in a "championship choke".*

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa alasan mengapa pada akhir-akhir kompetisi, klub olahraga yang berlaga di stadion kandang atau di tempat sendiri justru mengalami banyak kekalahan, hal tersebut karena terjadinya *over arousal* yang disebabkan oleh suporter atau pendukung fanatik tim tersebut. Harapan, support dan rasa bangga yang teramat tinggi oleh pendukung atau supporter terhadap timnya, terlebih tim yang sedang bertanding di rumah sendiri menyebabkan tekanan yang cukup besar bagi seorang pemain. Dukungan yang terlalu tinggi menyebabkan ketegangan yang dialami seorang atlet menjadi lebih besar, keadaan tersebut dikarenakan oleh beberapa hal, yang salah satunya adalah takutnya seorang atlet melakukan kesalahan yang menyebabkan timnya mengalami kekalahan.

Pada saat seorang atlet mulai berpikir takut melakukan kesalahan maka akan menyebabkan terjadi *over* kegairahan di dalam melakukan berbagai keputusan dan gerakan. Hal tersebut terjadi karena pada dasarnya ketika atlet melakukan suatu keputusan gerakan olahraga, sejatinya telah ada kegairahan yang muncul secara intrinsik dalam diri atlet, namun dikarenakan ada tambahan kegairahan yang berasal dari *support* pendukung dan rasa takut melakukan kesalahan gerak maka terjadilah *over arousal*. Melihat fenomena *arousal* tersebut, maka seorang pelatih harus mampu mengendalikan tingkat *arousal* yang dialami oleh atletnya demi tercapainya sebuah prestasi tertinggi.

D. Pengukuran *Arousal*

Untuk mengukur kegairahan, para psikolog melihat pada perubahan dalam tanda-tanda psikologis : detak jantung, pernapasan, keadaan kulit (direkam dengan sebuah ukuran tegangan), biokimia (digunakan untuk menilai perubahan zat-zat seperti katekolamina). Para psikolog juga melihat pada bagaimana orang-orang mengukur tingkat kegairahan mereka dengan sebuah set (seri-seri), pernyataan (seperti "*My heart is pumping*", "*I fell Peppy*"), menggunakan skala numeric yang bergerak dari rendah ke tinggi. Skala-skala ini mengacu pada "*self – report measures*".

Untuk mengukur *sate anxiety*, psikolog menggunakan global dan multidimensi laporan diri tindakan. Dalam langkah-langkah global, orang-orang menilai bagaimana mereka merasa gugup, dengan menggunakan skala laporan diri dari rendah ke tinggi. Menjumlahkan skor setiap item

menghasilkan skor total. Laporan multidimensi tindakan digunakan di sekitar dengan cara yang sama, tapi orang-orang menilai bagaimana khawatir (*cognitive state anxiety*) dan bagaimana secara psikologis yang mereka rasa,. Dengan menggunakan laporan diri skala berkisar dari rendah ke tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang bernilai tinggi di urutan *trait anxiety* juga mengalami *state anxiety* yang lebih dalam persaingan yang tinggi dan suasana yang evaluatif. Seorang atlet yang mempunyai sifat bawaan kegelisahan yang tinggi mungkin mempunyai jumlah pengalaman yang besar dalam situasi tertentu dan dengan alasan tidak merasa sebuah kegelisahan, dan koresponden keadaan gelisah yang tinggi.

Weinberg (2007: 79) *To measure arousal they look at changes in these physiological signs: heart rate, respiration, skin conductance (recorded on a voltage meter), and biochemistry (used to assess changes in substances such as catecholamines). These psychologists look also at how people rate their arousal level with a series of statements (such as "My heart is pumping" "I feel peppy") using numerical scales ranging from low to high. Such scales are referred to as self-report measures of arousal and anxiety.*

Davies (2005: 7) *The level of arousal can be regarded as a continuum ranging from deep sleep at the one end through normal resting states to a high degree of high excitement at the other. Arousal can be measured by heart rate, pulse rate, muscle respiration, tension and by skin conductance and the galvanic skin response among other indices. Arousal interacts with anxiety. Although it is commonly believed that heightened anxiety levels will be accompanied by heightened arousal levels this is not always the case. A high level of anxiety, for example, may result in fatigue and an accompanying low level of arousal. Again the presence of an audience, such as an interviewing panel, causes some people to become very anxious but with an accompanying low level of arousal indicated by generally listless responses to questions. And in sport some players under intense pressure freeze and fail to perceive and react to stimuli.*

Persepsi individu pada tuntutan lingkungan kompetisi olahraga atau sejumlah ancaman yang dirasakan pada fisik dan psikologi, membuat atlet mengalami *arousal* dengan ditandai beberapa gejala fisiologis dan psikologis. Tingkat *arousal* yang terjadi pada setiap atlet berbeda-beda, tingkat *arousal* pada atlet dipengaruhi beberapa hal, di antaranya adalah jumlah jam terbang, kematangan teknik, kematangan fisik, kematangan taktik dan jenis pertandingan yang dihadapi. Agar mencapai prestasi

puncak, *arousal* yang terjadi pada setiap atlet harus dapat dikontrol sehingga tingkat *arousal* yang dialami oleh atlet tersebut tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi. Dalam rangka mencapai *arousal* yang maksimal, perlu diadakannya sebuah kegiatan pengukuran dalam rangka mengetahui seberapa tinggi *arousal* yang sedang dialami atlet, sehingga pelatih dapat mengkondisikan atletnya pada tingkatan *arousal* yang dibutuhkan.

Ahli psikologi olahraga dan kepelatihan melakukan pengukuran *arousal* dengan cara yang bervariasi, yaitu dengan menggunakan catatan-catatan pada aspek-aspek fisiologis dan psikologis. Pengukuran *arousal* melalui aspek fisiologis dapat dilakukan dengan cara melihat perubahan atau tanda-tanda seperti denyut nadi, pernapasan dan beberapa perubahan biokimia yang terjadi dalam tubuh atlet. Pengukuran *arousal* dalam bentuk psikologis dapat dilakukan dengan cara mengamati beberapa gerak-gerik atlet dan beberapa pernyataan yang dikeluarkan oleh atlet seperti “jantung saya berdebar-debar”, “saya sedang bersemangat” dan lain sebagainya.

Denyut nadi adalah denyutan arteri dari gelombang darah yang mengalir melalui pembuluh darah sebagai akibat dari denyutan jantung. Denyut jantung adalah jumlah denyutan jantung per satuan waktu, biasanya per menit yang didasarkan pada jumlah kontraksi ventrikel (bilik bawah jantung). Apabila terjadi aktivasi tubuh atau *arousal* pada seorang atlet, maka jumlah denyut nadi seorang atlet akan meningkat melebihi jumlah denyut nadi istirahat. Peningkatan nadi yang terjadi pada setiap atlet berbeda-beda, ada yang meningkat sedikit dan ada pula yang meningkat cukup banyak, bahkan ada pula yang meningkat hingga dua kali lipat dari jumlah denyut nadi istirahat.

Cara yang paling mudah untuk menghitung denyut nadi adalah dengan menggunakan dua jari, yaitu telunjuk dan jari tengah yang ditempelkan pada *karotis* di cekungan bagian pinggir leher kira-kira 2 cm di kiri/kanan garis tengah leher (kira-kira 2 cm di samping jakun pada laki-laki) atau di nadi *radialis* di pergelangan tangan di sisi ibu jari. Pada saat jari mulai menemukan denyut nadi, tekan perlahan kemudian hitunglah jumlah denyutannya selama 15 detik, setelah itu kalikan 4, ini merupakan denyut nadi dalam 1 menit. Contoh, selama 15 detik denyut nadi seorang atlet berdenyut sebanyak 20 denyutan, ini berarti $20 \times 4 = 80$.

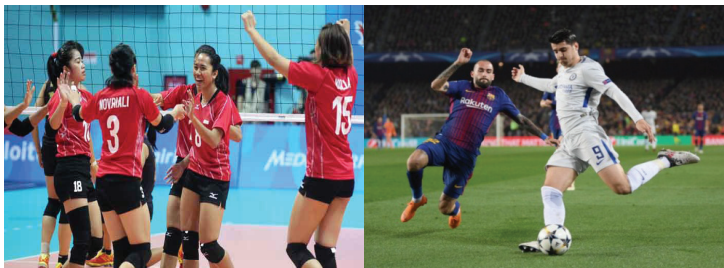
Terdapat berbagai cara untuk mengamati atau melakukan pengukuran *arousal* melalui sudut pandang ilmu psikologi, di antaranya yaitu dengan mengamati raut muka, gerak-gerik, hingga memberikan pertanyaan-pertanyaan yang jawabannya dapat menggambarkan keadaan atau tingkat *arousal* seseorang, pertanyaan-pertanyaan yang dapat diajukan kepada atlet saat akan atau sedang menghadapi suatu pertandingan di antaranya yaitu: “bagaimana keadaan mu?”, “apa yang kamu rasakan saat ini?”, “seberapa siapkah tubuhmu menghadapi pertandingan ini?” “apakah jantungmu terasa berdebar-debar?” dan lain sebagainya. Melalui berbagai pertanyaan tersebut, pelatih dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat *arousal* yang sedang dialami atletnya, jika jawabannya sangat positif disertai nada yang terlalu meledak-ledak bisa jadi tingkat *arousal* nya terlalu besar, jika jawabannya berupa pernyataan negatif yang disampaikan tanpa semangat sedikit pun maka dimungkinkan tingkat *arousal* nya terlalu rendah.

E. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kegairahan

1. Faktor Instrinsik

Terjadi karena kesiapan mental individu atau kelompok dalam menghadapi suatu pertandingan. Hal ini menyebabkan tercapainya *performance* maksimal atlet, mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui pelatihan yang terencana, teratur dan sistematis.

Kegairahan ini muncul diakibatkan rasa percaya diri yang diberikan tim bahkan perasaan yang timbul dari dalam diri individu itu sendiri. Contohnya seperti pada gambar di bawah berikut ini.



Gambar 10.3. Kegairahan Pemain Sepak Bola

Dalam membina aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang sebagai individu yang satu berbeda dengan yang lainnya, untuk membantu mengenal profil setiap atlet dapat dilakukan pemeriksaan psikologis (psikotest) dengan bantuan psikometri. Profil psikologi atlet biasanya berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual, dan fungsi daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga.

2. Faktor Ekstrinsik

Terjadi karena adanya ketegangan mental yang timbul dari lawan bertanding maupun provokasi supporter lawan, apabila mental bertanding atlet itu baik maka berbagai macam provokasi dari siapa pun tidak akan berpengaruh terhadap performanya, akan tetapi apabila mental bertanding atlet itu buruk maka performa terbaiknya tidak akan muncul, sehingga merugikan diri sendiri, tim, dan clubnya. Kegairahan yang timbul dikarenakan adanya dukungan yang dilakukan oleh suporter sehingga pemain bisa berubah kegairahannya dan semangat atau juga pada olahraga individu itu sendiri.

F. Instrumen *Araousal*

1. Definisi Konseptual

Arousal merupakan peningkatan aktivitas fisiologis, psikis, dan sistem syaraf simpatetis yang tidak dapat dielakkan yang mendasari kesiapan individu untuk berperilaku, bereaksi, berpikir, dan bergerak.

2. Definisi Operasional

Untuk mengukur tingkat kegairahan dengan sebuah, pernyataan seperti “*My heart is pumping/suasana hati* dan “*I fell Peppy merasa bugar*” menggunakan skala numerik yang bergerak dari posisi terendah ke posisi tinggi atau posisi puncak.

Definisi operasional *arousal* dalam instrumen ini adalah jumlah skor total tanggapan responden terhadap pernyataan. Adapun bentuk pernyataannya adalah sebagai berikut.

a. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 10.1 Kisi-kisi Instrumen *Arousal*

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		Jumlah Butir
			Positif	Negatif	
1	Suasana Hati	Mania (Kebahagiaan)	2,2	4	
		Depresi (Kesedihan)	4	5	
3	Merasa bugar	Percaya pada kemampuan pada diri sendiri.	5	7	
		Keyakinan cita-cita dan Bakat yang dimiliki	7, 9	10	
4	Mengatasi situasi/ Penguasaan diri	Kekecewaan atau kegagalan dan Konflik batin	10	12	
5	Gairah untuk mencapai Prestasi tinggi	1. Potensi yang dimiliki dan Persiapan yang dilakukan	13	14	
		2. Dukungan social dan Informasi tentang lawan	15	16,17	
		3. Goal setting dan Penghargaan	18, 19	20	

b. Jenis Instrumen

Tes ini berupa angket yang disebarakan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian berupa butir-butir pernyataan untuk mengetahui tinggi rendahnya *arousal* dari masing-masing sampel.

c. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen, dimulai dengan penyusunan instrumen yang mengacu kepada indikator-indikator dalam menggiring bola seperti pada kisi-kisi di atas.

Angket yang disusun dengan menggunakan kuesioner dengan model skala *likert*. Model skala *likert* yang digunakan dalam instrumen ini adalah model skala likert yang dimodifikasi yaitu model skala dalam bentuk kontinu yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Lebih rinci dijabarkan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 10.2 Kriteria Pemberian Skor Pernyataan

Sifat Pernyataan	Kategori Jawaban dan Skor				Sangat Tidak Setuju Sekali
	Sangat Setuju	Setuju	Ragu- Ragu	Tidak Setuju	
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Validitas instrumen *arousal* bersifat *judgment* oleh pakar di bidangnya. Selanjutnya melakukan kalibrasi instrumen dengan cara menganalisis data hasil dari uji coba untuk menentukan reliabilitasnya. Semua pertanyaan yang diujicobakan, dihitung yang memenuhi persyaratan sebagai butir pernyataan yang valid dan pernyataan dinyatakan gugur nantinya tidak akan digunakan lagi dalam instrumen.

Angket Araousal

Tabel 10.3. Angket Arousal

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban					Skor
		SS	S	RR	TS	STS	
1	Kesuksesan seorang atlet bisa membawa sukses dalam kehidupan						
2	Saya ingin berhasil dalam menampilkan keterampilan teknik dalam olahraga						
3	Saya tidak akan berlatih, bila pelatih tidak datang.						
4	Saya siap menerima kekalahan dan harus lebih giat berlatih						
5	Saya merasa berat hati untuk melaksanakan tugas yang sangat berat dari pelatih						
6	Latihan seberat apapun akan saya ikuti dan jalani						
7	Saya memiliki rasa khawatir akan kekalahan dalam perlombaan						
8	Keterampilan berbagai macam teknik dalam lompat jangkit perlu dikuasai						

9	Kemenangan merupakan usaha untuk mendapatkan pengakuan diri						
10	Dalam mengikuti setiap pertandingan saya kurang melakukan persiapan fisik dan teknik secara maksimal						
11	Saya ingin buang air kecil sebelum pertandingan dimulai						
12	Saya terus berusaha untuk tetap tenang dalam latihan meski sepatu dan seragam saya kurang bagus						
13	Saya tidak mau latihan lompat jangkit jika sepatu saya lapang atau sedikit kebesaran						
14	Ekonomi keluarga saya yang mapan menunjang kreatifitas saya dalam atletik lompat jangkit						
15	Sikap tidak peduli keluarga saya menimbulkan kurangnya rasa gairah/ arousal dalam atletik lompat jangkit						
16	Saya selalu mengalami kesulitan mendapatkan informasi tentang kemampuan lawan dalam setiap pertandingan						
17	Kemenangan merupakan usaha untuk mendapatkan pengakuan diri						
18	Bagi saya dalam pertandingan hanya ingin meraih lompatan terjauh						
19	Saya ragu dapat berlatih dengan baik pada lapangan yang rusak dengan kondisi yang kurang bagus						
20	Saya akan latihan nonstop untuk meraih kemenangan						

Rangkuman

Arousal merupakan gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Aktivitas fisiologis dan psikologis tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh *hypothalamus* yang berada di atas batang otak manusia. Memiliki suatu hubungan yang sangat unik antara *arousal* dengan kecemasan dan di

mana awalnya kecemasan merupakan salah satu pemicu terjadinya *arousal*, akan tetapi di sisi lain *arousal* yang berlebih akan menyebabkan bertambah pula tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang atlet. *Arousal* yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah dapat menyebabkan perhatian seseorang menjadi maksimal, yaitu perhatian yang tidak terlalu lebar dan tidak terlalu sempit. *Arousal* yang rendah menyebabkan perhatian seseorang menjadi sangat luas dan sering tidak fokus sehingga lebih mudah terganggu oleh faktor ekstern. *Arousal* yang terlalu tinggi pada seorang atlet menyebabkan perhatiannya terlalu sempit, sehingga sulit untuk mengontrol berbagai hal yang terjadi atau menghambat atlet tersebut dalam rangka mencapai tujuan.

Dalam dunia olahraga, terdapat beragam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi *low and over arousal*, cara yang dilakukan tergantung pada kondisi individu, situasi lingkungan pertandingan dan jenis olahraga yang digeluti. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi *low arousal* dan *over arousal* adalah dengan *teknik coping*. Dalam dunia olahraga, saat ini terdapat dua jenis yang diterima sebagai kategori dari *coping* adalah *coping* yang fokus pada masalah (*problem fokused coping*) dan *coping* yang fokus pada emosi (*emotion fokused coping*).

Daftar Pustaka

- Cox, Ricard H. 2007. *Sport Psychology Concepts and Applications*. New York: McGraw Hill Companies.
- Davies, Don. 2005. *Psychological Factors in Competitive Sport*. Philadelphia: The Falmer Press.
- Endang Sunarya. 2007. *Filasfat Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: Gramedia.
- Giriwijoyo. 2005. *Olahraga dan kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Haag, Herbert. 1994. *Theoretical Foudation of Sport Science As a Scientific Dicipline*. Federal Republic of Germany: Verlag Kafl Hofmann.
- Hangger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. New york: Mcgraw Hill Companies.
- Kurniawati. 2008. *Aktivitas Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Muhibbin Syah. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pargman, David. 2006. *Managing Performance Stress*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Luthan Rusli 1992. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB-FPOK IKIP Bandung.
- Belataras Taringan. 2009. *Optimalisasi Penjas dan Olahraga Berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Maksum, Dr. Ali, 2008. *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. Unesa Universitas Press.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. 2007. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4th edition. Chapingan, IL.:Human Kinetic.
- Adisasmito, L. S. 2007. *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikolog Olahraga dan Penerapannya untuk Bulu Tangkis*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M. H. R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan praktik*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

BAB 11

“ATTITUDE” (SIKAP)

*Oleh:
Muslimin*

Pendahuluan

Kepribadian merupakan ciri khas seseorang dalam berpikir, bertindak, dan berperilaku dengan berbagai pengaruh yang dibawanya seperti lingkungan pendidikan maupun keturunan. sikap (*attitudes*) ialah sesuatu yang kompleks, yang dapat didefinisikan sebagai pernyataan-pernyataan evaluatif, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, atau penilaian mengenai objek, manusia, atau peristiwa-peristiwa. Sebagian sikap terbentuk melalui proses belajar sosial yang diperoleh dari orang lain.

Sikap dapat ditumbuhkan dan dikembangkan melalui proses belajar. Dalam proses belajar tidak terlepas dari proses komunikasi di mana terjadi proses transfer pengetahuan dan nilai. Jika sikap merupakan hasil belajar, maka kunci utama belajar sikap terletak pada proses kognisi dalam belajar siswa. Menurut Bloom dalam Utami, 1999 serendah apa pun tingkatan proses kognisi siswa dapat memengaruhi sikap. Sedangkan menurut Saefudin Azwar: 2002, sikap adalah salah satu unsur kepribadian yang harus dimiliki seseorang untuk menentukan tindakannya dan bertindak laku terhadap suatu objek disertai dengan perasaan positif dan negatif. Kemudian para pakar psikologi mendisfungsikan sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Dan formulasi sikap itu dikaitkan sebagai afek positif

dan afek negatif yang dikaitkan dengan suatu objek psikologis. Jadi sikap itu berhubungan dengan perasaan seseorang terhadap objek bukan tindakan, di mana perasaan ada kalanya positif dan ada kalanya negatif.

Dalam beberapa hal, sikap adalah penentu yang paling penting dalam tingkah laku manusia. Sebagai reaksi maka sikap selalu berhubungan dengan dua alternatif yaitu senang (*like*) dan tidak senang (*dislike*) untuk melaksanakan atau menjauhinya. Dengan demikian, pengetahuan tentang sesuatu adalah awal yang memengaruhi suatu sikap yang mungkin mengarah kepada suatu perbuatan.

Sikap juga diartikan sebagai “suatu konstruk untuk memungkinkan terlihatnya suatu aktivitas”. Pengertian sikap itu sendiri dapat dipandang dari berbagai unsur yang terkait seperti sikap dengan kepribadian, motif, tingkah laku, keyakinan dan lain-lain. Namun dapat diambil pengertian yang memiliki persamaan karakteristik; sikap ialah tingkah laku yang terkait dengan kesediaan untuk merespons objek sosial yang membawa dan menuju ke tingkah laku yang nyata dari seseorang. Hal itu berarti suatu tingkah laku dapat diprediksi apabila telah diketahui sikapnya. Walaupun manifestasi sikap itu tidak dapat dilihat langsung tapi sikap dapat ditafsirkan sebagai tingkah laku yang masih tertutup.

Setiap orang mempunyai sikap yang berbeda-beda terhadap sesuatu objek. Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang ada pada individu masing-masing seperti adanya perbedaan dalam bakat, minat, pengalaman, pengetahuan, intensitas perasaan dan juga situasi lingkungan. Demikian juga sikap seseorang terhadap sesuatu yang sama mungkin saja tidak sama.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat

1. menjelaskan definisi *attitude* (sikap);
2. menjelaskan ciri-ciri sikap;
3. menjelaskan macam-macam sikap;
4. menjelaskan fungsi sikap;
5. menjelaskan hal-hal pembentuk sikap dan mengubah sikap;
6. menjelaskan cara pembinaan sikap;
7. menjelaskan sikap positif dan sikap negatif;
8. mampu mengembangkan instrumen penilaian sikap.

A. Pengertian *Attitude* (Sikap)

Sikap atau disebut juga dengan *attitude* pengertiannya adalah sikap terhadap objek tertentu yang disertai dengan kecenderungan untuk bertidak sesuai dengan sikap terhadap objek tadi atau dengan kata lain yang lebih singkat sikap atau *attitude* adalah sikap dan kesediaan bereaksi terhadap suatu hal, (Gerungan, 1991: 149).

Menurut Almeida Patricia, Neves, Rui dalam Rodrigues (1992) dikembangkan definisi, sikap ini kemudian ditetapkan sebagai sebuah organisasi yang abadi keyakinan dan kognisi secara umum, diberkahi dengan muatan emosional atau terhadap didefinisikan tujuan sosial, yang predisposes untuk tindakan yang koheren dengan kognisi dan memengaruhi berkaitan subjek.

Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa sikap adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan nyata dan perbuatan-perbuatan yang akan terjadi, jadi merupakan suatu hal yang menentukan sikap sifat, hakikat baik perbuatan sekarang maupun perbuatan yang akan datang (Abu Ahmadi, 2003: 52) Rupanya pengertian di atas sesuai dengan pendapat ahli psikologi yang bernama W.J. Thomas yang memberi batasan sebagai berikut. “Sikap adalah sebagai suatu kesadaran individu yang menentukan perbuatan-perbuatan yang nyata ataupun yang mungkin akan terjadi dalam kegiatan-kegiatan sosial”. (Ahmadi, 2003: 160) Dengan demikian, berdasarkan tiga definisi di atas tidak terlihat perbedaan yang menyolok antara satu dengan yang lainnya bahkan jelas adanya saling menguatkan, sehingga malah terlihat menjadi satu definisi yang lebih sesuai.

Sikap (*attitude*) adalah pernyataan evaluatif, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan terhadap objek, individu, atau peristiwa, (Stephen dan Timothy, 2008: 92). Hal ini mencerminkan tentang perasaan seseorang tentang sesuatu. Ada 3 (tiga) komponen utama dari sikap, antara lain:

1. Kognitif atau Evaluasi

Kognitif atau evaluasi adalah segmen opini atau keyakinan dari sikap, yang menentukan tingkatan untuk bagian yang lebih penting dari sebuah sikap.

2. *Afektif atau perasaan*

Perasaan adalah segmen emosional atau perasaan dari sebuah sikap, yang menimbulkan hasil akhir perilaku

3. *Perilaku atau tindakan*

Perilaku atau tindakan adalah sikap merujuk pada suatu maksud untuk berperilaku dalam cara tertentu terhadap sesuatu atau seseorang.

B. Ciri-ciri Sikap

Untuk dapat membedakan antara sikap (*attitude*) ini dengan motif kebiasaan maupun lainnya yang turut andil juga dalam membentuk pribadi seseorang, maka di sini perlu penulis cantumkan ciri-ciri yang terdapat pada sikap. Di sini ada 5 (lima) ciri khusus yaitu:

1. Sikap (*attitude*) itu bukan merupakan faktor hereditas atau tidak dibawa manusia sejak lahir, akan tetapi terbentuk dan dipelajari seiring dengan perkembangan hidup yang terjadi pada diri manusia tersebut dalam hubungannya dengan objek.
2. Karenanya sifatnya yang nonhereditas tersebut, maka sikap (*attitude*) dapat saja berubah-ubah bila syarat-syarat yang dapat mendukung terjadinya perubahan itu ada, oleh karena berubah-ubah maka attitude tersebut dapat dipelajari oleh orang atau sebaliknya.
3. Sikap (*attitude*) tidak semata-mata berdiri sendiri melainkan selalu berhubungan dengan objek, atau dengan kata lain *attitude* itu terbentuk, dipelajari atau berubah selalu berkenaan dengan objek tertentu.
4. Objek sifat (*attitude*) tidak hanya merupakan satu hal tertentu saja, akan tetapi juga dapat merupakan suatu kumpulan dari hal-hal tersebut, atau dengan kata lain yang lebih singkat objek yang terdapat dalam sikap itu tidak hanya satu tapi juga berkenaan dengan sederetan objek-objek yang serupa. Misalnya situasi sosial A mempunyai sifat pemberani dalam hal ini mungkin tidak hanya situasi sosial A saja yang pemberani, melainkan orang-orang bangsa A juga pemberani.
5. Pada sikap pada umumnya mempunyai segi motivasi dan emosi atau perasaan, sifat inilah yang membedakan antara *attitude* dengan kecakapan ataupun pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki seseorang.

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni menurut Sunaryo (dalam Puspita, 2013):

1. Menerima (*receiving*)
Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memerhatikan stimulus yang diberikan (objek).
2. Merespon (*responding*)
Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang itu menerima ide tersebut.
3. Menghargai (*valuing*)
Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, misalnya seseorang mengajak ibu yang lain (tetangga, saudaranya, dan sebagainya) untuk menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.
4. Bertanggung jawab (*responsible*)
Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi.

Antara *attitude* dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang jelas terdapat perbedaan walaupun *attitude* (sikap) itu hanya merupakan sikap pandangan saja. Suatu pengetahuan mengenai suatu objek tertentu baru akan menjadi *attitude*, bila pengetahuan tersebut disertai dengan kesiapan dengan bertindak yang sesuai dengan objeknya. Jadi *attitude* ini merupakan tindak lanjut dari pengetahuan seseorang tentang suatu objek

Attitude juga berbeda dengan kebiasaan tingkah laku, kebiasaan tingkah laku ini hanya merupakan kelangsungan tingkah laku yang otomatis, yang berlangsung dengan sendirinya yang maksudnya mempermudah atau mempermudah hidup saja. Akan tetapi mungkin juga terjadi banyak *attitude* itu dinyatakan oleh kebiasaan tingkah laku tertentu.

C. Macam-macam Sikap

Sikap atau attitude itu dibedakan menjadi 2 (dua) macam yaitu *attitude* sosial dan *attitude* individual. Sikap atau *attitude* sosial adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan yang nyata, yang berulang-ulang terhadap objek sosial. Sikap sosial ini dinyatakan oleh cara-cara kegiatan yang sama dan berulang-ulang terhadap objek sosial tersebut. *Attitude* sosial ini menyebabkan terjadinya cara-cara tingkah laku yang dinyatakan secara berulang-ulang terhadap objek sosial. Sedangkan *attitude* individual adalah sikap yang hanya dimiliki oleh perorangan saja, sikap ini dapat berupa kesukaan atau ketidaksukaan pribadi terhadap objek-objek, orang-orang ataupun hewan-hewan tertentu.

Jadi antara *attitude* sosial dengan *attitude* individual perbedaan yang sangat mencolok adalah:

1. Bahwa attitude atau sikap individual itu dimiliki oleh seorang demi seorang saja. Misalnya kesukaan terhadap binatang-binatang tertentu
2. Bahwa *attitude* individual berkenaan dengan objek-objek yang bukan perhatian sosial. Sifat-sifat pribadi turut membentuk pula karakteristik, *attitude* individual ini. *Attitude* sosial menyebabkan terjadinya tingkah laku khas dan berulang-ulang terhadap objek sosial dan oleh karena itu maka *attitude* sosial turut merupakan suatu faktor penggerak dalam pribadi individu untuk bertindak laku secara tertentu, sehingga *attitude* sosial dan *attitude* pada umumnya itu merupakan sifat-sifat dinamis yang sama seperti motif dan motivasi. Yaitu merupakan salah satu penggerak intern dalam pribadi orang yang mendorongnya berbuat sesuatu dengan cara tertentu.

D. Fungsi Attitude (Sikap)

Setelah kita ketahui arti, ciri-ciri serta macam-macam *attitude* maka kita secara sepintas dapat gambaran bahwa peranan *attitude* atau sikap ini sangat penting sekali dalam bermasyarakat atau bersosialisasi. Atau dengan kata lain berhasil atau tidaknya kita bersosialisasi atau bermasyarakat dan berinteraksi dengan mereka itu tergantung dengan sikap yang ada pada diri kita. Salah satu tantangan besar masyarakat modern adalah pengembangan kemampuan untuk menghasilkan pengetahuan dan pengolahan data, terutama pada anak-anak (Jovan Gardasevic, dkk., dalam Castells, 2003).

Berkenaan dengan itu maka di sini penulis juga cantumkan fungsi dari *attitude* atau sikap, tentunya kaitannya dalam hidup bermasyarakat. Pada dasarnya fungsi atau tugas *attitude* ini dibagi menjadi 4 (empat) bagian dalam hidup bermasyarakat:

1. Sikap berfungsi sebagai alat untuk menyesuaikan diri.

Bahwa sikap adalah sesuatu yang bersifat *communicable* artinya sesuatu yang mudah menular, sehingga mudah pula menjadi milik bersama, justru karena itu sesuatu golongan yang berdasarkan atas kepentingan bersama dan pengalaman bersama biasanya ditandai oleh adanya sikap anggotanya yang sama terhadap sesuatu objek. Sehingga dengan demikian sikap bisa menjadi rantai penghubung antara orang dengan kelompok. Oleh karena itu, anggota kelompok yang mengambil sikap sama terhadap objek tertentu dapat meramalkan tingkah laku terhadap anggota-anggota lainnya.

2. Sikap berfungsi sebagai alat pengatur tingkah laku

Kita tahu bahwa tingkah laku anak kecil dan binatang pada umumnya merupakan aksi-aksi yang spontan terhadap sekitarnya. Antara perangsang dan reaksi tak ada pertimbangan, tetapi pada anak dewasa dan anak yang sudah lanjut usia perangsang itu pada umumnya tidak diberi reaksi secara spontan, namun terdapat proses secara sadar untuk menilai perangsang-perangsang itu, jadi antara perangsang dan reaksi terdapat sesuatu yang disisipkan yaitu sesuatu yang berwujud pertimbangan-pertimbangan terhadap perangsang tadi, dan penilaian terhadap perangsang itu sebenarnya bukan hal yang berdiri sendiri, namun merupakan sesuatu yang erat hubungannya dengan cita-cita orang, tujuan hidup orang, peraturan-peraturan kesusilaan yang ada dalam masyarakat, keinginan pada orang itu dan sebagainya.

3. Sikap berfungsi sebagai alat pengatur pengalaman-pengalaman

Dalam hal ini perlu dikemukakan bahwa manusia dalam menerima pengalaman-pengalaman dari dunia luar sikapnya tidak pasif, tetapi diterima secara aktif, artinya semua pengalaman yang berasal dari dunia luar itu tidak semuanya dilayani oleh manusia, tetapi manusia memilih mana yang perlu dan mana-mana yang tidak dilayani. Jadi semua pengalaman ini diberi penilaian, lalu dipilih. Tentu saja pemilihan itu ditentukan atas tinjauan apakah pengalaman-pengalaman itu mempunyai arti baginya atau tidak, jadi manusia

setiap saat mengadakan pilihan-pilihan dan semua perangsang tidak semuanya dapat dilayani. Sebab kalau tidak demikian akan mengganggu manusia. Tanpa pengalaman tak ada keputusan dan tak dapat melakukan perbuatan. Itulah sebabnya maka apabila manusia tidak dapat memilih ketentuan-ketentuan dengan pasti akan terjadi kekacauan.

4. Sikap, berfungsi sebagai pernyataan kepribadian

Sikap sering mencerminkan pribadi seseorang, ini disebabkan karena sikap tidak pernah terpisah dari pribadi yang mendukungnya oleh karena itu dengan melihat sikap- sikap pada objek-objek tertentu, sedikit banyak orang bisa mengetahui pribadi, apabila kita akan mengubah sikap seseorang, kita harus mengetahui keadaan yang sesungguhnya dari pada sikap orang tersebut dan dengan mengetahui keadaan sikap itu kita akan mengetahui pula mungkin tidaknya sikap tersebut diubah dan bagaimana cara mengubahnya sikap-sikap tersebut.

E. Hal-hal Pembentuk Sikap dan merubah Sikap

Sikap dapat ditumbuhkan dan dikembangkan melalui proses belajar. Dalam proses belajar tidak terlepas dari proses komunikasi di mana terjadi proses transfer pengetahuan dan nilai. Jika sikap merupakan hasil belajar, maka kunci utama belajar sikap terletak pada proses kognisi dalam belajar siswa.

Menurut Bloom dalam Suharyat, (2009) serendah apapun tingkatan proses kognisi siswa dapat memengaruhi sikap. namun demikian, tingkatan kognisi yang rendah mungkin saja dapat memengaruhi sikap, tetapi sangat lemah pengaruhnya dan sikap cenderung labil. Proses kognisi yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan sikap secara signifikan, sejalan dengan taksonomi kognisi Bloom, adalah pada taraf analisis, sintesis, dan evaluasi. Pada taraf inilah memungkinkan sasaran didik memperoleh nilai-nilai kehidupan yang dapat menumbuhkan keyakinan yang merupakan kunci utama untuk menumbuhkan dan mengembangkan sikap.

Melalui proses akomodasi dan asimilasi pengetahuan, pengalaman, dan nilai ke dalam otak sasaran peserta didik, seperti pendapat Pieget dalam Suharyat, (2009) pada gilirannya akan menjadi referensi dalam

menanggapi objek atau subjek di lingkungannya. Tidak semua informasi dapat memengaruhi sikap. Informasi yang dapat memengaruhi sikap sangat tergantung pada isi, sumber, dan media informasi yang bersangkutan. Dilihat dari segi isi informasi, bahwa informasi yang menumbuhkan dan mengembangkan sikap adalah berisi pesan yang bersifat persuasif. Dalam pengertian, pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi haruslah memiliki kemampuan untuk memengaruhi keyakinan sasaran didik, meskipun sebenarnya keyakinan tersebut akan didapat siswa sendiri melalui proses belajar.

Seperti di atas telah disebutkan, bahwa untuk dapat memberikan pesan yang persuasif kepada sasaran didik haruslah dibawa pada objek telah melalui proses penganalisisan, pensintesisan, serta penilaian, yang dilakukan sasaran didik untuk memperoleh keyakinan.

Sikap dapat tumbuh selama manusia hidup. Sepanjang hidupnya, manusia belajar tidak pernah berhenti. Proses akomodasi dan asimilasi pengetahuan, dan pengalaman, berlangsung sepanjang hidup manusia. Dalam proses yang panjang inilah nilai-nilai hidup didapatkan oleh manusia, yang kemungkinan besar akan dapat menumbuhkan sikap mereka terhadap subjek atau objek.

Periode kritis penumbuhan seseorang terjadi pada usia 12 tahun sampai 30 tahun. Jika pendapat Sear ini dianut, maka penumbuhan sikap yang paling tepat ketika usia Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), sampai dengan Perguruan Tinggi (PT), setelah itu sikap akan tumbuh melalui belajar dan pengalaman pribadi masing-masing. Perlu dipahami, bahwa dalam hidup belajar lebih banyak ditentukan oleh diri sendiri dari pada di bangku sekolah. Namun demikian, sudah menjadi kewajiban bagi sekolah untuk menumbuhkan sikap dasar yang bermanfaat bagi hidup sasaran didik.

Selanjutnya, di luar bangku sekolah, sikap akan dikembangkan sendiri oleh yang bersangkutan. Lebih lanjut Sear dalam Suharyat, (2009) mengatakan bahwa setelah usia 30 tahun sikap relatif permanen sehingga sulit berubah. Dari sini terlihat betapa pentingnya peletakan sikap dasar di sekolah, mengingat bahwa usia pembentukan sikap dasar ketika siswa ada pada SLTP sampai dengan Perguruan Tinggi.

Ada 2 (dua) faktor untuk membentuk atau mengubah sikap yaitu:

1. Faktor Intern

Yaitu faktor yang terdapat dalam pribadi diri manusia itu sendiri. Faktor ini berupa *selectivity* atau daya pilih seseorang untuk menerima dan mengolah pengaruh-pengaruh yang datang dari luar. Pilihan terhadap pengaruh dari luar itu biasanya disesuaikan dengan motif dan sikap dalam diri manusia, terutama yang menjadi minat perhatiannya. Misalnya orang yang sangat haus akan lebih memerhatikan perangsang dan menghilangkan hausnya itu dari perangsang-perangsang lain.

2. Faktor ekstern

Yaitu faktor yang diluar pribadi manusia, faktor ini berupa interaksi sosial di luar kelompok. Misalnya: interaksi antara manusia dengan hasil kebudayaannya yang sampai kepadanya melalui alat-alat komunikasi, seperti surat kabar, radio, televisi, majalah. Kita harus mengetahui bagaimana pengaruh orang orangtua, serta pandangan khusus anak-anak mereka karena, ketika menentukan sifat anak-anak partisipasi dalam kegiatan, konsepsi orangtua telah ditemukan merupakan salah satu faktor terbesar dalam memengaruhi sikap anak (Joaquin Reverter Masia, dkk., dalam Fernández *et.al.*, 2002). Mengenai faktor eksternal itu akan diuraikan beberapa hal seperti yang dikemukakan oleh M.Sherif dalam bukunya sbb :

- a. Dalam interaksi kelompok dimana terdapat hubungan timbal – balik yang langsung antara manusia.
- b. karena komunikasi, dimana terdapat pengaruh-pengaruh (hubungan) langsung dari satu pihak saja.

F. Memahami *Attitude*

Untuk dapat memahami *attitude social* dan *non social* biasanya tidak mudah seperti juga tidak mudah untuk mengetahui struktur motif orang denan segala tingkah lakunya. Konteks ruang lingkup sekolah di masa yang akan datang di mana perilaku mengganggu yang dikembangkan oleh siswa lebih sering terjadi (Alberto, Gomes, dkk., dalam Aparecida: 2016). Untuk dapat memahami *attitude-attitude* itu terdapat beberapa metode yang dapat digolongkan ke dalam metode-metode langsung dan metode-metode tidak langsung.

Metode langsung metode di mana orang secara langsung diminta pendapat atau anggapannya mengenai objek tertentu. Metode ini lebih mudah pelaksanaannya, Tetapi hasil-hasilnya kurang dapat dipercaya daripada metode tidak langsung.

Metode tidak langsung, orang diminta agar menyatakan dirinya mengenai objek *attitude* yang diteliti tetapi secara tidak langsung, misalnya dengan menggunakan test psikologi (test proyeksi) yang dapat mendaftarkan sikap-sikap dan *attitude-attitude* dengan cukup mendalam. Cara ini lebih sulit dilaksanakan tetapi lebih mendalam.

G. Cara Pembinaan Sikap

Pelatih dapat menetapkan sasaran dan tujuan yang akan dilaksanakan melalui latihan mental (*mental training*), berikut sistematika latihan yang di latihan pendahuluan, latihan dasar, latihan mental, pemantapan dan pembentukan konsep diri. Pembinaan sikap dapat dilakukan dengan cara melatih mental atlet agar lama kelamaan atlet sudah terbiasa dan dapat membentuk sikapnya secara permanen. Berikut cara-cara dalam pembentukan mental.

1. Latihan Pendahuluan

Latihan pendahuluan mental training (*preliminary training*) pada dasarnya meliputi latihan dengan sasaran atau tujuan sebagai berikut.

- a. Menyiapkan keserasian perkembangan fisik dan mental atlet, meningkatkan proses metabolisme, dengan latihan pernapasan, relaksasi konsentrasi untuk menormalkan fungsi-fungsi fisiologik dan psikologik.
- b. Menyiapkan fisik dan mental atlet sehingga lebih siap menerima latihan mental, untuk meningkatkan keterampilan.

Latihan pendahuluan ini dimaksudkan agar atlet memiliki kondisi dan kesiapan mental. Dalam hal ini keserasian dan keselarasan hubungan aspek-aspek mental psikologik atau sumber-sumber kemampuan jiwa manusia, merupakan sasaran pembinaan yang utama. Selama latihan pendahuluan ini atlet-atlet dilatih untuk lebih memahami diri sendiri, berpikir positif, sehingga timbul persepsi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Oleh karena itu, latihan pendahuluan lebih ditujukan

untuk menyiapkan bagian-bagian yang berkaitan dengan sikap mental atlet, seperti motivasi, pemikiran perasaan, dan faktor-faktor yang datang dari luar dirinya, seperti pengetahuan, pengalaman, hambatan dan faktor lainnya.

Secara garis besar inti dari latihan pendahuluan *mental training* menurut Sudibyo (2001: 104) adalah

- a. Menyiapkan mental, kepribadian yang lebih mantap, jauh dari kemungkinan terjadinya konflik internal.
- b. Memperkuat kondisi fisik dan mental, khususnya melalui latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi.
- c. Menyiapkan atlet agar lebih siap menerima beban mental dengan pemikiran positif dan perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan.

2. Latihan Dasar

Latihan dasar *mental training* merupakan kelanjutan dari latihan pendahuluan *mental training*, yaitu lebih terarah untuk menanamkan landasan yang kokoh bagi perkembangan mental atlet. Latihan dasar di samping menyiapkan mental yang sehat, juga dimaksudkan untuk meningkatkan kesiapan menghadapi gangguan, menyiapkan kondisi mental sehingga memiliki kesiapan mental untuk menerima latihan dalam upaya meningkatkan keterampilan mental. Jadi latihan dasar *mental training* merupakan landasan atau tumpuan untuk menerima atau melakukan program-program latihan mental yang lebih berat. Untuk memperkuat kemauan atlet, maka yang bersangkutan selain memiliki pemikiran dan perasaan positif terhadap lingkungan dan terhadap diri sendiri, perlu menetapkan cita-cita yang ingin dicapai sesuai keadaan dan kemampuannya, oleh karena itu pembentukan citra diri merupakan program utama pada latihan dasar *mental training*.

- a. Latihan Keterampilan dan Penguatan Mental

Meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Makin disadari bahwa sifat-sifat kepribadian (*personality traits*) dan kemampuan-kemampuan psikologik sangat berperan dalam meningkatkan kinerja atlet.

b. Latihan Keterampilan Mental

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (*mental skill training*), yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan-hambatan yang datang dari diri atlet itu sendiri, seperti kurang percaya diri, merasa belum siap melakukan pertandingan, mengatasi gejala emosional, dan sebagainya. Maupun beban mental yang datang dari luar dirinya, misalnya menghadapi lawan bertanding yang agresif, menghadapi penonton yang gegap gempita menjagokan pemain yang difavoritkan menjadi juara, suasana pertandingan yang dirasakan kurang tenang, udara dingin dan sebagainya.

Disamping kesiapan mental, atlet perlu memiliki ketahanan mental, karena dalam suatu pertandingan kemungkinan atlet menghadapi tantangan atau hambatan, yang berupa cemohan dari penonton, wasit yang dirasakan memihak lawan, dan juga hambatan yang datang dari dalam dirinya sendiri, seperti rasa lelah, perasaan tertekan dan kurang mampu menghadapi permainan lawan, dan sebagainya. Latihan keterampilan mental dan latihan penguatan mental harus dilakukan atas dasar penelitian diagnostik, dengan menggunakan pendekatan individual. Tiap-tiap individu menunjukkan sifat-sifat dan kemampuan-kemampuan yang berbeda, serta kekuatan dan kelemahan yang berbeda pula, oleh karena itu perlu ditetapkan sasaran pembinaan dan program latihan mental sesuai dengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu.

3. Latihan Memperkuat Mental

Mengenai latihan penguatan mental atau "*mental strength training*", yang pada hakikatnya dimaksudkan untuk meningkatkan ketahanan mental, dapat dilakukan antara lain dengan

- a. Latihan untuk memperkuat kemauan (*will power training*);
- b. Latihan untuk meningkatkan kemampuan akal (*cognitive rehearsal*);
- c. Latihan untuk dapat mensugesti diri sendiri (*self-suggestion training*);
- d. Latihan untuk dapat menilai diri sendiri dan merasakan diri berhasil (*self-efficacy training*);

- e. *Stress management training*, yaitu latihan untuk dapat mengendalikan stress dan mempunyai daya tahan menghadapi stres;
- f. *IPS (ideal performing state)*, yaitu latihan untuk dapat terwujudnya kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet melakukan kinerja sebaik-baiknya;
- g. Latihan meditasi dalam upaya mengembangkan sikap, pendapat dan kemauan untuk terus berusaha mencapai yang terbaik.

Semua latihan keterampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang cukup lama, dan hampir dapat dikatakan tidak ada batas akhirnya. Keadaan dan kondisi mental atlet dapat berubah sesudah menghadapi berbagai situasi dan beban mental yang berbeda-beda, oleh karena itu latihan keterampilan dan penguatan mental juga perlu selalu terus-menerus dilakukan. Latihan keterampilan dan ketahanan mental harus terarah pada tiga aspek psikologi atlet, yaitu aspek kognitif (akal), aspek konatif (kemauan), dan aspek afektif (emosional), sehingga dapat selalu diupayakan hubungan yang harmonis antara ke tiga aspek kejiwaan tersebut.

Terdapat beberapa faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan sikap yaitu sebagai berikut.

1) Pengalaman pribadi

Dasar pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Sikap mudah terbentuk jika melibatkan faktor emosional.

2) Kebudayaan

Pembentukan sikap tergantung pada kebudayaan tempat individu tersebut dibesarkan. Contoh pada sikap orang kota dan orang desa terhadap kebebasan dalam pergaulan.

3) Orang lain yang dianggap penting (*Significant Others*)

Yaitu orang-orang yang diharapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah laku dan opini kita, orang yang tidak ingin dikecewakan, dan yang berarti khusus. Misalnya yaitu orang tua, pacar, suami atau istri, teman dekat, guru, pemimpin. Umumnya individu tersebut akan memiliki sikap yang searah (konformis) dengan orang yang dianggap penting.

4) Media massa

Media massa berupa media cetak dan elektronik. Dalam penyampaian pesan, media massa membawa pesan-pesan sugestif yang dapat memengaruhi opini kita. Jika pesan sugestif yang disampaikan cukup kuat, maka akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga membentuk sikap tertentu.

5) Institusi/Lembaga Pendidikan dan agama

Institusi yang berfungsi meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman baik dan buruk, salah atau benar, yang menentukan sistem kepercayaan seseorang sehingga ikut berperan dalam menentukan sikap seseorang.

6) Faktor emosional

Suatu sikap yang dilandasi oleh emosi yang fungsinya sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Dapat bersifat sementara ataupun menetap (persisten/tahan lama). Contohnya, prasangka (sikap tidak toleran, tidak fair).

H. Sikap Positif dan Sikap Negatif

Dalam pergaulan sehari-hari kita dapat menemukan dua sikap/perilaku, yaitu perilaku positif dan perilaku negatif. Sunyoong Kim, dkk., dalam Tate (1993) disebutkan bahwa kegiatan sikap positif berkaitan dengan partisipasi setiap kegiatan. Orang yang memiliki sikap negatif umumnya perilakunya tidak menyenangkan dan membuat orang lain merasa tidak betah bersamanya. Ia cenderung merugikan orang lain. Sebaliknya orang yang memiliki sikap positif umumnya kehadirannya didambakan, menyenangkan, dan orang merasa betah bersamanya. Kehadirannya cenderung menguntungkan berbagai pihak. Sikap positif mendukung hidup bersamanya. Menurut Heri Purwanto (1998: 63), sikap dapat bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif.

1. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangi, mengharapakan objek tertentu;
2. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu;

Secara ringkas, sikap positif artinya perilaku baik yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang berlaku dalam masyarakat. Sedangkan sikap negatif ialah sikap yang tidak sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang berlaku dalam masyarakat atau bahkan bertentangan.

1. Manfaat Sikap Positif

Sikap positif begitu kuat dapat memperkuat ciri-ciri kepribadian. Ia dapat membuat orang cantik menjadi dua kali lebih cantik. Hal ini dapat mengubah kepribadian yang membosankan menjadi kepribadian yang dipandang orang menarik. Ia juga bisa “mencemerlangkan” karakteristik kepribadian yang lain. Dalam proses ini, citra keseluruhan orang yang bersangkutan menjadi lebih bersinar dan lebih menarik bagi orang lain. Rasanya tidak perlu diragukan lagi bahwa sikap positif dapat membantu orang menampilkan kepribadian yang sebaik-baiknya.

Banyak orang berbakat, termasuk mereka yang memiliki karakteristik dan karisma yang didambakan orang lain merasa kesepian dan tidak bahagia, baik dalam kehidupan pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi, karena mereka tidak menyadari pentingnya sikap yang positif. Banyak manfaat yang diperoleh dari seseorang yang memiliki sikap positif. Beberapa manfaat yang bisa disebutkan antara lain:

a. Meningkatkan produktivitas

Orang yang memiliki dan membiasakan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari akan berpengaruh terhadap produktivitas kegiatan yang dilakukannya. Salah satu contoh kecil yang mudah dijumpai adalah orang yang memiliki sikap rajin dan tidak menunda-nunda pekerjaan tentu akan menyelesaikan semua tugas yang dibebankan padanya sesuai dengan waktu dan target yang telah ditentukan.

b. Membantu perkembangan kelompok kerja

Masih berhubungan dengan manfaat peningkatan produktivitas, dalam hubungannya sebagai anggota dari suatu kelompok atau tim kerja, orang yang memiliki sikap positif akan menjadi teladan bagi rekan anggota kelompoknya. Lebih dari itu, dia bahkan berpotensi untuk menularkan sikap positifnya tersebut kepada orang lain sehingga kelompok kerja yang diikutinya semakin berkembang. Berkembang di

sini baik dalam artian terjadinya perkembangan kepribadian pada rekan kelompoknya maupun perkembangan penyelesaian pekerjaan atau tugas yang diemban oleh kelompok kerja tersebut.

c. Membantu pemecahan masalah

Orang yang memiliki sikap positif akan memandang bahwa setiap masalah pasti mempunyai jalan keluar dan bisa dipecahkan. Oleh karena itu, setiap kesulitan atau permasalahan yang terjadi akan dihadapinya tanpa mengenal kata menyerah. Dia akan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut.

d. Meningkatkan kualitas

Manfaat ini seiring dengan peningkatan produktivitas. Orang yang memiliki sikap positif tidak hanya menghasilkan peningkatan dari segi kuantitas saja, namun dia akan mengembangkan pemikirannya bagaimana agar hasil aktivitasnya tersebut dapat terus meningkat kualitasnya dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, orang yang memiliki sikap positif tidak akan puas dengan hasil yang telah dicapainya saat ini. Namun dia akan terus berusaha untuk meningkatkan kompetensinya agar hasil kegiatannya akan menjadi lebih baik di masa depan.

e. Menjamin kesetiaan

Orang yang memiliki sikap positif akan menumbuhkan rasa percaya dari relasinya. Orang lain akan merasa aman dengan berbagai sikap positif yang dimilikinya dari kemungkinan perilaku negatif, antara lain aman dari perbuatan curang, tindak kejahatan, maupun perilaku tidak jujur lainnya. Hal ini tidaklah mengherankan, karena orang yang memiliki sikap positif akan terus berusaha menjaga integritas dan harga dirinya agar orang lain tidak merasa dirugikan.

f. Membantu mengembangkan hubungan antarmanusia baik dengan sesama karyawan, atasan, dan pelanggan.

Manfaat ini masih memiliki kaitan erat dengan manfaat sebelumnya, yaitu menjamin kesetiaan. Sikap positif yang dimiliki seseorang akan sangat membantunya dalam menciptakan dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal itu tentu didorong dari perasaan menyenangkan

dan betah yang dirasakan orang lain tersebut terhadap sikap-sikap positif seseorang ketika berhubungan dengannya.

g. Mendorong orang lain untuk meningkatkan kontribusinya kepada kelompok kerja, perusahaan, maupun organisasi

Manfaat ini berkaitan dengan manfaat berupa perkembangan kelompok kerja. Tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan kerja atau pergaulan amat besar pengaruhnya dalam memengaruhi seseorang. Tentunya jika yang berkembang di lingkungan kerja tersebut adalah sikap positif, orang lain dalam kelompok kerja atau organisasi tersebut lambat laun akan terpengaruh dan ikut bersikap positif dalam bekerja. Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi kelompok kerja atau organisasi tersebut dalam mencapai tujuan atau target-targetnya, sehingga produktivitas kelompok kerja tersebut akan meningkat dari sisi kuantitas maupun kualitas.

h. Dapat mengurangi ketegangan

Sikap positif yang dimiliki seseorang amat berperan dalam mengurangi tekanan yang timbul dari lingkungan tempat dia berada. Segala tekanan tersebut akan dihadapinya dengan pikiran positif dan terus beraktivitas sebagaimana biasa. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki tetangga yang mempunyai kebiasaan menyetel musik keras-keras akan menghadapinya dengan kepala dingin, dan berusaha mengingatkannya dengan cara yang paling baik dan sopan.

2. Kerugian Sikap Negatif

Individu dengan sikap negatif akan mengalami kesulitan dalam bergaul, membina hubungan, bekerja dan kehidupan perkawinan. Mereka cenderung akan menciptakan lingkungan yang negatif baik di rumah, di tempat kerja maupun dalam lingkungan sosial.

Kerugian yang lebih membahayakan dari orang yang memiliki sikap negatif ini adalah terkadang mereka juga menularkan sikap negatif yang ada pada dirinya kepada orang lain yang ada di sekitarnya atau generasi yang akan datang. Jika hal tersebut terjadi, maka lingkungan di mana dia berada tersebut akan rusak dan tidak nyaman lagi untuk ditempati.

Secara umum, kerugian dari orang yang memiliki sikap negatif adalah kebalikan dari apa yang akan diperoleh seseorang yang memiliki sikap positif. Sehingga seseorang yang memiliki sikap negatif akan

1. menurunkan produktivitas;
2. menghambat perkembangan kelompok kerja;
3. menghambat pemecahan masalah;
4. menurunkan kualitas;
5. menghilangkan kesetiaan;
6. menghambat pengembangan hubungan antar manusia; dan
7. menimbulkan ketegangan.

3. Contoh Sikap Positif

Banyak sekali contoh sikap positif yang ada di dalam kehidupan sehari-hari. Inti dari sikap positif tersebut adalah sikap yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di dalam suatu masyarakat, serta menimbulkan perasaan nyaman dan betah dari orang yang berinteraksi dengannya. Sikap positif antara lain tercermin dalam:

- a. Disiplin, suka bekerja keras, ulet, serta jujur
- b. Setia kawan, kekeluargaan, rela berkorban, selalu menyelesaikan tanggung jawab dengan baik, penolong, berani membela kebenaran serta memiliki toleransi yang tinggi
- c. Hemat, gemar menabung, dan hidup sederhana
- d. Bertakwa terhadap Tuhan yang Maha Esa dan selalu memohon pertolongan Tuhan setiap mengalami kesulitan.

4. Contoh Sikap Negatif

Contoh sikap negatif juga cukup banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Sikap negatif ini merupakan kebalikan dari sikap positif, di mana ia merupakan sikap maupun perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku, serta menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang yang berinteraksi dengannya. Sikap ini antara lain tercermin dalam:

- a. Kemalasan, mudah tersinggung, merasa paling berkuasa, emosional, serta suka memaksakan kehendak
- b. Ceroboh, tidak tertib, dan tidak disiplin
- c. Rendah diri, cemburu, dan pemalu

- d. Boros serta bergaya hidup mewah
- e. Tidak bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

5. Menambah Sikap Positif

Setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap hidupnya, apakah akan memilih bersikap positif atau memilih bersikap negatif. Tetapi satu hal yang harus diyakini bahwa memiliki sikap positif adalah unsur penting yang tidak diragukan lagi pengaruhnya bagi keberhasilan dan kesuksesan hidup seseorang. Kalau demikian mengapa kita harus memilih sikap negatif? Lebih baik tinggalkan jauh-jauh sikap negatif dalam diri kita.

Pertanyaannya kemudian adalah, bagaimana caranya agar dapat selalu memiliki sikap positif? Faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi sikap positif? Bagaimana meningkatkan sikap positif dalam diri kita? Meskipun memerlukan waktu yang cukup lama, namun sikap positif dalam diri tentu saja dapat terus dilatih dan ditingkatkan lagi. Kuncinya adalah kita dapat memahami berbagai faktor yang dapat mendukung peningkatan sikap positif dalam diri kita.

Faktor-faktor yang mendukung sikap positif di antaranya adalah:

a. Faktor spiritual

Kekuatan spiritual di sini artinya adalah kemampuan yang bersumber dari suara hati terdalam, seperti kemampuan untuk bersyukur, misalnya. Kekuatan spiritual berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melihat sisi positif dari setiap kejadian yang datang. Dengan meningkatkan kekayaan spiritual, seseorang akan mampu mengartikan semua fenomena hidup yang datang kepadanya, menganggapnya sebagai pelajaran berharga, yang dapat membangkitkan nilai lebih dalam dirinya.

Manusia yang memiliki kekayaan spiritual, akan lebih mudah mengontrol terhadap sikap dirinya. Sehingga orang itu tetap memiliki tekad yang kuat untuk berusaha dengan cara-cara yang positif tanpa kenal putus asa, karena meyakini adanya kekuatan dari Tuhannya. Kekuatan spiritual dapat mengarahkan pikiran dan sikap seseorang kepada hal-hal yang positif sesuai nilai-nilai kebaikan

dan kebenaran, tidak dihantui oleh rasa tidak percaya diri, malas, dan sikap negatif lainnya. Maka teruskan melatih dan memperkaya pemahan nilai-nilai spiritualitas dalam hidup ini.

b. Faktor impian

Seseorang yang selalu dapat memperbarui impian akan cenderung bersikap berani, rajin, percaya diri atau bersikap lebih positif. Impian yang besar akan menjadikan seseorang berusaha mengadaptasikan sikap mereka menjadi penuh tanggung rasa, jujur, hormat, tegas, insiatif, berjiwa besar dan lain sebagainya. Sikap-sikap itu adalah intisari dari sikap positif dalam diri. Orang yang mempunyai impian akan selalu dapat mengendalikan sikap dengan pikirannya menjadi lebih optimis dan positif.

Oleh sebab itu, letakkan satu standar impian yang lebih tinggi, sehingga potensi diri kita dapat ditingkatkan. William Faulkner, seorang novelis peraih hadiah nobel, mengatakan, “Impikan dan bidiklah selalu lebih tinggi daripada yang Anda sanggupi. Janganlah hanya bercita-cita lebih baik daripada pendahulu atau sesama Anda. Cobalah menjadi lebih baik daripada diri sendiri.” Artinya, kita senantiasa memerlukan impian sebagai kontrol terhadap sikap dan mencapai kemajuan hidup yang berarti.

c. Antusiasme

Elbert Hubbard menegaskan, “*Nothing great has ever been accomplished without enthusiasm.* – Tidak ada satu pun kemajuan menakjubkan untuk diraih tanpa antusiasme.” Antusiasme artinya semangat. Ketika kita sedang bersemangat, pada saat itulah Tuhan senantiasa mendampingi kita. Dengan semangat itulah manusia menciptakan impian yang lebih besar, berusaha memperoleh kemajuan-kemajuan serta mencapai sukses.

Semangat dapat terus ditingkatkan dengan mengisi setiap detik waktu kita dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif dan konstruktif. Kebiasaan-kebiasaan positif itu di antaranya mendengar, membaca, berbicara dan bergaul dengan orang yang positif. Jika seseorang dapat mempertahankan dan meningkatkan semangat hidup dalam dirinya, maka sikapnya menjadi lebih terarah hingga dapat menikmati hal-hal yang benar-benar menakjubkan di dunia ini.

6. Mengurangi Sikap Negatif

Setiap manusia pasti memiliki sikap negatif yang sebenarnya membahayakan dirinya sendiri. Kini tinggal bagaimana manusia itu menyikapi sikap negatif yang ia miliki, apakah ia akan memperbaikinya atau akan membiarkannya hingga sikap negatifnya tersebut menjadi kepribadiannya sehingga sulit untuk dihilangkan. Untuk menghilangkan sikap negatif dalam diri diperlukan niat dan tekad yang kuat dari dalam diri untuk menjadikan diri sendiri lebih baik lagi. Karena sesungguhnya orang yang beruntung adalah orang yang mau berintrospeksi diri dan mau memperbaikinya sehingga hari ini lebih baik dari hari kemarin.

Berikut ini akan diulas beberapa sikap negatif yang umumnya mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari termasuk upaya dan kiat untuk memperbaikinya.

1. Malas

Malas adalah sikap negatif yang cukup sering menghampiri kita, namun sikap itu mudah datang dan mudah pergi. Jika sikap malas itu sudah menyelimuti diri kita, kita enggan untuk mengerjakan apapun sekalipun itu adalah kegiatan rutinitas kita setiap hari seperti kita berat hati mengerjakannya. Jika penyakit malas itu datang apapun yang kita kerjakan menjadi tidak maksimal. Namun, jika sikap malas kita hilang dan timbul sikap rajin maka semua pekerjaan kita bisa kita selesaikan tepat waktu dan kita bisa mengerjakan banyak hal dalam satu hari. Sayangnya, sikap rajin kita itu terlalu jarang datang, ia hanya datang jika semangat kita sedang menggebu dan mempunyai motivasi yang baru untuk memulai hidup baru dan sikap rajin kita akan mudah pergi jika kita merasa jenuh atau pun putus asa. Entah sudah berapa banyak kata “malas” itu, keluar dari benak dan bibir kita di setiap harinya. Baik itu malas tidur, malas belajar, malas membaca, malas bangun tidur, dan malas-malas lainnya sehingga kata “malas” begitu akrab dengan diri kita. Oleh karena itu kita harus perbaiki sikap ini karena jika dibiarkan terus-menerus akan menjerumuskan diri kita sendiri. Berikut ini beberapa cara bagaimana menghilangkan rasa malas dalam diri:

- a) Mengubah pola pikir dan membuang jauh-jauh pikiran tentang sikap malas dan mengurangi penggunaan kata “malas”, dengan begitu kita akan lupa dengan kata “malas”.

- b) Tidak menunda-nunda pekerjaan. Melakukan sekarang juga selagi dapat mengerjakannya dan mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lakukan sekarang karena waktu tidak akan kembali lagi.
- c) Mengisi waktu luang dan menjauhi sikap membuang-buang waktu. Dengan mengisi waktu luang maka akan terhindar dari pikiran kosong yang menyebabkan timbulnya sikap marah. Seperti sering membaca buku, terutama buku-buku pembangun jiwa, ilmu pengetahuan, atau buku pengembangan diri. Dengan membaca buku kita akan lebih memanfaatkan waktu luang agar tidak terbuang sia-sia dan akan mengurangi sikap malas kita terutama sikap malas membaca. Mengisi waktu luang dapat juga menyalurkan hobi mengedit-ngedit foto, menulis, merapikan kamar, atau aktivitas lain yang menyenangkan.

2. Bekerja seperlunya

Sikap negatif berikutnya ialah bekerja seperlunya. Sikap ini biasanya lahir dari sikap malas, jadi jika sedang malas, pekerjaan pun akan dikerjakan seperlunya atau dilakukan dengan prinsip “yang penting selesai” dan tidak mengerahkan kemampuan terbaik serta tidak maksimal dalam pengerjaannya sehingga pekerjaan yang dihasilkan pun menjadi “pas-pasan”. Padahal jika segenap daya dan upaya dikerahkan akan menghasilkan sesuatu yang lebih bagus dan lebih baik lagi dan bisa meng-eksplor kemampuan diri lebih besar lagi. Berikut ini beberapa cara menanamkan rasa kerja keras dalam diri.

- a) Memotivasi diri sendiri mengenai hasil yang diperoleh akan memuaskan jika mengerjakannya dengan maksimal.
- b) Mengobarkan semangat diri agar mau mengeluarkan upaya yang maksimal agar tujuan tercapai.
- c) Bergantung pada orang lain

“Bergantung pada orang lain” ialah sikap negatif berikutnya. Sikap yang tidak mandiri membuat kita menjadi bergantung pada orang lain. Hal ini dapat terlihat ketika kita merasa agak segan untuk pergi ke suatu tempat yang baru jika tidak ada yang menemani. Kita tidak bisa ke tempat yang asing sendirian dan harus mengajak seseorang untuk menemani kita untuk ke tempat tersebut.

I. Instrumen *Attitude* (Sikap)

a. Definisi Konseptual

Sikap atau disebut juga dengan *attitude* pengertiannya adalah sikap terhadap objek tertentu yang disertai dengan kecenderungan untuk bertidak sesuai dengan sikap terhadap objek tadi atau dengan kata lain yang lebih singkat sikap atau *attitude* adalah sikap dan kesediaan bereaksi terhadap suatu hal. (Gerungan, 1991: 149).

Definisi operasional

Dalam definisi operasional ada beberapa bentuk sikap yaitu sikap individu dan sikap sosial dengan ditandai dengan beberapa indikator yang memengaruhi sikap diantaranya 1). Kegigihan, 2). Keseriusan, 3). Semangat, 4). Disiplin, 5). Kerja sama, 6). Status sosial, 7). Dukungan keluarga, 8). Dukungan lingkungan, 9). Dukungan teman, 10). Sarana dan prasarana.

Instrumen penelitian adalah alat ukur untuk memperoleh data penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel *attitude* adalah angket dengan *skalalikert*. Dalam hal ini memberikan skor dari lima alternatif pilihan jawaban dalam bentuk tingkat kesetujuan responden terhadap butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam angket.

Model angket *skala likert* yang digunakan pada penelitian ini adalah angket yang memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam hal ini pernyataan positif diberikan skor setiap alternatif jawaban yaitu dengan urutan Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, Ragu-ragu (RR) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1.

Kemudian pada pernyataan negatif diberi skor pada setiap alternatif jawaban dengan urutan kebalikan dari pernyataan positif yaitu dengan urutan Sangat Setuju (SS) diberi skor 1, Setuju (S) diberi skor 2, Ragu-ragu (RR) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 4, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 5 (Nurhasan, 2001: 115).

Tabel. 11.1. Kisi-kisi Angket *Attitude*

Variabel	Subvariabel	Indikator	Butir Pertanyaan	
			Positif	Negatif
Sikap	Sikap Sosial dan Sikap Individual	Jujur	1, 4, 9, 10	
		Kegigihan	2, 7, 14,	3,5,6 8, 11,12,17
		Keseriusan	15, 30, 39, 16, 18 19	20, 23, 29,38, 57 59
		Semangat	21, 28, 36, 37, 40,	22, 56 55
		Disiplin	27, 34, 45 33, 54, 60	41, 48 31 43
		Kerja sama	32, 46, 47, 58	
		Status sosial	24, 25, 26, 44, 49, 50	
		Dukungan keluarga	35, 42, 52	
		Dukungan lingkungan		
		Dukungan teman		
		Sarana dan prasarana		
JUMLAH			42	18
TOTAL		60		

ANGKET *ATTITUDE* (Sikap)

Responden :

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda (X) setiap jawaban yang paling sesuai menurut anda.

Berikan jawaban sesuai dengan hati nurani masing-masing, tidak dibenarkan mencontek. Ada lima alternatif pilihan jawaban, yaitu: Sangat setuju (S), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS).

Tabel 11.2. Angket Sikap

No	Pertanyaan	Alternatif jawaban					Skor
		SS	S	RR	TS	STS	
1	Saya selalu ingin bekerja sama dalam tim						
2	Saya selalu disiplin dalam berlatih						
3	Saya terlalu percaya diri saat bertanding						
4	Saya melakukan latihan dengan semangat untuk dapat berprestasi						
5	Saya cepat jenuh saat latihan						
6	Saya tidak bisa membagi waktu sehingga latihan terganggu						
7	Saya akan terus berlatih meskipun badan saya merasakan sakit						
8	Saya tidak maksimal dalam latihan						
9	Disiplin setiap latihan membuat saya dapat berprestasi						
10	Saya tetap optimis dalam latihan agar dapat berprestasi						
11	Kurangnya perhatian pelatih membuat saya malas menyelesaikan latihan yang diberikan						
12	Saya kurang percaya kemampuan sendiri						
13	Saya sering tidak tepat waktu saat hadir setiap latihan						
14	Saya senang saat dimainkan dalam pertandingan						
15	Saya melakukan latihan dengan senang hati						
16	Saya berusaha melakukan berbagai macam upaya menjaga komitmen dalam latihan						
17	Saya tidak suka menjadi pemain cadangan						
18	Saya marah jika diganti saat bermain						

19	Saya tempramen						
20	Saya tidak suka berbagai kritikan karena membuat saya malas berlatih.						
21	Saya kurang semangat jika ada teman yang melakukan kesalahan						
22	Jika wasit tidak fair saya memberontak						
23	Jujur membuat saya merasa nyaman dalam tim						
24	Teman-teman selalu memberikan dukungan agar saya berprestasi						
25	Saya tidak pernah memandang remeh pemain lain						
26	Saya terlalu sering emosi saat bertanding						
27	Saya dapat mengendalikan emosi saat bertanding						
28	Saya berjabat tangan dengan pemain lain setelah pertandingan						
29	Saya membantu pemain lawan jika ada yang cedera						
30	Saya merasa senang jika ada pemain lawan yang cedera						
31	Kurangnya sarana yang memadai membuat saya malas latihan.						
32	Saya tidak suka dengan lingkungan sekitar tempat latihan						
33	Keluarga saya sangat mendukung saya berlatih						
34	Keluarga saya tidak mendukung saya berlatih membuat saya hilang motivasi						
35	Saya tetap semangat berlatih meskipun sarana dan prasarananya kurang lengkap.						
36	Setiap saya latihan selalu ditemani oleh keluarga						
37	Lingkungan tempat latihan sangat baik membuat saya semangat berlatih						

38	Pelatih saya pemarah dan tidak dekat dengan pemain dalam pelaksanaan latihan						
39	Saya menjaga kondisi tubuh dan istirahat yang cukup dalam mengikuti latihan						
40	Saya dapat bekerjasama dengan tim						
41	Saya ikut membantu teman yang mengalami kesulitan dalam berlatih						
42	Sarana dan prasarana tempat latihan membuat latihan lebih aktif						
43	Saya tidak suka pelatih yang pilih kasih						
44	Saya cenderung tertutup dengan teman						
45	Situasi sosial tidak membuat saya malas berlatih.						
46	Saya akan membalas jika ada pemain lawan mencoba mencederai saya saat bertanding						
47	Saya termotivasi bermain jika ada imbalan hadiah dari pimpinan kampus						
48	Saya merasa kecil hati jika berlatih bersama teman-teman yang lebih terampil bermain						
49	Saya akan memaafkan pemain lawan jika saya dijatuhkan saat bermain.						
50	Jika saya bertanding saya menggunakan cara yang tidak sportif agar bisa menang						
51	Meskipun saya kalah saya akan tetap berlatih untuk pertandingan selanjutnya						
52	Saya akan menyalahkan teman jika kalah dalam pertandingan						
53	Saya akan bersikap sportif ketika kalah bertanding						
54	Keluarga saya membelikan peralatan yang saya butuhkan untuk latihan.						

55	Saya tetap semangat meskipun latihan pada malam hari						
56	Saya tidak akan berlatih jika pelatih memarahi saya						
57	Pelatih saya jarang datang melatih membuat saya malas berlatih						
58	Pelatih saya selalu datang tepat waktu						
59	Peralatan latihan yang saya gunakan kurang standar membuat saya malas berlatih						
60	Saya selalu ingin menang setiap keluarga saya melihat saya bertanding						

Rangkuman

Kepribadian merupakan ciri khas seseorang dalam berpikir, bertindak, dan berperilaku dengan berbagai pengaruh yang dibawanya seperti lingkungan pendidikan maupun keturunan. Sikap (*attitudes*) ialah sesuatu yang kompleks, yang dapat didefinisikan sebagai pernyataan-pernyataan evaluatif, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, atau penilaian mengenai objek, manusia, atau peristiwa-peristiwa. Sebagian sikap terbentuk melalui proses belajar sosial yang diperoleh dari orang lain.

Sikap dapat tumbuh selama manusia hidup. Sepanjang hidupnya, manusia belajar tidak pernah berhenti. Proses akomodasi dan asimilasi pengetahuan, dan pengalaman, berlangsung sepanjang hidup manusia. Dalam proses yang panjang inilah nilai-nilai hidup didapatkan oleh manusia, yang kemungkinan besar akan dapat menumbuhkan sikap mereka terhadap subjek atau objek.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Alberto Gomes Marmol Bernardino Javier Sancez-Alcaraz Martinez, Alfonso Valero Valenzuela. 2016. Perceived violence, sociomoral attitudes and behaviours in school contexts. *Journal Of Human Sport & Exercise. Faculty of Education*. University of Alicante.Spain.

- Almeida Patricia, Neves, Rui. 2014. Physical activity - the attitude of the institutionalised elderly. *Journal of Physical Education and Sport. University of Pitesti*. Romania
- Ellis, Robert S. *Educational Psychology: a Problem Approach*. NewYork: d. Van Nostrard Co.
- Dubey.Shivendra, Mahendra Kumar Singh. 2016. Analytic study of attitude towards yoga between the male students of selected government and private schools of Bilaspur. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Kheljournal. India.
- Gagne, Robert M., dan Leslie J. Briggs. 1974. *Principles of Instructional Design*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Gerungan WA. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama
- H. C. Wherington. 1982. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aksara
- Howard H., Kendler. 1974. *Basic Psychology*. Philipines: Benyamin/Cumming
- Jovan Gardasevic, Dusko Bjelica, Stevo Popovic, Ivan Vasiljevic. 2015. Attitudes of parents of preschool children towards the frequency and aspects of the use of computers. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti. Romania
- Joaquin Reverter Masia, Daniel Montero Plaza, Vicenc Hernandez Gonzalez. 2012. Parental attitudes towards extracurricular physical and sports activity in school-age children. *Journal of Human Sport & Exercise. Faculty of Education*. University of Alicante.Spain.
- Khan, Gulbahar. 2017. A study of attitude of players towards the university coaching camps of CCS University Meerut. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. kheljournal. India.
- Munandar, Utami. 1999. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paul, Satinder. 2015. Comparative study of attitude sportsmen and non- sportsmen towards physical education. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Kheljournal. India

- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1991. *Pengantar Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Shaleh, Abd. Rahman. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: PT. Prenada media.
- Syah, Muhibbin. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PTRajaGrafindo Persada.
- Sunyoong Kim, Junmo Sung, Jaeahm Park & Stephen W. Dittmore 2015. The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well- being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti. Romania
- Tenrie, M. Shabran. 2005. "Tesis". *Studi Korelasional Antara Kompensasi dan Sikap Guru Terhadap Tugas dengan Disiplin Kerja Guru*. Program Pascasarjana Magister Studi Islam Konsentrasi manajemen Pendidikan. Bekasi : UNISMA.
- Tjandrasa. 1989. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Muria.
- Tu'u , Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

BAB 12

“EMOTION” (EMOSI)

Oleh:

Astri Ayu Irawan

Pendahuluan

Emosi berasal dari kata *emotion* dalam bahasa Prancis atau dalam bahasa Latin *emovere* yang artinya keluar. Secara etimologisnya emosi diartikan “bergerak keluar”. Emosi merupakan suatu konsep yang luas dan tidak dapat dispesifikkan. Emosi merupakan suatu reaksi bisa positif maupun negatif sebagai dampak dari rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Berikut ini pengertian emosi menurut para ahli: Prez, 1999 merupakan seorang EQ *organizational consultant* dan juga pengajar. Prezz mengungkapkan arti emosi adalah suatu reaksi tubuh dalam menghadapi sesuatu. Sifat dan intensitas emosi terkait erat dengan aktivitas kognitif sebagai hasil dari persepsi terhadap situasi. Hathersall, 1985 emosi adalah kondisi psikologis yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat diungkapkan atau dilihat dari reaksi wajah atau tubuh. Keleinginan dan Keleinginna, 1981 emosi adalah kondisi yang berhubungan dengan tujuan tingkah laku. Emosi diartikan sebagai perasaan, misalnya pengalaman afektif, kenikmatan, marah, bahagia, takut, sedih. William James, emosi yaitu kondisi budi rohani yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas.

Emosi diartikan sebagai impuls yang muncul akibat dari suatu rangsangan dari dalam maupun dari luar. Emosi bermacam-macam, seperti emosi sedih, emosi marah, emosi bahagia, dan bentuk emosi

lainnya. Emosi dalam bahasa awamnya seringkali dipakai untuk mendeskripsikan kemarahan saja, namun sebenarnya emosi memiliki arti yang lebih luas dan mewakili banyak macam perasaan. Emosi berkaitan dengan psikologi seseorang dan suasana hati yang sedang berlangsung. Emosi dapat dikeluarkan berupa perilaku tertentu. Perasaan dan perilaku saling terhubung dengan emosi. Emosi berarti isi hati yang dituangkan dalam ekspresi fisik.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. menjelaskan definisi emosi;
2. menjelaskan teori-teori emosi;
3. menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan emosi;
4. menjelaskan perubahan fisiologis dalam emosi;
5. menjelaskan perubahan fisiologis dalam emosi;
6. menjelaskan ekspresi dan persepsi emosi;
7. menjelaskan pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi olahraga;
8. mampu mengembangkan instrumen penilaian emosi.

A. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari kata *emotion* dalam bahasa Prancis atau dalam bahasa Latin *emovere* yang artinya keluar. Secara etimologisnya emosi diartikan “bergerak keluar”. Emosi merupakan suatu konsep yang luas dan tidak dapat dispesifikkan. Emosi merupakan suatu reaksi bisa positif maupun negatif sebagai dampak dari rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar.

B. Teori-teori Emosi

Teori Emosi disampaikan oleh para ahli melalui penelitian dan pengamatan mereka dari masa ke masa dan saling menyempurnakan. Berikut ini adalah teori emosi dalam psikologi.

1. Teori James Lange

Emosi adalah persepsi tentang perubahan tubuh. James menyatakan bahwa emosi adalah ketika kita merasa sedih, ketika menangis, marah, ketakutan. James dan Carl mengemukakan gagasan mengenai rangkaian kejadian pada emosi. Individu menerima situasi dan menghasilkan emosi. Individu bereaksi pada situasi dan memerhatikannya. Persepsi terhadap reaksi menjadi dasar untuk emosi yang dirasakan. Pengalaman emosi dirasa terjadi setelah perubahan tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom.

2. Teori Cannon Bard

Emosi yang dirasakan dan respons dari tubuh merupakan keadaan yang berdiri sendiri. Cannon mengajukan pendekatan untuk melihat adanya hubungan antara keadaan tubuh dan emosi yang dirasakan melalui riset. Cannon kemudian menyatakan bahwa emosi merupakan apa yang dirasakan dan reaksi tubuh dalam emosi saling bergantung.

Menurut teori ini, emosi dihasilkan dari stimulus luar kemudian mengaktifkan hipotalamus. Hipotalamus mengirim *output* ke dua arah, yaitu (1) organ dalam tubuh dan otot-otot eksternal untuk tubuh bereksresi. (2) ke korteks serebral di mana pola diterima sebagai emosi yang dirasakan. Berbeda dengan teori sebelumnya, teori ini menyatakan bahwa perasaan dan reaksi tubuh berdiri sendiri.

3. Teori Kognitif tentang Emosi

Teori ini memandang emosi sebagai hasil interpretasi kognitif dari rangsangan luar atau dalam tubuh. Proses interpretasi kognitif dalam teori ini dibagi menjadi dua, yaitu (1) Interpretasi stimuli dari lingkungan. Informasi dari stimulus pertama kali menuju ke korteks untuk diinterpretasikan berdasarkan pengalaman masa lampau dan masa kini. Kemudian pesan tersebut disampaikan pada sistem limbik dan sistem saraf otonom yang menghasilkan respons fisiologis.

Contohnya apabila seseorang yang kamu anggap buruk datang padamu, maka perasaan cemas atau takut sudah dirasakan. Namun apabila sahabat baik Anda datang maka perasaan bahagia muncul. (2) Teori ini menekankan pada stimuli internal dalam tubuh. Namun hal ini berlanjut pada interpretasi kognitif dari stimuli, di mana lebih penting daripada stimuli internal itu sendiri.

4. Teori Emosi dan Motivasi

Emosi dan motivasi berjalan beriringan atau bersamaan. Emosi ditempatkan sebagai suatu rangkaian dari emosi. Emosi merupakan bagian dari motif atau dorongan. Tomkins mengungkapkan bahwa emosi merupakan energi bagi dorongan yang selalu muncul bersama. Menurut Leeper garis pemisahnya sangat tipis yaitu seperti ketakutan. Ketakutan merupakan emosi tetapi juga motif pendorong perilaku. Orang merasa takut dan terdorong melakukan perilaku yang memiliki tujuan tertentu.

C. Pertumbuhan dan Perkembangan Emosi

Emosi dapat juga beradaptasi dan berkembang seperti tingkah laku. Emosi membutuhkan pengalaman dan pematangan untuk dapat dikendalikan dengan baik. Semakin besar atau dewasa individu maka kemampuannya untuk mengendalikan emosi akan semakin kuat. Perkembangan emosi melalui proses belajar hanya berlangsung sampai dengan satu tahun usia. Setelah itu perkembangan yang terjadi adalah ditentukan oleh proses belajar.

D. Perubahan Fisiologis dalam Emosi

Pada saat emosi muncul maka ada perubahan yang terjadi pada tubuh atau fisik.

a. Galvanic Skin Respons

Pada emosi terangsang, terdapat perubahan listrik pada kulit yang dapat diamati. Elektrode ditempelkan pada kulit untuk dihubungkan pada galvanometer. GSR merupakan indikator yang cukup peka terhadap perubahan emosional.

b. Peredaran Darah

Terjadi perubahan dalam peredaran darah seperti perubahan tekanan darah, permukaan kulit membesar dan memiliki lebih banyak darah, denyut jantung meningkat, napas meningkat, respons pupil mata membesar, sekresi air liur pada waktu perangsangan emosional, gerakan usus meningkat, ketegangan otot, dan perubahan komposisi darah. Indikator tersebut menunjukkan jika emosi mampu berpengaruh secara luas terhadap tubuh.

E. Ekspresi dan Persepsi Emosi

Emosi merupakan keadaan internal berasal dari dalam ataupun luar yang ditunjukkan secara eksternal atau adanya perilaku. Ekspresi pada emosi bisa dilihat oleh orang lain meskipun diekspresikan secara verbal maupun non verbal. Ekspresi verbal misalnya berupa kata kata dengan berbicara tentang emosi yang sedang dirasakan. Ekspresi non verbal merupakan ekspresi wajah, gerakan fisik, pengucapan, isyarat tubuh, dan tindakan tindakan emosional.

1. Ekspresi wajah

Ketika hati dalam keadaan senang atau bahagia, maka wajah pun akan tercerminkan sesuai perasaan tersebut. Ekspresi wajah menyesuaikan suasana hati. Sehingga hanya dengan melihat wajah seseorang, orang lain bisa menilai bagaimana perasaannya saat ini apakah bahagia, sedih, atau marah, takut, terkejut. Pada setiap jenis emosi, maka berbeda juga ekspresi yang ditunjukkan. ekspresi wajah berkaitan erat dengan, ekspresi bibir apakah tersenyum atau tidak, ekspresi mata apakah menyatakan kesedihan, kemarahan, bahagia, dan lainnya.



Marah



Senang



Menangis



Sedih

Gambar 12.1. Ekspresi Wajah Seseorang

Sumber: Astri Ayu Irawan

2. Ekspresi vokal

Nada suara akan berubah mengikuti suasana hati. Apabila bahagia, maka suara akan berubah girang dan lebih ceria. Ketika seseorang sedang sedih, maka suara akan berubah lebih pelan, lebih rendah dan dalam dan juga tidak banyak bicara. Pada situasi marah, nada suara akan meninggi. Tidak jarang nada suara tertentu terkadang diartikan sebagai sebuah ekspresi hati/emosi. Tidak jarang juga penggunaan nada yang tidak tepat dalam situasi tertentu membuat orang salah sangka tentang emosi atau perasaan saat itu.

3. Ekspresi fisiologis

Ketika emosi berubah maka kondisi fisiologis juga akan berubah meskipun tidak dirasakan secara langsung. Pada saat ketakutan, maka detak jantung akan meningkat, badan gemetar, bulu kuduk merinding, otot-otot menegang. Ketika marah, jantung juga berdebar, wajah memerah, dan sebagainya. ketika emosi sedih, secara fisiologis akan memengaruhi kelenjar air mata untuk memproduksi air mata lebih banyak.

4. Gerak dan isyarat tubuh

Emosi akan diekspresikan melalui gerak tubuh. Misalnya ketika seseorang sedang jatuh cinta, maka akan gugup dan bertindak lebih ceroboh, berkeringan dingin, tersenyum sendiri tanpa disadari, dan lain sebagainya. emosi kebingungan, maka tangan akan diletakkan di kepala, disertai dengan perubahan ekspresi wajah.

5. Tindakan tindakan emosional

Pada saat seseorang sedang emosi sedih, maka akan cenderung lebih diam. Apabila dalam keadaan emosional marah, seseorang bisa jadi melemparkan benda, mendobrak meja, memaki-maki, atau lainnya. Bentuk perilaku tersebut merupakan pelampiasan dalam mengeluarkan emosi. Biasanya setelah emosi tersalurkan melalui suatu tindakan emosional, emosi akan sedikit lebih berkurang.

Dr. Patricia Patton dalam bukunya *Emotional Quotient* mengungkapkan bahwa untuk mampu mengatur emosi adalah dengan cara belajar.

1. Belajar mengidentifikasi apa saja yang bisa memicu emosi kita dan respons apa yang biasa kita berikan.
2. Belajar dari kesalahan, belajar membedakan segala hal di sekitar kita yang dapat memberikan pengaruh dan yang tak dapat memberikan pengaruh pada diri kita.
3. Belajar selalu bertanggung jawab pada setiap tindakan kita.
4. Belajar mencari kebenaran, belajar memanfaatkan waktu secara maksimal untuk menyelesaikan masalah.
5. Belajar menggunakan kekuatan sekaligus kerendahan hati.

Dengan kelima hal tersebut maka dengan mudah kita mampu mengendalikan emosi itu. Kita mampu mengelola emosi itu sehingga bisa kita simpan dalam hati. Jika kita mampu mengelolanya maka jadilah emosi itu sebagai energi untuk memajukan diri. Tetapi yang tak boleh dilupakan, sebagai makhluk sosial, manusia tak bisa menghindarkan diri untuk berinteraksi dengan manusia yang lain, dalam hal ini dengan kemampuan menggunakan emosi sebagai pembawa informasi, kita bisa melihat sisi, kadar intensitas emosi orang lain yang muncul dari komunikasi non-formalnya, berupa ekspresi, tekanan nada suara, gerakan ataupun bahasa tubuh yang dipakainya. Jika kita mampu membaca bahasa-bahasa itu maka bisa diupayakan tindakan kontra reaksi dari emosi orang tersebut. Umpamanya, jika kita lihat ada gejala mitra atau lawan bicara kita kurang suka, maka kita antisipasi dengan dengan berbicara yang bersifat menetralkan perasaan orang tersebut. Setelah kita pahami masalah emosi diri maupun emosi orang lain, maka secara mudah kita menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Sehingga diharapkan muncul pribadi yang menyenangkan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan peka terhadap situasi apapun yang sedang terjadi, sehingga dengan mudah menyiapkan strategi kontra situasi terhadap suatu konflik yang ada, termasuk dalam olahraga contohnya dalam permainan bulu tangkis.

F. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Olahraga

Kecerdasan emosional mampu melatih kemampuan atlet, yaitu kemampuan untuk mengelola perasaannya, kemampuan untuk

memotivasi dirinya sendiri, kesanggupan mengendalikan dorongan dan mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain. Seperti yang kemukakan Goleman (2001: 39), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan, sehingga kecerdasan emosi sangat diperlukan untuk sukses dalam belajar dan bekerja sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik.

Ketika seorang atlet mampu mengatasi emosinya maka tingkat cedera yang terjadi pun juga sedikit kemungkinannya. Biasanya dalam suatu *event* pertandingan baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional ada suatu tim psikologi yang akan memotivasi atlet untuk menurunkan tingkat emosi yang berlebihan. Yaitu biasa nya dengan metode “Relaksasi Napas Dalam” Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Menurut Brunner dan Suddart (2002), relaksasi nafas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernapasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi merupakan metode efektif untuk menurunkan nyeri yang merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan dengan mekanismenya yang menghentikan siklus nyeri.

G. Instrumen dari Emosi

a. Kisi-kisi Instrumen Emosi

Indikator Variabel Kecerdasan Emosi			
Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecerdasan Emosional		Kesadaran diri	mampu mengenal perasaan
			mampu memilah perasaan
		Sikap Asertif	mampu mengungkapkan perasaan secara langsung.
			mampu mengungkapkan keyakinan secara terbuka
		Penghargaan Diri	Mampu menghormati diri sendiri.
			Mampu menerima diri sendiri sebagai pribadi yang baik
		Aktualisasi Diri	Mampu mewujudkan potensi yang ada secara maksimal.
			Mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna
		Empati	Mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain.
			Mampu menghargai perasaan dan pikiran orang lain
		Tanggung Jawab Sosial	Mampu bekerja sama dalam masyarakat

		Antar pribadi	Mampu berperan dalam masyarakat
		Hubungan Antar Pribadi	Mampu memelihara persahabatan dengan orang lain
			Mampu saling memberi dan menerima kasih sayang dengan orang lain
		Uji Realitas & Fleksibel	Mampu menilai secara objektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya
		Penyesuaian Diri	Mampu beradaptasi dengan lingkungan manapun
		Pemecahan Masalah	Mampu memahami masalah dan termotivasi untuk memecahkannya
			Mampu mengenali masalah
		Ketahanan menanggung stress	Mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan
			Mampu memilih tindakan Manajemen dalam menghadapi stress

Stres		Pengendalian impuls (dorongan)	Mampu menolak dorongan untuk bertindak
			Mampu menampung impuls agresif
		Optimis	Mampu melihat terang kehidupan
			Mampu bersikap positif dalam kesulitan
Suasana Hati		Kebahagiaan	Selalu bergairah dalam segala hal
			Mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri

b. Angket Emosi

Identitas Responden

1. Nama :
2. Nomor Responden* :
3. Jenis Kelamin : Pria/Wanita**
4. Umur :

* Nomor responden sesuai dengan nomor angket pada kotak atas angket

* Coret yang tidak perlu

Tabel 12.1. Angket Stres

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tahu kapan saya sedih dan kapan saya merasa gembira.				
2.	Saya tidak bisa membuat keputusan sendiri tanpa bantuan orang lain.				
3.	Saya mampu mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan kepada orang lain.				
4.	Saya tahu penyebab kemarahan saya.				
5.	Saya tidak tahu perasaan apa yang sedang saya rasakan.				

6.	Saya mampu bertindak sesuai keinginan saya tanpa harus diarahkan oleh orang lain.				
7.	Saya tidak bisa membayangkan kehidupan di masa depan.				
8.	Saya senang dengan penampilan saya selama ini.				
9.	Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkan kemarahan saya.				
10.	Saya tidak mau tahu respons orang lain tentang perilaku yang telah saya lakukan.				
11.	Saya dapat merencanakan segala sesuatu dengan matang tanpa bantuan orang lain.				
12.	Saya bisa mengekspresikan ide kepada orang lain.				
13.	Saya percaya akan berhasil jika memaksimalkan potensi dan bakat yang saya punya.				
14.	Saya bangga terhadap diri sendiri meskipun saya bukan orang yang sempurna.				
15.	Jika pendapat saya tidak diterima maka saya akan tetap mempertahankannya.				
16.	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun.				
17.	Saya merasa mempunyai banyak kekurangan pada diri saya.				
18.	Saya merasa prihatin dengan musibah yang menimpa teman saya.				
19.	Saya tertekan dengan peraturan-peraturan di sekolah.				
20.	Saya mempunyai banyak teman baik di sekolah maupun di rumah.				
21.	Saya akan bersikap cuek dengan musibah yang menimpa teman, karena itu bukan urusan saya.				
22.	Saya lebih suka teman satu kelompok yang menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dari pada saya kerjakan sendiri.				
23.	Saya lebih suka bermain dengan teman-teman satu geng dari pada dengan teman yang bukan satu geng.				
24.	Menurut saya, perbedaan itu indah.				
25.	Saya akan berkelompok dengan teman-teman satu geng untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				

26.	Saya berusaha untuk mengerti apa yang sedang terjadi di sekitar saya dengan apa adanya.				
27.	Saya selalu mencari apa penyebab dari masalah yang menimpa saya.				
28.	Saya mudah kehabisan akal ketika memikirkan cara-cara untuk memecahkan masalah.				
29.	Saya sulit memfokuskan pikiran ketika sedang mempunyai masalah.				
30.	Saya dapat mengerti situasi yang sedang saya alami.				
31.	Saya tidak dapat memutuskan jalan keluar yang terbaik dalam memecahkan suatu masalah.				
32.	Saya tahu bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi yang sulit.				
33.	Saya dapat bersikap tenang dan mengontrol diri ketika berada pada situasi yang sulit.				
34.	Ketika mempunyai masalah, saya akan berusaha untuk tenang dalam menghadapi masalah tersebut.				
35.	Saya berusaha menahan diri untuk tidak mengejek teman.				
36.	Saya tidak percaya dengan kemampuan saya dalam menghadapi suatu masalah.				
37.	Saya tidak bisa menikmati semua aktivitas yang saya jalani sehari-hari.				
38.	Saya yakin bahwa setiap musibah pasti mempunyai hikmah yang baik.				
39.	Menurut saya kehidupan ini membosankan karena terdapat banyak rintangan dan cobaan				
40.	Saya merasa bahagia dengan segala sesuatu yang saya miliki.				

Rangkuman

Emosi dalam psikologi meliputi semua jenis perasaan yang dialami seseorang, mulai dari perasaan marah, sedih, bahagia, takut, dan lainnya. Semua perasaan itu disebut juga dengan emosi yang bisa digambarkan melalui bentuk *emoticon*. Emosi dalam diri setiap manusia memiliki karakternya masing-masing dan juga pemicu tertentu yang berbeda. Emosi memiliki peranan yang penting dalam kehidupan, karena emosi menunjukkan ekspresi diri dari seorang manusia dalam berinteraksi dengan kelompok sosialnya.

Emosi berperan juga sebagai proses pembelajaran yang bisa jadi negatif atau positif yang terus berkembang. Manajemen yang baik terhadap penerimaan stimulus, memungkinkan seseorang untuk mampu membatasi ekspresi emosi yang negatif atau merugikan. Pada manajemen emosi yang baik akan membentuk tindakan yang baik pula dalam menyikapi permasalahan.

Daftar Pustaka

- Goleman, D. 2000. *Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan dan Organisasi* (Terjemahan). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2004. *Emotion intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. 1988. *Psikologi remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- J.P. Chalpin. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*, tej. Kartini Kartono. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- James Tangkudung dan Apta Mylsidayu 2017. *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Psychological Science Vol. 28(9) 1321-1333. *Department of Psychology*, Harvard University.
- A.M. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Downing, John. 2005. Effective Reinforcement Techniques in Elementary Physical Education: The Key to Behavior Management. *Journal Physical Educator* Vol. 62 Issue 3, p114-122
- E. Mulyasa. 2009. *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamzah B. Uno. 2006. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- <http://dosenpsikologi.com/emosi-dalam-psikologi>
- <http://trueorwrong.wordpress.com/2011/11/27/teori-emosi>
- <http://psikology09b.blogspot.com/2011>
- <http://www.scribd.com/doc/.../psikologi-emosi-teori>
- <http://crosadi.blogspot.co.id>

BAB 13

“TOLERANCE” (TOLERANSI)

Oleh:

Joen Parningotan Purba

Pendahuluan

Toleransi merupakan hal yang pokok untuk diterapkan di semua tempat. Tanpa toleransi mungkin tidak ada artinya dalam sebuah negeri tersebut. Indonesia sendiri merupakan Negara yang pluralisme (keberagaman) artinya bahwa Indonesia itu terdiri dari berbagai suku, ras, agama dan budaya. Indonesia merdeka secara mandiri karena semangat toleran yang menimbulkan persatuan dan kesatuan rakyat Indonesia. Mereka menjunjung tinggi arti toleransi demi memperjuangkan negeri ini.

Toleransi berasal dari kata “Tolerare” berasal dari bahasa latin yang artinya adalah dengan sabar membiarkan sesuatu. Toleransi mempunyai arti luas yaitu sikap saling menghormati dan bekerja sama di antara beberapa kelompok lain yang berbeda etnis, bahasa, budaya, politik, maupun agama. Dengan sikap toleransi inilah akan muncul keindahan-keindahan dalam mencapai sesuatu, karena dengan toleransi kita menjadi kuat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) Toleransi diartikan dengan sifat atau sikap toleran; batas ukuran untuk penambahan atau pengurangan yang masih diperlukan; penyimpangan yang masih dapat diterima dalam pengukuran kerja. Selain itu toleransi menurut W.J.S Purwadarminta toleransi adalah sikap atau sifat menenggang berupa

menghargai serta membolehkan suatu pendirian, pendapat, pandangan kepercayaan maupun yang lainnya yang berbeda dengan pendirian sendiri.

Menurut Webster's New American Dictionary arti toleransi adalah liberty to ward the opinions of others, patients with others (memberi kebebasan (membiarkan) pendapat orang lain, dan berlaku sabar menghadapi orang lain). Toleransi diartikan memberikan tempat kepada pendapat yang berbeda. Pada saat bersamaan sikap menghargai pendapat yang berbeda itu disertai dengan sikap menahan diri atau sabar. Oleh karena itu di antara orang yang berbeda pendapat harus memperlihatkan sikap yang sama yaitu saling menghargai dengan sikap yang sabar.

Istilah dalam konteks sosial, budaya dan agama yang berarti sikap dan perbuatan yang melarang adanya diskriminasi terhadap kelompok-kelompok yang berbeda atau tidak dapat diterima oleh mayoritas dalam suatu masyarakat. Contohnya dalam toleransi beragama, di mana penganut mayoritas dalam suatu masyarakat menghormati keberadaan agama atau kepercayaan lainnya yang berbeda. Dalam toleransi berbudaya kita menghargai cara masyarakat setempat melakukan suatu hal dengan cara mengikuti aturan yang sudah menjadi budaya di daerah tersebut.

Tujuan

Selesai mempelajari bab ini pembaca diharapkan dapat:

1. Mewujudkan Sikap Toleransi
2. Menjelaskan Kenapa Kita Harus Memiliki Jiwa Toleran
3. Menjelaskan Cara Mewujudkan Sikap Toleran Dalam Kehidupan Sehari hari Menjelaskan fungsi sikap
4. Menjelaskan Manfaat Toleransi
5. Menjelaskan Jenis-Jenis Toleransi
6. Menjelaskan nilai-nilai toleransi dalam olahraga
7. Mengembangkan instrumen penilaian toleransi

A. Mewujudkan Sikap Toleransi

Manusia merupakan individu yang memiliki cara berfikir yang berbeda-beda dan di dalam kehidupan sehari-harinya tidak akan mungkin bisa terlepas dari yang namanya adaptasi, bergaul dan bersosialisasi dengan

manusia lainnya. Dalam bersosialisasi sangat dibutuhkan sikap toleransi agar didapatkan pergaulan yang penuh dengan rasa dan suasana saling menghargai, saling menghormati dan saling merasa sebagai saudara.

B. Kenapa Kita Harus Memiliki Jiwa Toleran

1. Belajar menghargai setiap pendapat antar individu bisa menjadi modal penting untuk menghindarkan perpecahan di dalam kehidupan masyarakat. Toleransi beragama adalah satu wujud nyata dari sikap menghargai dalam kehidupan bermasyarakat. Karena memang unsur agama merupakan suatu hal yang krusial dan sensitif di mata masyarakat.
2. Tidak hanya menghindarkan gejolak perpecahan, sikap toleransi juga bisa membuat hubungan antar manusia menjadi lebih erat. Kegiatan bertukar pikiran dan pendapat untuk menghasilkan satu keputusan adalah tanda bahwa masyarakat sudah bisa menjalankan hidup bertoleransi.
3. Setiap agama mengajarkan sikap toleransi antar umat lain yang beragama berbeda. Iman adalah satu tonggak dalam menciptakan masyarakat bertoleransi. Menerapkan iman dalam setiap tindakan juga satu tanda bahwa sikap toleransi berhasil diaplikasikan.
4. Meningkatkan rasa cinta kepada negeri sendiri. Landasan utama negara besar dan kuat adalah adanya sikap rasa toleransi antar masyarakat. Nantinya sikap nasionalisme akan ikut tumbuh dengan sendirinya setelah sikap toleransi berhasil diterapkan dalam kehidupan.
5. Masyarakat Indonesia sudah mengenal kata musyawarah, tapi dalam kenyataannya masih ada beberapa masalah yang sulit diselesaikan dengan musyawarah. Kurangnya sikap menghargai dan toleransi menjadi pemicu terjadinya konflik. Maka dari itu dibutuhkan sikap toleransi di kehidupan sehari-hari supaya pemutusan satu masalah bisa melalui langkah musyawarah mufakat.
6. Kurangnya sikap toleransi antar manusia bisa diakibatkan adanya rasa egois yang terlalu tinggi. Dibutuhkan pengendalian rasa egois pada tiap individu agar tidak terjadi konflik atas nama persoalan pribadi.

C. Cara Mewujudkan Sikap Toleran Dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Memang terkadang kita sulit bersikap toleran terhadap aksi atau perkataan orang lain, tapi coba pahami perspektif masing-masing orang dan hindari menyerang pribadi masing-masing pihak. Kita dapat mengembangkan jalan pikir yang lebih toleran dengan belajar mengenai berbagai macam manusia dan mengapresiasi keberagaman.
2. Tekankan empati. Langkah pertama bertenggang rasa terhadap orang lain dalam situasi sulit adalah berusaha untuk berempati dengan orang tersebut dan mencoba memandang berbagai hal dari sudut pandangnya. Kita mungkin punya latar belakang dan pengalaman yang berbeda, sehingga apa yang menurut kita benar barangkali terlihat sangat aneh bagi orang lain.
3. Minta penjelasan. Ketika kita berbicara dengan seseorang dan mereka mengatakan sesuatu yang sulit diterima, tanyakan perspektif orang tersebut tanpa harus bersikap agresif.
4. Hargai perbedaan. Untuk memiliki jalan pikir toleran, kita perlu memahami dan menghargai perbedaan. Orang yang menghargai perbedaan dan keberagaman pasti akan lebih toleran terhadap orang lain, dan akan dapat lebih mudah memaklumi ketidakpastian. Sedangkan intoleransi dapat menyempitkan pandangan dan membuat dunia yang selalu berubah ubah ini menjadi sangat sepele. Intoleransi membuat dunia yang rumit ini jadi digampangkan dengan cara menolak keberagaman dan kedinamisan yang ada. Kita dapat menjadi orang yang lebih toleran dengan membuka pikiran dan melihat berbagai sudut pandang dan budaya yang berbeda-beda.
5. Pelajarilah mengenai masyarakat dan budaya yang lain. Salah satu jalan terbaik untuk menjadi orang yang lebih toleran adalah dengan mendidik diri sendiri mengenai masyarakat dan budaya lain. Ketika orang menunjukkan intoleransi terhadap orang lain, itu biasanya karena mereka merasa terasingkan atau tidak mengerti mengenai cara orang lain melakukan suatu hal. Luangkanlah waktu untuk mempelajari budaya dan kepercayaan yang berbeda-beda. Jangan takut bertanya, tetapi bertanyalah dengan sopan dan hormat. Sebagai contoh, kita bisa menanyakan mengenai bagaimana cara orang lain merayakan suatu hari penting.

D. Manfaat Toleransi

Dengan memiliki sikap toleransi dalam masyarakat, ada beberapa manfaat yang akan kita dapat, seperti:

1. Menciptakan keharmonisan dalam hidup bermasyarakat
2. Adanya rasa kekeluargaan
3. Memunculkan rasa kasih sayang satu sama lainnya
4. Menciptakan suatu kedamaian, rasa tenang dan aman.

Selain itu, toleransi juga memiliki manfaat lain seperti:

a. Menghindari Perpecahan

Sikap toleransi merupakan salah satu norma yang harus diterapkan dalam masyarakat. Dengan memiliki sikap toleransi baik antar individu atau antar kelompok, dapat menghindari adanya perpecahan dalam masyarakat.

b. Mengendalikan Ego

Secara tidak langsung, dengan adanya toleransi dapat mengendalikan ego dalam diri kita. Jika kita tidak dapat mengontrol ego dalam diri kita, maka dapat memunculkan konflik antar individu atau kelompok.

c. Memunculkan Rasa Nasionalisme

Dengan menjalankan sikap toleransi dalam masyarakat akan memunculkan sikap nasionalisme. Yang mana dalam sebuah bangsa yang besar masyarakatnya hidup dengan penuh rasa cinta, saling menghargai dan saling peduli satu sama lain.

E. Jenis-Jenis Toleransi

Ada banyak jenis atau bentuk toleransi dalam masyarakat, diantaranya:

1. Toleransi agama

Pengertian toleransi beragama adalah sikap untuk saling menghargai dan menghormati antar pemeluk agama. Menghormati terhadap keyakinan orang lain dan membiarkan orang lain menjalankan peribatan agamanya masing-masing.

2. Toleransi budaya

Toleransi budaya merupakan salah satu bentuk toleransi yang penting untuk dipahami masyarakat. Budaya yang tidak sama akan menyebabkan adat istiadat yang berbeda pula. Oleh karena itu perlu adanya regulasi yang mengatur keanekaragaman dan keberagaman yang ada. Salah satu contoh regulasi atau aturan tentang toleransi dalam budaya adalah adanya semboyan masyarakat Indonesia dalam Pancasila yaitu “bhineka tunggal ika”. Semboyan itu memiliki makna agar tercipta kebersamaan dalam kehidupan masyarakat meskipun berbeda dalam keyakinan dan budaya.

3. Toleransi politik

Toleransi politik merupakan bentuk toleransi berikutnya. Dalam politik, perbedaan pilihan dalam kepemimpinan dapat menjadi salah satu sumber konflik sosial. Sumber ini disebabkan karena tidak adanya sikap saling menghargai pilihan masing-masing individu dalam masyarakat. Seperti ketika adanya pemilihan Kepala Daerah atau bahkan dalam pemilihan kepala desa.

4. Contoh Sikap Toleransi

Contoh sikap toleransi dalam kehidupan masyarakat diantaranya:

- a. Menghargai agama lain yang berbeda
- b. Menghargai pendapat orang lain yang berbeda dari kita
- c. Membiarkan orang menganut kepercayaannya
- d. Tidak memaksakan atau mendiskriminasi orang lain yang berbeda pendapat atau pemikirannya.
- e. Ketika ada orang salah dalam mengerjakan sesuatu tidak melakukan bullying atau mendiskriminasinya

- f. Memunculkan rasa penghargaan terhadap budaya lain sehingga muncul sikap toleransi yang merupakan syarat utama dalam masyarakat multikultural.
- g. Menjadi benteng pertahanan terhadap ancaman yang timbul dari budaya kapital yang cenderung melumpuhkan budaya yang beraga. Paham kapitalisme cenderung bersifat diskriminatif dan mengabaikan eksistensi budaya setempat.
- h. Menjadi alat untuk membina dunia yang aman dan sejahtera. Dengan multikulturalisme, bangsa-bangsa duduk bersama, saling menghargai, dan saling membantu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi oleh suatu masyarakat secara langsung atau tidak langsung akan berpengaruh pada masyarakat lain pula.
- i. Mengajarkan suatu pandangan bahwa kebenaran itu tidak dimonopoli oleh satu orang atau kelompok saja, tetapi ada di mana-mana, tergantung dari sudut pandang setiap orang. Masyarakat multikultural menganggap bahwa dengan saling mengenal dan saling menghargai budaya orang lain, dapat tercipta kehidupan yang penuh toleransi, sehingga tercipta masyarakat yang aman dan sejahtera. Dari manfaat-manfaat diatas, sudah selayaknya kita menerima masyarakat multikultural tidak hanya sebagai realita sosial budaya saja, tetapi harus menjadi sebuah kewajiban agar keintegritasan bangsa selalu terjaga.

F. Nilai-nilai Toleransi Dalam Olahraga

Nilai adalah keyakinan dasar yang berperan sebagai satu fondasi yang kukuh untuk pembentukan sikap yang berpengaruh dan melakukan kontrol terhadap perilaku. Nilai yang ada dalam olahraga banyak hal yang dapat dikembangkan sebagai pondasi bagi terciptanya tatanan masyarakat. Nilai-nilai dan keterampilan yang diperoleh melalui olahraga antaralain; kerjasama, komunikasi, taat pada aturan, pemecahan masalah, pemahaman/ pengertian, keterkaitan dengan yang lain, kepemimpinan, peduli pada sesama, menghargai usaha, disiplin, bagaimana menyikapi kemenangan dan kekalahan, mengelola kompetisi, sportif, berbagi tanggung jawab, harga diri, kepercayaan, kejujuran, kepedulian diri, toleransi, adaptasi diri, dan percaya diri (United Nations dalam Wahjoedi, 2007: 205).

Olahraga merupakan salah satu unsur penting pembangunan dalam rangka pembinaan dan pembentukan karakter SDM. Olahraga akan mengajarkan pada seseorang kedisiplinan, membentuk jiwa sportifitas, tidak mudah menyerah, memiliki jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan adanya 4 aturan, berani mengambil keputusan, membentuk jiwa korsa yang mengandung aspek kesetiaan, kebanggaan dan kehormatan (Arismunandar, dalam Cholik Mutohir T, 2002:39). Olahraga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai toleransi, mengembangkan kepribadian dan perilaku yang baik (Arma Abdoelah, 1994:11)

Nilai Toleransi Ketika kedua kesebelasan yang sedang bertanding memasuki injury time suatu kesebelasan tentu akan berusaha "mencuri" angka bahkan mempertahankan kemenangan yang telah diraih agar memenangkan pertandingan. Dalam saat-saat seperti itu para pemain diuji untuk membuktikan dirinya mereka harus tetap berjuang untuk bisa meraih kemenangan meskipun sampai titik keringat terakhir. Situasi seperti ini banyak sekali kita jumpai dalam olahraga, kemudian apa yang kita petik dari situasi seperti ini adalah bahwa setiap orang pasti akan mengalami masa-masa sulit, yang penting bagaimana orang tersebut mampu bertahan terhadap kesulitan untuk kemudian berupaya bangkit kembali meraih kesuksesan. Apabila seseorang dalam dunia olahraga pernah mengalami kekalahan atau rasa kecewa, dan menerima hal itu sebagai peristiwa yang lumrah; maka lebih bisa menerima dan toleran (Cholik Mutohir T, 2002:166). Demikian pula seseorang yang mengalami kemenangan akan cenderung lebih bisa untuk solidier terhadap lawan atau teman tanding yang mengalami kekalahan. Nilai-nilai yang terkandung dan melekat dalam olahraga dapat digunakan sebagai wahana untuk meningkatkan rasa toleransi sesama teman.

Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jujur, toleransi, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama,

mengerti akan aturan, dan berani mengambil keputusan. Akan tetapi terkadang pengaplikasiannya pada saat berada dilapangan sikap-sikap tersebut jarang dijumpai

G. Instrumen Toleransi

a. Kisi-kisi angket Toleransi

No.	Aspek Toleransi	Indikator Toleransi
1.	Kedamaian	a. Peduli b. Ketidaktakutan c. Cinta
2.	Menghargai Perbedaan dan Individu	a. Saling menghargai satu sama lain b. Menghargai perbedaan orang lain c. Menghargai diri sendiri
3.	Kesadaran	a. Menghargai kebaikan orang lain b. Terbuka c. Reseptif d. Kenyamanan dalam kehidupan e. Kenyamanan dengan orang lain

a. Angket Toleransi

No	PERTANYAAN / PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	R	TS	STS
1	Membantu teman yang terkena musibah					
2.	Menolong orang yang kesulitan mengerjakan tugas					
3.	Memahami cara berbicara orang yang berbeda tutur bahasa					
4.	Mendengarkan teman lain yang sedang berbicara					
5.	Bersedia memberikan alamat dan nomor telepon kepada teman dari luar daerah					
6.	Membantu teman yang tidak disukai oleh teman-teman lain					
7.	Mengunjungi teman yang sakit walaupun berbeda agama					
8.	Menyukai perbedaan antara laki-laki dan perempuan					
9.	Tidak menyukai cara beribadah teman lain yang berbeda agama					

10.	Bersedia berdiskusi untuk menemukan solusi jika ada perdebatan					
11.	Menerima teman lain yang tidak sependapat					
12.	Menerima usul dari teman lain yang berbeda agama					
13.	Bersahabat dengan teman dari berbagai daerah					
14.	Tidak keberatan pendirian tempat ibadah agaman lain					
15.	Memberikan salam kepada teman dari daerah lain					
16.	Menghormati budaya dari daerah lain					
17.	Berteman tanpa membedakan warna kulit					
18.	Bersedia bergaul dengan teman kaya atau miskin					
19.	Enggan memberikan salam kepada teman yang tidak saya sukai dan berbeda dengan saya					
20.	Tidak menyukai tutur bahasa diluar suku sendiri					
21.	Menganggap bahwa diri saya yang paling benar dibanding teman lain					
22.	Suka melihat perbedaan yang ada di luar daerah saya					
23.	Senang saat ada diskusi dengan teman lain					
24.	Senang jika orang lain memberikan saran kepada saya					
25.	Memiliki rasa persatuan					
26.	Bermusyawarah untuk menyelesaikan pertentangan					
27.	Bermusyawarah dengan semua orang apapun perbedaannya					
28.	Mendukung jika teman yang berbeda agama menjadi pemimpin					
29.	Menerima saran dari seluruh teman					
30.	Saya menghargai perbedaan pendapat dengan teman lain					
31.	Kebersamaan di sekolah menjadi bagian penting kehidupan					
32.	Berbeda agama dengan teman lain dapat menimbulkan masalah					

33.	Perbedaan pendapat menimbulkan solusi saat diskusi					
34.	Perbedaan asal daerah tidak menyebabkan masalah dalam memilih teman					
35.	Saya senang jika muncul perbedaan cara berbicara dengan teman					
36.	Saya bermain dengan teman tanpa membedakan derajat					
37.	Selalu merasa ingin terus belajar menghormati orang lain					

Contoh Pengisian Angket :

Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan Alternatif jawaban :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Rangkuman

1. Toleransi dan kejujuran adalah sikap memberikan kemudahan, berlapang dada, mendinginkan, dan menghargai.
2. Sikap toleransi dan kejujuran dalam beragama adalah menghargai keyakinan agama lain dengan tidak bersikap sinkretis yaitu dengan menyamakan keyakinan agama lain dengan keyakinan Islam itu sendiri, menjalankan keyakinan dan ibadah masing-masing.
3. Ajaran toleransi dan kejujuran merupakan suatu yang melekat dalam prinsip-prinsip ajaran agama.
4. Untuk membina persatuan dan kesatuan yang ditimbulkan oleh rasa toleransi.
5. Dijadikan pedoman meskipun setiap ajaran agama memiliki sudut pandang masing-masing.

6. Terapkan sikap toleransi pada setiap diri kita agar terciptanya kerukunan dan kedamaian dalam lingkungan kehidupan.
7. Bertoleransi bukan berarti kita tidak peduli terhadap orang lain, melainkan menanamkan sikap yang positif untuk menghargai orang lain.
8. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jujur, toleransi, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan aturan, dan berani mengambil keputusan.

Daftar Pustaka

- Bucher, Charles.A & Krote, March.L. 1993. Management of Physical Education and Spor t. St. Louis, Missouri: Mosby Year Book. Inc.
- Imam Barnadib (1993) Filsafat Pendidikan. Yogyakarta: Studyin
- KDI. 2000. Ilmu Keolahragaan & Rencana Pengembangannya. Depdiknas. Jakarta Pusat; November
- Ruslian Lutan & Sumardianto. 2000. Filsafat Olahraga, Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah; Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 7 No. 2, Nopember 2017 : 61 – 70
- Moqsith, A., 2009,Merayakan Kebebasan Beragama , ICRP, Jakarta, pp. 387-388
- Schumann, O., 2006, Menghadapi Tantangan, Memperjuangkan Kerukunan,PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, pp.59.Wibowo, S.,
- [https://www.researchgate.net/publication/323607989_Skala_karakter_toleransi_konsep_dan_operasional_aspek_kedamaian_menghargai_perbedaan_dan_kesadaran_individu2009,Manusia,Teka Teki Yang Mencari Solusi,](https://www.researchgate.net/publication/323607989_Skala_karakter_toleransi_konsep_dan_operasional_aspek_kedamaian_menghargai_perbedaan_dan_kesadaran_individu2009,Manusia,Teka_Teki_Yang_Mencari_Solusi,Kanisius,Yogyakarta,)
- Kanisius,Yogyakarta,
- pp.138.https://www.kompasiana.com/fransiskuspratama/pentingnya-toleransi-di-indonesia_58cc8a497eafbd3854475979

BAB 14

TEAM WORK (KERJA SAMA)

*Oleh:
Sumbara Hambali*

A. Pengertian Kerja Sama (*Team Work*)

Kerja sama merupakan salah satu karakter yang terdapat pada diri manusia. Kerja sama pada hakekatnya adalah suatu perbuatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk mencapai tujuan bersama. *Team work* bisa diartikan kerja tim atau kerja sama. *Team work* atau kerja sama tim merupakan bentuk kerja kelompok dengan keterampilan yang saling melengkapi serta berkomitmen untuk mencapai target yang sudah disepakati sebelumnya untuk mencapai tujuan bersama secara efektif dan efisien. Harus disadari bahwa *team work* merupakan peleburan berbagai pribadi yang menjadi satu pribadi untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan tersebut bukanlah tujuan pribadi, bukan tujuan ketua tim, bukan pula tujuan dari pribadi yang paling populer di tim.

Team work dapat didefinisikan sebagai kumpulan individu yang bekerja sama untuk mencapai suatu tujuan. Kumpulan individu-individu tersebut memiliki aturan dan mekanisme kerja yang jelas serta saling tergantung antara satu dengan yang lain. Berikut beberapa pengertian tentang kerja sama dari berbagai sumber:

1. James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017: 102). Kerja sama merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Samani (2012: 118). Kerja sama adalah tindakan atau sikap mau bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama dan keuntungan bersama.
3. Sarwono (2011: 139). Kerja sama merupakan bentuk kelompok yang terdiri dari lebih dari seseorang yang melakukan tugas dengan sejumlah peraturan dan prosedur.
4. Stephen & Timothy (2008: 406). Kerja sama tim atau tim kerja adalah kelompok yang usaha-usaha individualnya menghasilkan kinerja lebih tinggi daripada hasil yang didapatkan jika pekerjaan diselesaikan seorang diri.
5. Tenner & Detoro (2002: 183). *Team works is a group of individuals working together to reach a common goal.*
6. Suhendy & Anggara (2010: 109). Kerja sama tim adalah suatu kelompok yang memiliki ikatan dan interaksi yang harmonis memacu terjadinya perubahan, pertumbuhan dan perkembangan pribadi maupun organisasi.
7. West (2007: 42). Kerja sama merupakan proses beregu (berkelompok) yang anggota-anggotanya mendukung dan saling mengandalkan untuk mencapai suatu hasil mufakat. Aspek-aspek dalam kerja sama kelompok meliputi komunikasi, koordinasi, kooperasi dan saling tukar informasi.
8. Soekanto (2007: 66). Kerja sama adalah suatu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok manusia untuk mencapai satu atau beberapa tujuan bersama, tanpa adanya kerja sama, tidak akan ada individu, keluarga, organisasi atau sekolah.
9. Marks *et al* dalam D McEwan *et al.* (2017). *Differentiated between the two by suggesting that "taskwork represent what it is that teams are doing, whereas team work describe how they are doing it with each other".*
10. Wulandari *et al.* (2015). Kerja sama merupakan sifat sosial, bagian dari kehidupan masyarakat yang tidak dapat dielakkan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.
11. Yetursance Y Manafe *et al* (2016). Kerja sama adalah salah satu bagian dari pengembangan kebiasaan hidup dan sebagai salah satu media bagi pembelajar untuk belajar secara aktif.
12. K Petkovski & F Joshevska (2013). *Team work means quality leadership which is necessary for a successful team management.*

13. D Mijakoski *et al* (2015). *Team work refers to specific cooperative process that allows team members to develop effective, mutual relationships in achieving team goals through sharing knowledge and skill.*
14. Kurniawan & Hidayat (2015). Kerja sama adalah sebuah bentuk saling mempercayai teman kelompok untuk saling mengisi posisi atau tugas sesuai dengan kemampuan mereka, dan saling bertanggung jawab dengan peran yang telah dipercayakan teman kelompoknya, serta saling mengisi kekurangan dari setiap individu untuk menyelesaikan tujuan dari kelompok bukan untuk kepentingan salah satu individu.
15. Sari (2013). Poerwono dalam Sari. Kerja sama adalah keadaan di mana terdapat orang yang bekerja bersama-sama dalam organisasi untuk memperoleh hasil yang sebesar-besarnya. Ia adalah suatu proses sosial yang paling dasar. Biasanya kerja sama melibatkan pembagian tugas, di mana setiap orang mengerjakan setiap pekerjaan yang merupakan tanggung jawabnya demi tercapai tujuan bersama.
16. Santosa dalam Ni'am & Ferianto (2017). Kerja sama adalah suatu bentuk interaksi sosial di mana tujuan anggota kelompok yang satu berkaitan erat dengan tujuan anggota kelompok yang lain atau tujuan kelompok secara keseluruhan sehingga seseorang individu hanya dapat mencapai tujuan bila individu lain juga mencapai tujuan.
17. Lala Septiani S & Yantri Maputra (2015). *Team work* atau kerja sama merupakan kombinasi aktivitas dari dua atau lebih individu yang mengkoordinasikan usaha mereka untuk membuat sesuatu.
18. Lawasi & Triatmanto (2017). Kerja sama tim (*team work*) merupakan suatu cara efektif untuk bisa menyatukan seluruh karyawan dalam melaksanakan tugas-tugas mereka untuk mencapai tujuan bersama dengan hasil yang lebih baik.
19. Manzoor *et al.* (2011). Kerja sama tim adalah kumpulan individu yang saling bergantung pada tugas dan bersama-sama bertanggung jawab atas hasil yang diperoleh.
20. Musriha (2013). Kerja sama tim adalah unit dari 2 atau lebih orang yang berinteraksi dan mengkoordinasikan kerja mereka untuk mencapai tujuan bersama.

21. Pratiwi & Nugrohoseno (2014). Kerja sama tim ditunjukkan dengan adanya dua orang atau lebih yang saling berinteraksi dan bersama-sama dalam melakukan pekerjaan dengan mengutamakan komunikasi dan kepercayaan antar anggota dalam bekerja dan bertanggung jawab atas hasilnya demi menghasilkan kinerja yang lebih tinggi untuk mencapai sasaran dan tujuan yang telah disepakati.
22. Yulianti *et al.* (2016). Kerja sama merupakan perbuatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang saling berinteraksi, menggabungkan tenaga, ide atau pendapat dalam waktu tertentu dalam mencapai tujuan sebagai kepentingan bersama.
23. Bowo dan Andy dalam Amanda C Lakoy (2015). Menjelaskan bahwa dalam kerja sama harus tercapai keuntungan bersama.

Saling mengerti dan mendukung satu sama lain merupakan kunci kesuksesan dari *team work*. Jangan pernah mengabaikan pengertian dan dukungan ini. Meskipun terjadi perselisihan antar pribadi, namun dalam tim harus segera menyingkirkannya terlebih dahulu. Bila tidak, kehidupan dalam tim jelas akan terganggu, bahkan dalam satu tim bisa jadi berasal dari latar belakang divisi yang berbeda yang terkadang menyimpan pula perselisihan. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa kebersamaan sebagai anggota tim di atas segalanya.

Ada beberapa indikator untuk mengukur seberapa besar kerja sama tim. Dalam hal ini Sopiah (2008: 43) menyebutkan indikator kerja sama tim adalah 1) Mempunyai komitmen terhadap tujuan bersama, 2) Menegakan tujuan spesifik, 3) Evaluasi kinerja dan sistem ganjaran yang benar, 4) Menghindari kemalasan sosial dan tanggung jawab, 5) Kepemimpinan dan struktur, 6) Mengembangkan kepercayaan timbal balik yang tinggi. Sedangkan Sharma *et al.* (2012) mengatakan beberapa indikator untuk mengukur kerja sama tim yaitu 1) Tujuan yang jelas, 2) Terbuka dan Jujur dalam komunikasi, 3) Pengambilan keputusan kooperatif, 4) Suasana kepercayaan, 5) Rasa memiliki, 6) Keterampilan mendengarkan yang baik, 7) Partisipasi semua anggota.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dikemukakan di atas mengenai kerja sama (*team work*), maka dapat disimpulkan bahwa kerja sama adalah suatu interaksi sosial harmonis yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih (kelompok) yang saling mempercayai, saling mengisi

posisi, saling bertanggung jawab, menggabungkan tenaga dan idenya dalam menjalankan tugas dan perannya sesuai aturan untuk mencapai tujuan tertentu dalam kelompoknya.

B. Manfaat Kerja Sama

Bekerja dalam bentuk tim memiliki manfaat yang baik, terutama untuk pengambilan keputusan, merundingkan dan bernegosiasi, agar tercapainya tujuan secara optimal. Surminah (2013: 104) mengatakan ada enam manfaat kerja sama, yaitu sebagai berikut.

1. Kerja sama mendorong persaingan di dalam pencapaian tujuan dan peningkatan produktivitas.
2. Kerja sama mendorong berbagai upaya individu agar dapat bekerja lebih produktif, efektif, dan efisien.
3. Kerja sama mendorong terciptanya sinergi sehingga biaya operasionalisasi akan menjadi semakin rendah yang mengakibatkan kemampuan bersaing meningkat.
4. Kerja sama mendorong terciptanya hubungan yang harmonis antar pihak terkait serta meningkatkan rasa kesetiakawanan.
5. Kerja sama menciptakan praktek yang sehat serta meningkatkan semangat kelompok.
6. Kerja sama mendorong ikut serta memiliki situasi dan keadaan yang terjadi dilingkungannya, sehingga secara otomatis akan ikut menjaga dan melestarikan situasi dan kondisi yang telah baik.

Dalam sebuah tim yang dibutuhkan adalah kemauan untuk saling bergandeng-tangan menyelesaikan pekerjaan. Bisa jadi satu orang tidak menyelesaikan pekerjaan atau tidak ahli dalam pekerjaan A, namun dapat dikerjakan oleh anggota tim lainnya. Inilah yang dimaksudkan dengan kerja tim, beban dibagi untuk satu tujuan bersama. *Team work* merupakan sarana yang sangat baik dalam menggabungkan berbagai talenta dan dapat memberikan solusi inovatif suatu pendekatan yang mapan, selain itu ketrampilan dan pengetahuan yang beranekaragam yang dimiliki oleh anggota kelompok juga merupakan nilai tambah yang membuat *team work* lebih menguntungkan jika dibandingkan seorang individu yang brilian sekalipun.

C. Karakteristik dan Faktor Kerja Sama

Lima karakteristik suatu kelompok kerja sama menurut Jhonson dalam Ihsan (2014: 7) yaitu: 1) Adanya ketergantungan antara individu-individu dalam kelompok untuk mencapai tujuan. 2) Adanya interaksi atau tatap muka diantara anggota kelompok. 3) Adanya akuntabilitas dan tanggung jawab personal dari setiap anggota kelompok. 4) Adanya keterampilan komunikasi interpersonal dan kelompok kecil. 5) Adanya keterampilan kerja sama dalam sebuah kelompok.

Sedangkan faktor yang memengaruhi kerja sama menurut Rachmawati (2010: 15) terdapat dua faktor, yaitu:

- a) Faktor lingkungan keluarga, dalam faktor lingkungan keluarga terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi kemampuan kerja sama seperti status ekonomi keluarga, apabila perekonomian keluarga baik maka terdapat peluang untuk mengembangkan kerja sama. Keutuhan keluarga, keluarga yang lengkap akan memberikan kesempatan lebih baik untuk dapat menjalin interaksi dalam kehidupan sehari-hari tetapi jika keluarga yang *broken home* akan memengaruhi kemampuan berinteraksi karena ada rasa malu dan kurang percaya diri, dan hal yang memengaruhi kemampuan kerja sama yang terakhir yaitu sikap dan kebiasaan orang tua.
- b) Faktor dari luar rumah, faktor ini biasanya meliputi lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah.

D. Jenis-jenis Kerja Sama

Jenis kerja sama berdasarkan kedudukan atau status pelaku dapat dibedakan menjadi dua menurut Saputra (2005: 42) yakni kerja sama setara dan kerja sama tak setara. Jenis kerja sama setara terjadi antara dua orang yang mempunyai kedudukan yang sama, seperti kerja sama anak dengan anak. Serta kerja sama tak setara, jenis kerja sama ini terjadi antara orang dengan kedudukan atau posisi berbeda, namun keduanya saling membutuhkan dan saling menguntungkan. Sedangkan jenis kerja sama berdasarkan proses kerjanya dapat dibedakan menjadi

tiga yakni kerja sama berkawan, kerja sama ini dilakukan dengan berkumpul bersama-sama untuk menambah kesenangan dalam rangka melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawab mereka. Kerja sama suplementer, jenis kerja sama ini harus dilakukan secara langsung dan bersama untuk mencapai tujuan bersama, setiap anggota harus berkumpul untuk melaksanakan kegiatan tersebut secara bersama-sama. dan yang terakhir adalah kerja sama berbeda, kerja sama ini dilakukan melalui pembagian tugas secara teratur, kegiatan terbagi-bagi dan tidak sama satu orang dengan yang lainnya.

E. Instrumen Kerja Sama

1. Definisi Konseptual

Kerja sama adalah suatu interaksi sosial harmonis yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih (kelompok) yang saling mempercayai, saling mengisi posisi, saling bertanggung jawab, menggabungkan tenaga dan idenya dalam menjalankan tugas dan perannya sesuai aturan untuk mencapai tujuan tertentu dalam kelompoknya.

2. Definisi Operasional

Kerja sama adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang kerja sama. Pernyataan tersebut berkaitan dengan: 1) Tujuan yang jelas, 2) Terbuka dan Jujur dalam komunikasi, 3) Pengambilan keputusan kooperatif, 4) Suasana kepercayaan, 5) Rasa memiliki, 6) Keterampilan mendengarkan yang baik, 7) Partisipasi semua anggota, 8) Bertanggung jawab, dan 9) Taat aturan.

3. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen kerja sama ini adalah berupa angket, yang terlebih dahulu disusun dalam kisi-kisi sebagai berikut.

Tabel 14.1 Kisi-kisi Angket Kerja Sama

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item		Jumlah
			+	-	
Kerja sama	1. Tujuan	1. Memiliki tujuan yang jelas.	1	20	2
		2. Tujuan mencakup untuk kemajuan bersama.	2	21	2
	2. Komunikasi	1. Terbuka dalam menyampaikan sesuatu.	2	21	2
		2. Jujur dalam berbicara	22	3	2
		3. Berinteraksi secara harmonis.	4	23	2
	3. Kebersamaan	1. Mengambil keputusan secara bersama.	6	25	2
		2. Melaksanakan tugas bersama-sama.	26	7	2
	4. Kepercayaan	1. Dapat dipercaya oleh orang lain	8	27	2
		2. Mempercayai orang lain.	28	9	2
	5. Rasa Memiliki	1. Bersifat empati kepada orang lain.	10	29	2
		2. Peduli terhadap lingkungan sekitar.	30	11	2
	6. Mendengarkan	1. Fokus dengan perkataan orang lain.	12	31	2
		2. Tidak memotong pembicaraan orang lain.	32	13	2
	7. Partisipasi	1. Selalu ikut aktif dalam kegiatan tim.	14	33	2
		2. Ikut memberikan pendapat dalam diskusi tim.	34	15	2
	8. Bertanggung jawab	1. Melaksanakan tugas sebaik-baiknya.	16	35	2
		2. Siap atas konsekuensi yang telah dilakukan.	36	17	2
	9. Taat Aturan	1. Mematuhi aturan yang berlaku.	18	27	2
		2. Menjalankan tugas sesuai aturan.	38	19	2
Jumlah			19	19	38

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner kerja sama tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 14.2 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Kerja Sama

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

4. Angket Kerja Sama

Angket kerja sama yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket kerja sama yang dapat digunakan dalam mengukur aspek kerja sama seseorang:

Tabel 14.3 Angket Kerja Sama

Pernyataan	Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
1. Saya memiliki tujuan yang jelas dalam tim.					
2. Tujuan yang saya targetkan adalah untuk kemajuan tim.					
3. Saya enggan membicarakan sesuatu kepada orang lain.					
4. Saya selalu jujur dalam berbicara.					
5. Saya tidak suka berinteraksi secara harmonis dengan teman satu tim.					
6. Dalam mengambil keputusan, saya selalu berkoordinasi dahulu dengan teman-teman satu tim.					
7. Saya selalu mengerjakan tugas sendirian.					
8. Saya orangnya dapat dipercaya.					

Pernyataan	Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
9. Saya tidak percaya kepada teman satu tim.					
10. Saya selalu berempati terhadap keadaan orang lain.					
11. Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, dan cenderung tidak menghiraukan keadaan sekitar.					
12. Ketika orang sedang berbicara, saya selalu fokus untuk mendengarkannya.					
13. Saya suka memotong pembicaraan orang lain.					
14. Saya selalu mengikuti program kegiatan yang ada dalam tim.					
15. Ketika diskusi, saya tidak pernah mengemukakan pendapat.					
16. Saya selalu melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya.					
17. Saya tidak siap menerima konsekuensi atas hasil yang telah dilakukan.					
18. Saya selalu mematuhi aturan yang berlaku dilingkungan sekitar.					
19. Saya tidak pernah menjalankan tugas sesuai aturan.					
20. Saya tidak pernah memiliki tujuan yang jelas.					
21. Saya selalu menetapkan tujuan untuk pribadi saya sendiri.					
22. Ketika memupayai permasalahan dalam pekerjaan, saya selalu menceritakannya kepada orang lain.					
23. Saya sering berbohong dalam berbicara.					
24. Saya selalu mencoba untuk berinteraksi secara harmonis.					
25. Saya selalu mengambil keputusan sesuai dengan keinginan diri sendiri.					
26. Saya sering mengerjakan tugas bersama rekan-rekan kerja.					
27. Saya adalah orang yang tidak bisa dipercaya.					
28. Saya dapat mempercayai orang lain.					
29. Saya memiliki rasa empati yang tinggi.					
30. Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar.					
31. Saya tidak pernah fokus terhadap perkataan orang lain.					

Pernyataan	Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
32. Saya tidak pernah memotong pembicaraan orang lain.					
33. Saya tidak begitu aktif dalam kegiatan tim.					
34. Saya selalu memberikan pendapat kepada tim.					
35. Saya selalu tidak maksimal dalam melaksanakan tugas.					
36. Saya selalu siap dalam menanggung resiko.					
37. Saya tidak pernah taat pada aturan yang berlaku.					
38. Saya selalu menjalankan tugas sesuai aturan.					

Daftar Pustaka

- Bekti Wulandari *et al.*, *Peningkatan Kemampuan Kerja Sama dalam Tim Melalui Pembelajaran Berbasis Lesson Study*. Jurnal Electronics, Informatic, and Vocational Education (ELINVO) Vol.1 (1) UNY, 2015, hh. 9-16.
- Dedi Kurniawan & Taufiq Hidayat, *Pengaruh Modifikasi Permainan Bolavoli Terhadap Kerja Sama Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 3 (1), UNESA 2015, hh. 20-24.
- E S Lawasi & B Triatmanto, *Pengaruh Komunikasi, Motivasi dan Kerja Sama Tim Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan*. Jurnal Manajemen & Kewirausahaan, Vol. 5 (1), UMM 2017, hh. 47-57.
- F Ihsan, “Meningkatkan Keterampilan Kerja Sama Peserta Diklat Melalui Pembelajaran Kolaboratif,” *Online*; http://bkddiklat.ntbprov.go.id/wpcontent/uploads/2014/09/MeningkatknKeterampilan-Kerjasama-Peserta-Diklat-Melalui-Pembelajaran_Kolaboratif.pdf (diakses 09 Maret 2018)
- Lakoy C A. *Pengaruh Komunikasi, Kerja Sama, dan kreativitas Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Aryaduta manado*. Jurnal EMBA, Vol. 3 (3), 2015, hh. 981-991.
- Manafe Y Y *et al*, *Pengaruh Strategi Kerja Sama Kelompok dan Efikasi Diri Terhadap Haasil Belajar Keterampilan Teknikal*. Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 (3), 2016, hh. 152-162.
- Manzoor, *et al.*, *Effect of Team Work on Employee Performance*. International Journal of Learning and Development, Vol. 1 (1), 2011, hh. 110-126.

- McEwan D et al. *The Effectiveness of Team Work Training on Team Work Behaviors and Team Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Interventions*. PLoS ONE, Vol. 12 (1), 2017. [Online] Tersedia: <http://journal.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0169604> (diakses 1 Mei 2018)
- Mijakoski D et al. *Work Demands-Burnout and Job Engagement-Job Satisfaction Relationship: Team Work as a Mediator and Moderator*. Journal of Medical Sciences, Vol. 3 (1), 2015, hh. 176-183.
- Musriha, *Influence of Team Work, Environment on Job Satisfaction and Job Performance of the Cigarette Rollers at Clove Cigarette Factories in East Java Indonesia*. Journal International Developing Country Studies, Vol. 3 (2) 2013, hh. 32-40
- Ni'am & Ferianto. *Pengaruh Pemberian Permainan Tradisional Terhadap Kerja Sama Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 5 (2), UNESA 2017, hh. 321-328.
- Petkovski K & Joshevska F. *Analysis of a Model of Team Work By Hill*. UTMS Journal of Economics. Vol. 5 (1), 2013, hh. 103-112.
- Pratiwi & Nugrohoseno, *Pengaruh Kepribadian Terhadap Kerja Sama Tim dan Dampaknya Terhadap Kinerja Karyawan*. Jurnal Ilmu Manajemen, Vol. 2 (3), UNS 2014, hh. 1117-1129.
- Rachmawati & Kurniawati, *Strategi Pengembangan Kreativitas Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Samani M H. *Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Sarwono, *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011.
- Septiani L S & Maputra Y. *Mengembangkan Kerja Sama (Soft Skill) Melalui Penerapan Metode Cooperative Learning dan Experiential Learning Dalam Mata Kuliah Psikologi Kewirausahaan*. Jurnal Antropologi (JANTRO), Vol. 17 (1), 2015, hh. 1-8.
- Sharma et al., *Effective And Efficient Team Work: Makes Things Happen More Than Anything Else In Organizations*. Journal of Social Science and Inter Disciplinary Research, Vol. 1 (8), 2012, hh. 154-171.
- Soekanto, S. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007.
- Sopiah, *Perilaku Organisasional*. Yogyakarta: Andi Offset, 2008.

- Stephen R & J Timothy, *Perilaku Organisasi Edisi ke-12 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2008.
- Suhendy dan Anggara, *Perilaku Organisasi*. Bandung: Pusataka Setia, 2010.
- Surminah, *Pola Kerja Sama Lembaga Litbang Dengan Pengguna Dalam Manajemen Litbang (Khusus Balai Penelitian Tanaman Pemanis Dan Serat)*. Jurnal Bina Praja, Vol. 5 (2), 2013, hh. 101-112.
- Tangkudung, J & Mylsidayu A. *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017.
- Tenner & Detoro, *Total Quality Management: Three Steps To Continuous Improvement*. Reading MA: Addison-Wesley Publishing Company, 2002.
- West, M. *Effective Team Work Kerja Sama kelompok yang efektif*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Y Saputra, *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: Depdiknas, 2005.
- Y Sari, *Peningkatan Kerja Sama di Sekolah Dasar*. Jurnal Administrasi Pendidikan, Vol. 1 (1), FIP UNP 2013, hh. 307-312.
- Yulianti et al., *Pendidikan Karakter Kerja Sama Dalam Pembelajaran Siswa di Sekolah Dasar Pada Kurikulum 2013*. Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS, Vol. 1 (1), UNM 2016, hh. 33-38.

BAB 15

MOTIVATION (MOTIVASI)

*Oleh:
Hendra Saputra*

A. Pengertian Motivasi

Dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan banyak faktor yang terlibat di dalamnya. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat seseorang menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *move*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi tersebut dapat bergerak. Untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai motivasi. Menurut Arkinson, motivasi dijelaskan sebagai suatu tendensi seseorang untuk berbuat yang meningkat guna menghasilkan suatu hasil atau lebih berpengaruh (purwa atmaja prawira, 2012: 319).

Dalam arti yang lebih luas, motivasi di artikan sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi: kebutuhan, minat, sikap, keinginan, dan perangsang/*incentives* (wahab, 2015: 127).

Ada beberapa teori motivasi yang cukup menarik untuk dibicarakan, yakni, Teori hedonismo, Teori Naluri. Teori Kebudayaan dan Teori Kebutuhan.

1. Sappenfield (1954) juga membedakan motivasi atas dasar kaitannya dengan kepuasan atau kesenangan, yaitu 1) motivasi positif, berhubungan dengan dorongan untuk mendapatkan kesenangan, 2) motivasi negatif, berhubungan dengan dorongan untuk menghindari sesuatu yang tidak menyenangkan.
2. Sappenfield (1954) *all human behavior is motivated. what the individual does at any given moment is a function of is motivational pattern*
3. Malow (1957) *not all behaviors or reaction are motivated at least not in the ordinary sence of seeking need gratification i.e: seeking for what is lacked or needed.*
4. Berelson & Steiner (1964) *motivation the general term that we will use to refer to all those inner striving conditions variously described as wishes, desires, needs, drives, and the like.*
5. Vroom (1964) tentang *cognitive theory of motivation* menjelaskan mengapa seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang ia yakini ia tidak dapat melakukannya, sekalipun hasil dari pekerjaan itu sangat dapat ia inginkan. Menurut Vroom, tinggi rendahnya motivasi seseorang ditentukan oleh tiga komponen, yaitu
 - a. Ekspektasi (harapan) keberhasilan pada suatu tugas.
 - b. Instrumentalis, yaitu penilaian tentang apa yang akan terjadi jika berhasil dalam melakukan suatu tugas (keberhasilan tugas untuk mendapatkan *outcome* tertentu).
 - c. Valensi, yaitu respons terhadap *outcome* seperti perasaan positif, netral, atau negatif.
6. Menurut Herzberg (1966), ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhkan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebutnya faktor *higiene* (faktor ekstrinsik) dan faktor motivator (faktor intrinsik).

- a. Faktor *higiene* memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk di dalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik),
 - b. Faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk di dalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dsb (faktor intrinsik).
7. Heckhausen (1967) *potential motivation is substantially what atkinson means by the term motive while actual motivation is what he means by motivation or in his last publication by tendency*. Artinya: Potensi motivasi jauh apa yang atkinson cara istilah motif sementara sebenarnya motivasi adalah apa yang ia cara motivasi atau di terakhirnya publikasi oleh kecenderungan
 8. Cofer & Appley (1968) *he sees motivation more specifically as the process of arousing action sustaining the activity in progress, and regulating the pattern of activity*. (Motivasi merupakan proses yang ikut mengatur aktivitas manusia).
 9. James Dreuer (1971) yang menghubungkan pengertian motif dengan aspek atau fungsi kejiwaan, dengan mengajukan pengertian motif sebagai suatu faktor afektif-konatif yang bekerja dalam menentukan dan mengarahkan tingkah laku individu pada suatu tujuan akhir, dengan dimengerti secara sadar atau tidak sadar.

B. Jenis 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.

a. 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.

Menurut Self Determination Theory yang juga dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985, dalam Vallerand, 2004) motivasi intrinsik mempunyai tiga tingkatan, yaitu: (1) *Knowledge*. (2) *Acomplishment*, (3) *Stimulation*.

1. Motivasi Intrinsik untuk Tahu (*Knowledge*)

Dalam motivasi untuk tahu ini, seseorang melibatkan diri dalam sebuah aktivitas karena kesenangan untuk belajar. Dalam konteks olahraga, motivasi ini penting dalam proses latihan. Para pemain harus mempunyai motivasi intrinsik jenis ini untuk memastikan bahwa mereka selalu terlibat dalam proses latihan dengan baik. Untuk selalu menggugah motivasi ini, para pelatih juga harus selalu kreatif menciptakan metode latihan yang selalu memberi sesuatu yang baru kepada para pemain. Jika pelatih gagal memberi sesuatu yang baru, mungkin motivasi yang sudah dimiliki oleh para pemain akan luntur perlahan-lahan.

2. Motivasi Intrinsik yang berkaitan dengan pencapaian (*Accomplishment*)

Manusia selalu mempunyai naluri untuk mencapai sesuatu. Bahkan secara ekstrem, orang yang sudah kaya raya pun tidak pernah berhenti untuk mengeruk harta. Ini membuktikan bahwa setiap manusia mempunyai keinginan untuk mencapai sesuatu. Dalam konteks olahraga, atlet sebenarnya juga mempunyai hal serupa. Motivasi intrinsik tipe ini seseorang melakukan aktivitas karena terdorong oleh kesenangan mencoba untuk melampaui dirinya sendiri. Artinya ada keinginan untuk lebih dan lebih. Seorang pelatih bisa menciptakan hal ini dengan selalu membawa unsur kompetisi dalam proses latihan. Para pemain juga harus selalu mengikuti kompetisi yang kompetitif dengan jenjang yang selalu meningkat. Selain untuk mengevaluasi kemampuan, tapi juga

agar mereka selalu terfasilitasi untuk melewati pencapaian yang sudah pernah diperoleh.

3. Motivasi Intrinsik untuk merasakan stimulasi (*Stimulation*)

Jenis ini mendorong seseorang untuk terlibat dalam sebuah aktivitas dalam rangka merasakan kenikmatan yang sensasional. Para atlet panjat tebing, pendaki gunung dan sebagainya adalah contoh orang-orang yang selalu ingin merasakan pengalaman yang sensasional ini. Untuk atlet lain, barangkali dengan mendapat pencapaian tertinggi, maka pengalaman sensasional ini akan tercapai. Bayangkan jika seseorang berhasil mendapatkan medali emas olimpiade, pasti luar biasa. Untuk itulah, para atlet harus selalu dirangsang untuk selalu mengeset sasarannya setinggi mungkin.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, 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.

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan motivasi yang datang dari luar individu. Dengan kata lain, motivasi yang dimiliki seseorang tersebut dikendalikan oleh objek-objek yang berasal dari luar individu. Contoh-contoh motivasi yang bersifat ekstrinsik adalah: hadiah, trofi, uang, pujian, dan sebagainya.

Tipe motivasi Ekstrinsik: Motivasi ekstrinsik tidak selamanya hanya bersifat sementara, tapi dengan penanganan yang tepat, motivasi ekstrinsik bisa memberi kekuatan yang tidak kalah dengan motivasi intrinsik. Berikut ini beberapa tingkatan motivasi ekstrinsik:

1. *External regulation*

Regulasi eksternal mempunyai makna bahwa sebuah perilaku muncul dalam rangka mendapatkan benda-benda/sesuatu yang bersifat eksternal (medali, trofi) serta dalam rangka menghindari tekanan (tekanan sosial). Bukti bahwa seorang atlet sedang berada dalam fase regulasi eksternal adalah ketika mereka mengatakan, “Saya akan pergi berlatih hari ini karena saya tidak ingin dicadangkan oleh pelatih pada pertandingan mendatang!”

Dalam ucapan ini tampak bahwa pemain tersebut datang ke latihan hanya karena dia takut tidak bermain di tim inti. Jadi motivasinya bukan karena memang dia membutuhkan latihan. Bagaimana seandainya sang pelatih sudah cinta mati kepadanya? Tentu saja dia akan sering mangkir latihan, karena toh nggak latihan saja dia tetap akan main di tim utama.

2. *Introjected regulation*

Dalam tipe kedua dari motivasi ekstrinsik ini pemain mulai menginternalisasi alasan-alasan dari perilakunya. Internalisasi alasan ini menggantikan kontrol dari luar seperti dalam external regulation. Dia menggantikan kontrol eksternal dengan sesuatu yang berasal dari dalam diri. Masih dalam konteks latihan, pemain yang mempunyai *introjected regulation* ini akan mengatakan, “Saya berlatih karena saya akan merasa bersalah seandainya tidak datang.”

Dengan kata lain, meskipun sumbernya masih berasal dari luar, tapi pemain sudah mulai menggunakan unsur yang berasal dari

dalam dirinya, yakni rasa bersalah. Tapi sekali lagi, bukan di dasarkan atas kebutuhan akan latihan yang berasal dari dalam dirinya.

3. *Regulated through identification*

Setelah melewati proses internalisasi, seorang pemain mempunyai pilihan atas perilaku-perilaku yang akan dia lakukan. Perilaku-perilaku tersebut akan dibandingkan dan dinilai mana yang layak untuk dilakukan. Dalam fase ini, motivasi ekstrinsik telah bergerak ke arah *regulated through identification*, yakni munculnya perilaku-perilaku yang dinilai dan menjadi pilihan untuk dilakukan. Pemain sudah bisa mengidentifikasi perilaku yang harus diambil.

Dalam ucapan, pemain yang sudah mempunyai motivasi ekstrinsik tipe ini akan mengatakan, “ Saya memilih untuk berlatih karena berlatih akan membantuku tampil lebih baik untuk pertandingan mendatang.” Contoh itu menggambarkan bahwa pemain tersebut sudah mulai memiliki kesadaran akan pilihan didasarkan atas nilai atau sesuatu yang lebih baik.

4. *Integrated regulation*

Tipe keempat yang juga tipe paling tinggi berdasarkan teori *self determinis* adalah *integrated regulation*. Dalam *integrated regulation* ini, pemain sudah memilih sebuah perilaku untuk dikerjakan yang bergerak dari motivasi eksternal ke tindakan yang terpilih. Dalam kasus ini, pilihan yang diambil oleh seseorang dibuat berdasarkan fungsi-fungsi yang berhubungan dengan berbagai macam aspek dari diri seseorang. Seorang atlet sudah memilih untuk tetap tinggal di rumah dibanding jalan-jalan bersama teman-teman, sehingga atlet tersebut akan siap menghadapi pertandingan esok hari.

Ada pilihan-pilihan aktivitas lain yang muncul bersamaan dengan aktivitas yang seharusnya dilakukan oleh seorang pemain. Dalam tahap ini, berarti memang motivasi eksternal mencapai titik efektifnya karena selain menjadi pengatur perilaku atlet, motivasi eksternal ini juga sudah memberi kesadaran bagi seorang atlet akan perilaku yang seharusnya dia lakukan.

C. Faktor yang Memengaruhi Motivasi

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi. Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi-dimensi tersebut adalah:

a. 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.

b. 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 sepak bola 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.

c. 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.

d. Tugas atau Penampilan

Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan

diri atlet akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tinggi, motivasi juga akan mengalami kenaikan. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat.

D. 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:

a. 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.

Yang perlu diperhatikan pertama adalah sasaran harus spesifik agar atlet mempunyai ukuran atas pencapaiannya. Batasan yang kedua adalah tingkat kesulitan sasaran. Tingkat kesulitan ini akan memengaruhi persepsi atlet tentang kemampuannya. Sasaran yang terlalu sulit akan membuat atlet ragu untuk bisa mencapainya. Seandainya gagal, hal itu justru akan melemahkan keyakinan diri atlet. Sebaliknya, sasaran juga tidak bisa dibuat terlalu mudah karena tidak akan memberi rangsangan untuk berbuat lebih. Semakin menantang sasaran yang harus dicapai, upaya dari seorang atlet untuk meraihnya juga akan semakin besar (Wann, 1997).

Sasaran juga harus dibuat bertingkat dengan membedakan sasaran jangka pendek dan jangka panjang. Sasaran jangka pendek digunakan sebagai batu loncatan untuk meraih sasaran yang lebih tinggi. Misalnya, Olimpiade sebagai sasaran jangka panjangnya. Untuk mencapai hal tersebut, maka seorang atlet harus menjuarai level Sea Games atau Asian Games terlebih dahulu.

Mengikuti kompetisi yang rutin dan berjenjang adalah salah satu bentuk menentukan sasaran yang efektif. Dengan banyak mengikuti kompetisi, seorang pelatih akan lebih mudah menentukan prioritas dari kompetisi tersebut. Ada kalanya kompetisi dijadikan sebagai ajang pemanasan untuk mematangkan kondisi fisik, sehingga targetnya tidak perlu terlalu tinggi.

Berikutnya, atlet harus selalu diberi *feedback* atas setiap pencapaian yang dia selesaikan. Dengan *feedback* yang spesifik ini, atlet akan mengetahui kekurangan dan kekuatan dirinya, sehingga atlet akan mempunyai informasi untuk meningkatkan dirinya. Dengan menetapkan sasaran yang tepat, maka motivasi atlet akan selalu terpacu untuk tampil dan menyelesaikan setiap tantangan yang dihadapi.

b. 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. Selain itu, Persuasi verbal bisa juga dilakukan oleh atlet sendiri atau sering disebut dengan istilah *Self talk*. *Self talk* adalah metode persuasi verbal untuk atlet sendiri. Prinsip dasar dari *self talk* ini sebenarnya adalah membantu atlet untuk mendapatkan gambaran yang positif baik tentang kemampuannya atau mengenai suasana pertandingan. *Self talk* ini diyakini mampu menumbuhkan keyakinan diri atlet baik sebelum bertanding atau pada saat menjalani pertandingan. Dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang membakar semangat maka gambaran pesimisme atlet akan hilang dari persepsinya.

c. *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.

Sebagian pemain mengembangkan persepsi bahwa di lapangan akan menghadapi lawan yang berat, tangguh dan sulit dikalahkan. Persepsi semacam ini terkadang muncul akibat ketegangan sebelum pertandingan. Atlet tidak secara objektif menilai kemampuan diri sendiri. Konsentrasi atlet terfokus pada kekuatan lawan dan situasi pertandingan yang berat. Situasi inilah yang melemahkan motivasi atlet sebelum bertanding. Metode *imagery training* mengajak para pemain untuk mencari atas kemungkinan persoalan yang muncul di lapangan. Membayangkan kekuatan diri, pukulan andalan atau kelemahan musuh, menciptakan kondisi objektif pada persepsi seorang atlet.

d. Motivasi Supertisi (Takhayul)

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

e. Motivasi Dengan Gambar

Terutama gambar atau poster yang ada berhubungan 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.

f. Meningkatkan Kemampuan Atlet

Kemampuan atlet meliputi *skill* teknis dan fisik. *Skill* dan fisik yang bagus, akan memengaruhi 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.

g. 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 bonus yang besar, diharapkan atlet akan terpacu tampil terbaik dan mengalahkan lawannya.

Salah satu kelemahan dari metode ini adalah kemungkinan menciptakan ketergantungan dari para atlet. Banyak atlet hanya termotivasi hanya untuk mendapatkan bonus tersebut daripada alasan lain, Sehingga tidak jarang atlet melakukan upaya-upaya kotor untuk menjadi pemenang. Penggunaan doping adalah salah satu cara yang paling sering ditempuh oleh seorang atlet demi tampil maksimal dan mendapatkan hadiah atas kemenangannya. Untuk itulah, *reward* ini harus diberikan sebagai pelengkap dari metode lain dan harus diberikan secara bijaksana.

h. 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.

Berbagai upaya seringkali dilakukan oleh pelatih dalam rangka meningkatkan motivasi atlet. Namun upaya-upaya yang dilakukan tersebut sering tidak mempertimbangkan dampaknya atau kurang didasari pada kenyataan yang ada di lapangan oleh mitos belaka. Hal ini berakhir bahwa hasil yang dicapai berkebalikan dengan harapan. Jadi, pada akhirnya atlet tidak menjadi termotivasi untuk bertanding, sebaliknya mereka menjadi antipati, enggan, cemas, atau malas untuk menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Anshe1,1997).

- Memberi hukuman dengan tambahan porsi latihan fisik

Pelatih adakalanya menerapkan hukuman fisik seperti *push-up* beberapa kali, atau berlari dengan tambahan putaran ekstra akibat pelanggaran atau kesalahan yang dilakukan oleh atlet, misalnya terlambat latihan. Hal ini ternyata bukan memperbaiki kinerja atlet bahkan sebaliknya buruk. Perlakuan ini harus dihindari dengan alasan sebagai berikut.

- a. Aktivitas latihan fisik hendaknya diasosiasikan dengan suatu keadaan yang menyenangkan, sehingga kegiatan fisik menjadi kegiatan yang menggembirakan. Jika latihan fisik diasosiasikan dengan hukuman, persepsi dan kesan yang diperoleh atlet terhadap kegiatan latihan menjadi rancu. Sehingga pada suatu saat apabila atlet diharapkan untuk menambah porsi latihannya demi peningkatan prestasinya, ia mengalami penurunan motivasi karena penambahan porsi latihan biasanya terkait dengan hukuman. Sebaliknya jika latihan fisik dijadikan ajang kegiatan yang menyenangkan dan tidak pernah dikaitkan dengan memanfaatkannya sebagai hukuman, pelatih akan lebih mudah meningkatkan motivasi atlet berlatih fisik sesuai dengan kebutuhan.
 - b. Tujuan hukuman adalah mencegah munculnya perilaku yang tidak diharapkan; dan hukuman hendaknya merupakan bentuk pengalaman yang tidak menyenangkan. Tidak mengikut sertakan atlet dalam kompetisi akibat kesalahan atau perilaku indisipliner merupakan bentuk hukuman yang lebih efektif daripada memberikan porsi latihan fisik tambahan.
- **Nasehat pra kompetisi**

Pelatih sering berusaha ekstra keras untuk memberikan nasehat pada atlet menjelang pertandingan dalam rangka mempersiapkan atlet secara lebih baik pada menjelang pertandingan. Namun ternyata tidak semua atlet menyukai hal tersebut. Sejumlah atlet lebih menyukai ketenangan bahkan memilih untuk menyendiri untuk lebih mampu berkonsentrasi kelak dalam pertandingan. Memaksakan memberikan nasehat kepada atlet menjelang pertandingan dapat menimbulkan hasil yang bertentangan dengan harapan. Karenanya, keunikan masing-masing atlet perlu dipertimbangkan dalam memberikan nasihat menjelang pertandingan.
 - **Merendahkan kemampuan lawan**

Pelatih seringkali berusaha meningkatkan rasa percaya diri atlet dengan memotivasinya melalui cara menunjukkan bahwa dirinya jauh lebih tangguh daripada lawan. Atau pelatih memberikan gambaran bahwa lawan yang dihadapi adalah lemah. Hal ini ternyata tidak memberikan dampak positif bahkan sebaliknya karena berbagai alasan seperti:

- a. Jika atlet ternyata menyadari pernyataan pelatih tidak benar, ia merasa dibohongi
 - b. Jika ternyata atlet tetap kalah sekalipun pelatih telah memberikan gambaran bahwa lawannya lebih lemah, atlet yang bersangkutan merasa kekalahannya semakin besar, penampilannya semakin mengecewakan dan harga dirinya semakin rendah.
 - c. Adalah sikap yang tidak realistis menganggap seseorang lawan lemah tanpa mempertimbangkan kekuatannya, karena setiap petarung memiliki peluang untuk menang.
 - d. Atlet masing-masing memiliki empati dan perasaan menghargai secara timbal balik. Sejumlah atlet merasa bahwa mengkritik lawan secara berlebihan adalah tidak etis.
- Tujuan utama adalah menang
 Banyak pelatih, namun terutama pengurus, menekankan pentingnya menang. Bahkan sebagian pengurus seolah-olah memaksakan atlet untuk selalu menang. Hal ini sesungguhnya dapat menjadi beban tuntutan yang sangat berat bagi atlet. Berbagai penelitian menyatakan bahwa menekankan pentingnya untuk tampil sebaik mungkin lebih memberikan dampak positif dalam memotivasi atlet daripada menekankan atlet untuk semata-mata menang.
 - Memperlakukan anggota secara berbeda
 Beberapa pengurus dan pelatih memiliki kecenderungan menganak-emaskan atlet-atlet tertentu dengan berbagai alasan. Sikap ini cenderung melahirkan inkonsistensi dalam penetapan aturan. Inkonsistensi aturan cenderung menurunkan motivasi atlet secara umum, termasuk atlet yang dianak-emaskan.
 - Tidak mengeluh berarti bahagia
 Diam dan tidak mengeluh seringkali dianggap sikap yang tidak bermasalah. Hal ini belum tentu demikian. Atlet yang sama sekali tidak mengeluh belum tentu merasa bahagia dengan program yang dijalankannya. Karena bisa terjadi mereka yang bersikap demikian justru memiliki sikap masa bodoh dan tidak peduli dengan hasil yang mereka capai, sehingga tidak ada upaya lebih jauh untuk senantiasa memperbaiki peringkat prestasi yang dicapai.

- Atlet tidak banyak tahu

Banyak pelatih beranggapan bahwa pengetahuan mereka jauh melebihi atlet; di samping itu mereka juga menganggap pengetahuan atlet masih sangat dangkal dan penuh dengan ketidaktahuan. Tetapi yang sering terjadi adalah pelatih mengalami berbagai hambatan dalam menghadapi atlet, sebaliknya atlet mampu memanipulasi, mengontrol, mengendalikan pelatih dalam membuat keputusan. Fisher et al. (1982) mengemukakan bahwa pelatih yang memiliki pengetahuan lebih banyak adalah mereka yang biasanya menyempatkan lebih banyak waktu untuk berkomunikasi dengan atletnya. Jadi, di samping mereka memiliki dasar pengetahuan teoretis, mereka juga mampu memanfaatkan atlet sebagai nara sumber praktis.

- Ceramah pasca pertandingan

Adalah biasa pelatih atau pengurus memberikan masukan pada atlet sesuai atlet bertanding. Sebagian memberi pujian atas keberhasilan atlet, sebagian lain memberikan teguran atas kesalahan atlet selama bertanding. Padahal dalam situasi ini atlet masih merasa lelah. Informasi teknis untuk memperbaiki diri tidak tepat disampaikan pada periode pasta pertandingan. Sebaliknya dalam kondisi lelah, atlet menjadi lebih peka terhadap kondisi emosi dan suasana hati. Teguran teknis yang bersifat negatif cenderung memberikan dampak "traumatis", perasaan sakit hati, pada diri atlet. Jadi, perlakuan seperti ini perlu dipertimbangkan secara lebih seksama. Karenanya dalam memberikan pengarahan pasca tanding hendaknya mempertimbangkan tenggang waktu yang lebih rasional antara saat usai pertandingan dan saat pemberian pengarahan.

- *Napoleon Complex*

Istilah *Napoleon Complex* berlaku bagi pelatih yang cenderung menunjukkan sikap otoriternya sebagai salah satu bentuk kompensasi keinginan pribadinya untuk dihargai oleh orang lain (Anshel, 1997). Banyak pakar kepribadian menyatakan bahwa sikap Napoleon yang "bossy" merupakan kompensasi terhadap tubuhnya yang tergolong kerdil.

Sikap pengurus dan pelatih yang menunjukkan kekuasaan cenderung menurunkan motivasi atlet. Akibat sikap seperti ini pada diri atlet dapat muncul perasaan tertekan, kehilangan minat

untuk mendengarkan ceramah dan wejangan pengurus ataupun pelatih, bahkan mereka seringkali merasa muak dengan perilaku pengurus dan pelatih mereka.

- Menanamkan rasa takut

Sejumlah pengurus dan pelatih cenderung menanamkan rasa takut pada diri atletnya dalam upaya mengendalikan atlet supaya mereka mau melakukan apa yang diperintahkan pengurus atau pelatih. Hal ini sesungguhnya menurunkan motivasi atlet untuk berpartisipasi secara lebih aktif, karena mereka merasa tidak nyaman berada di dalam lingkungan yang mengancam, menekan, otoriter.

E. Peranan Motivasi dalam Olahraga

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia karena setiap manusia memiliki keinginan dan tujuan dalam hidupnya. Oleh karena itu, untuk mencapai keinginan dan tujuannya itulah maka diperlukan adanya energi pendukung dan pendorong yang disebut dengan motivasi. Motivasi sangat berperan dalam seluruh aspek kehidupan manusia baik dalam belajar, bekerja, berlatih dan masih banyak lagi kegiatan di mana salah satu faktor pendukungnya adalah motivasi itu sendiri.

Dalam dunia olahraga motivasi juga menjadi hal yang penting khususnya bagi atlet. Atlet yang berlatih dengan giat dan teratur memiliki tujuan dan keinginan menjadi juara atau pemenang di cabang yang mereka geluti. Untuk mencapai tujuan tersebut bukan hanya teknik, fisik, taktik yang bagus, namun seorang atlet harus memiliki motivasi yang dapat menjadikan dirinya antusias dalam meraih tujuannya tersebut.

Dalam melakukan suatu pekerjaan motivasi akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dalam memperoleh hasil yang maksimal. Jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka usaha yang akan dilakukannya juga akan maksimal sedangkan orang yang memiliki motivasi yang rendah maka usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuannya juga tidak akan maksimal. Sama halnya dengan seorang atlet, jika seorang atlet mengalami kejenuhan pada masa latihan maka latihan yang dilakukan tidak akan maksimal. Pada saat itulah sangat diperlukan penyemangat atau energi pendukung yaitu motivasi.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan ketika berlatih, karena jika dilihat dari penjelasan di atas bahwa selalu ada motif ketika seseorang akan melakukan suatu pekerjaan. Motivasi ini bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Sama halnya dengan seorang atlet, pelatih ataupun orang-orang yang berkecimpung di dalam organisasi olahraga juga memiliki tujuan-tujuan yang harus dicapai.

Membangun motivasi bukanlah hal yang mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama sehingga diperlukan orang yang sangat mengerti hal tersebut yang biasanya sering disebut sebagai motivator. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa motivasi yang datang dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang datang dari luar diri seseorang (ekstrinsik). Motivasi intrinsik biasanya muncul dari dalam diri atlet tersebut seperti keinginan, harapan, tujuan yang ingin dicapainya sedangkan motivasi yang ekstrinsik muncul dari lingkungan di mana atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia.

F. Definisi Konseptual

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *move*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi tersebut dapat bergerak. Untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai motivasi. Menurut Arkinson, motivasi dijelaskan sebagai suatu tendensi seseorang untuk berbuat yang meningkat guna menghasilkan suatu hasil atau lebih berpengaruh

G. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan memudahkan kita dalam pembahasan analisis motivasi ini, maka dikemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut.

1. Analisis adalah penyelidikan terhadap gejala psikologis yang terjadi pada atlet agar mengetahui keadaan atlet yang sebenarnya.
2. Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan yang timbul dari dalam dan luar diri individu seperti semangat, percaya diri, kemauan keras, dan disiplin dengan tujuan yang ingin di capai dan usaha - usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya untuk mendapat kepuasan.

H. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi Instrumen Motivasi

No.	Dimensi	Indikator	No. Butir Soal	Jlh Soal
1.	Semangat	Adanya dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan latihan sehingga ia akan tertarik dengan latihan yang dilakukannya	1,2,12,14 16,20,29	8
2.	Percaya Diri	Lebih suka melakukan latihan yang pasti dengan menjanjikan keberhasilan sehingga akan lebih optimis untuk melakukannya	3,15,22, 24,26,27, 30	6
3.	Kemauan Keras	Lebih menyukai latihan yang menantang , bekerja keras, ulet serta memiliki komitmen yang kuat	4,8,9,10, 11,13,18, 21,23,31	10
4.	Disiplin	Lebih menghargai waktu sehingga dalam melakukan latihan memiliki program yang jelas dengan tepat waktu dan tidak menunda latihan	5,6,7,17, 19,25,28	7

Contoh Angket Motivasi

No.	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya memilih untuk berlatih dengan atas kemauan saya sendiri					
2.	Setiap ada kegiatan latihan yang berkaitan dengan prestasi saya, saya selalu mengikuti dengan sungguh-sungguh					

3.	Setiap mengikuti latihan saya selalu berusaha untuk mendapatkan keunggulan dari keterampilan teknik dari teman-teman saya					
4.	Setiap melakukan latihan saya selalu berusaha untuk memperbaiki hasil prestasi latihan saya					
5.	Setiap akan melakukan latihan saya berusaha untuk tepat waktu					
6.	Saya selalu berusaha dengan keras agar dapat menyelesaikan latihan saya dengan tepat waktu sesuai dengan program dari pelatih					
7.	Bila anak saya sedang sakit maka saya harus meliburkan diri dari latihan yang saya lakukan (-)					
8.	Saya akan selalu berusaha untuk melakukan inovasi terhadap bentuk latihan saya agar latihan yang saya lakukan berhasil dengan baik					
9.	Saya selalu menghindari untuk menunda-nunda latihan					
10.	Saya mau latihan keras bila saya tau akan dipromosikan pada pertandingan yang lebih tinggi					
11.	Bila latihan yang saya kerjakan belum selesai saya berusaha keras untuk dapat menyelesaikan latihan walaupun pada waktu libur					
12.	Saya akan selalu latihan dengan keras agar saya mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk orang banyak					
13.	Saya merasa terpacu untuk berlatih dengan keras bila diberikan imbalan yang memadai (-)					
14.	Saya menekuni latihan ini karena latihan ini memberikan manfaat untuk masa depan saya					
15.	Saya merasa yakin bila saya melakukan latihan ini dengan ulet dan penuh didikasi pasti pada suatu saat membuahkan hasil yang sangat bermanfaat					
16.	Dalam melakukan latihan saya tidak terlalu ambisi untuk mendapatkan hasil yang optimal (-)					
17.	Latihan yang saya lakukan sebagai prasyarat untuk memenuhi program yang telah ditentukan					

18.	Setiap ada waktu-waktu kosong selalu saya manfaatkan untuk melaksanakan latihan yang diprogramkan					
19.	Saya lebih suka berlatih sesuai dengan program latihannya					
20.	Saya lebih suka menciptakan latihan untuk meningkatkan kemajuan prestasi saya					
21.	Saya akan selalu berusaha dengan keras bila latihan yang saya lakukan belum berhasil dengan baik					
22.	Saya sangat senang melakukan kompetisi dalam menyelesaikan suatu latihan yang dibebankan pada saya					
23.	Saya lebih terpacu dalam melakukan latihan yang menantang					
24.	Saya sangat senang melakukan latihan secara kompetisi yang sehat					
25.	Saya sangat tidak suka dalam melakukan latihan dengan adanya target-target tertentu					
26.	Pujian merupakan dambaan semua atlet bila melakukan latihan yang sukses					
27.	Berlatih keras semata-mata bertujuan untuk mendapatkan imbalan yang memadai (-)					
28.	Saya akan berlatih keras apabila ada sangsi bagi yang malas (-)					
29.	Dalam semua latihan menurut saya latihan sebagai atlet merupakan latihan yang sangat menyenangkan					
30.	Dalam melaksanakan latihan bila saya mendapatkan masalah terlebih dahulu saya pecahkan sendiri sebelum melibatkan orang lain					
31.	Lebih banyak untuk memahami tentang latihan yang saya tekuni maka saya selalu belajar dan membaca reprensi yang berkaitan dengan latihan saya					

I. Angket

Biodata Angket

A. Data Diri Responden

Nama Lengkap :

Tempat/Tgl. Lahir :

Cabang Olahraga :

Jenis Kelamin : Pria/Wanita

B. Petunjuk Pengisian Angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang motivasi yang dimiliki atlet sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Oleh karena itu, Anda diminta untuk menyatakan sejauh mana pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan diri Anda atau sesuai dengan kondisi Anda. Bantuan dan kerja sama Anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan Anda dan akan terjaga kerahasiaannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala motivasi yang Anda alami.

Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia dalam kolom dengan cara memberikan tanda silang (X). Arti singkatan dari huruf-huruf yang tertulis pada setiap kolom adalah sebagai berikut.

SS = bila pernyataan tersebut Sangat Setuju dengan diri anda

S = bila pernyataan tersebut Setuju dengan diri anda

R = bila pernyataan tersebut Ragu-Ragu

TS = bila pernyataan tersebut Tidak Setuju dengan diri anda

STS = bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Setuju dengan diri anda

Daftar Pustaka

- Brodкин, Peter; Weiss, Maureen R. 1990. Developmental Differences in Motivation for Participating in Competitive Swimming. *Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Bui, Linh; Mullan, Barbara; McCaffery, Kirsten. 2013, Protection motivation theory and physical activity in the general Population: A systematic literature review. *Psychology, Health & Medicine*.
- Cox, Anne E.; Williams, Lavon; Smith, Alan L. 2007. Motivation in physical education and physical activity behavior outside of school. *Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Cofer & Appley. 1968. Recognising athletes' motivational states. 2001. *Counseling Athletes: Applying Reversal Theory*
- Chapter 4: Identifying performance motivation problems. 2001. *Counseling Athletes: Applying Reversal Theory*
- Dean, Penny Lee . Chapter 7: Training Your Mind. 1998. *Open Water Swimming*
- Gao, Zan. 2008..College Students' Motivation Toward Weight Training: A Combined Perspective.*Journal of Sport Behavior*.
- Heckhausen (1967): Counselling athletes with inappropriate reversal problems. 2001. *Counseling Athletes: Applying Reversal Theory*
- James Dreuer (1971). 2007. Motivational direction and premotor reaction time: Understanding the impact of emotion on movement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Moreno, Juan A.; González-Cutre, David; Martín-Albo, José; Cervelló, Eduardo. Motivation and performance in physical education: An experimental test. 2010. *Journal of Sports Science & Medicine*
- Meiai Chen; Xuequan Pang. 2012. leisure motivation: an integrative review. *Social Behavior & Personality: an international journal*.
- Powell, Rachael; Pattison, Helen M.; Francis, Jill J. 2016. An online study combining the constructs from the theory of planned behaviour and protection motivation theory in predicting intention to test for chlamydia in two testing contexts. *Psychology, Health & Medicine*
- Prawira, atmajaya purwa, 2012. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Vol. 2
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Stevenson, Sarah J.; Lochbaum, Marc R. 2008. Understanding Exercise Motivation: Examining the Revised Social-Cognitive Model of Achievement Motivation. *Journal of Sport Behavior*
- Williams, Lynn; Rasmussen, Susan; Kleczkowski, Adam; Maharaj, Savi; Cairns, Nicole. 2015. Protection motivation theory and social distancing behaviour in response to a simulated infectious disease epidemic. *Psychology, Health & Medicine*.
- Wahab, Rohmalina, 2015. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

BAB 16

INTELLIGENCE (KECERDASAN)

Oleh:
Rovi Pahliwandari

A. Pengertian Inteligensi

Istilah inteligensi diartikan sebagai kecakapan, kemampuan dan kepandaian seseorang yang terdapat dalam diri manusia. Kata inteligensi berasal dari bahasa latin yaitu *intelligere* yang berarti mengorganisasikan, menghubungkan atau menyatukan satu dengan yang lain (*to organize, to relate, to bind together*). Inteligensi merupakan sebuah konsep abstrak yang sulit di definisikan secara memuaskan.

Inteligensi tidak hanya merupakan suatu kemampuan untuk memecahkan berbagai persoalan dalam bentuk simbol-simbol (seperti dalam matematika), akan tetapi jauh lebih luas yang menyangkut kapasitas untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman dalam memecahkan sebuah permasalahan, serta kemampuan untuk mencari berbagai alternative atau solusi secepat mungkin untuk menghadapi situasi dan kondisi yang baru. Jadi kecerdasan inteligensi pada hakikatnya merupakan suatu kemampuan untuk memperoleh suatu kecakapan dalam hal kecepatan dan ketepatan berpikir dalam berbuat dan bertindak untuk memecahkan permasalahan sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dengan demikian orang yang memiliki kecerdasan inteligensi yang lebih tinggi akan dapat menangkap materi dengan mudah, mengambil

keputusan dengan cepat dan efisien kemudian dalam bertindak akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya daripada orang yang memiliki kecerdasan inteligensi rendah. Dengan kata lain kecerdasan inteligensi diartikan sebagai pemandu untuk mencapai sasaran-sasaran secara efektif dan efisien.

Berikut beberapa pengertian tentang inteligensi dari berbagai sumber (buku):

1. Wechsler dalam Kuswana (2014-148) berpendapat bahwa inteligensi adalah kemampuan menyesuaikan diri. Sedangkan Freeman mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan untuk belajar.
2. Stenberg dalam Zubaidi (2009-8) inteligensi adalah suatu kapasitas mental individu untuk memproses informasi secara otomatis dan untuk memancarkan perilaku yang tepat dalam merespons sesuatu yang baru, melibatkan metakomponen, komponen-komponen performa dan komponen *knowledge-acquisition*.
3. Alfred Binet dan Theodore Simon dalam Azwar (2013-5) mendefinisikan inteligensi sebagai komponen yang terdiri atas tiga komponen, yaitu: (a) kemampuan untuk mengarahkan fikiran atau mengarahkan tindakan, (b) kemampuan untuk mengubah arah tindakan tersebut telah dilaksanakan, dan (c) kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan *autoriticism*.
4. Andrew Crider dalam Azwar (2013- 5) inteligensi itu bagaikan listrik, gampang untuk diukur tapi hampir mustahil untuk didefinisikan. Inteligensi adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir yang memungkinkan seseorang berbuat sesuatu dengan cara tertentu.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa inteligensi adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap tindakan yang dilakukan, kemampuan tersebut meliputi kemampuan memecahkan masalah serta mengarahkan fikiran dan tindakan dalam belajar. Dalam penelitian ini adalah dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

Menurut Binet dalam Sumadi Suryabrta (2013: 133), terdapat beberapa sifat-hakikat inteligensi, yaitu: (a) kecenderungan untuk menetapkan dan mempertahankan (memperjuangkan) tujuan

tertentu, (b) kemampuan untuk mengadakan penyesuaian dengan maksud mencapai tujuan itu, (c) kemampuan untuk oto-kritik, yaitu kemampuan untuk mengkritik diri sendiri dan belajar dari kesalahan yang pernah dibuat.

Inteligensi pada setiap anak tidak sama. Untuk mengukur perbedaan-perbedaan kemampuan individu tersebut, para psikolog telah mengembangkan sejumlah tes inteligensi. Alfred Binet (1857-1911) dalam Desmita (2007: 164), seorang dokter dan psikolog perancis, dipandang secara luas sebagai orang yang paling berjasa dalam memelopori pengembangan tes inteligensi ini.

Pandangan awal yang dikemukakan oleh Binet dan Stern memfokuskan pada konsep inteligensi umum yang dinamakan IQ. Menurut Charles Spearman (1927) yang mengatakan bahwa orang mempunyai inteligensi umum yang disebut *g*, dan tipe inteligensi spesifik yang disebut *s*. Sejak awal 1930, L.L Thurstone (1938) dalam Zubaidi (2009: 138) mengatakan orang mempunyai tujuh kemampuan intelektual spesifik yang dinamakannya kemampuan primer, yaitu: kemampuan verbal, kemampuan angka, kefasihan kata, visualisasi spasial, memori asosiatif, penalaran, dan kecepatan persepsi.

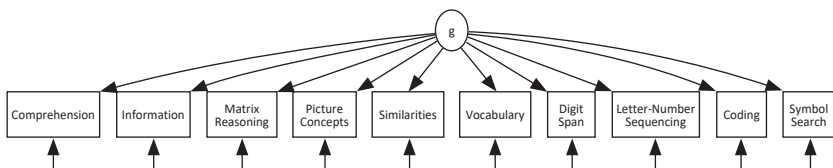
Raymond Cattell, John L. Horn, dan John Bissel Carroll merevisi konsep Spearman sebagai kecerdasan umum dan beranggapan bahwa terdapat dua jenis perbedaan inteligensi, yaitu *fluid intelligence* (cairan kecerdasan/*Gf*) dan *crystallized intelligence* (kristalisasi kecerdasan/*Gc*). *Fluid intelligence* adalah kemampuan menggambarkan informasi dan memprosesnya, memberikan alasan untuk mengingatnya. Sedangkan *crystallized intelligence* adalah akumulasi dari informasi, keterampilan, dan strategi yang telah dipelajari individu melalui pengalaman dan dapat diterapkan pada situasi yang membutuhkan pemecahan masalah, Robert S. Feldman (2012: 345)

Suatu bangun hierarki faktor digunakan *g* adalah 10 kemampuan luas yang pada gilirannya dibagi menjadi 70 kemampuan sempit. Namun kemampuan luas yang diadopsi oleh Wechsler dalam Kuswana (2014:171) hanya meliputi 4 kemampuan luas. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

- a. Cairan kecerdasan (*Gf*), kemampuan luas untuk alasan, bentuk konsep, dan memecahkan masalah dengan menggunakan informasi yang tidak dikenal atau prosedur.

- b. Kristalisasi inteligen (Gc), kemampuan luas dan kedalaman pengetahuan yang diperoleh seseorang, kemampuan untuk mengkomunikasikan pengetahuan dan kemampuan untuk alasan menggunakan pengalaman belajar sebelumnya atau prosedur.
- c. Pengolahan kecepatan (Gs), kemampuan untuk melakukan tugas-tugas kognitif otomatis, terutama bila diukur di bawah tekanan untuk mempertahankan pertahanan terfokus.
- d. Memori jangka pendek (Gsm), kemampuan untuk menangkap dan menyimpan informasi dalam kesadaran segera, dan kemudian menggunakannya dalam beberapa detik.

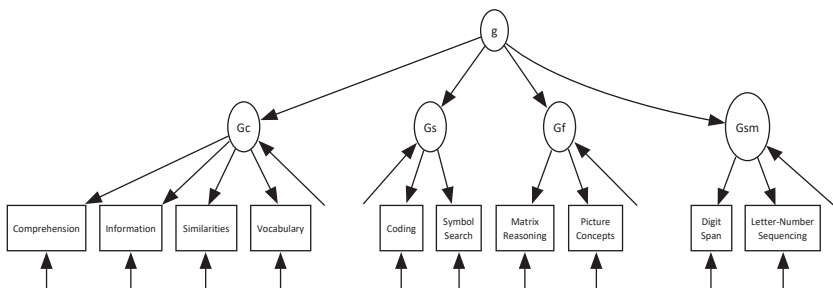
Untuk memperjelas komponen inteligensi umum (g) menurut skala Wechsler, maka uraiannya adalah sebagai berikut.



Gambar 16.1 Model Inteligensi Umum (g) Menurut Skala Wechsler

Sumber: Joseph C Kush, *Intelligence Quotient* (New York: Nova Science Publisher, 2013:5)

Sedangkan model yang lebih tinggi dari kemampuan luas skala Wechsler adalah sebagai berikut.



Gambar 16.2 Model yang Lebih Tinggi Menurut Skala Wechsler

Sumber: Joseph C Kush, *Intelligence Quotient* (New York: Nova Science Publisher, 2013:5)

Teori-teori lain yang berkaitan dengan inteligensi, khususnya kecerdasan kognitif telah dikembangkan sejak ratusan tahun yang lalu, akan tetapi pada dasarnya teori-teori tersebut dikembangkan ber-

dasarkan dua pendekatan, yaitu: (a) teori inteligensi yang menerapkan teknik statistik (analisis faktor) yang dikembangkan oleh Spearman, Thurstone, Guilford, dan Cattell & Horn, (b) teori berdasarkan proses penggunaan informasi dan memecahkan masalah. (Martini Jamaris, 2010: 116)

Sedangkan Paik dalam Martini Jamaris membagi teori inteligensi berdasarkan *nature of intelligence*. Ia menjelaskan bahwa pada hakikatnya teori inteligensi dibagi kedalam dua klasifikasi, yaitu: (a) teori inteligensi yang dibangun berdasarkan keyakinan bahwa inteligensi seseorang berasal dari satu kemampuan umum yang disebut *general intelligence* yang dikenal dengan istilah faktor *g*. Tokoh-tokoh psikologi yang meyakini faktor tersebut adalah Eysenck, Galton, Jensen dan Spearman, (b) teori inteligensi yang dibangun berdasarkan keyakinan bahwa inteligensi tidak hanya ditentukan faktor *g*, akan tetapi terdapat beberapa jenis inteligensi atau yang dikenal dengan istilah *multiple intelligences*. Tokoh psikologi yang meyakini hal tersebut diantaranya adalah Gardner, Sternberg dan Thurstone. (Martini Jamaris, 2010: 117)

Teori inteligensi yang dikembangkan oleh Howard Gardner (1983) dikenal dengan istilah *multiple Intelligences*. Gardner meyakini bahwa perhitungan secara angka tidak akurat dijadikan pedoman untuk menentukan kemampuan manusia, oleh karena itu untuk memprediksi kemampuan manusia berdasarkan proses. Teori yang disampaikan Gardner dikembangkan dengan dasar kemampuan yang dimiliki individu dan berpendapat bahwa kerusakan otak mungkin mengurangi satu jenis kemampuan, tetapi tidak pada kemampuan lain. Adapun jenis inteligensi yang dikembangkan Gardner dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 16.1 Aspek Inteligensi Gardner

Inteligensi	Kemampuan
<i>Logical-Mathematical</i>	Kepekaan dan kemampuan mengamati pola-pola logis dan bilangan, serta kemampuan berpikir logis
<i>Linguistic</i>	Kepekaan terhadap suara, ritme, makna kata-kata, dan keragaman fungsi-fungsi
<i>Musical</i>	Kemampuan menghasilkan dan mengekspresikan ritme, nada, dan bentuk-bentuk ekspresi musik

<i>Spatial</i>	Kemampuan mempersepsi dunia ruang-visual secara akurat dan melakukan transformasi persepsi tersebut
<i>Bodily Kinesthetic</i>	Kemampuan mengontrol gerakan tubuh dan menangani objek-objek secara terampil
<i>Interpersonal</i>	Kemampuan mengamati dan merespons suasana hati, temperamen, dan motivasi orang lain
<i>Intrapersonal</i>	Kemampuan memahami perasaan, kekuatan, dan kelemahan inteligensi sendiri

Sumber: Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007:168)

Menurut Thurstone dalam Sobur (2013: 157) , inteligensi umum yang juga dikemukakan oleh spearman pada dasarnya terdiri dari 7 kemampuan primer yang dapat digali melalui tes inteligensi, yaitu: (a) pemahaman verbal (*verbal comprehension*), (b) kefasihan menggunakan kata-kata (*word fluency*), (c) kemampuan bilangan (*numerical ability*), (d) kemampuan ruang (*spatial factor*), (e) kemampuan mengingat (*memory*), (f) kecepatan pengamatan (*perceptual speed*) dan (g) kemampuan penalaran (*reasoning*).

Sedangkan menurut Wechsler terdapat 11 dimensi yang dapat diukur melalui tes kecerdasan, yaitu: verbal dan non verbal/performance. Bagian verbal terdiri dari: (1) *General Information* (pengetahuan umum), (2) *General Comprehention* (pengertian umum), (3) *Arithmetical Reasoning* (kecakapan berhitung), (4) *Similiraties* (persamaan), (5) *Digit Span* (deret angka), (6) *Vocabulary* (perbendaharaan/kosa kata). Sedangkan bagian performance terdiri dari: (1) *Digit Symbol* (deret simbol/kode), (2) *Picture Completion* (melengkapi gambar), (3) *Block Design* (menyusun kubus), (4) *Picture Arrangement* (menyusun gambar), dan (5) *Object Assembly* (merakit objek).(Zubaidi, 2009: 33)

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi inteligensi menurut Purwanto (2007: 55- 57) antara lain:

- Pembawaan, hal ini ditentukan oleh sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir.
- Kematangan, setiap organ tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berdasarkan umur hingga mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing.
- Pembentukan, adalah segala keadaan di luar diri seseorang yang memengaruhi perkembangan inteligensi, yaitu pembentukan

sengaja (seperti yang dilakukan di sekolah-sekolah) dan pembentukan tidak sengaja (pengaruh alam sekitar).

- d. Minat dan pembawa yang khas yang mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu.
- e. Kebebasan, berarti bahwa manusia itu dapat memilih metode-metode tertentu dalam memecahkan masalah-masalah.
- f. Semua faktor tersebut di atas bersangkut paut satu sama lain dan tidak bisa dititikberatkan hanya pada satu faktor saja karena inteligensi adalah faktor total atau keseluruhan pribadi. Adapun klasifikasi hasil tes IQ yang sering digunakan dalam bidang pendidikan adalah sebagai berikut.

Tabel 16.2 Klasifikasi IQ

IQ	Klasifikasi
Diatas 139	Sangat superior
120 – 139	Superior
110 – 119	Diatas rata-rata
90 – 109	Rata-rata
80 – 89	Dibawah rata-rata
70 – 79	Borderline
Dibawah 70	Terbelakang secara mental

Sumber: Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007:165)

Berdasarkan penelitian para ahli seperti yang diungkapkan Solso (2009: 465), terbukti bahwa dukungan *neurosains* kognitif terhadap inteligensi adalah benar, hal ini diketahui dari permasalahan inteligensi yang terletak pada otak. Inteligensi sebagai unsur kognitif dianggap memegang peran yang cukup penting. Karena aspek kognitif berkaitan dengan cara-cara tertentu yang digunakan setiap individu dalam melaksanakan tugas-tugas yang bersifat pengamatan (perseptual) dan intelektual, Soemanto (2012: 166). Salah satu kontribusi terbaru dalam memahami inteligensi adalah penelitian seorang ahli psikologi kognitif yang menggunakan pendekatan pemrosesan informasi. Mereka mengemukakan bahwa cara orang menyimpan informasi dalam memori dan menggunakan informasi tersebut untuk memecahkan tugas intelektual yang memberikan pengukuran yang paling akurat dari inteligensi, Feldman (2012: 346).

Pada umumnya orang berpendapat bahwa inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan menghasilkan performansi yang optimal. Hal ini didukung teori bahwa Tes IQ cenderung berkorelasi dengan tes prestasi daripada dengan nilai di sekolah, Azwar (2013:169). Selain berkorelasi dengan tes prestasi, ada bukti yang berkembang bahwa kecerdasan dan kemampuan keterampilan gerak berkorelasi secara signifikan. Penelitian seperti ini mendukung kesimpulan yang berkembang di kalangan ilmuwan di beberapa bidang studi yang mendukung mekanisme syaraf atau faktor yang mendukung kognitif, perseptual dan aktivitas gerak. Para ilmuwan mempelajari kecerdasan manusia telah mulai untuk memasukkan *motor intelligence* sebagai bidang studi yang penting, Edward (2011: 37). Dalam pengukuran tingkat inteligensi, seorang ahli psikologi Amerika J. McKeen Cattell mengenalkan istilah *mental test* dalam Zubaidi (2009: 5-6). Pengukuran fungsi intelektual atau inteligensi dapat dilakukan melalui diskriminasi indrawi dan waktu reaksi (seperti kecepatan gerakan, kekuatan otot, kepekaan kulit, ketajaman penglihatan dan pendengaran. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Galton bahwa fungsi intelektual dapat dicapai melalui tes diskriminasi sensoris dan waktu reaksi. Pada umumnya meliputi kekuatan otot, sensitivitas terhadap rasa sakit, ketajaman pendengaran dan penglihatan, waktu reaksi, ingatan, dan yang sejenisnya, Suryabrata (2005: 9).

Sebuah variasi dari tahap pembelajaran Fitt's menunjukkan bahwa di awal latihan, dalam melakukan tugas harus didasarkan pada kemampuan yang berkaitan dengan pemikiran, penalaran, pengetahuan mekanik dan sebagainya. Kemampuan intelektual umum (keterampilan pemrosesan informasi) adalah penentu paling penting dari perbedaan individu dalam melakukan kinerja selama tahap kognitif akuisisi keterampilan. Kemudian dalam prakteknya, kemampuan ini tidak banyak terlibat dan kemampuan lain seperti kecepatan gerakan, kecepatan reaksi, kekuatan, dan kemandirian menjadi hal yang paling penting, dengan kata lain peran kecerdasan umum sebagai penentu perbedaan individu menurun, digantikan oleh *motor ability*, Schmidt (2011: 434).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa inteligensi adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap tindakan yang dilakukan, kemampuan tersebut meliputi kemampuan memecahkan masalah serta mengarahkan pikiran dan tindakan dalam belajar. Dalam

penelitian ini adalah dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat tangan kosong karena inteligensi berperan dalam proses menghafal dan mengingat urutan gerak serta mempertahankan keseimbangan pada saat mempragakan jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

B. Instrumen Inteligensi

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual inteligensi pada penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap tindakan yang sedang dilakukan, kemampuan tersebut meliputi kemampuan memecahkan masalah serta mengarahkan fikiran dan tindakan dalam belajar. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat inteligensi adalah tes IST (*Intelligenz Struktur Test*) merupakan salah satu tes psikologi untuk mengukur tingkat intelegensi seseorang yang dikembangkan oleh Rudolf Amthauer di Frankfurt, Jerman pada tahun 1953-2000.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dari inteligensi terhadap instrumen tes IST (*Intelligenz Struktur Test*) yang akan digunakan terdiri dari 9 subtes, yaitu: (1) SE (*Satzerganzng*)/melengkapi kalimat, (2) WA (*Wortausuahl*)/mencari kata yang berbeda, (3) AN (*Analogien*)/mencari hubungan kata, (4) GE (*Gmeinsamkeiten*)/mencari kata yang mencakup dua pengertian, (5) ME (*Merk Aufgaben*)/mengingat kata, (6) RA (*Rechen Aufgaben*)/hitungan sederhana, (7) ZR (*Zahlen Reihen*)/deret angka, (8) FA (*Form Ausuahl*)/ menyusun bentuk, (9) WU (*Wurfal Aufgaben*)/kubus.

3. Kisi-kisi Instrumen

Prosedur pelaksanaan tes inteligensi yaitu tes IST (*Intelligenz Struktur Test*) adalah sebagai berikut.

1) Persiapan

Kelengkapan sarana:

- a) Buku manual/petunjuk administrasi, skoring dan interprestasi
- b) Aparatus/alat/materi tes

- c) Formulir tes dan alat tulis
 - d) *Stop watch*
 - e) Tabel skala
- 2) Pelaksanaan
- a) Tester dalam keadaan normal, batas usia sesuai ketentuan alat ukur
 - b) Tester memberikan penjelasan mengenai gambaran tentang kegiatan tes yang akan dilakukan
 - c) Menginformasikan alokasi waktu tes ± 72 menit
 - d) *Scoring*, interpretasi dan pelaporan hasil tes

Skor tingkat inteligensi dalam penelitian ini adalah jumlah skor total dan hasil interpretasi tes IST (*Intelligenz Struktur Test*). Adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut.

Tabel 16.3 Kisi-kisi Tes IST (*Intelligenz Struktur Test*)

No.	Sub-Test Ist	Bentuk dan Konsep	Hal yang Diukur
1.	SE (<i>Satzerganzung</i>)	Melengkapi kalimat	Pembentukan keputusan, <i>common sense</i> (memanfaatkan pengalaman masa lalu), penekanan pada praktis-konkrit, pemaknaan realitas, dan berpikir secara berdikari/mandiri.
2.	WA (<i>Wortauswahl</i>)	Menemukan dan mencari kata yang berbeda, identik dengan tes ketelitian	Kemampuan bahasa, perasaan empati, berpikir induktif menggunakan bahasa, dan memahami pengertian bahasa.
3.	AN (<i>Analogien</i>)	Perpadanan, hubungan kata, identik dengan tes dasar silogisme	Fleksibilitas dalam berpikir, daya mengkombinasikan, mendeteksi dan memindahkan hubungan-hubungan, serta kejelasan dan kekonsekuensi dalam berpikir.
4.	GE (<i>Gemeinsamkeiten</i>)	Mencari dan menemukan kata yang memuat dan mencakup dua pengertian sekaligus	Kemampuan abstraksi verbal, kemampuan untuk menyatakan pengertian akan sesuatu dalam bentuk bahasa, membentuk suatu pengertian atau mencari inti persoalan, serta berpikir logis dalam bentuk bahasa.
5.	ME (<i>Merk Aufgaben</i>)	Mengingat kata atau memory test	Daya ingat, konsentrasi yang menetap, dan daya tahan.

6.	RA (<i>Rechen Aufgaben</i>)	Hitungan angkadengan operasi matematika sederhana (jumlah, bagi, kali, tambah, kurangi, dsb)	Kemampuan berpikir praktis dalam berhitung, berpikir induktif, reasoning, dan kemampuan mengambil kesimpulan.
7.	ZR (<i>Zahlen Reihen</i>)	Seri dan deret angka geometri aritmetika dan seri bilangan	Cara berpikir teoritis dengan hitungan, berpikir induktif dengan angka-angka, serta kelincahan dalam berpikir.
8.	FA (<i>Form Auswahl</i>)	Menyusun bentuk dengan pola tertentu	Kemampuan dalam membayangkan, kemampuan mengkonstruksi (sintesa dan analisa), berpikir konkrit menyeluruh, serta memasukkan bagian pada suatu keseluruhan.
9.	WU (<i>Wurfal Aufgaben</i>)	Bentuk bangun ruang, misalnya kubus, dsb. Identik dengan aa (army alpha)	Daya bayang ruang, kemampuan tiga dimensi, analitis, serta kemampuan konstruktif teknis.

4. Kriteria Pemberian Skor

Berdasarkan pada kisi-kisi di atas, penilaian pada setiap subtes adalah dengan memeriksa setiap jawaban dengan menggunakan kunci jawaban yang telah disediakan. Adapun caranya adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk semua subtes (SE, WA, AN, RA, ZR, FA, WU, & ME), kecuali sub tes 04-GE, setiap jawaban benar diberi nilai 1 dan untuk jawaban salah diberi nilai 0.
- 2) Khusus untuk subtes 04-GE, tersedia nilai 2, 1, dan 0 karena sub tes ini berbentuk isian singkat maka nilai yang akan diberikan tergantung dengan jawaban yang diberikan oleh subjek.
- 3) Total nilai benar yang sesuai dengan kunci jawaban merupakan *Raw Score* (RW), jadi nilai ini belum dapat diinterpretasi sesuai dengan norma yang digunakan.
- 4) Nilai RW yang sudah dibandingkan dengan norma disebut dengan *Standardized Score* (SW).
- 5) Setelah didapatkan *Standardized Score*, maka tahap interpretasi dapat dilakukan.

Kesembilan subtes saling berkaitan, sehingga harus dilakukan semuanya dan interpretasinya harus dilakukan secara keseluruhan.

5. Soal Intelegensi

- a) SE (*Satzerganzng*)/melengkapi kalimat
1. Anggota partai itu ... sisa dana tahun lain kepada bendahara partai. Kata yang tepat untuk melengkapi kalimat tersebut adalah....
 - A. Mempertanyakan
 - B. Memperkatakan
 - C. Mempersedekahkan
 - D. Mempertabungkan
 2. laki-laki ... perempuan mempunyai hak dan kewajiban yang sama dalam menegakkan hukum. Kata penghubung yang tepat untuk melengkapi kalimat adalah....
 - A. karena, dan
 - B. baik, serta
 - C. meski, maupun
 - D. baik, maupun
 3. Hadirin yang berbahagia, HP merupakan alat komunikasi yang sangat penting. Namun, apabila dipergunakan secara tidak tepat mengakibatkan hal yang tidak baik. Untuk itu,...
Kalimat imbauan yang tepat untuk melengkapi pidato tersebut adalah..
 - A. Gunakan HP sehemat mungkin agar tidak menghabiskan pulsa!
 - B. Gunakan HP secara bijak sesuai dengan keperluan!
 - C. Matikan HP pada saat tidak diperlukan!
 - D. Jangan menggunakan HP karena membuat kita lupa waktu!
 4. Pulang ke rumah ia menatap sekeliling “Mana anak baru itu?” dalam hati Bu Diba Setelah Mbok Warsiyah yang setia menjadi orang sibuk membantu Bu Diba mengurus rumah dan yang diasuh Bu Diba, segera ia bertanya, “MananYayah, War?”
Kata ulang yang tepat untuk melengkapi paragraf tersebut adalah...

- A. Berdegup-degup, siswa-siswi
 - B. Berdebar-debar, hewan-hewan
 - C. Berpikir-pikir, siswa-siswa
 - D. Bertanya-tanya, anak-anak
- b) WA (*Wortauswahl*)/mencari kata yang berbeda, Ø Pilihlah salah satu kata yang tidak ada hubungannya dengan kata yang lain.
- 1. a. Jurusan b. Timur c. Perjalanan d. Arah e. Selatan
 - 2. a. Lingkaran b. Panah c. Busur d. Lengkung e. Elips
 - 3. a. Mengetuk b. Makan c. Menjahit d. Menggergaji e. Memalu
 - 4. a. Bus b. Mobil c. Sepeda Motor d. Sepeda e. Kereta Api
- c) AN (*Analogien*)/mencari hubungan kata,
- 1. **KOMPOR : API =**
 - A. Pohon : Buah
 - B. Kipas : Angin
 - C. Jalan : Macet
 - D. Lemari : Es
 - E. Palung : Gua
 - 2. **BAWANG : SIUNG =**
 - A. Telur : Butir
 - B. Buku : Lembar
 - C. Kain : Meter
 - D. Pakaian : Kodi
 - E. Kertas : Kilogram
 - 3. **BELAJAR : PANDAI =**
 - A. Potret : Kamera
 - B. Rajin : Bodoh
 - C. Litografi : Batu
 - D. Berpikir : Arif
 - E. Cetak : Kertas
- d) GE (*Gmeinsamkeiten*)/mencari kata yang mencakup dua pengertian,
- 1. Apel – ¹⁾ Suatu jenis buah – buahan, ²⁾ Kegiatan berkumpul seperti akan melaksanakan upacara.

2. Serang – ¹⁾ Gerakan tiba – tiba dengan tujuan menjatuhkan lawan, ²⁾ Nama daerah di Provinsi Banten.
 3. Kaset – ¹⁾ Kain atau serabut yang digunakan untuk membersihkan alas kaki sebelum memasuki ruangan, ²⁾ Keadaan di mana suatu benda tidak licin setelah dibersihkan.
 4. Rendang – ¹⁾ Jenis makanan yang berbahan dasar daging sapi, ²⁾ Pohon yang lebat.
- e) ME (*Merk Aufgaben*)/mengingat kata,
1. Kesenian : Arca, Gamelan, Opera, Quintet
 2. Perkakas : Cangkul, Jarum, Kikir, Palu, Wajan
 3. Bunga : Dahlia, Flamboyan, Laret, Melati, Soka, Yasmin
 4. Binatang : Beruang, Harimau, Rusa, Zebra, Musang
 5. Burung : Elang, Itik, Tekukur, Nuri
- f) RA (*Rechen Aufgaben*)/hitungan sederhana,
1. Untuk menyelesaikan sebuah rumah diperlukan waktu 36 hari dengan 12 orang tukang. Berapa waktu yang dihabiskan jika menggunakan 24 orang tukang?
- A. 14 hari
 - B. 15 hari
 - C. 16 hari
 - D. 17 hari
 - E. 18 hari

Pembahasan

36 hari = 12 tukang

x hari = 24 tukang

$36 \cdot 12 = 24 \cdot x$

$x = 18$

Berarti waktu yang diperlukan jika menggunakan 24 tukang ialah 18 hari.

Jawaban: E

2. Sebuah pesawat terbang dari kota Banjarmasin ke Jakarta pada pukul 7 pagi dan perjalanan ke Jakarta ialah selama 4 jam. Transit di Jogja selama 30 menit. Pada pukul berapa pesawat tersebut tiba di Jakarta?

- A. 10.45
- B. 11.00
- C. 11.15
- D. 11.30
- E. 11.45

Pembahasan

Lama perjalanan = 4 jam

Transit Jogja = 30 menit

Tiba di Jakarta = 07.00 + 4 jam + 30 menit = 11.30

Jawaban: D

3. Perbandingan uang jajan Abay dan uang jajan Fajri adalah 3:2, jika uang Abay dan Fajri berjumlah Rp 150.000, berapakah masing-masing uang Abay dan Fajri?

- A. Rp 80.000 dan Rp 60.000
- B. Rp 90.000 dan Rp 60.000
- C. Rp 90.000 dan Rp 70.000
- D. Rp 100.000 dan Rp 80.000
- E. Rp 100.000 dan Rp 90.000

Pembahasan

Uang Abay = $[3/(3+2)] \times \text{Rp } 150.000 = \text{Rp } 90.000$

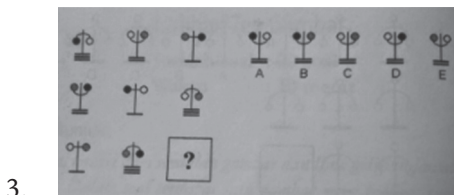
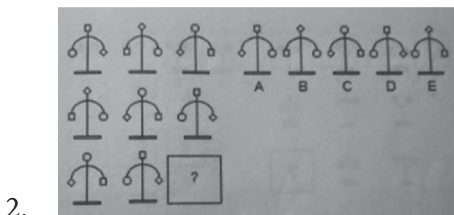
uang Fajri = $[2/(3+2)] \times \text{Rp } 150.000 = \text{Rp } 60.000$

Jawaban: B

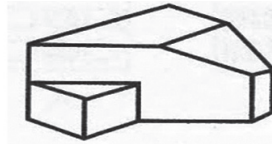
g) ZR (*Zahlen Reihen*)/deret angka,

- | | |
|---|--|
| 1. suatu seri : 100-4-90-7-80
a. 8
b. 9
c. 10
d. 11
e. 12 | 4. suatu seri : 2-5-7-3-6-8-4-... seri selanjutnya
a. 5-6
b. 6-7
c. 7-8
d. 6-8
e. 7-9 |
| 2. 5-7-10-12-15 seri selanjutnya
a. 13
b. 14
c. 15
d. 16
e. 17 | 5. suatu seri : 3-5-8-12- seri selanjutnya
a. 15
b. 16
c. 17
d. 18
e. 19 |
| 3. suatu seri : 2-4-2-4-6-4-6-8-6-8-10-8-seri selanjutnya
a. 6
b. 7
c. 8
d. 9
e. 10
f. 11 | |
- KUNCI JAWABAN**
 1. C
 2. E
 3. D
 4. E
 5. C

h) FA (*Form Ausuahl*)/menyusun bentuk,



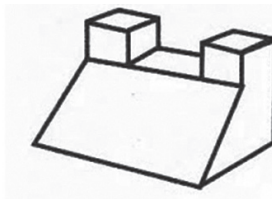
i) WU (*Wurfal Aufgaben*)/kubus



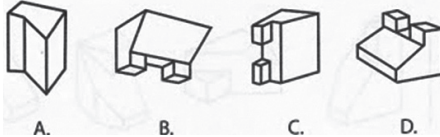
Jika gambar di atas di putar, manakah gambar di bawah ini yang identik dengan gambar soal di atas...



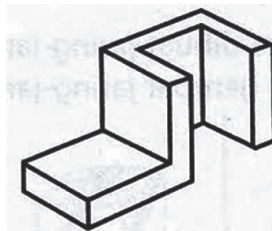
1.



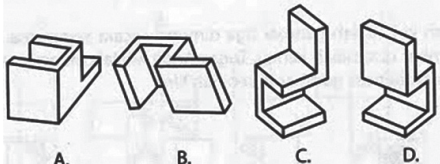
Jika gambar di atas di putar, manakah gambar di bawah ini yang identik dengan gambar soal di atas...



2.



Jika gambar di atas di putar, manakah gambar di bawah ini yang identik dengan gambar soal di atas...



3.

Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin. *Pengantar Psikologi Intelligensi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Feldman, S Robert. *Understanding Psychology* terjemahan Petty Gina Gayatri dkk. Jakarta: Salemba Humanika, 2012
- Ibrahim, Rusli. *Psikologi Pendidikan Jasmani Olahraga PLB*. Jakarta: Depdiknas, 2005.
- Kuswana, Wowo Sunaryo. *Biopsikologi Pembelajaran Perilaku*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Soemanto, Wasty. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Solso, L. Robert. *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga. 2009
- Suryabrata, Sumadi. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi, 2005.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Zubaidi, Ahmad. *Tes Intelligensi*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2009.

BAB 17

RESPONSIBILITY (TANGGUNG JAWAB)

Oleh:
Faiz Faozi

A. Pengertian Tanggung Jawab (*Responsibility*)

Tanggung jawab menurut kamus bahasa indonesia adalah keadaan wajib menanggung segala sesuatunya. Sehingga bertanggung jawab menurut kamus umum bahasa indonesia adalah berkewajiban menanggung, memikul, menanggung segala sesuatunya, dan menanggung akibatnya. Tanggung jawab adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang di sengaja maupun yang tidak di sengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban. Tanggung jawab itu bersifat kodrati, artinya sudah menjadi bagian hidup manusia bahwa, setiap manusia di bebani dengan tanggung jawab. Apabila dikaji tanggung jawab itu adalah kewajiban yang harus di pikul sebagai akibat dari perbuatan pihak yang berbuat. Tanggung jawab adalah ciri manusia yang beradab manusia merasa bertanggung jawab karena ia menyadari akibat baik atau buruk perbuatannya itu, dan menyadari pula bahwa pihak lain memerlukan pengadilan atau pengorbanan (Blogdetik.com 2011).

Sehingga tanggung jawab (*responsibility*) sebagai kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang disengaja maupun yang tidak disengaja, tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajiban.

Kemudian terdapat beberapa definisi tentang tanggung jawab menurut para ahli adalah sebagai berikut.

1. Bertens (2013: 99). Tanggung jawab adalah orang tidak boleh mengelak, bila diminta penjelasan tentang perbuatannya, jawaban itu harus diberikan kepada siapa? Kepada dirinya sendiri, kepada masyarakat luas dan kalau dia beragama kepada Tuhan.
2. Lickona (2012: 95). Tanggung jawab adalah sisi aktif moralitas yang meliputi peduli terhadap diri sendiri dan orang lain, memenuhi kewajiban memberi kontribusi terhadap masyarakat, meringankan penderitaan orang lain, dan menciptakan dunia yang lebih baik.
3. Edwards (1977: 91). Tanggung jawab adalah bentuk dari sikap seseorang terhadap aktivitas yang ia lakukan, sikap yang tertanam pada diri seseorang yang akan menentukan perilakunya.
4. Hawari (2012: 199). Tanggung jawab adalah perilaku yang menentukan bagaimana kita bereaksi setiap hari, apakah kita cukup bertanggung jawab untuk memegang komitmen, menjadi jujur, adil, dan membangun keberanian serta menunjukkan kerja sama.
5. Abudllah (2010: 90). Tanggung jawab adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kewajiban karena dorongan di dalam dirinya atau bisa disebut dengan panggilan jiwa
6. Fankl (1973). Tanggung jawab merupakan suatu karakteristik dari eksistensi manusia yang tidak dimiliki oleh makhluk lain seperti hewan.
7. Dedy Mulyana (2007: 82). Tanggung jawab adalah unsur pemenuhan tugas dan kewajiban, menjalankan tugas dan kewajiban dipertanggungjawabkan kepada individu dan kelompok lain, juga dipertanggungjawabkan ketika memenuhi standar yang disepakati, dan dapat dipertanggungjawabkan secara hati nurani.
8. Shoben (dalam Blocher, 1966 dan Severin, 1965). Tanggung jawab adalah kriteria dari suatu kematangan kepribadian yang dimiliki oleh seseorang.
9. Renzulli (1981). Tanggung jawab adalah kaitanya dengan pengikatan diri pada tugas.
10. Mc Cleland (1971). Tanggung jawab adalah suatu kesediaan menanggung resiko dalam setiap tindakannya baik yang sukses maupun yang gagal.

11. Helleziegel (1978). Tanggung jawab adalah kewajiban untuk menyelesaikan suatu tugas secara tuntas.
12. Hamid Hasan, dkk (2010: 10). Tanggung jawab adalah sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajiban, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, dan budaya), Negara dan Tuhan Maha Esa.
13. Hasan Sadily (2009). Tanggung Jawab adalah suatu pengertian dasar untuk memahami manusia sebagai makhluk susila, dan tinggi rendahnya ahlak yang dimilikinya.
14. Arnold (1994: 78). Tanggung jawab adalah erat kaitannya dengan karakter seseorang, dan karakter tersebut dapat terbentuk melalui penjas dan olahraga.
15. Zubaedi (2011: 78). Tanggung jawab adalah seseorang mampu mempertanggungjawabkan serta memiliki perasaan untuk memenuhi tugas dengan dapat dipercaya, mandiri, dan berkomitmen.
16. Pam Schiller dan Tamera Bryant (2005: 17). Tanggung jawab adalah perilaku yang menentukan bagaimana kita bereaksi terhadap situasi hari, yang memerlukan beberapa jenis keputusan yang bersifat moral.
17. Tirtarahardja dan Sulo (2005: 8). Tanggung jawab diartikan sebagai keberanian untuk menentukan sesuatu perbuatan sesuai dengan kodrat manusia, dan bahwa hanya karena itu perbuatan tersebut dilakukan sehingga sanksi apapun yang dituntutkan diterima dengan penuh kesadaran dan kerelaan.
18. Benyamin Spock (1991). Tanggung jawab adalah seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan pengertian tanggung jawab menurut para ahli di atas, maka yang dimaksud tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajibannya.

B. Jenis-jenis Tanggung Jawab

Manusia berjuang memenuhi kebutuhannya sendiri atau untuk keperluan pihak lain, untuk itu dalam menghadapi manusia lain dalam masyarakat atau menghadapi lingkungan alam. Dalam usahanya itu manusia juga menyadari bahwa ada kekuatan lain yang ikut menentukan yaitu kekuasaan tuhan, dengan demikian tanggung jawab itu dapat dibedakan menurut keadaan manusia atau hubungan yang dibuatnya. Atas dasar ini, lalu dikenal beberapa jenis tanggung jawab yaitu:

1. Tanggung jawab terhadap diri sendiri

Tanggung jawab terhadap diri sendiri menuntut kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri dalam mengembangkan kepribadian sebagai manusia pribadi, dengan demikian bisa memecahkan masalah-masalah kemanusiaan mengenai dirinya sendiri. Menurut sifat dasarnya manusia adalah makhluk bermoral, tetapi manusia juga seorang pribadi, karena merupakan seorang pribadi maka manusia mempunyai pendapat sendiri sebagai perwujudan pendapat perasaan dan angan-angan itu manusia berbuat dan bertindak. Dalam hal ini manusia tidak luput dari kesalahan, kekeliruan, baik disengaja maupun tidak. Sebagai contoh seorang pelajar kita haruslah mengerti dan menyadari posisi kita untuk senantiasa belajar dan mengerjakan segala pekerjaan rumah dengan penuh dedikasi, karena hal-hal seperti itulah yang akan memengaruhi kesuksesan kita pada akhirnya.

2. Tanggung jawab terhadap keluarga

Keluarga merupakan masyarakat kecil, setiap anggota keluarga wajib bertanggung jawab terhadap keluarganya. Tanggung jawab ini menyangkut nama baik keluarga, tetapi tanggung jawab juga merupakan kesejahteraan, keselamatan, pendidikan, dan kehidupan. Sebagai contoh seorang anak memiliki tanggung jawab kepada keluarganya untuk selalu menjaga dan melindungi nama baik keluarganya setiap saat dengan cara bertindak dan berperilaku dengan sopan dan santun secara sesuai dengan aturan yang ada dalam masyarakat dan tidak melanggar aturan-aturan tersebut.

3. Tanggung jawab terhadap masyarakat

Pada hakikatnya manusia tidak bisa hidup tanpa manusia lain, sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk sosial. Karena

membutuhkan manusia lain maka ia harus berkomunikasi dengan manusia lain tersebut, sehingga dengan demikian manusia di sini merupakan anggota masyarakat yang tentunya mempunyai tanggung jawab seperti anggota masyarakat yang lain agar dapat melangsungkan hidupnya dalam masyarakat tersebut. Wajar apabila segala tingkah laku dan perbuatan harus dipertanggung jawabkan pada masyarakat.

4. Tanggung jawab terhadap bangsa dan negara

Suatu kenyataan bahwa tiap manusia, tiap individu adalah warga negara suatu negara. Dalam berpikir, berbuat, bertindak, bertingkah laku manusia terikat oleh norma-norma atau atauran yang dibuat negara. Manusia tidak dapat berbuat semaunya sendiri, apabila perbuatan manusia itu salah, maka ia harus bertanggung jawab terhadap negara. Kemudian dalam bermasyarakat untuk mencapai tujuan kesejahteraan bersama maka diadakannya kegiatan berbangsa dan bernegara, di mana masing-masing dari kita memiliki tanggung jawab yang sama untuk negara yakni menjaga persatuan dan kesatuan negara dengan mengikuti hukum dan tata tertib berbangsa dan bernegara yang diterapkan di negara tersebut.

5. Tanggung jawab terhadap Tuhan

Tuhan menciptakan manusia di bumi ini bukanlah tanpa tanggung jawab, melainkan untuk mengiaai kehidupannya manusia mempunyai tanggung jawab langsung terhadap tuhan. Sehingga tindakan manusia tidak bisa lepas dari hukuman-hukuman tuhan yang dituangkan dalam berbagai kitab suci melalui berbagai macam agama, pelanggaran dari hukuman-hukuman tersebut akan segera diperingatkan oleh tuhan dan jika dengan peringatan yang keras pun manusia masih juga tidak menghiraukan maka tubuh akan melakukan kutukan. Sebab dengan mengabaikan perintah-perintah tuhan berarti mereka meninggalkan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan manusia terhadap tuhan sebagai penciptanya, bahkan untuk memenuhi tanggung jawabnya manusia perlu perngorbanan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, setiap manusia pasti memiliki tanggung jawab, itu sudah hakikatnya. baik tanggung jawab terhadap diri sendiri, terhadap keluarga, terhadap masyarakat, terhadap

keluarga, terhadap bangsa, ataupun terhadap Tuhan. Tanggung jawab sebaiknya dimulai dari hal yang kecil terlebih dahulu, seperti tanggung jawab kita terhadap diri sendiri. Jika terhadap diri sendiri saja kita tidak bisa bertanggung jawab, bagaimana kita menjalankan tanggung jawab lainnya.

C. Karakteristik dan Faktor yang Memengaruhi Tanggung Jawab

- a. Secara lebih mendalam Josephson, Peter, Dowd (2003:103) menjelaskan bahwa tanggung jawab mempunyai beberapa karakteristik yang dapat diuraikan sebagai berikut. Berani menanggung resiko

Individu yang bertanggung jawab adalah individu yang yang berani menanggung resiko atas pilihannya, termasuk berani menghadapi akibat buruk jika ia tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau melakukan perbuatan tertentu yang mempunyai resiko yang buruk baginya.

- b. Kontrol diri

Kontrol diri berarti mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan diri dalam maupun dari luar diri sehingga dapat bertindak dengan benar (Borba, 2008: 95). Individu yang bertanggung jawab memiliki kontrol diri yang kuat, ia mampu mengatakan tidak pada hal-hal yang dapat merugikan dirinya, dan melakukan hal yang benar.

- c. Menentukan tujuan dan membuat perencanaan

Menentukan tujuan merupakan sebuah langkah penting yang harus dibuat sebelum melangkah, karena dengan menentukan tujuan lebih dahulu kita menjadi tahu kemana harus melangkah. Tujuan dapat membantu seseorang menentukan arah yang akan diambil, dan menjadi tahu hal-hal apa saja yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Setelah memiliki tujuan yang jelas langkah berikutnya ialah membuat perencanaan agar tujuan yang telah ditentukan dapat tercapai. Perencanaan berarti mencari tahu sebelum waktunya, bagaimana cara mengerjakannya sesuatu dengan efisien (Lewis, 2004: 338)

d. Memilih sikap positif

Individu yang bertanggung jawab akan memilih sikap positif, seperti: jujur, antusias, optimis, kreatif, dan lain-lain. Sikap-sikap positif ini dapat mendukung perilaku-perilaku yang bertanggung jawab.

e. Mandiri

Mandiri menjadi bagian dari sikap yang bertanggung jawab. Nuryoto (1993: 51) mengartikan sikap mandiri sebagai kemampuan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, melakukan sesuatu dengan tepat, gigih dalam usaha dan melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain. Ketika individu berlatih mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya maupun yang berkaitan dengan orang lain, hal ini akan menumbuhkan keputusan dengan tepat dan dapat mempertanggungjawabkan atas perbuatannya.

f. Melakukan kewajiban

Menjadi individu yang bertanggung jawab berarti mengetahui apa yang menjadi kewajibannya dan melakukan kewajiban itu dengan sebaik-baiknya, sekalipun itu bukan tugas yang menyenangkan baginya. Individu tersebut akan tetap berusaha meskipun mengalami kesulitan, individu tersebut mempunyai komitmen untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Kemudian terdapat ciri karakteristik dan perilaku dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Sebagai individu anggota masyarakat dan warga negara rasa tanggung jawab. Secara umum, orang yang bertanggung jawab memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Selalu bersikap dan berperilaku tidak merugikan orang lain
2. Memiliki kebiasaan mengontrol diri di setiap tindakan
3. Berhati-hati dalam memutuskan dan melakukan sesuatu
4. Memiliki sikap berkorban
5. Mampu mengendalikan diri
6. Selalu berjalan sesuai dengan norma yang berlaku

Tanggung jawab akan membuat seseorang lebih memahami kesempatan dalam mengembangkan karakter, untuk menjadi orang yang bertanggung jawab seutuhnya memang perlu proses yang tidak

mudah. Di sini ada beberapa faktor yang memengaruhi sikap tanggung jawab, diantaranya sebagai berikut.

1. Komitmen diri

Pada dasarnya rasa tanggung jawab harus dipupuk sejak dini, sebab jika rasa tanggung jawab kamu abaikan dampaknya akan terasa kurang baik. Tidak banyak orang yang menyadari pentingnya rasa tanggung jawab, perlu dipahami sejak awal rasa tanggung merupakan kewajiban bukan hak.

2. Bentuk kebiasaan

Ketika sudah memahami pentingnya sifat tanggung jawab, maka seseorang mulai membentuk kebiasaan yang baik. Sebagai contoh tidak teralalu tergesa-gesa dalam mengambil suatu keputusan, dan mulailah melakukan tugas-tugas yang mudah terlebih dahulu.

3. Inisiatif

Seseorang dituntut untuk selalu mempunyai inisiatif di dalam sebuah tugas yang dipertanggungjawabkan kepadanya, jangan sampai mengulur waktu saat tanggung jawab sudah harus dikerjakan. Jika ada hal tertentu yang harus dilakukan atau perlu diubah, jangan menunggu sampai orang lain melakukannya, jadilah inisiatif yang membuat perubahan positif.

4. Disiplin diri

Agar menjadi seseorang yang bertanggung jawab pastikan juga menerapkan sikap disiplin, karena dengan sikap tersebut dapat memahami bagaimana menyelesaikan tugas dan kapan tugas dikatakan selesai. Dengan kata lain mendisiplinkan diri sendiri berarti seseorang telah mampu menentukan target dalam tugas yang diperanggjawabkan dan mencapainya tanpa tealihkan.

5. Tidak mudah menyerah

Tidak mudah menyerah menjadi salah satu faktor dari tanggung jawab, karena jika sikap tanggung jawab telah diterapkan, individu juga perlu memahami cara menghadapi semua tantangan dari tanggung jawab tersebut. Bahkan jika situasi terburuk dan menyebabkan stress, individu dituntut tidak mudah menyerah dan harus tetap konsisten mencari cara untuk memecahkan masalah yang ada di dalam tugas tersebut.

D. Instrumen Sikap tanggung Jawab

1. Definisi Konseptual

Tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajibannya.

2. Definisi Operasional

Dari pengertian tanggung jawab menurut para ahli di atas, maka yang dimaksud tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajibannya. Adapun ciri-ciri tanggung jawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tanggung jawab terhadap peraturan dan tata tertib;
2. Tanggung jawab terhadap kegiatan;
3. Taat dan tanggung jawab terhadap norma-norma yang berlaku;
4. Taat dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas; dan
5. Bertanggung jawab terhadap apa yang diucapkan dan dilakukan.

3. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk angket atau kuesioner yang disusun dan dikembangkan berdasarkan deskripsi teori diatas.

Kisi-kisi Instrumen

No.	Aspek	Indikator	item		jumlah
			(+)	(-)	
1.	Kewajiban	a) Bersungguh sungguh menjalankan peraturan dengan tanggung jawab	10,13		2
		b) Pengetahuan dalam melihat arti pentingnya tanggungjawab	5	2	2
		c) Perilaku yang menunjukkan tindakan tanggungjawab pada waktu proses latihan	1,8,9,22	23,24,25	6

2.	Keberanian	a) Menunjukkan adanya keseimbangan antara tindakan yang dilaksanakan dengan ucapan		11	1
		b) Menunjukkan sikap berani menanggung semua resiko atau konsekuensi dari apa yang telah dilakukan.		6	1
		c) Mengetahui kewajiban dan dapat menempatkannya	27		1
3.	Kesadaran	a) Mengetahui batasan-batasan sikap jika berada di tempat latihan atau dirumah.	26	19,20	3
		b) Menghargai peraturan yang dibuat di tempat latihan	4,7	3,12	4
		c) Menjaga lingkungan tempat latihan agar senantiasa indah, aman dan nyaman	16,17	14,15, 18,21	6

DAFTAR ANGKET TANGGUNG JAWAB

Nama :.....

Kelas :.....

Hari / tgl :.....

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan mengenai pengalaman anda dalam berperilaku sehari-hari. Angket ini bukan tes, oleh karena itu tidak ada jawaban benar atau salah. Seluruh pernyataan dalam angket ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, nilai maupun prestasi anda di tempat latihan, serta apa pun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaan.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya minta izin terlebih dahulu kepada pelatih jika ada keperluan untuk keluar dari tempat latihan					
2.	Saya sengaja memperlambat datang ke tempat latihan					
3.	Saya pulang tempat latihan sebelum waktunya					

4.	Saya datang ke tempat latihan sebelum jam masuk latihan					
5.	Saya merasa rugi jika datang terlambat ke tempat latihan					
6.	Saya dipulangkan dari tempat latihan karena terlambat masuk					
7.	Saya pulang dari tempat latihan tepat waktu					
8.	Saya berada di tempat latihan sebelum pelatih datang					
9.	Saya suka berdiam di tempat latihan sambil menunggu pelatih datang					
10.	Setelah pulang dari tempat latihan, saya mengikuti kegiatan less matematika					
11.	Saya berpura-pura ada keperluan untuk menghindari program latihan di tempat latihan					
12.	Saya datang ke tempat latihan ketika latihan sedang berlangsung					
13.	Saya mengikuti program latihan sampai selesai					
14.	Baju saya dikeluarkan apabila pelatih tidak ada di tempat latihan					
15.	Saya memakai pakaian seragam ketat					
16.	Saya memakai seragam dengan rapih					
17.	Saya menggunakan sepatu sesuai aturan tempat latihan					
18.	Potongan rambut saya sesuka hati mengikuti mode					
19.	Saya menggunakan accesoris yang berlebihan ke tempat latihan					
20.	Saya memakai make-up ke tempat latihan					
21.	Saya mewarnai rambut dengan cat rambut selain warna hitam					
22.	Saya bertanya kepada pelatih apabila ada pelatihan yang tidak dimengerti					
23.	Saya diam saja apabila tidak sesuai dengan pendapat saya					
24.	Saya tidak mau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelatih					

25.	Saya tidak memberikan gagasan/ide jika teman tidak bisa mengerjakan tugasnya					
26.	Saya mengucapkan salam ketika bertemu dengan pelatih					
27.	Ketika pulang dari tempat latihan saya membantu keluarga di rumah.					
28.	Saya mengerjakan tugas tepat pada waktunya					

Daftar Pustaka

- Astuti, Chatarina Puji. Pengaruh Bimbingan Belajar Orang Tua Terhadap Tanggung Jawab Belajar Anak Kelas IV SD Pangudi Luhur Don Bosco Semarang Tahun Pelajaran 2003/2004. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Arnold, P.J. (1994). Journal moral Education. *Sport and Moral Education*. Volume 23. Carvax Publishing Company
- Bertens, K. (2013). *Etika*. Yogyakarta: Kanisius
- Borba, Michele. 2008. Membangun Kecerdasan Moral Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Edward, A.L. (1957). *Techniques of Attitudes Scale Constructions*. New York. Apleton Century-Crofts
- Hamid Hasan, Said. (2010). *Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-Nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum
- Josephson, Peter, dan Dowd. 2003. Menumbuhkan 6 Sikap Remaja Idaman. Bandung. KAIFA
- Lewis, Barbara. 2004. Karakter Building Untuk Remaja. Batom Centre: Kharisma Publishing Group
- Lickona, Thomas. (2012). *Educating For Character*, Canada: Irvin Parkins Associates. Inc Batam Books.
- Mulyana, Dedi (2007). *Pengantar Ilmu Komunika*s. (http://sir.stikom.edu/1121/5/BAB_II.pdf)

- Nuryoto, Sartini. 1993. Kemandirian Remaja ditinjau dari Tahap Perkembangan, Jenis Kelamin, dan Peran Jenis. Disertasi. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Shadily, Hasan & Redaksi Ensiklopedia Indonesia. (2009). Ensiklopedia Indonesia Jilid 6. (SHI-VAJ). Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La Sulo. 2005. Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Viktor E Frankl (1973) *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, (3edn), Richard and Clara Winston, Vintage Books/Random House, New York, USA, p. 44.
- Zubaedi. 2011. Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan. Jakarta: Kenca
- <http://baguspemudaIndonesia.blogdetik.com/2011/04/20/manusia-dan-tanggung-jawab/>
- http://repository.ump.ac.id/174/3/BAB%20II_Hana%20Catur%20S..pdf
- <http://mahisaajy.blogspot.co.id/2011/03/jenis-jenis-tanggung-jawab.html>
- <https://bacaebokgratis.wordpress.com/2011/06/03/9-manusia-dan-tanggung-jawab-2/>
- <https://www.avoskinbeauty.com/blog/inilah-cara-menumbuhkan-sikap-tanggung-jawab-diri/>

BAB 18

SELF TALK (BERBICARA SENDIRI)

Oleh:
Aridhotul Haqiyah

A. Pengertian *Self Talk*

Dalam latihan mental terdapat beberapa teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet ataupun peserta didik. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah *self talk*. Hardy & Jones dalam Komarudin (2015: 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Hardy and Hardy dalam Mohiyeddini (2011: 149) *expanded this definition further viewing self-talk as a multidimensional construct centered on athlete's self-statements which can be either motivational or instructional in nature.*

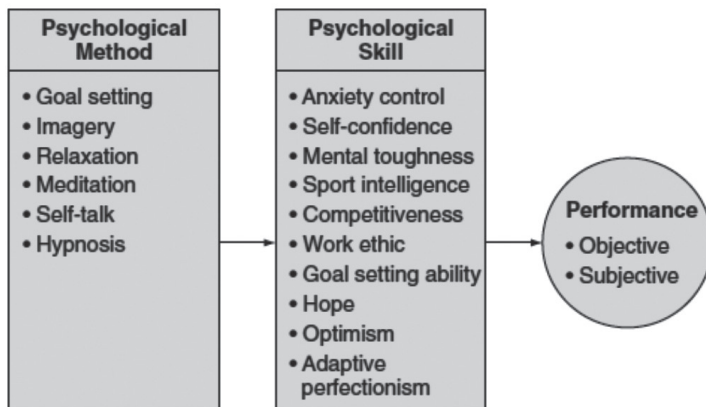
Menurut Mohiyeddini (2011: 147) *Self-talk (similar terms: inner speech, private speech, egocentric speech, internal dialogue, internal monologue, verbal rehearsal and self-statements) includes all intentional and automatic self-focused thoughts that run through an individual's mind.* Sedangkan menurut Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S dalam Journal of Sport Behavior (2007: 237-253), *Self-talk is the process of which an individual may guide him/herself to accomplish a goal.* Menurut Tangkudung (2017: 8), *Self talk* (berbicara sendiri) merupakan salah satu teknik meningkatkan motivasi yang umumnya diberikan sebelum pertandingan. Menurut Komarudin (2015: 125), terdapat dua aspek penting dalam *self talk* yaitu: (1) *self*

talk dapat dilakukan secara terbuka sehingga didengar oleh orang lain, atau tertutup tidak dapat didengar oleh orang lain; (2) *self talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain.

Menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau memengaruhi pola-pola pikiran yang ada. *Self talk* dapat dilakukan secara tertutup sehingga tidak didengar oleh orang lain, atau terbuka yang dapat didengarkan oleh orang lain dan ditujukan oleh diri sendiri.

B. Fungsi Self Talk

Menurut Mohiyeddini (2011: 148), *Self talk* berkaitan erat dengan kesadaran diri, *self efficacy*, dan berperan dalam *self regulation*. *Self talk* adalah prasyarat kecerdasan pribadi dan kecerdasan emosional karena membantu mengintegrasikan perspektif orang lain. *Self talk* dapat memberikan dorongan langsung untuk menghasilkan emosi dan perilaku manusia.



Gambar 18.1 Ilustrasi Hubungan Antara Metode Psikologi, Keterampilan Psikologi, dan Kinerja/Penampilan Atlet

Sumber: Cox, Richard H (2012: 306)

Menurut Cox, Richard (2012: 225), Kaitan *Self talk* dengan kinerja atlet dapat dilihat pada diagram dibawah ini:

Self-Talk → *Self-confidence* → *Performance*

C. Self Talk Positif

1. Pengertian Self Talk Positif

Self talk positif memberikan reaksi emosional yang positif terhadap diri atlet. *Self talk* positif berisikan pernyataan diri yang positif yang bisa digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuannya. Menurut Zinsser, Bunker, dan Williams dalam Komarudin (2015: 122), *Self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.

Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Selain itu, Gardner, Moore dan Martin dalam Komarudin (2015: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif.

Rushall (2008: 21) menjelaskan beberapa ungkapan yang bermanfaat bagi atlet yaitu:

- a. Ungkapan untuk mendorong dirinya sendiri misalnya, kerja kamu bagus, pelihara terus untuk mencapai tujuan itu, ini kesempatan kamu untuk mendominasi
- b. Upaya untuk mengendalikan, walaupun merasa sakit tetapi berkonsentrasilah pada setiap gerakan, persiapkan untuk melakukan strategi
- c. Berorientasi pada tujuan seperti, pita finish sudah di kelihatan, sekarang perpanjang langkah anda, dan banyak lagi contoh lainnya. *Self talk* bisa dijadikan sebagai pendorong semangat atlet untuk menunjukkan performa terbaiknya, sehingga atlet dapat meminimalisir ketegangan, memantapkan usaha ke arah yang lebih baik, melakukan perintah kepada dirinya sendiri sesuai tuntutan yang harus dilakukan
- d. Bicaralah yang positif misalnya, kerja kamu bagus; ini lebih bagus dari apa yang kamu rencanakan; saya yang terbaik; saya yakin dapat melakukannya dengan baik

Self talk positif ternyata menghasilkan reaksi emosional yang positif. Secara umum ungkapan dan pernyataan tersebut dideskripsikan oleh Smith dan Kays (2010: 106) seperti pada tabel berikut:

Tabel 18.1 *Self Talk* Positif dan Reaksi Emosional

<i>Self Talk</i> Positif	Reaksi Emosional
Saya bisa melakukan ini	Merasa gembira
Saya baru saja di sini sebelumnya	Perasaan relaks
Saya tidak akan membiarkan mereka mengalahkanku	Determinasi

Tabel di atas menunjukkan bahwa atlet yang memiliki *self talk* positif akan memiliki reaksi emosional yang positif. Kondisi inilah yang diharapkan terjadi pada diri atlet. Rushall (2008: 823) menjelaskan bahwa *self talk* positif akan meningkatkan motivasi untuk tampil baik dan menikmati olahraga yang digelutinya.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri, kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, seseorang akan mendapat reaksi yang positif.

2. Manfaat *Self Talk* Positif

Menurut Weinberg (2011: 228), *Self-talk* juga dapat memengaruhi motivasi. *Self talk* positif dapat mengurangi kecemasan, juga memberikan bukti asosiasi antara *self-talk* dan kepercayaan diri, karena hubungan negatif yang kuat antara kecemasan Negara dan kepercayaan diri (Cox, Martens, et al., 2003).

Sebuah ringkasan parsial dari Williams, Zinsser, dkk dalam Cox (2012: 224) daftarnya adalah sebagai berikut.

- Membangun dan mengembangkan *self efficacy*. *Self talk* efektif dalam merangsang pikiran dan perasaan yang mengarah pada keyakinan bahwa seseorang berkompeten dan mampu melakukan tugas secara efisien dan efektif
- Pengambilan keputusan. Membagi keterampilan baru membutuhkan ketekunan, usaha, dan dedikasi. *Self talk* dapat efektif dalam membantu atlet untuk terus bekerja keras untuk mencapai tujuan yang berharga untuk menjadi mahir dalam keterampilan baru, atlet mengubah kebiasaan buruk dan belajar kebiasaan baru yang baik

- c. Menciptakan dan mengubah suasana hati yang efektif, kata-kata suasana hati dapat membuat yang diinginkan tercapai. Suasana hati juga mengubah yang tidak diinginkan. Kata-kata adalah motivator yang kuat karena maknanya yang disampaikan. Dalam upaya untuk meningkat kekuatan yang diperlukan untuk keluar dari blok sprinter cepat, atlet mungkin mengatakan kata-kata "go" atau "meledak" saat dia bergerak maju.
- d. Upaya pengendalian. Atlet harus bisa untuk mempertahankan upaya melalui latihan panjang atau kompetisi. *Self talk* dapat menyarankan, Atlet perlu meningkatkan usaha saat itu diperlukan untuk mempertahankan upaya ketika dianggap bermanfaat untuk pembelajaran atau peningkatan kinerja. Selama latihan panjang, kebosanan bisa menjadi tantangan yang harus diatasi. Ucapkan kata dan frasa *self talk* seperti "pilih", tetap dengan itu," atau "kecepatan" bisa efektif dalam upaya pengendalian.
- e. Fokus perhatian atau konsentrasi sebagai upaya pertahanan, seringkali diperlukan untuk mengingatkan diri Anda agar tetap fokus atau berkonsentrasi pada tugas di tangan. Atlet sering lelah, dan ketika ini terjadi, konsentrasi mereka dapat dengan mudah berkeliraran. Jika pikiran mengembara ketika pelatih mengajarkan sesuatu yang penting, yaitu konsep yang berkaitan dengan peran atlet.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif bermanfaat untuk memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri, konsentrasi dan motivasi.

3. Langkah-langkah *Self Talk* Positif

Menurut Yustinus Semiun (2006: 511) fokus terapi ialah membantu seseorang menyadari *self talk* yang irasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi – emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku – tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Emosi – emosi yang tidak dikehendaki didefinisikan sebagai emosi – emosi yang ingin diubah siswa. Sesudah siswa menyadari *self talk* yang irasional atau negatif, maka siswa didorong untuk menantang atau mengubah *self talk* yang irasional itu dengan suatu *self talk* yang rasional atau positif.

Menurut Felix Rifaldi (2012: 24), *self talk* merupakan bagian dari Terapi Rasional Emotif (TRE), cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja TRE. Langkah penerapan dalam metode *self talk* positif yaitu: (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada di dirinya, dan (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga. Menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah penerapan *self talk* adalah dengan cara (a) peserta didik dibantu menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif, (b) peserta didik dibantu mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif, (c) peserta dibantu mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif.

D. Self Talk Negatif

Self talk negatif memberikan reaksi emosional yang negatif terhadap diri atlet yang membahayakan. *Self talk* negatif berkorelasi dengan menurunnya penampilan atlet karena menimbulkan ketegangan, meningkatkan tekanan, kecemasan, kemarahan, kekhawatiran, sedih, putus asa dan tingginya harapan untuk mendapatkan hasil maksimal. Adakalanya timbul perasaan bahwa atlet akan mengacaukan permainan team sehingga menimbulkan reaksi emosional sedih. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 18.2 Bentuk *Self Talk* Negatif

Self Talk Negatif	Reaksi Emosional
Saya harus menang	Merasa cemas
Saya takut mengacaukan	Perasaan khawatir
Saya selalu mengacaukan segalanya	Merasa putus asa
Saya mengacaukan tim saya lagi	Merasa sedih

E. Pengaruh Self Talk Terhadap Performa Atlet

Pengaruh *self talk* terhadap performa atlet dipengaruhi oleh pernyataan atlet, emosi yang dihasilkan dari pernyataan tersebut, sehingga konsekuensi fisik yang didapatkan akan memengaruhi performa.

Secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 18.3 Pengaruh *Self Talk* Terhadap Performa Atlet

Pernyataan	Emosi yang Dihasilkan	Konsekuensi Fisik
Saya bisa melakukan ini	Kegembiraan	Otot relaks
Bagaimana jika saya mengacaukan?	Gugup	Otot tegang

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pernyataan *self talk* positif menghasilkan kegembiraan dan menjadikan otot rileks, sedangkan *self talk* negatif menimbulkan gugup dan ketegangan otot. Terdapat beberapa cara untuk mengubah pernyataan yang merupakan *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Antara lain sebagai berikut.

<i>Self-talk</i> Negatif	<i>Self-talk</i> Positif
Bodoh kamu, bagaimana mungkin kamu gagal menerima umpan mudah seperti itu.	Setiap orang bisa berbuat salah, lebih konsentrasilah pada umpan selanjutnya.
Apa kata orang jika pertandingan hari ini kalah.	Lakukan yang terbaik, kemenangan dan kekalahan bagian dari proses.
Saya berharap tidak lepas lagi.	Tenang dan tetaplah lihat bola.
Saya akan santai sebentar hari ini dan besok akan kerja keras.	Jika saya kerja keras hari ini maka pekerjaan besok akan lebih mudah.
Wah lawannya berat hari ini.	Tenang dan percayalah kamu bisa bermain baik.
Kita tidak pernah menang melawan tim ini.	Lakukan yang terbaik hari ini dan satu gol kemenangan sudah cukup.
Saya tidak pernah bermain bagus jika ada angin.	Angin ini dirasakan juga oleh lawan, saya hanya butuh lebih berkonsentrasi.

Sumber: Hidayat Yusup (2011: 308)

Gambar 18.2 Tabel Cara Mengubah *Self Talk* Negatif Menjadi *Self Talk* Positif

Sumber: Komarudin (2015: 123)

F. Instrumen *Self Talk*

Penyusunan instrument *self talk* didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang relevan. Secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 18.4 Penelitian Relevan yang Tentang *Self Talk*

Judul Artikel	Penulis	Nama Jurnal	Instrumen
Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports	Yannis Zervas, Nektarios A. Stavrou, And Maria Psychountaki	Journal Of Applied Sport Psychology, 19: 142–159, 2007	14 items. The scoring procedure for the S-TQ used <i>never</i> (1 point), <i>rarely</i> (2 points), <i>sometimes</i> (3 points), <i>often</i> (4 points), and <i>always</i> (5 points)
Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk	Nikos Zourbanos, Antonis Hatzigeorgiadis, Stilian Chroni, Yannis Theodorakis, and Athanasios Papaioannou	<i>The Sport Psychologist</i> , 2009, 23, 233-251 © 2009 Human Kinetics, Inc	the 45 positive and 48 negative items with the specified categories on a 5 point rating scale (1 = <i>poor match</i> , 2 = <i>fair match</i> , 3 = <i>good match</i> , 4 = <i>very good match</i> , 5 = <i>excellent match</i>).
The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation	Thomas M. Brinthaupt, Michael B. Hein & Tracey E. Kramer (2009)	Journal of Personality Assessment, 91:1, 82-92	1 = <i>never</i> , 2 = <i>hardly ever</i> , 3 = <i>sometimes</i> , 4 = <i>fairly often</i> , and 5 = <i>very often</i> .

Tabel 18.5 Desain Instrument untuk Mengukur *Self Talk* (Cox, Richard, 2012: 226)

Valence	Inventory Name	Reference	Purpose
Negative	Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS)	Hatzigeorgiadis and Biddle (2000)	Covert thoughts (worry, irrelevant, escape)
	Negative Self-Talk Questionnaire (NSTQ)	Hardy, Roberts, and Hardy (2009)	Motivation to change, awareness of use, and content
Positive	Self-Talk Use Questionnaire (STUQ)	Hardy, Hall, and Hardy (2005)	Where, When, What, Why, and How
	Self-Talk Questionnaire (S-TQ)	Zervas, Stavrou, and Psychountaki (2007)	Why (function)
	Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ)	Theodorakis, Hatzigeorgiadis, and Chroni (2008)	Why (function)
	Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)	Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, and Papaioannou (2009)	What (content and structure)

Dalam banyak penelitian eksperimental, *self talk* telah dimasukkan sebagai bagian dari paket multi-intervensi, dengan hasil yang menunjukkan bahwa pendekatan semacam itu terkait dengan peningkatan eksekusi keterampilan dan peningkatan kondisi psikologis (mis. Cumming et al., 2006; Hanton dan Jones, 1999; Thelwell et al., 2006) dalam Hanton. Namun, studi yang menggunakan paket keterampilan mental memberikan bukti terbatas yang khusus

keterampilan mental, seperti *self talk*, sangat membantu dengan sendirinya, bahkan jika itu adalah yang utama intervensi (misalnya Elko dan Ostrow, 1991) dalam Hanton (2008: 46) Investigasi yang relevan dengan ini adalah bagian mereka yang telah menghasilkan data tentang *self talk* dalam eksklusivitasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wadey dan Hanton (2008) dalam Weinberg (2011: 92) telah memeriksa bagaimana penggunaan keterampilan psikologis dasar pengaturan tujuan, *self talk*, *imagery*, dan relaksasi terkait dengan arah dan intensitas elit kecemasan atlet.

Percobaan yang dirancang untuk membedakan manfaat "*self talk*" motivasi dan strategi "instruksional" dibandingkan dengan kondisi kontrol. Penelitian oleh Hatzigeorgiadis, Theodorakis, dan Zourbanos (2004) memberikan dukungan eksperimental yang kuat untuk efektifitas *self talk* sebagai intervensi atau strategi penanggulangan untuk meningkatkan kinerja atletik. Memanfaatkan atlet polo air dan dua lemparan polo air yang berbeda, mereka menyelidiki keefektifan relatif dari dua jenis *self talk* berbeda (instruksional/motivasi) pada saat melempar.

Kedua jenis *self talk* lebih efektif daripada kelompok kontrol untuk meningkatkan baik melempar tugas. Penelitian ini juga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gangguan perhatian selama pengujian eksperimental dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang mengarahkan para peneliti untuk menyimpulkan bahwa gangguan perhatian yang berkurang merupakan salah satu penjelasan penting untuk keefektifan *self talk*.

Demikian pula, dukungan eksperimental untuk efektivitas *self talk* dalam meningkatkan kinerja bola basket telah dilaporkan (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Duoma, 2001). Dukungan tambahan untuk efektivitas menggunakan *selftalk* untuk meningkatkan kinerja atletik telah dilaporkan menggunakan desain multiple-baseline subjek tunggal. Kinerja atlet meningkatkan setelah intervensi dibandingkan dengan kinerja kontrol mereka, ini adalah bukti efektivitas *self talk*.

Dalam sebuah penelitian yang melibatkan empat pemain sepak bola wanita muda elit, *shooting* sepak bola meningkat dibandingkan dengan subjek kontrol untuk mereka yang memiliki kemampuan

preintervention (*self talk*) sendiri. Hasil penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa *self talk* memberikan efek yang baik untuk meningkatkan performa atlet.

G. Pengembangan Instrumen *Self Talk*

1. Definisi Konseptual

Self talk adalah teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau memengaruhi pola – pola pikiran yang bersifat positif maupun negatif.

2. Definisi Operasional

Self talk diukur dalam dua dimensi yaitu: (a) *self talk* positif, diantaranya: 1) ungkapan kekuatan, 2) keyakinan, dan 3) konsentrasi serta (b) *self talk* negatif, diantaranya: 1) ungkapan cemas, 2) ungkapan kelelahan, dan 3) pikiran yang tidak relevan.

Tabel 18.6 Kisi-kisi Instrumen *Self Talk*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Soal
Self Talk	Self Talk Negatif	Ungkapan cemas	1,2,3,4,5
		Ungkapan kelelahan	6,7,8,9,10
		Pikiran yang tidak relevan	11,12,13,14,15
	Self Talk Positif	Ungkapan kekuatan	16,17,18,19,20
		Keyakinan	21,22,23,24,25
		Konsentrasi	26,27,28,29,30

3. Instrument *Self Talk*

Instrumen *self talk* versi online dengan google form dapat diakses pada alamat url berikut ini.

<https://docs.google.com/forms/d/1f4BZiqbFSRGstE2SkXzaTTPztpUjHbyON98gtyH1Y8A/edit>

Adapun bentuk pernyataan dalam instrumen tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 18.7 Instrumen *Self Talk*

No.	Pernyataan (<i>Statement</i>)	Answer Choice (Pilihan Jawaban)				
		<i>Always/ Selalu</i>	<i>Often/ Sering</i>	<i>Sometimes/ Kadang- Kadang</i>	<i>Rarely/ Jarang</i>	<i>Never/ Tidak Pernah</i>
1.	<i>I am not as good as the others</i> (Saya tidak sebaik yang lain)					
2.	<i>What will others think of my poor performance</i> (Apa yang orang lain pikirkan tentang kinerja saya)					
3.	<i>I'm wrong again</i> (Saya salah lagi)					
4.	<i>I cannot concentrate</i> (Saya tidak dapat berkonsentrasi)					
5.	<i>I am going to lose</i> (Saya akan kalah)					
6.	<i>I feel tired during competition</i> (Saya merasa lelah selama pertandingan)					
7.	<i>My body is not in good condition during competition</i> (Tubuh saya tidak dalam kondisi baik selama pertandingan)					
8.	<i>My legs/arms are shaking from tiredness during competition</i> (Kaki/ tangan saya gemetar karena kelelahan selama pertandingan)					
9.	<i>While competition "I feel suck" (saat pertandingan "saya merasa payah")</i>					
10.	<i>My body doesn't help me during competition</i> (Tubuh saya tidak membantu saya selama pertandingan)					
11.	<i>I am hungry during competition</i> (Saya lapar saat pertandingan)					
12.	<i>I want to take a shower during competition</i> (Saya ingin mandi saat pertandingan)					

13.	<i>During competition, I think "what will I do later tonight"</i> (Saat pertandingan, saya berpikir "apa yang akan saya lakukan nanti malam)					
14.	<i>I am thirsty during competition</i> (Saya haus saat pertandingan)					
15.	<i>When competition, I imagine my family or my girl/boy friend</i> (Saat pertandingan, saya membayangkan keluarga atau pacar saya)					
16.	<i>I feel strong during competition</i> (Saya merasa kuat selama pertandingan)					
17.	<i>I am very well prepared to competition</i> (Persiapan saya sangat baik untuk pertandingan)					
18.	<i>I am not stress during competition</i> (Saya tidak stress selama pertandingan)					
19.	<i>I am strong in pain during compete</i> (Saya kuat menahan sakit saat bertanding)					
20.	<i>My physically and mentally very strong against the competition</i> (Fisik dan mentalku sangat kuat menghadapi pertandingan)					
21.	<i>I believe in me in compete</i> (Saya percaya pada diri saya saat bertanding)					
22.	<i>I believe in my abilities</i> (Saya percaya pada kemampuan saya)					
23.	<i>I can make it</i> (Saya dapat melakukan itu)					
24.	<i>I can keep going until the final</i> (Saya dapat berjalan terus sampai final)					
25.	<i>I sure won</i> (Saya yakin menang)					

26.	<i>I can concentrate in my compete goal</i> (Saya dapat berkonsentrasi pada tujuan saya bertanding)					
27.	<i>I can focus on my technique in compete</i> (Saya dapat focus pada teknik saya saat bertanding)					
28.	<i>I can focus on what I need to do in competition</i> (Saya dapat focus pada apa yang saya butuhkan saat pertandingan)					
29.	<i>I focus on becoming champion</i> (Saya focus menjadi juara)					
30.	<i>My contentration is on a good and sporty game</i> (Konsentrasi saya tertuju pada permainan yang baik dan sportif)					

4. Hasil Uji Validitas Instrumen *Self Talk*

Dengan menggunakan jumlah responden 55 orang maka nilai r tabel dapat diperoleh melalui tabel r product moment pearson dengan degree of freedom (df) = $n - 2$, jadi $df = 55 - 2 = 53$, maka r tabel = 0,266. Butir pernyataan dikatakan valid jika nilai r hitung > r tabel.

Analisis outpunya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 15.8 Hasil Uji Validitas Instrumen *Self Talk*

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0,596	0,266	Valid
P2	0,603	0,266	Valid
P3	0,558	0,266	Valid
P4	0,524	0,266	Valid
P5	0,443	0,266	Valid
P6	0,508	0,266	Valid
P7	0,630	0,266	Valid
P8	0,630	0,266	Valid
P9	0,637	0,266	Valid
P10	0,724	0,266	Valid

P11	0,706	0,266	Valid
P12	0,552	0,266	Valid
P13	0,570	0,266	Valid
P14	0,656	0,266	Valid
P15	0,621	0,266	Valid
P16	0,519	0,266	Valid
P17	0,545	0,266	Valid
P18	0,554	0,266	Valid
P19	0,646	0,266	Valid
P20	0,441	0,266	Valid
P21	0,638	0,266	Valid
P22	0,647	0,266	Valid
P23	0,486	0,266	Valid
P24	0,625	0,266	Valid
P25	0,587	0,266	Valid
P26	0,502	0,266	Valid
P27	0,686	0,266	Valid
P28	0,650	0,266	Valid
P29	0,645	0,266	Valid
P30	0,621	0,266	Valid

5. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 18.9 Hasil Uji Reliabilitas Keseluruhan Item *Self Talk*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	30

Suatu variabel dikatakan reliabel dengan dasar pengambil keputusan :

- a. Bila nilai Croanbach’s Alpha $\geq 0,60$ maka variabel tersebut reliabel.
- b. Bila nilai Croanbach’s Alpha $< 0,60$ maka variabel tersebut tidak reliabel

Dari pada tabel 9 (*reliability statistic*) diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* *Cronbach's Alpha if Item Deleted* sebesar 0,935 dengan N of Items (jumlah pernyataan) sebanyak 30, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan item pada instrumen *self talk* telah reliable.

Tabel 18.10 Hasil Uji Reliabilitas Per Item *Self Talk*

Item-Total Statistics				
	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
P1	119.1818	147.818	.554	.933
P2	119.0000	149.481	.568	.933
P3	119.2545	149.601	.518	.933
P4	119.4545	150.512	.484	.934
P5	119.2364	152.665	.403	.934
P6	119.2727	150.017	.462	.934
P7	119.3091	146.958	.589	.932
P8	119.3818	148.685	.595	.932
P9	119.2909	147.729	.600	.932
P10	119.4182	146.618	.695	.931
P11	119.3273	147.669	.678	.932
P12	119.4727	148.365	.505	.934
P13	119.3091	149.440	.530	.933
P14	119.3818	147.833	.622	.932
P15	119.2182	149.396	.588	.933
P16	119.2182	149.803	.473	.934
P17	119.0545	150.571	.508	.933
P18	119.2182	149.137	.511	.933
P19	119.2545	145.934	.604	.932
P20	119.3273	150.854	.389	.935
P21	119.1455	149.497	.608	.932
P22	119.2909	149.618	.618	.932
P23	119.2000	151.793	.448	.934
P24	119.2727	149.350	.592	.933
P25	119.2000	149.830	.551	.933
P26	119.3818	150.574	.458	.934
P27	119.3818	147.722	.655	.932
P28	119.2909	146.766	.611	.932
P29	119.3818	147.648	.609	.932
P30	119.4727	146.032	.575	.933

Dari tabel 10 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* rata-rata diatas 0,930, maka dapat disimpulkan bahwa setiap item pernyataan pada instrumen *self talk* telah *reliable*.

Selain instrument dalam bentuk kuesioner, variabel *self talk* juga dapat dijadikan *treatment* dalam penelitian eksperimen. Hal ini sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya bahwa dalam banyak penelitian eksperimental, *self talk* telah dimasukkan sebagai bagian dari paket multi-intervensi, dengan hasil yang menunjukkan bahwa pendekatan semacam itu terkait dengan peningkatan eksekusi keterampilan dan peningkatan kondisi psikologis (mis. Cumming et al., 2006; Hanton dan Jones, 1999; Thelwell et al., 2006) dalam Hanton.

Adapun contoh dari bentuk program latihan *self talk* dalam penelitian eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 18.11 Contoh Bentuk Treatment *Self Talk* pada Penelitian Eksperimen

No	Pertemuan	Nama Treatment
1.	I	menghentikan pikiran
2.	II	menghentikan pikiran
3.	III	menghentikan pikiran
4.	IV	mengubah pikiran negatif menjadi positif
5.	V	mengubah pikiran negatif menjadi positif
6.	VI	mengubah pikiran negatif menjadi positif
7.	VII	menyusun kata – kata isyarat
8.	VIII	menyusun kata – kata isyarat
9.	IX	menyusun kata – kata isyarat
10.	X	menyusun <i>mindset</i> positif
11.	XI	menyusun <i>mindset</i> positif
12.	XII	menyusun <i>mindset</i> positif

Sumber: Alfristo Kevin Pranata (2016: 33)

Daftar Pustaka

Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). *Examining the direction of imagery and self-talk on dart throwing performance and self-efficacy*. The Sport Psychologist, 20, 257–274.

- Hanton, S., & Jones, G. (1999b). *The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. The Sport Psychologist*, 13, 22–41.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). *Quantifying athlete self-talk. Journal of Sport Sciences*, 23, 905–917.
- Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2009). *Awareness and motivation to change negative self-talk. The Sport Psychologist*, 23, 435–450.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. J. H. (2000). *Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 65–86.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. *Negative self-talk during sport performance: Relationships with per-competition anxiety and goal-performance discrepancies. Journal of Sport Behavior*, 31 (3), 237–253.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). *Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138–150.
- Komarudin. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015
- Mellalieu, Stephen and Sheldon Hanton. *Advances in applied sport psychology : a review*. Prancis: Taylor & Francis e-Library, 2008
- Mohiyeddini, Changiz, dkk. *Sport psychology : Self Talk in Sport*. New York: Nova Science Publishers, 2011.
- Nikos Zourbanos, Antonis Hatzigeorgiadis, et al. (2009) *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. Human Kinetics*, In: *The Sport Psychologist*, (23), 233–251
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). *Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. The Sport Psychologist*, 16, 368–383
- Pranata. Alfristo Kevin. *Pengaruh Latihan Self Talk Positif Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 15 Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Richard H, Cox., *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc, 2012

- Robert S. Weinberg, Daniel Gould. *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics, 2011
- Tangkudung, James & Apta Mylsidayu. *Mental Training*. Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017
- Theodorakis,Y., Chroni, S., & Laparidis, K., Bebetos, V., & Duoma, I. (2001). *Self-talk in a basketball shooting task*. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309–315
- Theodorakis,Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). *Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire*. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10–30.
- Thomas M. Brinthaup, Michael B. Hein & Tracey E. Kramer. (2009) *The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation*. *Journal of Personality Assessment*, Vol 91 (1), 82-92.
- Wadey, R., & Hanton, S. (2008). *Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: Perceived underlying mechanisms*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 363–373.
- Weinberg, Robert S. Daniel Gould. *Foundations of sport and exercise psychology*, USA: Human Kinetics, 2011.
- Yannis Zervas, Nektarios A. Stavrou, And Maria Psychountaki. (2007) *Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19, 142–159.
- Zervas,Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). *Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S–TQ) for sports*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142–159.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis,Y., & Papaioannou, A. (2009). *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk*. *The Sport Psychologist*, 23, 233–251.

BAB 19

COHESIVENESS (KOHESIVITAS)

Oleh:

Anak Agung Ngurah Budiadnyana

A. Pengertian Kohesivitas

Kohesivitas adalah keinginan setiap anggota untuk mempertahankan keanggotaan mereka dalam kelompok, yang didukung oleh sejumlah kekuatan independen, tetapi banyak yang lebih berfokus pada ketertarikan antar anggota. (Festinger, Schater, & Back, 1950). Salah satu variabel yang memengaruhi kohesivitas menurut Lott (1965) adalah kepribadian. Collins dan Raven (1964) mendefinisikan kohesivitas adalah kekuatan yang mendorong anggota kelompok untuk tetap tinggal di dalam kelompok dan mencegahnya meninggalkan kelompok.

Carron A, kekompakan tim merupakan sebuah proses yang dinamis yang menggambarkan keinginan sebuah grup untuk menyatu dan tetap menyatu dalam usaha untuk mencapai suatu tujuan. Tim Cohesion atau kekompakan tim merupakan konstruksi yang multidimensi yang terdiri dari kekompakan sosial dan kekompakan tugas. Kekompakan tim adalah suatu fenomena yang sulit dipahami yang mampu mengubah kumpulan individu yang berantakan menjadi sebuah tim. Kohesivitas Kelompok adalah tingkat di mana anggota-anggota kelompok saling tertarik satu sama lain dan termotivasi untuk tinggal di dalam kelompok tersebut (Robbins, 2012) dalam Permana dkk 2017.

Kekompakan secara tugas merupakan derajat bagaimana anggota tim bekerja untuk mencapai tujuan yang spesifik. Kekompakan secara sosial merupakan derajat bagaimana anggota tim merasa sama dengan yang lainnya tanpa adanya perbedaan dan menikmati secara personal menjadi anggota tim tersebut.

Kohesivitas adalah mengenai penyatuan kekuatan. Kebanyakan para sarjana mencari konsep tentang kohesivitas, kembali pada teori Kurt Lewin, Leon Festinger, dan kolega-kolega mereka di *Research Center of Group Dynamics*. Lewin, pada tahun 1943, menggunakan istilah cohesive untuk menggambarkan sebuah kekuatan yang menjaga kelompok agar tetap utuh dengan cara menjaga kesatuan anggota-anggotanya. Festinger mendefinisikan kohesivitas sebagai total dari sebuah kekuatan yang berada pada anggota-anggota kelompok yang tetap bertahan pada kelompok tersebut (Festinger, Schachter, & Back, 1950, p.164).

Konsep ini menggambarkan konsep kohesivitas secara fisik, di mana didefinisikan sebagai kekuatan dari “daya tarik molekul” yang menjaga agar partikel-partikel tetap bersatu. Aplikasinya pada sebuah kelompok, kohesivitas adalah kekuatan dari pemersatu yang menghubungkan anggota kelompok secara individual dengan anggota yang lain dalam satu kelompok secara keseluruhan. Kohesivitas adalah sebuah kesatuan kelompok. Orang-orang yang bekerja dalam film *Snow White* merasa bahwa mereka merupakan orang-orang yang terbaik di dunia, dan mereka yakin mereka dapat meraih tujuannya. Mereka menggambarkan kelompok sebagai keluarga, tim, dan komunitas. Banyak teori-teori yang menjelaskan hal tersebut sebagai “belongingness” atau “w-ness”, yang merupakan esensi dari kohesivitas kelompok. Anggota-anggota dalam kelompok yang kohesif memberikan rasa kebersamaan yang tinggi kepada kelompoknya, dan mereka sadar bahwa terdapat persamaan antar anggota dalam kelompok. Individu dalam kelompok yang kohesif—di mana kohesivitas diartikan sebagai perasaan kuat dari sebuah keberadaan komunitas yang terintegasi – akan lebih efektif dalam kelompok, lebih bersemangat, dalam menghadapi masalah-masalah sosial maupun interpersonal.

Kohesivitas merupakan sebuah ketertarikan. Beberapa teori mempertimbangkan kohesivitas sebagai sebuah ketertarikan personal (Lott & Lott, 1965). Pada level individu, anggota dalam kelompok

yang kohesif saling menyukai satu sama lain. Contohnya, pada para pegawai di studio Disney, anggota-anggota kelompok tersebut menjadi teman dekat, dalam beberapa waktu kemudian mereka mendapatkan beberapa koneksi di luar kelompok mereka. Dalam level kelompok, anggota-anggota kelompok tertarik pada kelompok itu sendiri. Anggota kelompok mungkin bukan merupakan teman, tetapi mereka mempunyai pandangan positif terhadap kelompoknya.

Michael Hogg membedakan antara ketertarikan personal dan ketertarikan sosial. Jika antar anggota menyukai satu sama lain, maka disebut sebagai ketertarikan personal, bukan kohesivitas kelompok. Sedangkan, kohesivitas kelompok mengarah pada ketertarikan sosial, yaitu saling menyukai antar anggota dalam satu kelompok berdasar pada status sebagai anggota kelompok tersebut. Kohesivitas adalah *team work*. Banyak teori menyatakan bahwa kohesi harus dilakukan bersama dengan keinginan para anggotanya untuk bekerja sama mencapai tujuan. Sehingga, kelompok yang dikatakan kohesif ditandai dengan *considerable interdependence of members*, stabilitas antaranggota kelompok, perasaan bertanggung jawab dari hasil usaha kelompok, *absent* yang berkurang, dan tahan terhadap gangguan (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1992).

Membangun atau mengembangkan kohesivitas maka seorang pelatih atau guru harus memahami bagaimana tahapan terbentuknya kohesivitas sebuah tim. Kohesivitas sebuah tim terbentuk melalui beberapa tahapan, Bruce W. Tuckman mengidentifikasikan lima tahapan untuk melihat perkembangan suatu kelompok, yaitu *forming*, *storming*, *norming*, *performing*, dan *adjourning* (Johnson dan Johnson, 2000).

1. Tahapan *forming* merupakan suatu tahapan di mana anggota kurang yakin untuk menentukan tempatnya dalam kelompok serta prosedur dan aturan-aturan dalam kelompok.
2. Tahapan *storming*, mulai timbul berbagai macam konflik karena anggota menentang pengaruh kelompok dan kurang sesuai dalam menyelesaikan berbagai macam tugas.
3. Tahapan *norming*, kelompok membuat beberapa konsensus mengenai peran, struktur, dan norma yang digunakan sebagai acuan dalam berperilaku yang tepat. Dalam periode ini, komitmen dan kohesi meningkat.

4. Tahapan *performing*, anggota kelompok menjadi cakap dalam kerja sama untuk pola kerja samanya.
5. Tahapan *adjourning*, kelompok menjadi bubar.

Kelima tahapan pembentukan tim kohesi oleh Tuckman ini kemudian direvisi oleh Johnson dan Johnson menjadi 7 tahapan, berikut ini.

1. Mendefinisikan struktur dan prosedur

Apabila kelompok mulai, umumnya para anggota mulai memusatkan perhatiannya pada hal yang menyangkut dirinya mengenai hal-hal apakah yang diharapkan pada mereka dan mengenai tujuan kelompok. Anggota kelompok ingin mengetahui apa yang akan terjadi, apa yang akan diterimanya, bagaimana kelompok akan berfungsi, dan bagaimana anggota kelompok yang lain. Anggota kelompok mengharapkan pimpinan menjelaskan fungsi kelompok, apakah kelompok akan dapat memberikan ketenteraman bagi anggota dan apakah akan dapat memenuhi apa yang mereka harapkan. Berkaitan dengan hal itu, pemimpin dalam pertemuan yang pertama kali perlu memberikan penjelasan tentang prosedur yang digunakan, tujuan kelompok, menciptakan saling bergantung dari para, mengorganisasikan kelompok dan menyertakan dimulainya kerja kelompok. Pengertian kelompok berbeda dengan pengertian agregat. Agregat lebih menunjuk pada kumpulan individu yang tidak berinteraksi satu sama lain namun bagaimanapun juga dapat terjadi bahwa suatu agregat dapat berubah menjadi sebuah kelompok Sarwono (dalam wicaksono 2013).

2. Menyesuaikan dengan prosedur dan menyatu dengan anggota kelompok

Para anggota kelompok menyesuaikan dengan prosedur yang telah ditentukan, menyesuaikan dengan tugas, serta mengenal satu dengan yang lain agar menjadi familier dengan prosedur yang ada dan dapat mengikutinya dengan mudah. Mereka dapat mengenal kelebihan dan kekurangan anggota lain. Dalam tahapan ini, para anggota bergantung pada pimpinan dalam hal pengarahan dan penjelasan tujuan serta prosedur kelompok. Selanjutnya, pimpinan pun menjelaskan norma kelompok yang perlu diikuti oleh para anggota. Membangun kepercayaan antarindividu.

3. Anggota kelompok menyadari mengenai saling bergantung satu dengan yang lain dan membentuk kepercayaan (*trust*) satu dengan yang lain

Dalam tahapan ini pula, para anggota membentuk kebersamaan, senasib sepenanggungan. Anggota mulai bertanggung jawab satu dengan yang lain serta melakukan performa dan perilaku yang tepat. Dalam periode ini, kepercayaan antara anggota satu dengan yang lain terbentuk melalui pengungkapan (*disclose*) pikiran, ide, perasaan, dan respons yang bersifat penerimaan, mendukung dan saling mengungkapkan satu dengan yang lain.

4. Penandaan dan perbedaan

Tahapan ditandai anggota kelompok yang menentang pimpinan dan prosedur yang telah ditentukan. Kemudian, mereka membedakan dirinya dengan anggota lain, sehingga menimbulkan perpecahan dan konflik. Dalam perkembangan kelompok, tahapan demikian sebenarnya sudah dapat diprediksi, tetapi dapat berlangsung dengan cepat atau lambat.

Seorang pemimpin dapat memprediksi terjadinya penentangan terhadap pemimpin dan prosedur yang telah digariskan dalam kelompok serta kemungkinan terjadinya konflik dalam kelompok pada perjalanan perkembangan kelompok. Dalam hal ini, pemimpin harus dapat bertindak bijaksana.

5. Komitmen terhadap tujuan tim

Dalam tahapan ini, ketergantungan pada pimpinan dan konformitas pada prosedur beralih pada ketergantungan pada anggota lain dan komitmen personal terhadap kolaboratif dari pengalaman. Jiwa kelompok berubah dari pimpinan ke kita (*our*). Norma kelompok menjadi terinternalisasi. Motivasi menjadi lebih intrinsik daripada ekstrinsik. Lebih lanjut, anggota menjadi komit terhadap prosedur dan menerima tanggung jawab untuk memaksimalkan kinerja semua anggota kelompok.

6. Menjadi dewasa dan produktif

Dalam tahapan ini, kelompok telah menjadi dewasa, otonom, dan produktif, sehingga terbentuklah identitas kelompok. Anggota kelompok bekerja sama dalam mencapai tujuan kelompok yang bervariasi dan menghadapi konflik dalam secara positif. Dalam hal

ini, pemimpin lebih sebagai konsultan dalam kelompok daripada pengarah. Hubungan para anggota kelompok terus berkembang atau meningkat dan demikian pula antara pemimpin anggota. Dalam keadaan yang demikian, semua kriteria sebagai kelompok efektif dapat dipenuhi. Namun demikian, banyak kelompok yang tidak dapat sampai ke tahapan ini.

7. Menghilang

Dalam tahapan ini, kehidupan kelompok berakhir. Dengan berakhirnya kelompok, para anggota pergi meninggalkan kelompok sesuai dengan apa yang dikehendakinya. Masing-masing membawa apa yang telah dialaminya untuk mengarungi pengalaman yang baru.

Setelah mengetahui tahapan pembentukan kohesivitas maka selanjutnya bagaimana membangun kohesivitas? Kohesivitas tim harus dibangun. Karena dengan membangun kohesivitas tim sejak awal maka akan diperoleh tim yang sangat solid ketika bertanding atau dalam mengikuti suatu kejuaraan. Menurut Lott and Lott, Tutko and Richard, Cratty, pengembangan kohesivitas adalah melalui;

1. Perkenalkan kepada setiap pemain tentang tanggung jawab antara pemain yang satu dengan yang lainnya.
2. Sebagai pelatih atau guru, luangkan waktu untuk mempelajari secara personal tentang sifat dari setiap atlet yang dimilikinya.
3. Mengembangkan kebanggaan disetiap sub unit tim dan menjadi bagian utuh dari tim secara keseluruhan.
4. Mengembangkan rasa “kepemilikan” ke setiap anggota tim.
5. Mengatur tujuan tim dan bangga dalam mencapai prestasi yang akan dicapai.
6. Setiap pemain dalam tim harus belajar bahwa setiap pemain adalah penting dan memiliki rasa kepercayaan bahwa dia merupakan bagian penting dari tim tersebut.
7. Jangan mengharapkan ketenangan sosial secara sempurna.
8. Jika tim mengalami kesalahan ketika bekerja sehingga tujuan menjadi sulit untuk tercapai, maka menyalahkan anggota lain harus dihindari.

9. Mengembangkan tim secara berulang dan mengembangkan permainan kepemimpinan untuk meningkatkan kerja sama tim.
10. Menyoroti keberhasilan tim, walaupun tim kalah saat bertanding. Setelah.

B. Definisi Operasional Variabel

Setelah mampu membangun kohesivitas tim maka untuk mengetahui apakah tim telah memiliki tingkat kohesi yang diinginkan atau belum, maka perlu adanya alat ukur. Adapun alat ukur kohesivitas tim adalah melalui angket.

Analisis kohesivitas tim, agar tidak terjadi salah penafsiran maka dikemukakan beberapa definisi operasional variabel sebagai berikut.

1. Analisis adalah penyelidikan terhadap gejala psikologis untuk mengetahui keadaan atlet yang sebenarnya.
2. kecemasan adalah gejala psikologis yang identik dengan perasaan saling menyatu antara anggota kelompok sehingga memunculkan saling pengertian dalam kelompok tersebut dan dapat dilihat dari kekompakan secara tugas dan kekompakan secara sosial.

C. Instrumen

Kisi-kisi Angket Kohesivitas Tim

Indikator	Sub Indikator	No Butir Soal
Kohesivitas Tim	Kohesivitas Tugas	1, 3, 5, 7, 9, 15, 21, 24, 25, 26, 27, 28
	Kohesivitas Sosial	2, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23

ANGKET

1. Indetitas Responden

Nama :

Tempat/tgl. Lahir :

Cabang olahraga :

Prestasi terbaik :

2. Petunjuk pengisian Angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kohesivitas tim. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kohesivitas anda alami. Atas segala perhatian, kesedian dan bantuan anda, diucapkan terima kasih.

Contoh Pengisian Angket :

Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan Alternatif jawaban :

- SS : Sangat setuju
S : Setuju
R : Ragu-ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Kita saling menjaga komitmen dari tujuan tim					
2.	Saya selalu mengujungi teman satu tim untuk mengerjakan sesuatu					
3.	Sebagai sebuah tim kita memiliki kesamaan dalam segala hal					
4.	Ada beberapa teman terbaikku dalam tim					
5.	Saya suka cara kerja tim ketika bekerja bersama					
6.	Kami jalan-jalan dengan anggota tim lain sedapat mungkin					
7.	Sebagai tim kami adalah satu					
8.	Saya selalu menghubungi teman satu timku (telepon, sms, email).					

9.	Tim ini memberikan kesempatan yang cukup untuk meningkatkan kemampuanku					
10.	Cara kerja saya sama dengan cara kerja teman-teman satu tim					
11.	Saya tidak menikmati menjadi bagian dari kegiatan latihan					
12.	Saya tidak puas dengan waktu yang terbatas dalam kegiatan					
13.	Saya tidak terkesan dengan anggota tim ketika kegiatan sudah berakhir					
14.	Saya tidak senang dengan keinginan tim untuk menang					
15.	Beberapa teman terbaik saya berada di tim ini					
16.	Saya tidak terkesan dengan anggota tim yang mampu melewati lawan menggunakan skill individu					
17.	Saya tidak senang dengan anggota tim yang mudah mengalami cedera					
18.	Saya tidak senang saat berlatih dengan tim ini					
19.	Saya menikmati latihan finishing bersama tim ini					
20.	saya terkesan pada anggota tim yang tetap tegar saat mengalami kekalahan					
21.	Tim ini tidak memberikan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki keahlian yang saya miliki					
22.	Saya lebih menikmati kegembiraan ditempat lain dari pada kegembiraan di tim ini					
23.	Saya tidak suka dengan gaya bermain di tim ini					
24.	Bagi saya, tim ini merupakan salah satu kelompok sosial paling penting yang saya ikuti					
25.	Saya merasa tim ini selalu dalam kondisi bugar setelah bertanding					
26.	Tim ini tidak memiliki organisasi permainan yang baik					
27.	Bagi saya, tim ini memiliki pertahanan yang paling solid					
28.	Tim ini mampu bangkit dari posisi tertinggal					

Daftar Pustaka

- Al-Mubarak, Iqbal Abdul Latief. (2015) *Hubungan Antara Kelekatan Kelompok Dengan Tingkat Kohesivitas Pada Penggemar Idol Group Di Kota Surakarta* . Artikel E-Journal Ums Vol. 2 No. 5
- Bakti, Iriana., Evi Novianti dkk.,(2017) *Hubungan Antara Karakteristik Individu Petani Dengan Kohesivitas Kelompok Tani Tanaman Obat* . Jurnal Ilmiah Ilmu Hubungan Masyarakat, Volume 1, No. 2,
- Ginting, Sri ulina. Gustiarti Leila. *Pengaruh Kohesivitas Kelompok Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan Di PT.Bui Putera Asuransi Jiwa Bersama Kantor Cabang Askum Medan*Artikel E-Journal Usu Vol. 2 No. 4
- James Tangkudung dan Apta Mylsidayu.. *Mental Traning “Aspek Aspek Psikologi dalam Olahraga”*, Jakarta: Cakrawala Cendika, 2017
- Kurnia, Teguh. Arundati Shinta (2015) *Hubungan antara Kohesivitas Organisasi dengan Aktualisasi Diri pada Anggota Komunitas Pemuda Gereja* . Seminar Psikologi dan Kemanusiaan. Yogyakarta
- Kurniawati, Fitri. (2016). *Pengaruh Kohesivitas Kelompok dan Kepuasan Kerja Terhadapn Organizational Citizenship Behavior (OCB)* yogakarta . Artikel E-Journal UNY Vol. 2 No. 8
- Msulihah, Eneng., (2016)*Pengelolaan, Kohesivitas Dan Keberhasilan Team Work*.TARBAWI Volume 2. No. 02
- Noviati, Nur Pratiwi. Nidya Pratiwi Zipi.(2016). *Pengaruh Pelatihan Outbound Terhadap Peningkatan Kohesivitas Tim Tenaga Kependidikan* . Artikel E-Journal USI Vol. 1 No. 2
- Qomaria, Nurul. Muhammad Al Musadieq dkk. (2015). *Peranan Kohesivitas Kelompok Untuk Menciptakan Lingkungan Kerja Yang Kondusif*. Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)|Vol. 29 No. 1
- Permana, Muhammad Mahdi Ali. Olievia Prabandini Mulyana., (2017) *Persepsi Terhadap Kohesivitas Kelompok Kerja dengan Intensi Turnover Pada Pramuniaga*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 2017, Vol. 8, No. 1
- Purwaningtyastuti; Bagus Wismanto,dkk (2012) *Kohesivitas Kelompok Ditinjau Dari Komitmen Terhadap Organisasi Dan Kelompok Pekerjaan*. Kajian Ilmiah Psikologi - No. 2, Vol . 1
- Richard H. Cox. (2012). *Sport Psychology Concept and Applications*. Columbia: Mcgraw Hill

- Sakdiah, Halimatus . Tri Puji Astuti (2014) *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Cabang Olahraga Beregu*. Artikel E-Journal Undip Vol. 2 No. 1
- Safitri, Anfa. (2015). *Hubungan Antara Kohesivitas Dengan Intensi Perilaku Agresi Pada Suporter Sepak Bola* . PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami Vol 1 No 2.
- Setyobroto, S. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
..... Psikologi Olahraga. Jakarta: UNJ.
- Trihapsari, Vivia R., Fuad Nashori (2011). *Kohesivitas kelompok dan komitmen organisasi Pada financial advisor asuransi “x” yogyakarta*. Proyeksi, Vol. 6 (2) 2011
- Yuniasanti, R. 2010. *Pelatihan Pembentukan Tim Untuk Meningkatkan Kohesivitas Tim*. Jakarta: Prosiding
- Wicaksono, Bayu. (2013). *Jurnal kohesifitas suporter tim Sepak bola persija*. Artikel E-Journal Universitas Gunadarma Vol. 21 No. 3
- Zulkifli, Diky. Umar Yusuf. *Hubungan Kohesivitas kelompok Dengan Kinerja karyawan pada bagian Pemasaran Expor PT Biofarma (Persero)* Prosiding Psikologi

BAB 20

PERSONALITY (KEPRIBADIAN)

*Oleh:
Sri Sundari*

A. Pengertian

Kepribadian, sosialisasi, dan pendidikan kesehatan, serta kewarganegaraan hakikatnya adalah agenda penting yang seharusnya ada dalam proses pendidikan. Sebab, dalam perspektif sejarah sudah sejak lama pendidikan jasmani dan olahraga dijadikan andalan sebagai wahana yang efektif untuk pembentukan watak, karakter, dan kepribadian. Bahkan pembentukan sifat kepemimpinan seseorang dapat dicapai juga melalui media ini (pendidikan). Untuk itu kajian olahraga secara potensial dan aktual dapat menjadi rujukan yang efektif bagi pembentukan watak kepribadian dan karakter masyarakat. Di samping itu juga dapat sebagai wahana pengembangan kualitas SDM yang sehat, mandiri/mampu bekerja sama, bertanggung jawab dan memiliki sifat kompetitif yang tinggi. Selain itu juga penting dalam pengembangan identitas, nasionalisme, dan kemandirian bangsa.

Salah satu pembentuk kepribadian adalah faktor lingkungan dan interaksi individu dengan lingkungan. Atlet sebagai salah satu komponen pelaku olahraga tentu memiliki kepribadian yang berbeda dengan individu yang kurang berkecimpung dalam lingkungan olahraga (non atlet). Perbedaan ini tentu menjadi menarik ketika olahraga yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia justru pada akhir-akhir ini dipertanyakan tentang manfaat dari segi

psikologis. Oleh karena itu, kita membutuhkan sejenis kerangka acuan untuk memahami dan menjelaskan tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Kita harus memahami definisi dari kepribadian itu, bagaimana kepribadian itu terbentuk. Selain itu kita membutuhkan teori-teori tentang tingkah laku, teori tentang kepribadian agar terbentuk suatu kepribadian yang baik. Sehingga gangguan-gangguan yang biasa muncul pada kepribadian setiap individu dapat dihindari. Selain itu teori kepribadian diharapkan mampu memberikan jawab atas pertanyaan-pertanyaan sekitar “apa”, “bagaimana”, dan “mengapa” tentang tingkah laku manusia.

Kepribadian menunjuk pada pengaturan sikap-sikap seseorang untuk berbuat, berpikir, dan merasakan, khususnya apabila dia berhubungan dengan orang lain atau menanggapi suatu keadaan. Kepribadian mencakup kebiasaan, sikap, dan sifat yang dimiliki seseorang apabila berhubungan dengan orang lain. Dari berbagai sumber yang telah dicari/dipelajari konsep kepribadian merupakan konsep yang sangat luas oleh karena itu pengertian dari satu ahli dengan ahli yang lainnya pun juga berbeda-beda pula. Definisi kepribadian yang dipaparkan oleh beberapa ahli yang lain dalam buku karangan Wrahatnala, Bondet (2009):

- a. M.A.W. Brower
Kepribadian adalah corak tingkah laku sosial yang meliputi corak kekuatan, dorongan, keinginan, opini, dan sikap-sikap seseorang.
- b. Koentjaraningrat
Kepribadian adalah suatu susunan dari unsur-unsur akal dan jiwa yang menentukan tingkah laku atau tindakan seseorang.
- c. Theodore R. Newcomb
Kepribadian adalah organisasi sikap-sikap yang dimiliki seseorang sebagai latar belakang terhadap perilaku.
- d. Yinger
Kepribadian adalah keseluruhan perilaku dari seorang individu dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi dengan serangkaian situasi.
- e. Roucek dan Warren
Kepribadian adalah organisasi faktor-faktor biologis, psikologis, dan sosiologis yang mendasari perilaku seseorang.

Dari pengertian yang diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan secara sederhana bahwa yang dimaksud kepribadian (*personality*) merupakan ciri-ciri dan sifat-sifat khas yang mewakili sikap atau tabiat seseorang yang mencakup pola-pola pemikiran dan perasaan, konsep diri, dan mentalitas yang umumnya sejalan dengan kebiasaan umum. Sedangkan Definisi kepribadian yang dipaparkan oleh beberapa ahli yang lain dalam buku *mental training* karangan James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017):

a. Santrock

Kepribadian merujuk pada pemikiran, emosi, dan perilaku tersendiri yang menggambarkan cara individu menyesuaikan diri dengan dunia.

b. Yusuf Hidayat

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.

c. Feist, Jess & Feist, Gregory

Kepribadian adalah suatu pola watak yang relatif permanen, dan sebuah karakter unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas bagi perilaku seseorang.

B. Pembahasan

1. Tingkatan Kepribadian

Kepribadian dibagi menjadi tiga tingkatan akan tetapi tingkatan ini masih merupakan satu kesatuan yang utuh. Tingkatan tersebut yaitu:

- a. *Psychological Core*. Tingkatan pertama disebut *psychological core*, tahap ini adalah tahapan yang paling mendasar pada suatu individu yang melekat erat dan pada umumnya bersifat konstan. Tahap ini berisi tentang nilai-nilai tentang diri suatu individu yang sangat memengaruhi sikap dan perilaku individu.
- b. *Typical Responses*. Tahap ini merupakan tahap di mana suatu individu berusaha memberikan respons terhadap apa yang ada di sekitarnya.

- c. *Role-related Behavior*. Merupakan tahapan yang dapat mengubah kepribadian suatu individu, di mana keadaan sosial menuntut adanya penyesuaian diri suatu individu dengan lingkungan sekitarnya.

2. Teori-teori Kepribadian

Ada empat teori kepribadian utama yang satu sama lain tentu saja berbeda, yakni teori kepribadian psikoanalisis, teori-teori sifat (trait), teori kepribadian behaviorisme, dan teori psikologi kognitif.

1. Teori Kepribadian Psikodinamik/Psikoanalisis (Teori Freud)

Dalam mencoba memahami sistem kepribadian manusia, Freud membangun model kepribadian yang saling berhubungan dan menimbulkan ketegangan satu sama lain. Konflik dasar dari tiga sistem kepribadian tersebut menciptakan energi psikis individu. Energi dasar ini menjadi kebutuhan instink individu yang menuntut pemuasan. Freud mengejutkan dunia dengan mendemonstrasikan pentingnya motivasi unconscious. Meskipun semula ingin menjadi profesor anatomi, tetapi Freud kemudian menjadi lebih tertarik pada problem-problem mental. Freud belajar dari Breuer, bahwa bila / ketika pasien secara terbuka mengemukakan problem-problemmnya, ada peredaan ketegangan yang disebut Catharsis. Kadang-kadang pasien merasa bahwa terapistnya menjadi sangat berarti dalam hidupnya, keadaan ini disebut Transference Countertransference yaitu apabila terapist terlibat secara emosional dengan pasiennya. Struktur Kepribadian manusia terbentuk 3 sistem yaitu id, ego dan super ego (Freud dalam Alwisal, 2009). Masing-masing sistem mempunyai fungsi, properties, prinsip kerja, dinamika dan mekanisme sendiri-sendiri, tapi ketiganya berinteraksi satu dengan lainnya membentuk tingkah laku.

a. ID

Berisikan insting-insting atau kepribadian yang dibawa sejak lahir yang ada dalam diri, aspek kepribadian sepenuhnya sadar dan termasuk dari perilaku naruliah dan primitive. Id juga didorong oleh prinsip kesenangan untuk kepuasan segera dari semua keinginan dan kebutuhan.

b. EGO

Merupakan eksekutif kepribadian dan bekerja mengikuti prinsip realitas dan memenuhi id. Ego berusaha untuk mewujudkan images pada id dengan objek yang diinginkan yang ada di dunia nyata. Proses ini disebut *identification*, Ego bertugas membawa seseorang pada pengalaman yang nyata yang akan memuaskan kebutuhan tadi. Upaya realistis dari ego untuk pemenuhan biologis disebut *Secondary Process*. Komponen kepribadian yang bertanggung jawab untuk menangani dengan realitas. Ego berkembang dari id dan memastikan bahwa dorongan dari id dapat dinyatakan dalam cara yang dapat diterima di dunia nyata. Ego juga bekerja berdasarkan prinsip relitas yang berusaha untuk memuaskan keinginan id dengan cara yang realistis dan social yang sesuai.

c. SUPER EGO

Merupakan komponen moral dari kepribadian. Terbentuk dan berkembang melalui pola *reward* dan *punishment* yang diinternalisasi oleh anak. Super ego dikatakan berkembang lengkap bila *self control* menggantikan kontrol lingkungan. Super ego: Untuk mengembangkan kepribadian, super ego adalah aspek kepribadian yang menampung semua standar internalisasi moral. Dan cita – cita yang kita peroleh dari kedua orangtua dan masyarakat. Super ego memberikan pedoman untuk membuat penilaian.

2. Teori-teori Sifat/Trait Theories (Teori Allport)

Teori sifat ini dikenal sebagai teori-teori tipe (*type theories*) yang menekankan aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil atau menetap. Tepatnya, teori-teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki sifat atau sifat- sifat tertentu, yakni pola kecenderungan untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sifat-sifat yang stabil ini menyebabkan manusia bertindak laku relatif tetap dari situasi ke situasi. Allport membedakan antara sifat umum (*general trait*) dan kecenderungan pribadi (*personal disposition*). Sifat umum adalah dimensi sifat yang dapat membandingkan individu satu sama lainnya. Kecenderungan pribadi dimaksudkan sebagai pola atau konfigurasi unik sifat-sifat yang ada dalam diri individu. Dua orang

mungkin sama-sama jujur, namun berbeda dalam hal kejujuran berkaitan dengan sifat lain. Orang pertama, karena peka terhadap perasaan orang lain, kadang-kadang menceritakan “kebohongan putih” bagi orang ini, kepekaan sensitivitas adalah lebih tinggi dari kejujuran. Adapun orang kedua menilai kejujuran lebih tinggi, dan mengatakan apa adanya walaupun hal itu melukai orang lain. Orang mungkin pula memiliki sifat yang sama, tetapi dengan motif berbeda. Seseorang mungkin berhati-hati karena ia takut terhadap pendapat orang lain, dan orang lain mungkin hati-hati karena mengekspresikan kebutuhannya untuk mempertahankan keteraturan hidup. Termasuk dalam teori-teori sifat berikutnya adalah teori-teori dari Willim Sheldom.

Teori Sheldom sering digolongkan sebagai teori topologi. Meskipun demikian ia sebenarnya menolak pengotakkan menurut tipe ini. Menurutny, manusia tidak dapat digolongkan dalam tipe ini atau tipe itu. Akan tetapi, setidaknya seseorang memiliki tiga komponen fisik yang berbeda menurut derajat dan tingkatannya masing-masing. Kombinasi ketiga komponen ini menimbulkan berbagai kemungkinan tipe fisik yang disebutnya sebagai somatotipe. Menurut Sheldom ada tiga komponen atau dimensi temperamental adalah sebagai berikut.

- a. *Viscerotonia*. Individu yang memiliki nilai *viscerotonia* yang tinggi, memiliki sifat-sifat, antara lain suka makan enak, pengejar kenikmatan, tenang toleran, lamban, santai, pandai bergaul.
- b. *Somatotonia*. Individu dengan sifat *somatotonia* yang tinggi memiliki sifat-sifat seperti berpetualang dan berani mengambil resiko yang tinggi, membutuhkan aktivitas fisik yang menantang, agresif, kurang peka dengan perasaan orang lain, cenderung menguasai dan membuat gaduh.
- c. *Cerebretonia*. Pribadi yang mempunyai nilai *cerebretonia* dikatakan bersifat tertutup dan senang menyendiri, tidak menyukai keramaian dan takut kepada orang lain, serta memiliki kesadaran diri yang tinggi. Bila sedang di rundung masalah, ia memiliki reaksi yang cepat dan sulit tidur.

3. Teori Kepribadian *Behaviorisme* (Teori Skinner)

Menurut Skinner, individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah lakunya melalui belajar. Dia bukanlah agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan atau suatu poin yang faktor-faktor lingkungan dan bawaan yang khas secara bersama-sama menghasilkan akibat (tingkah laku) yang khas pula pada individu tersebut. Bagi Skinner, studi mengenai kepribadian itu ditujukan pada penemuan pola yang khas dari kaitan antara tingkah laku organisme dan berbagai konsekuensi yang diperkuatnya. Selanjutnya, Skinner telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengontrol perilaku.

Teknik tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

- 1) Pengekangan fisik (*psycal restraints*). Menurut skinner, kita mengntrol perilaku melalui pengekangan fisik. Misalnya, beberapa dari kita menutup mulut untuk menghindari diri dari menertawakan kesalahan orang lain. Orang kadang-kadang melakukannya dengan bentuk lain, seperti berjalan menjauhi seseorang yang telah menghina kita agar tidak kehilangan kontrol dan menyerang orang tersebut secara fisik.
- 2) Bantuan fisik (*physical aids*). Kadang-kadang orang menggunakan obat-obatan untuk mengontrol perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya, pengemudi truk meminum obat perangsang agar tidak mengantuk saat menempuh perjalanan jauh. Bantuan fisik bisa juga digunakan untuk memudahkan perilaku tertentu, yang bisa dilihat pada orang yang memiliki masalah penglihatan dengan cara memakai kacamata.
- 3) Mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus conditions*). Suatu teknik lain adalah mengubah stimulus yang bertanggung jawab. Misalnya, orang yang berkelebihan berat badan menyisihkan sekotak permen dari hadapannya sehingga dapat mengekang diri sendiri.
- 4) Memanipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*). Skinner menyatakan terkadang kita mengadakan perubahan emosional dalam diri kita untuk mengontrol diri. Misalnya, beberapa orang menggunakan teknik meditasi untuk mengatasi stress.

- 5) Melakukan respons-respons lain (*performing alternative responses*). Menurut Skinner, kita juga sering menahan diri dari melakukan perilaku yang membawa hukuman dengan melakukan hal lain. Misalnya, untuk menahan diri agar tidak menyerang orang yang sangat tidak kita sukai, kita mungkin melakukan tindakan yang tidak berhubungan dengan pendapat kita tentang mereka.
- 6) Memperkuat diri secara positif (*positif self-reinforcement*). Salah satu teknik yang kita gunakan untuk mengendalikan perilaku menurut Skinner, adalah *positive self-reinforcement*. Kita menghadahi diri sendiri atas perilaku yang patut dihargai. Misalnya, seorang pelajar menghadahi diri sendiri karena telah belajar keras dan dapat mengerjakan ujian dengan baik, dengan menonton film yang bagus.
- 7) Menghukum diri sendiri (*self punishment*). Akhirnya, seseorang mungkin menghukum diri sendiri karena gagal mencapai tujuan diri sendiri. Misalnya, seorang mahasiswa menghukum dirinya sendiri karena gagal melakukan ujian dengan baik dengan cara menyendiri dan belajar kembali dengan giat.

4. Teori Psikologi Kognitif (Teori Gestalt)

Menurut para ahli, teori psikologi kognitif dapat dikatakan berawal dari pandangan psikologi Gestalt. Mereka berpendapat bahwa dalam memersepsi lingkungannya, manusia tidak sekadar mengandalkan diri pada apa yang diterima dari penginderaannya, tetapi masukan dari pengindraan itu, diatur, saling dihubungkan dan diorganisasikan untuk diberi makna, dan selanjutnya dijadikan awal dari suatu perilaku. Pandangan teori kognitif menyatakan bahwa organisasi kepribadian manusia tidak lain adalah elemen-elemen kesadaran yang satu sama lain saling terkait dalam lapangan kesadaran (kognisi). Dalam teori ini, unsur psikis dan fisik tidak dipisahkan lagi, karena keduanya termasuk dalam kognisi manusia. Bahkan, dengan teori ini dimungkinkan juga faktor-faktor diluar diri dimasukkan (diwakili) dalam lapangan psikologis atau lapangan kesadaran seseorang.

C. Aliran Pembentukan Kepribadian

Ada 3 aliran yang berbicara tentang pembentukan kepribadian:

1) Aliran Nativisme

Aliran ini dipelopori oleh Schoupenhouer berpendapat bahwa faktor pembawaan lebih kuat dari pada faktor yang datang dari luar. Aliran ini disokong oleh aliran naturalisme yang ditokohi oleh J.J. Rousseau, yang berpendapat bahwa: Segala yang suci datang dari tangan Tuhan, rusak di tangan manusia. Anak manusia itu sejak lahir, ada di dalam keadaan yang suci, tetapi karena didik oleh manusia, malah menjadi rusak. Ia bahkan kenal dengan segala macam kejahatan, penyelewengan, korupsi, mencuri, dan sebagainya. Di dalam keadaan sehari-hari sering juga dapat kita lihat adanya orang-orang yang hidup dengan bakatnya, yang telah dibawa sejak lahir, yang memang sukar sekali dihilangkan dengan pengaruh dengan apapun juga.

2) Aliran Empirisme

Aliran ini dipelopori oleh Jhon Locke, dengan teori tabula rasanya, berpendapat bahwa anak sejak lahir, masih bersih seperti tabula rasa, dan baru akan dapat berisi bila ia menerima sesuatu dari luar, lewat alat inderanya. Karena itu pengaruh dari luarlah lebih kuat dari pada pembawaan manusia. Aliran ini di sokong oleh J.F. Herbart dengan teori Psikologi Asosiasinya, yang berpendapat bahwa jiwa manusia sejak dilahirkan itu masih kosong. Baru akan berisi sesuatu bila alat inderanya telah dapat menangkap sesuatu, yang kemudian diteruskan oleh urat syarafnya, masuk di dalam kesadaran, yaitu jiwa. Di dalam kesadaran ini hasil tangkapan itu tadi meninggalkan bekas. Bekas ini disebut tanggapan. Makin lama alat indera yang dapat menangkap rangsang dari luar ini makin banyak dan semuanya itu meninggalkan tanggapan. Di dalam kesadaran ini tanggapan ini saling tarik menarik dan tolak menolak. Yang bertarik menarik adalah tanggapan yang sejenis, sedangkan yang tolak-menolak adalah tanggapan yang tidak sejenis.

Di dalam kehidupan sehari-hari juga dapat kita saksikan kebenaran aliran tersebut. Misalnya kita yang waktu kecil belum dapat apa-apa

setelah bersekolah, kita dapat mengetahui apa yang dikerjakan oleh guru kita. Kita dapat membaca, menggambar, berhitung, dan sebagainya itu merupakan pengaruh dari luar.

3) Aliran Konvergensi (Teori Perpaduan)

Aliran ini dipelopori oleh William. Stern, yang berpendapat bahwa kedua kekuatan itu sebenarnya berpadu menjadi satu. Keduanya saling memberi pengaruh. Bakat yang ada pada anak, ada kemungkinan tidak akan berkembang kalau tidak dipengaruhi oleh segala sesuatu yang ada di lingkungannya. Demikian pula pengaruh dari lingkungan juga tidak akan dapat berfaedah apabila tidak ada yang menanggapi di dalam jiwa manusia. Hasil perpaduan (aliran Nativisme dan empirisme) itu digambarkan oleh W. Stern sebagai garis diagonal dari suatu jajaran genjang. Tentang kekuatan yang manakah yang lebih menentukan, tentu saja bergantung kepada faktor manakah yang lebih kuat diantara kedua faktor tersebut. Misalnya seorang anak yang berbakat melukis, dia akan selalu menunjukkan bakatnya disetiap saat.

Demikian pula anak yang berbakat lainnya, sekalipun ia mendapatkan rintangan dari luar. Tetapi sebaliknya bila anak tersebut tidak berbakat teknik, sekalipun diajarkan kepadanya pengetahuan tentang teknik sampai keperguruan tinggi sekalipun, ia tetap tidak akan tertarik. Ia hanya akan dapat melakukannya seperti apa yang dicontohkannya. Ia tidak tertarik dan tidak akan mendalaminya sehingga karena itu hasil kerjanya pun tidak akan memuaskan.

D. Tipe Kepribadian Berdasarkan Reaksinya Terhadap Lingkungan Ada 2

- 1) Kepribadian Introvert yaitu kepribadian yang tertutup, pemalu, menggambarkan seseorang di mana dia lebih suka menyendiri, kurang menyukai hidup bersosialisasi dengan banyak orang, tidak suka dengan orang baru, tidak suka berbicara di depan umum, tidak suka menunjukkan dirinya mempunyai keunggulan, cenderung pendiam, pembawaanya terlihat kaku jika bersama orang banyak, mudah tersinggung dan kurang percaya diri.

- 2) Kepribadian ekstrovert, yaitu kepribadian yang terbuka, menggambarkan seseorang di mana dia lebih suka keramaian, lebih menyukai hidup bersosialisasi atau suka bergaul dengan banyak orang, suka dengan orang baru, suka berbicara di depan umum, suka menunjukkan dirinya mempunyai keunggulan, cenderung mempunyai sifat ramah, mudah menyesuaikan diri, sangat mudah bergaul atau supel, cenderung percaya diri, dan tidak merasa canggung dalam pergaulan.

E. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian

Ada 4 faktor Pembentuk kepribadian menurut James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017):

- a. Warisan Biologis (Keturunan)
Sifat-sifat biologis manusia yang bersifat warisan memberikan andil yang cukup besar pada tahap pertama perkembangan kepribadian seseorang, misalnya jenis kelamin, ukuran tubuh, kekuatan jasmani dan kecintaan.
- b. Lingkungan Kebudayaan
Untuk dapat hidup dan bergaul dengan baik, dalam suatu kebudayaan tertentu semua masyarakat mengembangkan tipe kepribadian tertentu yang selaras dengan kebudayaan mereka.
- c. Lingkungan Sosial
Nilai, norma dan kepercayaan yang ada dalam suatu kelompok juga menentukan terbentuknya kepribadian. Tanpa adanya pengalaman dari kelompok ini kepribadian tidak akan berkembang.
- d. Faktor keluarga
Keluarga merupakan pondasi dasar dalam membentuk kepribadian seseorang. Seseorang belajar bagaimana berinteraksi dari keluarga. Mengetahui adat-istiadat, melakukan kebiasaan-kebiasaan, norma-norma, etika, dan nilai-nilai juga dari keluarga.
- e. Faktor fisik
Faktor fisik yang berkaitan dengan struktur anatomis tubuh/fisiologi, fungsi otot, dan perkembangannya membantu pencapaian prestasi olahraga.

f. Faktor psiko-edukatif

Berkaitan dengan kejiwaan manusia dalam perkembangan seseorang, baik formal maupun informal/nonformal. Berhubungan dengan pengetahuan dan pendidikan

g. Faktor spiritual

Berhubungan dengan keyakinan prinsip hidup, keyakinan agama dan moral.

F. Jurnal/Penelitian Kepribadian

No.	Judul Penelitian	Penulis	Nama Jurnal
1.	Personality Traits: An Analytical Study Between Sedentary Males And Sports Males	Abdussalam Kanniyam, Abraham George, Shafeeq Valiyakath. Romania	Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement And Health. Vol. XV, ISSUE 1, 2015, Romania
2.	A Comparative Study Of Personality Traits Between Male And Female On Volleyball Players	Kum Paramma B. Kuravatti, Rajkumar P. Malipatil. India	European Journal of Physical Education and Sport Science. ISSN: 2501 – 1235. Volume 2 Issue 4 2016
3.	Evaluation Of Outdoor Sports Clothing Brand Personality By Users	Associate Prof. Saliha AĞAÇ, Lec. Menekşe SAKARYA. Turkey	International Journal of Science Culture and Sport. June 2014; 2(2) ISSN : 2148-1148. Doi : 10.14486/IJSCS67
4.	A Comparative Study Of Personality Of International Volleyball Players Of Brazil And India	Dr. Govind Kadam, Mr. Kamlakar Kadam, Mansaram Autade.	Journal of Physical Education and Sport Vol 27, no 2, June, 2010 e – ISSN: 2066-2483 p – ISSN: 1582-8131
5.	Connection Between Personality Type And Sports	Urska Dobersek and Carl Bartling.	American Journal Of Psychological Research. Volume 4, Number 1, 2008
6.	Personality In Sport: A Comprehensive Review	Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V.	International Review of Sport and Exercise Psychology, 6,184-208, 2013
7.	Personality Peculiarities That Differentiate Elite And Sub-Elite Athletes	Stanislava Stoyanova, Daniela Tomova, Kremka Petrova. Bulgaria	Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 Supplement issue 4, Art 214, pp.2105 - 2109, 2017. Online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

8.	The Matching Effect of Brand and Sporting Event Personality: Sponsorship Implications	Hyung-Seok (University of North Florida) Lee Chang-Hoan Cho (Yonsei University)	Journal of Sport Management, 2009, 23, 41-64. 2009 Human Kinetics, Inc.
9.	Sports Participation And Social Personality Variable Of Students In Secondary Schools In Central Senatorial District Of Cross River State, Nigeria	Edim, M. E. & Odok, E. A.	Journal of Education and Practice. ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.6, No.15, 2015
10.	High School Students' Sports Personalities: Variations Across Participation Level, Gender, Type Of Sport, And Success	Peter A. Newcombe (University of Queensland), Gregory J. Boyle (Bond University)	International Journal of Sport Psychology, 26, 277-294: ISSN 0047-0767. 1995
11.	Personality Characteristics Of BASE Jumpers	Erik Monasterio, Roger Mulder, Christopher Frampton & Omer Meidan. America	Journal of Applied Sport Psychology, 24:4, 391-400. 2012
12.	The Relationship Between Personality Traits And Sport Performance	Adel Mirzaei, Reza Nikbakhsh and Farideh Sharififar	Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology, 2013, 3(3):439-442
13.	The Relationship between Personality of Single and Double Athletes of Badminton Toward Achievement Level in PB. Djarum	Wulan Wahyu Widyarningsih , Oktia Woro Kasmini Handayani & Taufiq Hidayah. Indonesia	Journal of Physical Education and Sports. JPES 7 (1) (2018) : 1 - 6
14.	Impact Of Yogic And Physical Exercises On Personality Variables; A Study On College Level Students	Shahid Bashir And Jitendra Kumar Thakur	Research Journal of Physical Education Sciences. ISSN 2320-9011, Vol. 4(3), 12-17, March (2016) Res. J. Physical Education Sci.
15.	Assessment Of Professional Personality Competence Of Physical Education Teachers Working In Canakkale	Erdal Demir.	Pamukkale Journal of Sport Sciences. 2015, Vol.6, No.2, Pg:17-32 . ISSN: 1309-0356. Turkey
16.	Formation of resilience in Japanese athletes: Relevance to personality traits and day-to-day resilience	Yuki Ueno ¹ , Atsushi Oshio	Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(3), Art 204, pp.2030 - 2033, 2017 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. Japan

G. Instrumen

1. Definisi Konseptual

Kepribadian adalah ciri-ciri dan sifat-sifat khas yang mewakili sikap atau tabiat seseorang yang mencakup pola-pola pemikiran dan perasaan, konsep diri, dan mentalitas yang umumnya sejalan dengan kebiasaan umum.

2. Definisi Operasional

Pemahaman tingkah laku, pikiran, perasaan, kegiatan manusia, memakai sistematika, metode, dan rasio psikologi. yang diukur dengan menggunakan angket/ kuesioner dengan indikator Tes Edwards Personal Preference Schedule (EPPS).

3. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 20.1 Instrumen Tes Kepribadian

Variabel	Sub Variabel	Aitem
Sikap Jiwa	Ekstrovert	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
	Introvert	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
Jumlah		29

Sumber : Dwi Sunar Prasetyono, 2013. Ragam Tes Psikologi.p.230

4. Angket

Tabel 20.2 Tabel Pertanyaan

EPPS Nomor Pertanyaan	EPPS Nomor Pertanyaan	Pertanyaan	SS	S	RR	TS	STS
(Edward Personal Preference schedule)	Ekstrovert (Terbuka)	1. Saya merasa sangat gembira dalam mengikuti kegiatan olahraga					
		2. Saya sangat memerhatikan sekali dalam kegiatan olahraga					
		3. Saya senang pergi berlatih olahraga ke sekolah/klub					
		4. Saya tidak takut berangkat latihan sendiri ke sekolah/klub					
		5. Kadang saya marah ketika kalah dalam pertandingan					
		6. Kadang saya sangat lelah karena latihan melampaui batas					

		7. Saya senang melakukan kegiatan olahraga dengan teman-teman/team					
		8. Saya selalu melakukan kegiatan olahraga dengan semangat					
		9. Saya senang bercanda saat latihan dengan teman-teman/team					
		10. Saya senang pergi ke klub-klub atau tempat-tempat kegiatan latihan olahraga					
		11. Saya tidak suka menonjolkan diri dalam latihan					
		12. Saya terkadang sulit untuk memulai percakapan dengan orang lain					
		13. Saya tidak mudah tersinggung ketika ditegur pelatih					
		14. Saya merasa kesulitan untuk bicara di tempat latihan dengan pelatih					
	Introvert (Tertutup)	15. Saya merasa kurang percaya diri saat berlatih olahraga					
		16. Saya sering berusaha keras untuk menyembunyikan rasa malu di latihan olahraga					
		17. Saya sering menganggap diri saya kurang maksimal dalam latihan					
		18. Saya merasa kurang percaya diri					
		19. Saya lebih suka sendirian dalam latihan					
		20. Saya tidak ingin pemalu lagi saat berlatih olahraga					
		21. Saya lebih sensitif daripada kebanyakan orang					
		22. Saya terkadang mudah sekali menjadi canggung komunikasi dengan pelatih					
		23. Jika mungkin, saya akan berusaha untuk lebih bergaul dengan teman yang lain					
		24. Seandainya saya diberi kesempatan, mungkin saya akan menjadi pemimpin dalam sebuah tim/regu					
		25. Saya mudah mendapatkan teman dalam berlatih olahraga					
		26. Saya sangat ingin percaya diri saat berlatih olahraga					
		27. Saya merasa tidak keberatan untuk bertemu dengan orang yang tidak saya kenal					
		28. Saya sering bercakap-cakap dengan pelatih					
		29. Saya senang menghadiri pertandingan-pertandingan olahraga					

Daftar Pustaka

- Abdussalam Kanniyan, Abraham George, Shafeeq Valiyakath. 2015. *Personality Traits: An Analytical Study Between Sedentary Males And Sports Males*. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science, Movement And Health. Vol. XV, ISSUE 1, 2015, Romania.
- Adel Mirzaei, Reza Nikbakhsh and Farideh Sharififar. 2013. *The Relationship Between Personality Traits And Sport Performance*. Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology, 2013, 3(3): 439-442.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. 2013. *Personality In Sport: A Comprehensive Review*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 6, 184-208.
- Alwisal. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Associate Prof. Saliha AĞAÇ, Lec. Menekşe SAKARYA. 2014. *Evaluation Of Outdoor Sports Clothing Brand Personality By Users*. International Journal of Science Culture and Sport. June 2014; 2(2) ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IJSCS67
- Dr. Govind Kadam, Mr. Kamlakar Kadam, Mansaram Autade. 2010. *A Comparative Study Of Personality Of International Volleyball Players Of Brazil And India*. Journal of Physical Education and Sport Vol 27, no 2, June, e – ISSN: 2066-2483 p – ISSN: 1582-8131.
- Dwi Sunar Prasetyono, 2013. Ragam Tes Psikologi. Yogyakarta. DIVA Press.
- Edim, M. E. & Odok, E. A. 2015. *Sports Participation And Social Personality Variable Of Students In Secondary Schools*. Journal of Education and Practice. ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.6, No.15.
- Erdal Demir. 2015. *Assessment Of Professional Personality Competence Of Physical Education Teachers Working In Canakkale* Pamukkale Journal of Sport Sciences. 2015, Vol.6, No.2, Pg:17-32 . ISSN: 1309-0356. Turkey.
- Erik Monasterio, Roger Mulder, Christopher Frampton & Omer Meidan. 2012. *Personality Characteristics Of BASE Jumpers*. Journal of Applied Sport Psychology, 24:4, 391-400.
- Hyung-Seok (University of North Florida), Lee Chang-Hoan Cho (Yonsei University). 2009. *The Matching Effect of Brand and Sporting Event*

- Personality: Sponsorship Implications*. Journal of Sport Management, 23, 41-64. 2009 Human Kinetics, Inc.
- James Tangkudung & Apta Mylsidayu. 2017. Mental Training “Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga”. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Kum Paramma B. Kuravatti, Rajkumar P. Malipatil. 2016. *A Comparative Study Of Personality Traits Between Male And Female On Volleyball Players*. European Journal of Physical Education and Sport Science. ISSN: 2501 – 1235. Volume 2 Issue 4.
- Peter A. Newcombe (University of Queensland), Gregory J. Boyle (Bond University). 1995. *High School Students' Sports Personalities: Variations Across Participation Level, Gender, Type Of Sport, And Success*. International Journal of Sport Psychology, 26, 277-294: ISSN 0047-0767.
- Shahid Bashir And Jitendra Kumar Thakur. 2016. *Impact Of Yogic And Physical Exercises On Personality Variables; A Study On College Level Students* Research Journal of Physical Education Sciences. ISSN 2320–9011, Vol. 4(3), 12-17, March (2016) Res. J. Physical Education Sci.
- Stanislava Stoyanova, Daniela Tomova, Kremka Petrova. 2017. *Personality Peculiarities That Differentiate Elite And Sub-Elite Athletes*. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 Supplement issue 4, Art 214, pp.2105 - 2109,. Online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 JPES.
- Urska Dobersek and Carl Bartling. 2008. *Connection Between Personality Type And Sports*. American Journal Of Psychological Research. Volume 4, Number 1.
- Wrahatnala, Bondet, 2009, Sosiologi 1: untuk SMA dan MA Kelas X, Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Wulan Wahyu Widyaningsih , Oktia Woro Kasmini Handayani & Taufiq Hidayah. *The Relationship between Personality of Single and Double Athletes of Badminton Toward Achievement Level in PB. Djarum*. 2018. Journal of Physical Education and Sports. JPES 7 (1) (2018): 1 – 6.
- Yuki Ueno1, Atsushi Oshio. 2017. *Formation of resilience in Japanese athletes: Relevance to personality traits and day-to-day resilience*. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(3), Art 204, pp.2030 - 2033, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. Japan.

BAB 21

ANXIETY (KECEMASAN)

*Oleh:
Aprizal Fikri*

A. Pengertian *Anxiety* (Kecemasan)

Riset dalam berbagai bidang ilmu turut mendukung pengayaan dalam teori dan metodologi latihan. Demikian pula, berbagai disiplin dan sub-disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga telah dilibatkan untuk mendukung teori tersebut. Menurut Bompas dalam Harsono (2017: 39) disiplin ilmu yang mendukung pengayaan teori dan metodologi latihan yaitu ilmu urai, ilmu faal, biomekanika, ilmu gizi, tes dan pengukuran, ilmu gerak motorik dan psikologi.

Tidak hanya aspek fisik, teknik, taktik saja untuk menunjang prestasi atlet, dalam buku panduan praktis penyusunan program latihan yang disusun oleh Johansyah Lubis (2013: 65-69) terdapat persiapan latihan psikologis pada persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi dan kompetisi utama. Artinya aspek psikologis tidak dapat dipandang sebelah mata bahwasanya aspek psikologi sangat berperan terhadap prestasi olahraga.

Monty P. Setiadarma (2000: 10-11) menjelaskan bahwa psikologi Olahraga lebih diarahkan kepada kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif. Selanjutnya menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 10) psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga.

Salah satu gejala-gejala kejiwaan yang terjadi pada atlet yaitu kecemasan (*anxiety*). Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan.

Setiap orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebingungan. Berikut ini beberapa penjelasan tentang kecemasan (*anxiety*):

1. James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 48) *anxiety* adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif.
2. Leitenberg (1990: 421) *anxiety* merupakan kecendrungan belajar untuk menanggapi kecemasan kognitif dan somatik terhadap situasi olahraga yang kompetitif sebagai kelengkapan evaluasi kinerja atlet.
3. Straub dalam Husdarta (2010: 80) kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress.
4. Dadang Hawari (2001: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.
5. Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* didefinisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 1986).
6. Weinberg & Gould (2003: 79) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.
7. Kenny (2011: 33) *anxiety* adalah emosi universal, terkadang sulit untuk membedakan antara kecemasan normal atau gangguan kecemasan.

8. Cashmore (2002) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus-menerus merasa prihatin dan ketakutan.
9. Viera dalam Carlos Eduardo Lopes Verardi (2016: 1) kecemasan adalah emosi yang dipicu oleh stres dari kondisi internal dan eksternalnya.
10. Evangelos Bebetos (2012: 1) kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan rasa kekhawatiran.
11. Cox dalam Evangelos Bebetos (2013: 1) kecemasan adalah salah satu dari banyak emosi yang dapat muncul sebagai reaksi atlet dalam situasi yang kompetitif.
12. Kalkant T (2017: 1) Kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres
13. Kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. (Özen G. 2018: 1)

Dari beberapa pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan.

B. Jenis-jenis Kecemasan (*Anxiety*)

Para peneliti menjelaskan dan membagi kecemasan menjadi 2 yaitu *trait* dan *state* (Evangelos Bebetos, 2012: 1). *State anxiety*: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya. (Batumluand and Erden, 2007: 24).

Sedangkan menurut Steffen J. Hoover (2017: 604) kecemasan karena itu juga diakui sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif dan somatik dan juga dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang agak stabil (*trait anxiety*) atau sebagai respons terhadap situasi tertentu (*state anxiety*). Menurut Krista M. Hixson (2017: 1) *state anxiety* merujuk kepada bagaimana seseorang

merasa disaat berbagai situasi. Sedangkan *trait anxiety* menggambarkan karakteristik kepribadian yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan.

Pendapat yang sama selanjutnya diungkapkan oleh James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 49-50), berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Beberapa alat evaluasi keadaan kecemasan adalah *Spielberger State Anxiety Inventory* (SSAI) yang diciptakan oleh Spielberger dan kawan-kawan pada tahun 1970. Format lain dari alat tes ini adalah *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI). Pendapat selanjutnya Martens dalam Vuong Ngo (2017: 1) “State anxiety berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 74) sifat kecemasan adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya memiliki sifat kecemasan maka manifestai kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat bernampilan baik.

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

C. Sumber Kecemasan (*Anxiety*)

James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 51-53) menjelaskan bahwa:

1) Sumber dari dalam

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

2) Sumber dari luar

- a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

Sebagai contoh: Xiaobo Xu (2017: 1575), secara psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Atlet sepak bola yang bertanding di lapangan biasa tingkat

kecemasannya akan lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang bertanding di stadion Gelora Bung Karno dengan jumlah penonton yang ribuan.

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

D. Hubungan Kecemasan dengan Olahraga

Selman Cutuk (2017: 1) Selain kapasitas fisik banyak atlet top; terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. Ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan.

Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Pengertian secara umum, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Francesco Perrotta yang berjudul "*The Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression*", bahwa olahraga secara rutin dapat mengurangi stress dan kecemasan. (Francesco Perrotta, 2010: 1). Lane dalam Komaruddin (2017: 72), menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat

tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa. Selanjutnya menurut Harsono (2017: 130) salah satu faktor yang bisa memengaruhi peak performance atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (*anxiety*) bertanding; takut cedera, takut sah, takut kalah, dan sebagainya.

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 memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

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



Gambar 21.1 Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet

E. Gejala Kecemasan (*Anxiety*)

Efek kecemasan pada kinerja atletik telah menjadi target utama studi dalam psikologi olahraga baru-baru ini. Setiap gangguan kecemasan memiliki gejala yang berbeda, tetapi mereka mengelompokkan ketakutan dan ketakutan yang tidak masuk akal dan berlebihan. (Tomás Zambrano, *Journal of Sports Science and Medicine* 2016: 554). Kemudian pendapat selanjutnya menurut Jesica M. Lipschitz (2016: 2), kecemasan adalah bentuk penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat. Individu dengan gangguan kecemasan mengalami gangguan kualitas hidup dan fungsi pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan risiko komoditas medis.

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017: 102-103) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya:

1. Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur
2. Terjadinya peregangannya otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas
3. Terjadi perubahan irama pernapasan
4. Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang

Sedangkan secara psikis yaitu:

1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
2. Perubahan emosi
3. Menurunnya rasa percaya diri
4. Timbul obsesi
5. Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buang air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Pendapat selanjutnya menurut Evangelos Bebetos (2012: 2) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

James tangkudung dan apta Mylsidayu (2017: 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

- a) Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya

cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

- b) Gejala *somatic anxiety*, meliputi: Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa, gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi 2 yaitu somatic seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

F. Cara Mengatasi Kecemasan (*Anxiety*)

Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang (stress). Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stress, atlet akan mengalami perasaan cemas (*anxiety*). (Komaruddin, 2017: 102)

Sumber yang baik yang dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi dan psychingup adalah apa yang disebut “*pra task music*” (Karageorghis, Terry, Lane, bishop, & Priest, 2011). Mendengarkan music sebelum berlatih mungkin memiliki stimulasi atau efek (Terry & Karageorghis, 2006). Atlet dapat memilih musik yang paling sesuai dengan tujuan mereka: relaksasi atau meningkatkan energi. Penelitian

tentang teknik relaksasi dan *psyching up* yang dilakukan oleh Brazilian Olympic Committee (BOC). Terbukti telah membantu atlet mengelola tingkat *anxiety* dan *arousal*, karenanya meningkatkan performance mereka. (Guilherme Pineschi dan Andr´Ea Di Pietro, 2013:181-190).

Dalam penelitian Leonardo de Sousa Fortes yang berjudul “*Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?*”. University of Pernambuco, Graduate Program in Physical Education, tahun 2016, video perenang yang telah mencapai keberhasilan dalam kejuaran-kejuaran digunakan setiap sesi latihan mental untuk memfasilitasi kemampuan imajinatif atlet. Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa hal ini membuat atlet percaya diri dan mengurangi tingkat kecemasannya saat bertanding. Artinya selain musik, dan relaksasi, memperlihatkan video kepada atlet dapat mengurangi kecemasan.

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri (*self talk*). Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitikberatkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal. Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-ruguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia mampu. Self talk yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantinya dengan ucapan-ucapan yang optimis.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*) yaitu dengan cara relaksasi bisa dengan cara peregangan otot dan mendengarkan musik, visualisasi dengan memperlihatkan (menonton video-video yang terbaik), dan memotivasi diri sendiri (*self talk*) dengan optimis.

G. Instrumen Kecemasan (*Anxiety*)

1. Definisi Operasional

Kecemasan adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan.

2. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan (*Anxiety*)

Tabel 21.1 Kisi-kisi Angket Analisis Kecemasan (*Anxiety*) Atlet

Dimensi	Indikator	Sub indikator	No butir soal
Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	Sebelum pertandingan	• Perubahan tingkah laku secara dramatis • Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis • <i>Trait Anxiety</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 14, 15, 16, 17, 18
	Selama pertandingan	• Perubahan tingkah laku secara dramatis • Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis • <i>State Anxiety</i>	19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

3. ANGKET

a) Indetitas Responden

Nama :
Tempat tanggal lahir :
Cabang olahraga :
Prestasi :

b) Petunjuk pengisian Angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kecemasan atlet sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Atas segala perhatian, kesedian dan bantuan anda, diucapkan terima kasih.

Keterangan Pengisian Angket:

Berikan tanda check (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan Alternatif jawaban:

SS : Sangat setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

c) **Butir Pernyataan (Angket *Anxiety*)**

Tabel 21.2 Butir Pernyataan Angket *Anxiety*

No.	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					
2.	Saya tidak merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					
3.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya selalu mengalami susah tidur					
4.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya tidak mengalami susah tidur					
5.	Saya selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum bertanding					
6.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding					
7.	Saya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan sesaat sebelum bertanding					
8.	Saya merasa tidak tenang ketika memasuki lapangan					
9.	Saya selalu gemetar sesaat sebelum pertandingan					
10.	Jantung saya selalu berdebar kencang ketika menunggu giliran saya tampil atau pertandingan selanjutnya					
11.	Tangan saya terasa dingin sebelum bertanding					
12.	Wajah saya tampak pucat sebelum pertandingan dimulai					
13.	Saya tidak pernah mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding					

14.	Saya pernah mendapat keterangan dari dokter bahwa saya memiliki gejala kecemasan					
15.	Orang tua saya memiliki gejala kecemasan yang berlebihan					
16.	Pelatih saya pernah mengatakan bahwa saya memang mempunyai kecemasan yang berlebihan					
17.	Saya pernah konsultasi dengan psikiater tentang rasa kecemasan saya yang selalu timbul saat sebelum bertanding					
18.	Kecemasan yang saya miliki memang sudah dari lahir					
19.	Saya merasa gelisah pertandingan dimulai					
20.	Saya tidak merasa gelisah saat pertandingan dimulai					
21.	Saya merasa takut saat saya sedang bertanding					
22.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat bertanding					
23.	Saya merasa tidak tenang ketika bertanding					
24.	Saya selalu gemetar sesaat bertanding					
25.	Jantung saya selalu berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika bertanding					
26.	Tangan saya terasa dingin saat bertanding					
27.	Wajah saya tampak pucat saat bertanding					
28.	Gerakan dan teknik yang saya lakukan saat bertanding selalu salah ketika teman satu tim saya selalu marah dengan saya					
29.	Saya menjadi gugup ketika bertanding dan tidak percaya diri jika dilihat oleh pejabat-pejabat besar					
30.	Saya jadi takut ketika bertanding dibawah tekanan pelatih saya					
31.	Saya jadi gemetar ketika berada dalam situasi yang ramai karena supporter lawan					
32.	Saya gemetar ketika bertanding di luar kota (bukan sabagai tuan rumah)					

33.	Saya jadi takut ketika supporter lawan dalam stadion menyoraki saya					
34.	Saya tidak bisa bermain/bertanding di tempat yang baru saya kenal					
35.	saya tidak merasa nyaman saat bertanding ketika suara-suara bising seperti suara musik dan supporter					

Daftar Pustaka

- Batumlu DZ, Ve Erden M. *“The Relationship Between Foreign Language Anxiety And English Achievement Of Yildiz Technical University School Of Foreign Languages Preparatoryt Students”*. Journal of Theory and Practice in Education, Vol. 3(1), pp:24-38. 2007.
- Carlos Eduardo Lopes Verardi. *“Associated Factors Between The State Of Anxiety And A Specific Gymnastics Skill With Environmental Variations”*. Journal Of Physical Education And Sport ® (Jpes), 16(1), Art 29, pp. 187 – 191. 2016.
- Cashmore, Ellis. 2002. *Sport Psychology: The Key Concept*. New York: Routledge
- Dadang Hawari. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Evangelos Bebetos. *“Do Anxiety, Anger And Aggression Differentiate Elite Water-Polo Players?”*. Journal Of Physical Education And Sport ® (JPES), 13(2), Art 35, pp 209 - 212, 2013.
- Evangelos Bebetos. *Competitive State Anxiety And Gender Differences Among Youth Greek Badminton Players*. *Journal Of Physical Education And Sport ®* (Jpes), 12(1), Art 17, Pp. 107 - 110, 2012
- Francesco Perrotta. *“The Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression”*. Journal of Physical Education and Sport Vol 28, no 3, September, 2010.
- Guilherme Pineschi dan Andr’Ea Di Pietro, *“Anxiety Management Through Psychophysiological Techniques: Relaxation And Psyching-Up In Sport”*. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 4:181–190, 2013.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi Cetakan Kedua*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Harsono. 2017. *Periodesasi Program Pelatihan cetakan kedua*. Bandung: Remaja Rosdakarya. H. 130.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jessica M. Lipschitz. “*Development and Preliminary Psychometric Evaluation of Decisional Balance and Self-Efficacy Measures for Managing Anxiety in a National Sample of Clinically Anxious Adults*”. *American Journal of Health Promotion*. Vol. 32(1) 215-223, 2018.
- Kalkan T. “*Situational Anxiety and Sportive Variables as Predictors of Sportspersonship Orientations in Handball Players*”. *Journal Sport & Society*. 2017.
- Komaruddin. 2017. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif Cetakan Kelima*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Krista M. Hixson. “*Is State Anxiety, Trait Anxiety, or Anxiety Sensitivity a Clinical Predictor of Symptoms in Those Presenting With Mild Traumatic Brain Injury or Concussion?*”. *Journal of Sport Rehabilitation*., Vol. 26, pp. 588 -594, 2017.
- Leintenberg, Harold. 1990. *Hanbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York: Plenum Press.
- Leonardo de Sousa Fortes. 2016. “*Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?*”. Brazil: University of Pernambuco”. Graduate Program in Physical Education. Applied Psychology of Sport and Exercise Research Group.
- Özen G.”*The Effect Of Recreational Activities On Trait And State Anxiety Levels*”. *Journal Science, Movement And Health*, Vol. 18, Issue 1, 2018
- Setiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Selman Çutuk. “*The Investigation of The Relationship Between Psychological Resilience Levels and Anxiety Levels of Judo Athletes*”. *Journal Of Physical Education & Sports Science*. Vol (11), 1, 2017.
- Steffen J. Hoover . “*Mood And Performance Anxiety in High School Basketball Players: A Pilot Study*”. *International Journal of Exercise Science* Vol 10(4): 604-618, 2017.

- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Tomás Zambrano. "Association of Anxiety-Related Polymorphisms with Sports Performance in Chilean Long Distance Triathletes: A Pilot Study". *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 15, 554-561. 2016.
- Vuong Ngo . "A Multidisciplinary Investigation of the Effects of Competitive State Anxiety on Serve Kinematics in Table Tennis". *Journal of Human Kinetics*. Vol 55, 83-95, 2017.
- Weinberg, Robert S. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Xiaobo Xu. "Adolescents' Perceived Parental Psychological Control and Test Anxiety: Mediating Role of Academic Self-Efficacy". *International Journal of Social Behavior and Personality*. Vol 45(9), 1573–1584, 2017.

BAB 22

CONCENTRATION IN SPORT (KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA)

Oleh:
Robert Tetikay

A. Definisi Konseptual Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003). Menurut Martens (1988: 146) konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Crespo dan Miley, 1998: 109).

Berdasarkan ketiga pendapat tersebut, maka pengertian konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan

di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu.

Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan focus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama. Artinya, perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi.

Dalam jurnal yang berjudul Dalam diskusi mereka menciptakan tempat kerja yang sehat, kinerja tinggi, Lloyd dan Foster (2006) strategi terpadu dari kesehatan dan psikologi olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan kinerja. Mereka berfokus pada lima keterampilan mental yang sama seperti Foster (2002): rutinitas kinerja, kapasitas untuk fokus dan berkonsentrasi, *agery in- mental*, *self-talk*, dan kontrol aktivasi. Adler (2006) meneliti bagaimana nizations orga- dapat mempromosikan karyawan mereka tingkat yang sama tinggi dari minat, motivasi, dan menyenangkan bahwa peserta dalam olahraga umumnya pengalaman. Mereka berfokus pada akuntan peran bisa bermain dalam meningkatkan ences pengalaman karyawan.

Tahun berikutnya, Gordon (2007) diringkas (2002) pandangan Jones pada link olahraga-bisnis dan mengidentifikasi lima bidang penelitian kolaboratif mungkin antara domain:

- 1) Ketangguhan mental: Kemampuan untuk berkembang pada tekanan sangat penting dalam olahraga dan bisnis.
- 2) Pekerjaan stres: Stres yang berhubungan dengan olahraga profesional dan bisnis memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan dan kinerja.
- 3) Burnout: Kelelahan jangka panjang dan bunga berkurang adalah yang berpotensi hasil merugikan untuk pemain elit.

Artikel dengan judul *Government involvement in high performance sport: an Australian national sporting organisation perspective* yang artinya Keterlibatan pemerintah dalam olahraga kinerja tinggi: sebuah olahraga nasional organisasi perspektif Australia. Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah. Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak

dilatihkan kepada atlet maka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya

Sementara itu Westhoff dan Hegemaister mendefinisikan bahwa konsentrasi merupakan suatu aspek, dalam bekerja yang keberadaannya selalu diperlukan ketika seseorang harus mengolah informasi yang dilakukan secara sadar. Untuk itu, dalam konteks ini informasi yang digunakan bukan sembarang informasi melainkan berupa informasi pilihan yang harus diolah pada kurun waktu tertentu.

Untuk memahami lebih jauh mengenai konsentrasi, penulis mengutip beberapa pendapat ahli. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Selanjutnya, Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Pendapat lain mengenai pengertian konsentrasi disampaikan oleh Mierke (Scholz, 2006), yaitu *“Konzentration als aus der Umgangssprache stammend mit verschiedensten Bedeutungen: Sammlung und Anreicherung, Gruppierung umeinen Mittelpunkt, Zusammenfassung und Vereinigung, Einengung und Beschränkung, Ausrichtung und Anspannung”*. Dengan kata lain, dijelaskan Scholz, bahwa “Konsentrasi yang berasal dari bahasa pergaulan memiliki pengertian yang berbeda-beda, yaitu: Kumpulan, pengayaan, pengelompokan berdasarkan satu titik fokus, penyimpulan dan penggabungan, penyempitan dan pembatasan, penyampaian dan penegangan”.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu kepada dimensi yang luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*) pada tugas-tugas tertentu. Stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang

mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah”, “jangan nervous”, dan sebagainya. Stimuli eksternal dan internal merupakan kategori terpisah, tetapi secara terus-menerus dapat memengaruhi aspek lainnya. Contoh dalam pertandingan olahraga, aspek kognitif dan emosional cepat terpicu dalam diri atlet.

Para pelatih dan ahli psikologi harus melatih atletnya supaya mampu mengatasi masalah-masalah dalam pertandingan. Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron, 1984). Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian.

Sebagai contoh, dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan, maka penampilan pesenam turun drastis. Contoh tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet mempunyai kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memerhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain: 1) tertuju pada suatu objek/benda pada saat itu, 2) perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain, 3) menenangkan dan memperkuat mental. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan, sehingga pelatih akan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

Artikel yang berjudul *Self-regulation training in sport and work* yang artinya Pelatihan pengendalian diri dalam olahraga dan bekerja.

Pendekatan MTP dapat dilihat sebagai kesempatan bagi pemain non-elit untuk mengembangkan keterampilan *self-regulation* yang dapat meningkatkan performa olahraga mereka dan kualitas hidup mereka sehari-hari. Hal ini dianggap kemungkinan bahwa keterampilan pengendalian diri, belajar dalam situasi olahraga, dapat dialihkan untuk aspek-aspek lain dari kehidupan individu, misalnya, teknik pengurangan kecemasan dalam olahraga dapat dengan mudah diadaptasi untuk manajemen stres lingkungan atau pekerjaan. Berbeda dengan intervensi klinis, pendekatan ini pada dasarnya adalah pendidikan di alam dan karena itu dapat mengurangi kebutuhan untuk intervensi masa depan karena dari kerusakan dalam keterampilan. Berbagai MTPs sekarang tersedia di fom- buku (Rushall 1979, Syer dan Comolly 1984, Harris dan Harris 1984, dan Nideffer 1986), atau kaset dan paket pekerjaan-book (Unestahl 1983, Bennett dan Pravitz 1986, dan Gauron 1984). Namun, versi saat ini tidak sepenuhnya tanpa masalah mereka.

Sebagai contoh, isi dari paket ini sering hanya membayar dangkal di tention penelitian empiris, dan perlindungan terhadap abreaksi,antisipasi dan salah tafsir sering mencolok dengan ketidakhadiran mereka. Selanjutnya, Paulus dan Trimble (1970) telah menyajikan bukti bahwa hal itu mungkin tidak mungkin untuk mengganti keterampilan klinisi oleh program direkam. Hal ini mungkin tidak mengherankan mengingat fakta bahwa dokter yang baik akan terus memantau keadaan psikologis klien dan bervariasi petunjuk yang diberikan dalam rangka memenuhi kebutuhan individu. Namun, masalah-masalah khusus yang dijelaskan di atas dianggap khusus untuk paket yang tersedia saat ini, daripada fenomena umum untuk semua paket. Sekali lagi, seperti dalam kasus teknik klinis, bukti statistik dari kontrol dipimpin studi eksperimental mengevaluasi MTPs langka.

Dalam artikel yang berjudul *International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development* tentang Kesehatan mental merupakan sumber daya utama bagi atlet dalam kaitannya dengan kinerja dan perkembangan mereka. Secara bersamaan, atlet mengalami faktor risiko kesehatan mental tambahan dibandingkan dengan populasi non-atletik, seperti beban tinggi pelatihan, kompetisi tangguh, dan gaya hidup stres. Statistik kontemporer menunjukkan pertumbuhan yang substansial dalam masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental atlet, seperti gegar otak, *overtraining*,

dan krisis identitas. Oleh karena itu, International Society of Sport Psychology melalui Posisi berdiri ini memberikan dukungan kepada peneliti psikologi olahraga, praktisi, peserta olahraga, dan pemangku kepentingan dalam pemahaman: (a) fenomena kesehatan mental berdasarkan model kontinum-jenis menguraikan penyakit mental (prevalensi vs tidak adanya) dan kesehatan mental dalam hubungan dengan kinerja puncak, (b) temuan utama penelitian berurusan dengan atlet kinerja, karier dan pribadi (misalnya identitas) pembangunan dalam kaitannya dengan masalah kesehatan mental, dan (c) intervensi yang bertujuan memantau dan menjaga atlet mental yang kesehatan serta mencegah berbagai bentuk makhluk penganiayaan mental. Lima bagian utama mencerminkan logika diuraikan di atas (yaitu dari definisi dan teori untuk penelitian dan praktik), dilengkapi dengan 10 postulat meringkas Masyarakat Internasional pesan Sport Psikologi dimaksudkan untuk memacu diskusi lebih lanjut tentang bagaimana membuat atlet lebih sehat dan, dengan demikian, lebih akal untuk (dan melalui) olahraga.

Keyes (2002) juga mengusulkan sebuah model dua kontinum yang terpisah, meskipun diskusi-dimen- berkorelasi. Keyes mengemukakan bahwa kesehatan mental tidak hanya tidak adanya penyakit mental, tetapi juga negara di mana setiap individu mengakui kekuatan dan kapasitas yang dapat digunakan untuk mendukung kesehatan mental yang pribadi. Akibatnya, salah satu dari dua kontinum difokuskan pada tidak adanya atau prevalensi penyakit mental, dengan kedua terfokus pada kesehatan mental, dan keduanya memberikan kontribusi untuk apa yang telah disebut pendekatan aset berbasis intervensi (lihat Foot, 2012). Khususnya, pendekatan aset berbasis mungkin memperjelas bahwa tidak adanya baik kesehatan mental atau penyakit mental tidak berarti kehadiran yang lain.

Sebaliknya, penekanan ditempatkan pada menambah keterampilan dan karakteristik yang berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan, mengembangkan keterampilan yang menjaga terhadap kesehatan mental yang buruk, dan membangun sumber daya dukungan sosial yang memperkuat tersebut (Uphill, Sly, & Swain, 2016). Oleh karena itu, pendekatan ini berfokus pada individu dan *community* berbasis sumber daya sebagai bagian dari pendekatan holistik, menggambar atas satu atau beberapa strategi campur antarberikut: “reframing pemikiran

saat ini terhadap ide-ide aset berbasis, pemetaan aset, memahami bagaimana aset dapat dihubungkan dan digunakan, dan rekan-produksi hasil oleh fessionals pro dan individu, seperti atlet” (Uphill et al., 2016, p. 3)

B. Tujuan

Artikel ini memberikan komentar tentang penerapan *chology* olahraga *psy-* dalam bisnis. Narasi ini *signposted* ke dan diselengi oleh serangkaian tabel yang mengarahkan pembaca yang tertarik untuk raphy bibliog- dari topik yang dibahas. Setelah mencatat buku-buku populer dan artikel profesional awal pada link olahraga bisnis, fokus berubah menjadi kesimpulan utama yang dapat ditarik dari Karakteristik harafiah akademik, khususnya dari kertas reflektif dan studi penelitian di bidang ini. Pesan penting muncul adalah bahwa hasil kerja sama antara pemasok layanan profesional dan kelompok penelitian ilmiah muncul untuk menyajikan peluang yang paling kuat untuk pemahaman lebih lanjut dari link olahraga bisnis.

Tujuannya adalah untuk menguji persepsi manajemen hubungan kinerja tinggi ASC-NSO dan dampak hubungan ini terhadap operasi NSOsL Olimpiade. Hal ini penting sebagai penelitian menunjukkan bahwa Australia telah memaksimalkan keberhasilan olahraga internasional melalui penggunaan terstruktur sistem olahraga kinerja tinggi yang sekarang ditiru di seluruh dunia (Houlihan 2013). Pendapat saat ini (Suinn 1985, Singer 1986) mendukung pandangan bahwa pelatihan pengendalian diri harus mengikuti rejimen teratur dan terstruktur. Karena hukum belajar manusia tampaknya berlaku untuk keterampilan fisik dan kognitif, tampaknya disarankan bahwa MTPs harus mendorong integrasi pelatihan kontrol diri dengan latihan fisik, sehingga memungkinkan pelatihan kontrol diri untuk menjadi tunduk pada rejimen teratur dan terstruktur sementara memastikan efisiensi penggunaan waktu pelatihan. Kesimpulannya, pandangan yang diterima adalah bahwa MTPs harus mengikuti setidaknya tiga pedoman umum. Mereka harus mengintegrasikan pelatihan pengembangan keterampilan fisik dan kognitif *self-regulasi*, memungkinkan individuadization program dan. harus mendorong, kebiasaan pelatihan olahraga tertentu progresif biasa.

Oleh karena itu, Australia harus mengidentifikasi cara-cara baru untuk meningkatkan keberhasilan olahraga internasional, daripada bergantung pada sistem saat ini yang tampaknya tidak lagi efektif. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja kecemasan dan stres lainnya cenderung mengganggu kinerja melalui inefisiensi persepsi, selektivitas attentional, pengurangan kapasitas memori kerja, dan gangguan pada jangka *recall* panjang program motor. Mungkin temuan paling dapat diandalkan dalam literatur ini adalah bahwa tugas-tugas yang menempatkan permintaan yang tinggi pada memori kerja sangat mudah terganggu oleh kecemasan kinerja (Idzikowski dan Baddeley 1983, Baddeley dan Idzikowski 1985, Parfitt dan Hardy 1987). Ini juga telah menyarankan bahwa gangguan ini dapat menetral oleh investasi tambahan usaha on-tugas (Kahneman 1973, Eysenck 1982), yang mengatakan, dengan pemain menggunakan konsentrasi atau disosiasi sesuai strategi (Beckman dan Mollander 1986).

Nideffer (1986) telah berusaha untuk operasional menentukan konsentrasi dan perhatian kontrol dalam olahraga. Ia mengusulkan empat jenis fokus *attentional* pedoman (eksternal, luas intern, sempit eksternal, dan sempit internal yang luas) dan disajikan untuk mengembangkan keterampilan kontrol perhatian. Nideffer diakui bahwa semua jenis fokus mungkin diperlukan dalam olahraga tunggal dan menekankan pentingnya memilih fokus yang tepat untuk tugas di tangan. Upaya untuk mengevaluasi attentional gaya dengan laporan diri juga telah dibuat (Nideffer 1986) dan Uji Nideffer tentang atensi dan Interpersonal Style (TAIS) telah adapted to berbagai aplikasi khusus dalam olahraga (misalnya, Van Schoyck dan Grasha 1981). Namun, tes ekologis berlaku keterampilan atensi yang sangat banyak dalam masa pertumbuhan mereka. Salah satu pendekatan yang menjanjikan telah ditunjukkan oleh Kuhn (1987) yang menggunakan paradigma tugas ganda untuk menguji kapasitas *attentional* di pemain sepak bola sementara mereka sedang melakukan keterampilan sepak bola. Pemain diminta untuk menghadiri dan menanggapi rangsangan visual sementara melakukan keterampilan sepak bola misalnya, dribbling bola dengan kecepatan. Rangsangan visual dan tanggapan dimanfaatkan bahan sepak bola terkait.

Tingginya kadar kontrol *attentional* jelas dari nilai sedikit pemain jika perhatian diarahkan rangsangan tidak relevan. Selanjutnya, dalam

banyak olahraga itu tidak segera jelas persis di mana fokus relevan harus berbohong. Sebuah studi terbaru beberapa telah menunjukkan kesulitan yang berhubungan dengan penelitian eksperimental di daerah ini. Sebagai contoh, Morgan et al. (1983) menyelidiki efek dari strategi disosiatif (tidak termasuk rangsangan yang tidak menyenangkan dari perhatian seseorang) pada kinerja daya tahan dan melaporkan bahwa strategi berdasarkan disosiasi dari input sensorik dapat memfasilitasi daya tahan performance. Sebaliknya, Schomer (1987) telah menunjukkan bahwa strategi asosiatif (berkonsentrasi pada sensasi fisiologis) peningkatan efisiensi di pelari marathon- standar yang berbeda-beda. Hal ini kemungkinan bahwa strategi asosiatif adalah nilai yang lebih besar untuk pemain berpengalaman dari pemula. Asosiasi mungkin membutuhkan pemain untuk memiliki semacam non-menghakimi kesadaran diri yang telah diidentifikasi oleh Privette (1983) menjadi komponen penting dari kinerja puncak, sedangkan disosiasi bisa membantu untuk menghilangkan rangsangan.

Penelitian dengan judul *Mindfulness training attenuates the increase in salivary cortisol concentration associated with competition in highly trained wheelchair- basketball players* ini menentukan efek dari 8 minggu pelatihan kesadaran (MT) pada kortisol saliva (scort) dan tingkat Immunoglobulin-A (sIgA) sekresi saliva pada pemain roda-basket selama periode kompetisi. Kelompok sadar menyelesaikan 8 minggu MT di samping pelatihan dan kompetisi. scort dan tingkat sIgA sekresi diukur pada awal, pada interval 2 minggu, akhir dan 2 minggu setelah intervensi. Waktu dan kelompok interaksi yang nyata untuk scort ($F = 3,297$, $P = 0,040$, $ES = 0,191$); scort meningkat pada kelompok kontrol dari MT-BL untuk MT-2 wk ($P = 0,001$) dan tetap meningkat secara signifikan di MT-4wk ($P = 0,013$) dan MT-6wk ($P = 0,002$). scort menurun dari MT-6wk ke MT-8wk ($P < 0,001$) dan konsentrasi tidak berbeda pada MT-8wk dan Post 2 wk untuk MT-BL ($P > 0,05$). Kelompok sadar scort meningkat dari MT-BL untuk MT-2 wk ($P = 0,042$) tetapi menurun ke konsentrasi tidak berbeda dengan MT-BL untuk sisa periode intervensi ($P > 0,05$). Tidak ada perbedaan kelompok di tingkat sIgA sekresi selama intervensi ($P = 0,810$). Disimpulkan bahwa 8 minggu MT dilemahkan peningkatan scort terkait dengan periode kompetisi.

C. Instrumen

1. Defenisi Konseptual

Gangguan konsentrasi. Gangguan konsentrasi subskala dari Sport Kecemasan Skala-2 (SAS-2; Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006) digunakan untuk menilai sejauh mana peserta mengalami gangguan konsentrasi sebelum dan selama kompetisi olahraga. Peserta *in structured* untuk menanggapi masing-masing dari lima item (misalnya "sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang saya lakukan") dalam kaitannya dengan bagaimana mereka merasa selama pertemuan olahraga terbaru mereka pada 4 titik skala (tidak sama sekali, sedikit, cukup banyak, sangat banyak). Validitas faktorial skala ini telah didukung di kedua sampling (usia 9-12) dan mengkhususkan diri (usia 13-16) kelompok umur dalam olahraga (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009; Smith et al, 2006.)

Citra Kemampuan untuk melibatkan indera untuk memvisualisasikan kehidupan nyata situasi sebelum hal itu terjadi (citra) adalah keterampilan yang memungkinkan atlet untuk mempersiapkan mental pikiran dan tubuh untuk melakukan op- timally Nealey & Greenleaf, 2000. Meskipun citra dapat mencakup semua indera, penekanan pada "melihat" seseorang Mance perfor- dapat dipahami oleh atlet muda. Dengan pemikiran ini, ada dua jenis citra yang paling berguna.

Citra eksternal adalah ketika atlet membayangkan berada di luar tubuh mereka seolah-olah melihat dari jauh; ini dipersingkat lik- untuk menonton mereka ~ elf di televisi. Sebaliknya, citra ternal in terjadi ketika atlet gambar dari dalam, seakan melihat dari belakang mata mereka sendiri. Pelatih dapat membantu atlet mengembangkan internal dan mereka citra eksternal dengan menggunakan berbagai teknik. Ketika bekerja pada pengembangan keterampilan, pelatih dapat menampilkan video profesional dengan benar melakukan keterampilan, dan kemudian meminta letes ath- untuk membayangkan melaksanakan keterampilan yang sama. Pelatih dapat nyarankan- gest bahwa atlet menggunakan citra ketika mereka membahas tac- memainkan vertikal dalam praktik. Sambil duduk melalui "kapur-talk" sesi, atlet dapat membawa strategi ofensif atau defensif untuk hidup dengan membayangkan bahwa mereka berjalan melalui berbagai drama dengan rekan satu tim mereka.

Pelatih juga dapat menyebabkan atlet melalui sesi pelatihan citra sebelum dan/atau setelah peristiwa petitive com- untuk memperkuat drama atau keterampilan tertentu. Setelah seorang atlet telah mencapai tingkat kemahiran, pelatih dapat menyarankan atlet terus meningkatkan kemampuan citra dengan membentuk rutinitas sehari-hari jauh dari lingkungan praktik. Ketika pelatih menunjukkan pentingnya citra dengan membagi waktu selama acara tim untuk latihan dan perbaikan, dan juga mendorong atlet muda untuk menggunakan citra sendiri, diyakini bahwa banyak atlet akan mendapatkan lebih baik menggunakan dan mengendalikan citra mereka, dan pada gilirannya peningkatan tingkat mereka dari kinerja Nealey & Greenleaf, 2001).

2. Defenisi Operasional

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (menghusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut Nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama.

D. Jenis Konsentrasi

Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg dan Gould, 2003:358). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi.

Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan start untuk sprint.

E. Petunjuk Sebelum Latihan Konsentrasi

Atlet untuk bisa konsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama (*long term training*). Beberapa petunjuk yang harus dilakukan sebelum latihan konsentrasi, Gauron (1984) menjelaskan sebagai berikut.

1. Jauhkan pikiran terhadap sesuatu yang pernah anda lakukan ataupun pernah anda alami.
2. Pusatkan perhatian anda pada satu tempat.
3. Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut.
4. Kosongkan pikiran anda biarkan tetap kosong.
5. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama. Kemudian ikut dihadirkan suatu “gambar besar” yang memberikan kemungkinan masuk tanpa menyeleksi.
6. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda.
7. Berhentilah dan kemudian kembali konsentrasi.

Untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi ada beberapa strategi yang bisa dilakukan, Syer dan Connolly (1987) mengatakan: “duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak dilantai, kedua tangan di samping badan. Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan disekujur tubuh hilang. Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian

tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi anda kembali, mulai lagi menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit”.

F. Tip Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga, agar penampilan tetap efektif. Tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi, langkah yang harus dilakukan adalah memfokuskan kepada sesuatu yang sedang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut, harus dilakukan atlet setiap waktu baik pada proses latihan atau dalam keadaan tidak berlatih. Tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi Weinberg (1995) menjelaskan sebagai berikut.

1. Tip Kesatu: Latihan dengan Menghadirkan Gangguan (*Distraction*)

Bentuk latihan ini sangat menakjubkan tatkala suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi atlet. Banyak atlet dalam tim cabang olahraga tertentu mengatakan yel-yel sambil melambaikan tangan membentuk aliran ombak, menepukkan kaki mereka ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa. Kasus yang menarik, pada Asian Games (1990) di Beijing pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final, pada rambahan terakhir, pemanah sudah mendapat skor 27 dan lawannya selesai menembak mendapat skor 30, pemanah sebenarnya masih bisa menjadi pemenang dalam perlombaan tersebut, tetapi kendala pada waktu itu semua jurnalis dan reporter berburu untuk mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan sangat tegang akibatnya pemanah gagal ditembakkan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar cenderung mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama permainan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah atau tim pendatang. Penonton atau penggemar dalam olahraga beregu cenderung lebih mengganggu dan mengacaukan baik pada saat permainan berlangsung maupun pada awal atau akhir pertandingan, apalagi kalau tim yang dijagokannya kalah dalam pertandingan. Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasi, karena tidak sedikit atlet menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dalam kondisi seperti itu, atlet mampu mengatasi kondisi apapun dalam situasi pertandingan.

2. Tip Kedua: Menggunakan Kata-kata Kunci (*Use Cue Words*)

Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. Kata kunci yang biasanya diberikan berupa instruksi yang diberikan kepada atlet pada proses latihan seperti *follow through*, *shoulder back*, *watch the ball*, *stretch*, atau motivasi yang bersifat emosional seperti *strong*, *move*, *relax*, *hange in there*, *get tough* (Weinberg, 1990). Contoh, dalam olahraga atletik, pelatih mengatakan kata kunci "*explode*" sprinter meyakinkan bahwa kata-kata tersebut mengandung arti lepas dari balok start. Begitupun dalam olahraga figure skating pelatih mengatakan "*glide*" untuk meyakinkan atlet memelihara keseimbangannya diantara lompatan. Kata-kata kunci digunakan khususnya untuk mencoba mengubah pola gerak yang dilakukan atlet. Dalam latihan, atlet dapat menggunakan kata-kata kunci seperti "*relax*" atau "*easy*" ketika menarik otot-otot dan sendi yang cedera. Perhatian pada kata-kata kunci akan membantu melepaskan dari kebiasaan jelek. Contoh, atlet panahan biasanya setelah melepaskan anak panah ingin cepat-cepat menurunkan lengannya dari sikap memanah, akibatnya atlet tidak bisa mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan, biasanya pelatih mengatakan kepada atletnya dengan kata *after hold*.

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

Hambatan atlet dalam mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif pada gerakan yang mereka lakukan, dan cenderung menilai dirinya. Proses menilai gerakan yang atlet lakukan dalam latihan, biasanya penampilannya menurun. Setelah atlet menilai penampilannya, umumnya mereka mulai membuat kesimpulan, misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan, atlet berpikir “saya selalu mudah digagalkan lawan” atau “saya tidak dapat menendang bola ketika saya menginginkannya”. Dengan penilaian seperti ini ketepatan, irama, dan kestabilan emosional atlet akan hilang. Gerakan yang ada dalam pikirannya akan mengganggu tubuhnya, sehingga atlet mengalami ketegangan otot yang berlebihan, konsentrasinya hilang, dan tidak bisa membuat keputusan. Menilai penampilan dan mengkatagorikannya baik dan buruk boleh-boleh saja, tetapi tujuannya untuk belajar melihat penampilan anda, bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaiki atau mengkoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

4. Tip Keempat: Menyusun Kegiatan Rutin (*Establish Routine*)

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektifitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tennis selama pergantian tempat mungkin duduk dikursi, melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali kata-kata kunci untuk membantu memfokuskan perhatiannya sebelum masuk lapangan. Kebiasaan rutin bisa membantu atlet sebelum penampilan dan diantara penampilan, sehingga atlet dapat memfokuskan mentalnya ketika waktu penampilan. Beberapa superstisi seperti menggunakan sepasang kaos kaki untuk keberuntungan, memakai tali sepatu warna warni. Kebiasaan rutin memang menyenangkan dan membantu memfokuskan penampilan yang akan dilakukan dalam waktu dekat. Struktur pra

penampilan rutin pada atlet adalah proses pemikiran dan keadaan emosional, untuk memelihara fokus perhatian dalam melakukan tugas.

5. Tip Kelima: Berlatih Mengendalikan Mata (*Practice Eye Control*)

Mengendalikan mata adalah 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. Berapa banyak atlet tennis, golf, sepak bola, bola voli, atau tennis meja, mengatakan “lihat bola” (*watch the ball*). Atlet pasti pernah mendengarkan kata-kata ini, sebab atlet mengetahui hal tersebut dari pengalaman, jaga mata anda tetap pada bola tatkala akan melakukan pukulan. Beberapa teknik yang bisa digunakan untuk mengendalikan mata adalah: (1) jaga atau pelihara mata pada lantai, (2) fokuskan pada alat, (3) fokuskan pada sebuah titik di dinding. Seorang pemain tennis mungkin memfokuskan matanya pada tali raket diantara point yang diperolehnya, untuk menjaga agar tidak melihat lawan atau penonton. Begitu pula pemain basket di depan banyak penonton, saat menembak digaris tembak menjaga mata dengan cara menunduk dan matanya melihat ke lantai sampai siap untuk memandang dan fokus pada basket.

6. Tip Keenam: Tetap Memusatkan Perhatian Setiap Saat (*Stay Focused in Thepresent*)

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

G. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi

Di samping beberapa tip untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa teknik lain yang bisa meningkatkan keterampilan konsentrasi, dan teknik ini bias diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Teknik tersebut adalah sebagai berikut.

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

Latihan ini dapat diterapkan dalam keseluruhan latihan (Gauron, 1984). Sebelum memulai latihan, duduk atau berbaring dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam-dalam dari diafragma. Kemudian mulailah teknik di bawah ini ketika anda sudah dalam keadaan nyaman dan rileks:

- 1) Memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar, seperti suara, langkah kaki, atau radio. Dengarkan suara-suara tersebut tanpa berusaha mengklasifikasi suara tersebut. Selanjutnya, lepaskan pikiran-pikiran anda sambil mendengarkan campuran suara tersebut jika anda mendengarkan musik.
- 2) Sekarang menjadi sadar terhadap perasaan tubuh, seperti merasakan kursi, lantai, atau tempat tidur yang menopang anda. Sebelum berpindah pada perasaan-perasaan lain, setiap perasaan tetap terjaga untuk sebuah gerakan hal ini masih memerlukan label mental. Anda mencoba untuk mengalami semua perasaan tersebut dengan tanpa label mental. Hal ini jelas membutuhkan fokus perhatian secara internal.
- 3) Mengalihkan perhatian anda kepada pikiran dan emosi anda. Setiap pikiran dan emosi anda meningkat. Pertahankan badan anda tetap rileks dan tenang, anda berusaha untuk tidak berpikir atau merasakan sesuatu. Sekarang anda mencoba mengalami setiap perasaan dan pikiran anda pada suatu waktu. Sehingga, anda bisa melihat semua pikiran, emosi, anda dalam keadaan rileks.
- 4) Buka mata anda, pilih suatu objek di suatu tempat dan arahkan di depan anda. Ketika anda melihat lurus, kesuatu tempat dan disekelilingnya banyak objek. Sekarang anda mencoba untuk mempersempit perhatian anda, hanya berpusat pada objek yang ada di depan anda. Secara kontinu anda memfokuskan pada objek yang ada di depan pandangan anda, perluas sedikit demi sedikit fokus anda, perlebar perspektif anda sampai anda bisa melihat objek di suatu tempat.

Berpikir bahwa fokus internal anda sebagai sebuah lensa besar, latihlah dan perbesar lensa di dalam dan di luar, persempit dan perlebar

fokus perhatian anda menurut pilihan anda. Mengubah fokus anda baik secara internal maupun eksternal dalam dimensi luas dan sempit, latihan ini membantu memberikan pengalaman terutama perhatian terhadap objek. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga.

2. Latihan 2. Belajar untuk Memelihara Focus (*Learning to Maintain Focus*)

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, bola voli dan sebagainya. Pegang objek ditangan anda, bagaimana objek tersebut dirasakan, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, dan perbedaan karakteristiknya. Sekarang letakan objek di bawah dan fokuskan perhatian anda, jika pikiran anda kesana kemari, alihkan kembali perhatian anda pada objek. Catat berapa lama anda bisa mempertahankan perhatian pada objek, karena tidak mudah untuk memfokuskan perhatian anda pada suatu objek. Anda akan mampu mempertahankan focus perhatian anda kurang lebih 5 menit, mulai berlatih dengan menghadirkan gangguan. Buat catatan berapa lama anda bias mempertahankan perhatian anda di bawah kondisi tersebut. Dengan demikian anda akan mampu meningkatkan penampilan, jika anda mampu mempertahankan konsentrasi meskipun banyak gangguan.

3. Latihan 3. Mencari Kunci-kunci yang Relevan (*Searching for Relevant Cues*)

Latihan dengan angka telah digunakan di Eropa Timur sebagai alat screening pada pra pertandingan. Latihan ini membutuhkan blok angka yang berisi dua digit angka dengan rentang 00 sampai 99. Latihan ini bertujuan untuk menscan angka yang ditentukan dengan periode waktu (biasanya 1 sampai 2 menit). Tandai serangkaian angka dari (00, 01, 02, 03, dan seterusnya). Seseorang yang kuat konsentrasinya, akan mampu menscan, dan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat skor di atas 20 dan 30 detik, berapa banyak angka yang bisa mereka temukan dalam 1 menit. Latihan ini membantu anda belajar memfokuskan perhatian anda. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

Angka-angka tersebut, adalah sebagai berikut.

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
05	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

4. Latihan 4. Latihan Konsentrasi Melalui Game (*Rehearsing Gameconcentration*)

Menggunakan latihan imagery atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi. Latihan imagery secara spesifik dan detail dapat dipaparkan pada bab berikutnya. Strategi lain untuk membangun dan memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Williams, 1993). Faktor Eksternal: Strategi untuk mempertahankan konsentrasi.

a. Strategi 1. *Dress Rehearsal*

Dress rehearsal adalah strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, renang, dan *figure skating*. *Dress rehearsal* didasarkan kepada konsep mudah dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah stimulus yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut memengaruhi penampilan atlet. Stimulus biasa berupa benda seperti seragam atlet, latar belakang cahaya, suara pembawa acara, dan musik. Untuk memberikan pengaruh terbaik selama pertandingan, atlet biasanya menggunakan seragam atau kostum berbeda-beda dalam kelompoknya selama proses berlatih. Maksudnya memberikan stimulus yang tidak disadari oleh atlet untuk menampilkan keterampilan. Penggunaan seragam yang berbeda atau seragam baru adalah stimulus baru yang akan mengganggu penampilan.

Cara ini beralasan bahwa kebanyakan atlet cenderung penampilannya lebih baik selama berlatih daripada selama pertandingan. Atlet membutuhkan latihan dalam suasana yang mirip dengan pertandingan, atau selama latihan berseragam samaeagitupun selama pertandingan. Pakaian seragam harus digunakan secara berulang-ulang tatkala atlet sudah menguasai keterampilan baru, dan berlatih secara rutin untuk menampilkan keterampilan tersebut. Konsep ini sangatlah penting untuk atlet. Mark Braunstein(1991) mengatakan: “seorang pemain biola dalam Cleveland Orkestra mengatakan bahwa dia merasakan penampilannya tidak nyaman ketika memakai tuxedonya dalam orkestra, yang sebelumnya di rumah berlatih dengan memakai celana Jeans. Ketika dia berlatih dengan pakaian tuxedo dirumahnya dia lebih berkonsentrasi, lebih tenang, dan dapat mengembangkan permainannya selama konser”. Strategi ini diterapkan ketika penampilan atlet menurun, atlet harus meninggalkan seragam lamanya berarti secara simbolis mereka sudah terputus dengan penampilan buruknya, dan mereka mulai berlatih dengan menggunakan seragam baru, maka penampilan atlet akan meningkat kembali.

b. Strategi 2. Latihan Simulasi Pengalaman Bertanding

Berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulu tangkis tatkala atlet sedang main dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk di sekitar pinggiran lapangan dengan memperkuat salah satu diantara mereka teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut, atau menyalakan suara kaset dalam tape recorder yang berisi rekaman suara penonton pada pertandingan sebenarnya. Maksudnya, memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet, agar mampu mengatasi perasaan “groggi” dan suasana pertandingan yang sudah diterasakan pada latihan rutin.

c. Strategi 3. Latihan Mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis.

Latihan mental seperti dijelaskan Unesthal (1986) dalam Singgih (1996) adalah “*a systematic regular and long term training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes*”. Program latihan mental merupakan bagian dari program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan pada umumnya. Program latihan mental harus dilakukan atlet seperti latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi dan sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti latihan visualisasi memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap keberhasilan atlet. Atlet dalam melakukan program ini harus secara sistematis dan berkesinambungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan visualisasi memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan atlet, Suinn (1980) mengembangkan latihan visualisasi pada Olimpiade Biathlon, Alpine, dan Ski. Beliau melaporkan bahwa penampilan atlet yang menggunakan latihan visualisasi lebih baik dari kelompok control.

H. Jenis dan Model Latihan Konsentrasi pada Cabang Olahraga

Atlet dalam mengikuti pertandingan terkadang mengalami gangguan konsentrasi, sehingga tidak mampu menampilkan tugasnya dengan baik. Dalam setiap cabang olahraga panahan konsentrasi sangat penting, karena dalam cabang olahraga tersebut, menuntut ketelitian, kecermatan, dan keajegan dalam melakukan tembakan. Oleh karena itu, pemanah perlu dilatih keterampilan konsentrasinya sehingga apabila menemui permasalahan yang mengganggu konsentrasinya, pemanah bisa mengatasi masalah tersebut dengan mudah. Strategi yang bisa dilakukan atlet panahan dalam melatih konsentrasi, Kim (1990) menjelaskan sebagai berikut.

1. Pengamatan Titik A B C

Petunjuk: Letakan 3 buah titik di dinding atau waitboard sesuai ketinggian. Selanjutnya, konsentrasi pada titik B sampai titik A tidak

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

2. Hilangkan Angka 10 pada Target *Peace*

Menghilangkan angka 10 pada target *peace*, bekas angka tersebut akan menjadi gelap. Permulaan latihan ditunjukkan untuk menghilangkan bekas angka sejauh 30 meter dari garis tembak. Atlet konsentrasi pada bekas angka, selanjutnya pindah ke jarak yang lebih jauh. Atlet tetap konsentrasi pada bekas angka, terutama apabila dilakukan pada malam hari pada saat lampu menyala. Tujuan latihan ini untuk membantu pemanah meningkatkan konsentrasi dan kemampuannya dalam menembak sasaran yang mempunyai angka terbesar pada target *peace*. Setelah atlet melakukan bentuk latihan ini, diharapkan meningkatkan percaya diri dalam membayangkan bagian belakang dari angka 24 yang baru bagi menjadi gelap. 3. Menggambarkan penulisan nomor Tulis nomor dari 1 sampai 24 dengan mata tertutup, selanjutnya putar searah jarum jam dan ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali. Perintahkan atlet menuliskannya secara jelas dan tepat. Cara ini membantu atlet terutama bagi atlet pemula yang tidak bisa konsentrasi selama pertandingan.

3. Mengamati Jarum Detik dalam Jam

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

I. Instrumen

Instrumen merupakan alat bantu dalam pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat yaitu instrumen konsentrasi atlet renang gaya bebas yang berupa angket. Dalam jurnal yang berjudul *Determining propulsive force in front crawl swimming: A comparison of two methods* pendekatan Schleihauß adalah langkah penting dalam mengukur teknik berenang, terutama mengukur kekuatan pendorong yang dihasilkan oleh lengan, itu keterbatasannya. *Pertama*, koefisien drag dan lift menggambarkan perilaku hidrodinamik dari lengan secara keseluruhan diperoleh untuk tangan dan lengan bawah secara terpisah. Asumsi bahwa gaya pada lengan secara keseluruhan dapat diturunkan dari koefisien terpisah untuk tangan dan lengan bawah adalah palsu karena interaksi antara segmen tangan dan lengan. *Kedua*, pengukuran berlaku pada model tangan yang dibuat dalam dua dimensi saja (Schleihauß, 1979).

1. Angket

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan teknik kuesioner atau angket dan metode survei melalui tes. Angket yang digunakan adalah angket langsung tipe pilihan, artinya angket disampaikan langsung kepada orang yang dimintai informasi tentang dirinya sendiri dengan cara memilih salah satu jawaban yang tersedia.

Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Angket/kuesioner

Angket adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sehubungan dengan penelitian ini yakni menyangkut minat belajar siswa, Suharsimi Arikunto (1992: 124) bahwa “angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui”.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan, diharapkan dapat mengumpulkan data tentang minat belajar mahasiswa antara kuliah teori dan kuliah praktek. Dalam penyusunan angket tersebut mengikuti langkah-langkah sebagai berikut.

a. Tahap persiapan

Hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah mengidentifikasi indikator dari variabel yang akan diukur. Selanjutnya indikator tersebut peneliti mengubahnya ke dalam bentuk-bentuk pertanyaan yang disertai dengan alternatif jawaban yang telah disediakan.

b. Judge angket

Untuk memperoleh kepastian dan keyakinan mengenai validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan khususnya yang menyangkut angket tersebut, maka instrumen yang telah disusun diperlihatkan kepada dosen pembimbing sebagai seorang yang memiliki taraf kualifikasi ilmu yang memadai untuk memberikan penilaian secara langsung, sehingga seperangkat angket tersebut siap diuji cobakan.

c. Uji coba angket

Dalam upaya mengungkap kadar validitas dan reliabilitas angket yang digunakan, maka angket tersebut diuji cobakan kepada responden/siswa. Untuk mengetahui hasil uji coba tersebut, maka data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan tujuan untuk menentukan validitas dan reliabilitas dengan menggunakan rumus indeks korelasi.

d. Penyebaran angket

Setelah angket digandakan atau diperbanyak, maka peneliti mengedarkan kepada atlet gulat yang dijadikan sebagai sampel.

e. Konstruksi angket

Angket yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari 24 pertanyaan dengan sistem pertanyaan tertutup yang menggunakan teknik pilihan ganda (*multiple choice*).

Untuk keperluan pengolahan atau analisis data, maka setiap alternative jawaban dari angket yang sudah disusun diberi bobot (nilai). Apabila responden memberikan jawaban (memilih salah satu alternative jawaban), nilai yang diberikan pada setiap alternatif jawaban yang disediakan disesuaikan dengan pola pertanyaan yang diajukan dalam angket yang terdiri dari dua jenis, yaitu pertanyaan pola positif dan pertanyaan pola negatif.

Untuk pertanyaan pola positif, alternatif jawaban setiap item pertanyaan diberi bobot sebagai berikut.

- a. Sangat setuju (SS) diberi bobot = 5
- b. Setuju (S) diberi bobot = 4
- c. Ragu-ragu (R) diberi bobot = 3
- d. Tidak setuju (TS) diberi bobot = 2
- e. Sangat tidak setuju (STS) diberi bobot = 1

Sedangkan pertanyaan pola negatif, alternatif jawaban setiap item pertanyaan diberi bobot nilai sebagai berikut.

- a. Sangat setuju (SS) diberi bobot = 1
- b. Setuju (S) diberi bobot = 2
- c. Ragu-ragu (R) diberi bobot = 3
- d. Tidak setuju (TS) diberi bobot = 4
- e. Sangat tidak setuju (STS) diberi bobot = 5

Dipilihnya angket tipe pilihan, karena angket tipe ini lebih menarik sehingga responden segera terdorong untuk mengisi angket tersebut, lebih mudah dalam memberikan jawaban dan waktu yang diperlukan untuk menjawab singkat jika dibandingkan dengan tipe lain. Agar pertanyaan-pertanyaan dalam instrumen penelitian lebih sistematis dan dapat mengenai sasaran yang akan dituju, maka sebagai langkah awal terlebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen. Dari kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dijabarkan ke dalam pertanyaan-pertanyaan yang siap digunakan sebagai alat pengumpul data atau instrumen penelitian. Adapaun kisi-kisi angket yang dimaksud yaitu:

KISI-KISI INSTRUMEN ANGKET KONSENTRASI ATLET

Variabel	Indikator Konsentrasi	Nomor pertanyaan		
		Positif	Negatif	Jumlah
Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara focus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003).	1. Perhatian Selektif	1, 2,3,	4,5,6	6
	2. Memelihara Fokus Perhatian	7,8,9,	10,11,12,	6
	3. Kesadaran terhadap Situasi	13,14,15	16,17,18	6
	4. Peningkatkan Fokus Perhatian	19,20,21	22,23,24	6
Jumlah				24

2. Instrumen Konsentrasi

I. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Alamat :

II. Petunjuk Pengisian Angket Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban : SS (Sangat setuju), S (Setuju), R (Ragu-ragu), TS (Tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju) pada kolom yang tersedia.

No.	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya berkonsentrasi untuk melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas dengan baik					
2.	Saya fokuskan perhatian dalam melakukan gerakan meluncur dalam star gaya bebas					
3.	Saya melakukan gerakan pendaratan dalam air secara baik					
4.	Saya tidak berkonsentrasi dalam melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas					
5.	Saya kurang focus perhatian dalam melakukan meluncur dalam star renang gaya bebas					
6.	Saya melakukan gerakan mendarat dalam air kurang baik					
7.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi tolakan yang besar					
8.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi luncuran yang terbaik					
9.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					
10.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi tolakan yang terbaik					
11.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi luncuran yang terbaik					
12.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					

13.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan					
14.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan memperoleh kecepatan maksimal					
15.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan dapat memperoleh waktu terbaik					
16.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan					
17.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan memperoleh kecepatan maksimal					
18.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan memperoleh waktu terbaik					
19.	Lingkungan perlombaan berubah dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					
20.	kompetisi perlombaan yang sangat ketat dan melelahkan tetapi konsentrasi saya juga akan lebih cepat menyesuaikan situasi .					
21.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					
22.	Lingkungan pertandingan berubah dengan cepat konsentrasi saya tidak berubah lebih cepat untuk menyesuaikan situasi dan kebutuhan					
23.	Saya kurang latihan konsentrasi melalui berbagai simulasi seperti saat bertanding membuat saya tertekan oleh lawan.					
24.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin kurang cepat konsentrasi saya juga tidak akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					

Daftar Pustaka

- Boutcher, S.H., and Crews. (1987). *The Effect of a Preshot Attentional Routine on a Well-Learned Skill*. International Journal of Sport Psychology.
- Braunstein, M. (1991). Interested in Achieving Peak Performance. Lecture/Demonstration at San Fransisco State University.
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concept and Application*. Dubuque, Iowa:Brown.
- Eugene F. Gauron (1984). *Mental Training for Peak Performance*. Sport Science Association: New York.
- Garfield, C.A (1984). *Peak Performance*. Los Angeles: Warner Book.
- Hyong Tak Kim (1990). *Corelation between archery Competition with Mental Status*. Cina Taipei: Tidak Diterbitkan.
- Nideffer, R.M. (2000). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Ithaca, N.Y: Mouvement Publications.
- Peper, E. and Schmid, A.B. (2001). *Mental Preparation for Optimal Performance in Rhythmic Gymnastics*. Peper Presented at the Western Society for Physical Education of College Conference, Asilomar, Calif.
- Singgih D. Gunarsa (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Syer, J & Connolly, C (1987). *Sporting Body Sporting Mind: An Athlete's Guide to Mental Training*. London: Butler and Tanner.
- Weinberg (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Williams. (1993). *Applied Sport Psychology*. London: Mayfield Publishing Company.
- Gunarsa, S.D. 1986. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
-2002. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang
- Steinberg, L. 1993. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, Inc. Temple University.

- Williams, J.M. 1994. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to PeakPerformance*. California: Mayfield Publishing Company
- Fletcher, David, 'Applying Sport Psychology in Business: A Narrative Commentary and Bibliography', *Journal of Sport Psychology in Action*, 1 (2010), 139–49 <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.546496>
- Gowthorp, Lisa, Kristine Toohey, and James Skinner, 'Government Involvement in High Performance Sport: An Australian National Sporting Organisation Perspective', *International Journal of Sport Policy*, 9 (2017), 153–71 <https://doi.org/10.1080/19406940.2016.1220404>
- Hardy, Lew, and Davene Lson, 'Self-Regulation Training in Sport and Work', *Ergonomics*, 31 (1988), 1573–83 <https://doi.org/10.1080/00140138808966807>
- MacDonald, Luke A., and Clare L. Minahan, 'Mindfulness Training Attenuates the Increase in Salivary Cortisol Concentration Associated with Competition in Highly Trained Wheelchair-Basketball Players', *Journal of Sports Sciences*, 36 (2018), 378–83 <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1308001>
- McCarthy, Paul J., Mark S. Allen, and Marc V. Jones, 'Emotions, Cognitive Interference, and Concentration Disruption in Youth Sport', *Journal of Sports Sciences*, 31 (2013), 505–15 <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>
- Schinke, Robert J., Natalia B. Stambulova, Gangyan Si, and Zella Moore, 'International Society of Sport Psychology Position Stand: Athletes??? Mental Health, Performance, and Development', *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0 (2017), 1–18 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Visek, Amanda J., Brandonn S. Harris, and Lindsey C. Blom, 'Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations', *Journal of Sport Psychology in Action*, 4 (2013), 45–55 <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.733910>
- Monique A.M. Berger, A. Peter Hollander, and Gert De Groot, 'Determining Propulsive Force in Front Crawl Swimming: A Comparison of Two Methods', *Journal of Sports Sciences*, 17.2 (1999), 97–105 <<https://doi.org/10.1080/026404199366190>>.derived

from a three-dimensional kinematic analysis, these values were compared with mean drag forces. The propulsive forces during front crawl swimming using the arms only were calculated using three-dimensional kinematic analysis combined with lift and drag coefficients obtained in fluid laboratories. Since, for any constant swimming speed, the mean propulsive force should be equal to the mean drag force acting on the body of the swimmer, mean values of the calculated propulsive forces were compared with the mean drag forces obtained from measurements on a Measuring Active Drag (MAD

BAB 23

ATTENTION (PERHATIAN)

Oleh:

Ugi Nugraha

A. Pendahuluan

Ada banyak unsur dalam mental seseorang yang menentukan keberhasilan, diantaranya adalah perhatian, motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, *leadership* dan sebagainya. Perhatian dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk memfokuskan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Perhatian yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam kemauan kuat untuk dapat melakukan sesuatu. Ditinjau dari fungsi diri seseorang, Perhatian merupakan pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek atau perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan. Dengan pendekatan psikologis diharapkan atlet dalam setiap penampilannya dapat memperlihatkan perhatian yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya, sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan banyak faktor yang terlibat di dalamnya. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu perhatian. Perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungan. Biasanya perhatian dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut.

B. Konsep Dasar

Perhatian/*Attention* merupakan salah satu fungsi kognitif yang berperan dalam pemusatan pikiran secara jelas dan tajam terhadap suatu objek (Gitelman, 2003; 65: 21-34), Perhatian (Inggris: *attention*) merupakan salah satu dari sekian banyak gejala psikologis pada diri manusia. Dalam perhatian terjadi aktivitas jiwa yang melibatkan otak dan indera. Ada pun beberapa definisi perhatian yang diungkapkan oleh para ahli, sebagai berikut.

Sardjoe (1994: 217) berpendapat bahwa, perhatian adalah suatu reaksi dari organisme dan kesadaran, yang menyebabkan bertambahnya aktivitas dalam konsentrasi, dan pembatasan kesadaran terhadap satu objek. Ardhana (1963) berpendapat bahwa, perhatian dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemusatan *phrase-phrase* atau unsur-unsur pengalaman dan mengabaikan yang lainnya. Kejelasan pengalaman secara relatif tergantung pada intensitas proses perhatian. Jadi, apabila seseorang memberikan perhatian terhadap sesuatu berarti ia memusatkan kegiatan jiwanya kepada objek tersebut dan tidak ada objek lainnya.

Bimo Walgito (1981) berpendapat bahwa, perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu atau sekumpulan objek. Kartini Kartono (1996) berpendapat bahwa, Perhatian merupakan suatu reaksi dari organisme dan kesadaran, yang menyebabkan bertambahnya aktivitas, daya konsentrasi, dan pembatasan kesadaran terhadap satu objek.

Menurut Setyobroto (2004: 14), “Perhatian adalah pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek atau perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan”. Slameto (1995: 2), mengatakan bahwa: “Perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungan”.

Andersen sebagaimana yang dikutip oleh Gunarsa (1986: 64) menjelaskan bahwa perhatian atau *attention* adalah proses mental terhadap stimuli atau rangkaian stimuli tertentu yang menonjol dalam keadaan stimuli-stimuli yang lainnya melemah. Perhatian terjadi apabila seseorang mengkonsentrasikan alat indranya terhadap stimuli yang mempunyai sifat-sifat menarik dan sesuai dengan kebutuhan subjek.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah merupakan salah satu faktor psikologis yaitu salah satu fungsi kognitif yang mempunyai sifat-sifat yang menonjol, baik dari dalam maupun dari luar individu yang dapat membantu dalam interaksi belajar mengajar yang memerankan aktivitas, konsentrasi, dan kesadaran. Yang berasal dari dalam adalah faktor biologis, sosial, kebiasaan, konsentrasi, kesadaran, stimulus serta kemauan, sedangkan yang berasal dari luar adalah gerakan dan lingkungan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka menurut saya yang dimaksud dengan perhatian adalah pemusatan tenaga psikis yang berupa pengamatan atau pengawasan terhadap semua aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus, agar apa yang diinginkan dapat tercapai, atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan.

C. Definisi Konseptual

Cox (2002: 65) bahwa perhatian adalah proses di mana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk membuat persepsi tentang dunia luar. Maksud pendapat tersebut, perhatian merupakan suatu proses di mana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk melihat dunia luar. Sedangkan Nidelfer yang dikutip Wuest & Bucher (1999: 18) menjelaskan bahwa perhatian merupakan kemampuan untuk proses pemikiran dan perasaan langsung terhadap objek, pemikiran, dan perasaan tertentu. Perhatian merupakan kemampuan dan proses berpikir melalui pancaindra yang dilakukan secara langsung terhadap objek tertentu yang melibatkan proses berpikir dan perasaan.

Sardjoe (1994: 217) berpendapat bahwa, perhatian adalah suatu reaksi dari organisme dan kesadaran, yang menyebabkan bertambahnya aktivitas dalam konsentrasi, dan pembatasan kesadaran terhadap satu objek. Loethr (1986: 158) perhatian adalah kemampuan atlet untuk tetap fokus pada tugas yang harus dikerjakan merupakan langkah awal untuk menerapkan sesuatu dengan baik. Proses dilakukan dengan cara mengatur perhatian untuk melakukan sesuatu yang penting dan meninggalkan sesuatu hal yang tidak penting.

Perhatian menurut Murray (1995) menjelaskan perhatian menjadi dua unsur penting yaitu: (1) perhatian selektif; dan (2) konsentrasi.

Perhatian selektif merupakan proses kesadaran atlet yang mengarah pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Menurut Gitelman(2003: 21-34), bawa perhatian adalah proses konsentrasi pikiran atau pemusatan aktivitas mental. Proses perhatian melibatkan pikiran pada tugas tertentu, sambil berusaha mengabaikan stimulus lain yang mengganggu, perhatian juga menuju pada proses pengamatan beberapa pesan sekaligus, kemudian mengabaikannya kecuali pada satu pesan.

Menurut Ramayulis (1998: 175), bahwa perhatian adalah merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat membantu terjadinya interaksi dalam proses belajar mengajar. Kondisi psikologis ini dapat terbentuk melalui dua hal, yaitu pertama, yang timbul secara intrinsik, dan yang kedua melalui bahan pelajaran (*content*). Kartini Kartono (1996:8) berpendapat bahwa, Perhatian merupakan suatu reaksi dari organisme dan kesadaran, yang menyebabkan bertambahnya aktivitas, daya konsentrasi (memandang, mengingat, meperhatikan, berpikir), dan pembatasan kesadaran terhadap satu objek.

Perhatian merupakan pemusatan psikis. salah satu aspek psikologis yang tertuju pada suatu objek yang datang dari dalam dan luar individu. Dengan perhatian dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku atau perbuatan manusia dalam kehidupan sehari-hari . Perhatian akan memberikan warna dan corak bahkan arah tingkah laku seseorang. Dengan perhatian seseorang akan mendapatkan gambaran kemungkinan rangsangan yang akan timbul sebagai respons terhadap masalah atau keadaan yang dihadapi kepadanya.

a. Definisi Perhatian

Tidak mudah kita merumuskan pengertian perhatian/*attention*, hal itu disebabkan antara lain oleh beberapa hal yaitu penggunaan perhatian yang kurang tepat oleh masyarakat, seringkali orang menyamakan perhatian dengan motif, motivasi, maupun *emphatic*.

Menurut Dakir (1993: 114). Perhatian adalah keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada barang sesuatu baik yang ada di dalam maupun yang ada di luar individu. Senada dengan pendapat slameto (1995: 105) Perhatian

adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya.

Dari beberapa diatas dapat disimpulkan, bahwa Perhatian adalah pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek yang datang dari dalam dan luar individu.

Kata perhatian mungkin tidak asing dalam kehidupan sehari-hari. Perhatian sangat berhubungan dengan kesadaran jiwa terhadap suatu objek yang direaksi pada suatu waktu. Mengenai perhatian para ahli psikologi mendefinisikan menjadi 2 macam (1), yaitu:

1. Perhatian adalah pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa/psikis yang tertuju pada suatu objek.
2. Perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan.

Kemampuan manusia dalam memperlihatkan sesuatu sejinanya adalah terbatas, mungkin seringkali kita ingin memerhatikan dua atau tiga peristiwa menarik dalam satu waktu, namun kemampuan kita sebagai manusia yang sangat terbatas selalu memaksa dan memusatkan perhatian kita pada satu masalah atau peristiwa saja.

Menurut Sudirman (1987: 110). Jenis-jenis perhatian dapat digolongkan menjadi 5 yakni : (1) Perhatian Visual, (2) Perhatian Lisan, (3) Perhatian Mendengar, (4) Perhatian Gerak, (5) Perhatian Menulis.

Menurut Fauzi (2016). Atensi adalah kemampuan seseorang untuk waspada, memunculkan perhatian, mempertahankan perhatian dan menyelesaikan masalah berkaitan dengan objek yang diberikan perhatian. Atensi dibagi menjadi 3 yaitu *alerting*, *orienting* dan *executive*.

Rik P (2009: 1-16). Menjelaskan bahwa, perhatian digunakan, gerakan yang dihasilkan melalui kontrol sadar dari sistem kontrol motor. Gangguan dalam pemrosesan otomatis ini “membatasi” program motor dan menghasilkan pola gerakan yang kurang optimal, yang akibatnya menekan kinerja gerakan.

Lezak (1995) dalam Elena (2012). Menjelaskan bahwa perhatian adalah fungsi heterogen yang terdiri dari beberapa proses dan kapasitas yang berbeda yang terkait aspek bagaimana organisme menjadi reseptif terhadap rangsangan dan bagaimana organisme itu mulai memproses, masuk atau menghadiri eksitasi baik eksternal atau internal.

Selanjutnya Noterdaeme (2001) dalam elena (2012: 17-34). Bahwa perhatian adalah kunci penting dalam memperoleh dan mengembangkan semua keterampilan kognitif dan perilaku. Penampilan kognitif sangat bergantung pada fungsi proses yang penuh perhatian, dan efisiensi mereka sangat penting untuk berpikir, belajar, memori, dan proses perilaku.

Knippenberg (2015: 649-657). Menjelaskan bahwa proses perhatian berkelanjutan mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan fokus perhatian mereka dan tetap waspada terhadap rangsangan dalam jangka waktu yang lama. Mempertegas bahwa perhatian mampu mempertahankan rangsangannya dalam waktu yang cukup lama.

Bassem Khalaf (2014: 11-16). Mengatakan sejumlah besar penelitian telah menunjukkan bahwa fokus perhatian eksternal lebih baik daripada fokus internal perhatian ketika belajar atau mengeksekusi keterampilan motorik. Ditemukan bahwa fokus perhatian eksternal lebih bermanfaat untuk keterampilan motorik dan pembelajaran daripada perhatian fokus internal; juga fokus perhatian eksternal adalah kinerja retensi yang lebih efektif daripada fokus perhatian internal.

Antonia Pilar (2010: 1-7). Hubungan antara subtype yang berbeda dari proses kecemasan dan perhatian dapat dipahami dengan lebih baik jika kita mengakui bahwa perhatian bukan sistem kesatuan, melainkan serangkaian jaringan yang secara fungsional dan struktural independen, meskipun mereka dapat bekerja secara kooperatif. Kecemasan memodulasi fungsi perhatian. Meskipun keberadaan hubungan ini jelas, sifatnya masih kurang didefinisikan dengan baik. Ditambahkan adalah fakta bahwa berbagai jenis kecemasan — keadaan atau sifat — dapat memengaruhi perhatian secara berbeda dan perhatian itu bukan sistem kesatuan.

Untuk memudahkan persoalan, maka dalam mengemukakan perhatian ini dapat ditempuh dengan menggolongkan perhatian tersebut menurut cara tertentu yaitu sebagai berikut.

1. Menurut cara kerjanya
 - Perhatian spontan, yaitu perhatian yang tidak di sengaja atau tidak sekehendak subjek.

- Perhatian Refleksif yaitu perhatian yang disengaja atau dengan sekehendak subjek.

2. Menurut Intensitasnya

- Perhatian intensif, yaitu perhatian yang dikuatkan oleh banyaknya rangsangan atau keadaan yang menyertai aktivitas atau pengalaman batin.
- Perhatian tidak intensif, yaitu perhatian yang kurang diperkuat oleh rangsangan atau beberapa keadaan yang menyertai aktivitas atau pengalaman batin.

Semakin banyak kesadaran menyertai suatu aktivitas makin intensiflah perhatiannya, dan semakin intensif perhatiannya maka akan semakin sukses aktivitasnya.

3. Menurut luasnya objek.

- Perhatian terpusat, yaitu perhatian yang tertuju pada ruang lingkup objek yang sangat terbatas.
- Perhatian terpecah, yaitu perhatian yang pada suatu saat tertuju kepada lingkup objek yang luas atau tertuju kepada bermacam macam objek.

Pada perhatian ada dua peristiwa penting yaitu: selektivitas dan skema antisipasi. Selektivitas mendorong tingkah laku untuk mengkonsentrasikan diri pada sekumpulan perangsang (suatu objek) dan tidak bereaksi terhadap semua rangsangan dari luar. Jadi ada proses pemilihan. Sedangkan pada peristiwa skema antisipasi terkandung kesiapan individu untuk setiap saat menerima dan mereaksi terhadap perangsang.

4. Hal-hal yang menarik perhatian

Hal-hal yang menarik perhatian dapat dipandang dari 3 segi

- Segi Objek, hal yang menarik perhatian yaitu hal hal yang keluar dari konteksnya atau hal yang lain dari yang lain lainnya.
- Segi subjek, adalah hal yang bersangkutan dengan pribadi subjek.
- Segi komunikator, komunikator yang membawa subjek ke dalam posisi yang sesuai dengan lingkungannya.

Manusia terbiasa memusatkan dirinya pada segala hal yang dirasa menarik, tapi itu tidak menjamin perhatian itu dapat bermanfaat

atau membuahkan hasil bagi subjek tersebut, karena ada beberapa syarat yang harus terpenuhi agar suatu perhatian mendapat manfaat.

Berikut syarat-syarat perhatian mendapat manfaat:

1. Inhibisi yaitu pelarangan atau penyingkiran isi kesadaran yang tidak diperlukan, atau menghalangi masuk ke dalam lingkungan bawah sadar.
 2. Appersepsi: yaitu pengerahan dengan sengaja semua isi kesadaran termasuk tanggapan pengertian dan sebagainya yang telah dimiliki dan bersesuaian dengan objek pengertian.
 3. Adaptasi yaitu, adanya penyesuaian diri antara subjek dan objek.
5. Hal hal yang memengaruhi perhatian:
- a. Pembawaan
Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan objek yang direaksi, maka sedikit atau banyak akan timbul perhatian terhadap objek tertentu.
 - b. Latihan dan Kebiasaan
Meskipun tidak ada bakat atau pembawaan tentang suatu bidang tetapi karena hasil dari pada latihan dan kebiasaan dapat menyebabkan mudah timbulnya perhatian terhadap bidang tersebut.
 - c. Kebutuhan
Adanya kebutuhan tentang sesuatu memungkinkan timbulnya perhatian terhadap objek tersebut.
 - d. Kewajiban
Di dalam kewajiban terkandung tanggung jawab yang harus dipenuhi orang yang bersangkutan, sehingga mengharuskan subjek untuk memerhatikan suatu objek.
 - e. Keadaan Jasmani
Sehat atau tidaknya jasmani akan memengaruhi kita terhadap suatu objek.
 - f. Suasana Jiwa
Keadaan batin, perasaan, fantasi dan sebagainya, sangat memengaruhi perhatian kita.

g. Suasana di Sekitar

Adanya berbagai macam keadaan di sekitar kita, seperti kegaduhan, temperature, ekonomi dan lain-lain dan memengaruhi perhatian kita.

i. Kuat Tidaknya Perangsang Objek Itu Sendiri

Berapa kuatnya perangsang yang bersangkutan dengan objek perhatian sangat memengaruhi perhatian kita.

D. Definisi Operasional

Perhatian atlet saat latihan adalah salah satu faktor psikologis yang mempunyai sifat-sifat yang menonjol, baik dari dalam maupun dari luar individu yang dapat membantu dalam kemampuan memusatkan perhatian, konsentrasi, dan kesadaran di mana Anda mampu menjaga dan memelihara fokus/perhatian terhadap suatu tugas dalam waktu tertentu. Yang meliputi; mendengarkan, memandang, mengamati, berpikir, latihan stimulus serta kemauan bertanya.

E. Instrumen

1. Pengukuran Perhatian Atlet

Instrumen perhatian atlet saat latihan berdasarkan definisi operasional yang mengungkapkan bahwa “perhatian merupakan kemampuan memusatkan perhatian, konsentrasi, dan kesadaran di mana Anda mampu menjaga dan memelihara fokus/perhatian terhadap suatu tugas dalam waktu tertentu. Yang berasal dari dalam; mendengarkan, memandang, mengamati, berpikir, latihan stimulus serta kemauan bertanya.

Pengukuran tingkat perhatian dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala dalam bentuk likert untuk memperoleh gambaran mengenai perhatian atlet dalam ranah olahraga. Sebelum menyusun instrumen perhatian (*attention instrument*), penulis terlebih dahulu menyusun kisi-kisi instrumen untuk mengungkap tingkat perhatian atlet saat latihan yang dikembangkan oleh penulis dengan berdasarkan definisi operasional.

Setiap pilihan alternatif respons memiliki pola skor seperti tertera pada tabel berikut:

Indikator	Nomor Item		Jumlah Soal
	Positif (+)	Negatif (-)	
Mendengarkan	1,3	2	3
Memandang	5,6,19	4	4
Mengamati	7,20	8	3
Mengingat	9	10	2
Berpikir	11,12	13,14	4
Latihan atau praktek	15 17,18	16,	4
Jumlah	13	7	20

Angket ini bukan tes, oleh karena itu tidak ada jawaban benar atau salah. Seluruh pernyataan dalam angket ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, nilai maupun prestasi anda serta apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya.

2. Angket Perhatian

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

1. Isi identitas diri anda sebelum mengisi angket berikut.
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, dan berilah tanda contreng (✓) yang sesuai dengan yang anda alami.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berpikir sendiri, ketika melakukan sebuah gerakan dalam latihan yang diberikan oleh pelatih.				
2.	Saya melakukan gerakan tanpa melihat teman, meskipun latihan yang diberikan pelatih sulit.				
3.	Saya mendengarkan penjelasan pelatih tentang materi latihan dengan tenang, agar saya pandai.				
4.	Saya tidak memusatkan pikiran saya pada pelatih, ketika pelatih memberikan contoh latihan, walaupun mata saya memandang pelatih.				
5.	Saya melihat penjelasan pelatih tentang cara melakukan sebuah gerakan yang baru, dengan baik				
6.	Saya memandang pelatih dengan seksama, ketika pelatih menjelaskan cara menggunakan alat dalam latihan.				
7.	Saya mengamati pelatih ketika pelatih menggunakan alat pada saat latihan untuk memperjelas suatu gerakan.				
8.	Saya tidak mengamati pelatih yang sedang menyajikan atau menjelaskan latihan karena membuat saya menjadi bingung.				
9.	Saya mengingat gerakan-gerakan yang ada pada materi latihan, walaupun tanpa disuruh pelatih.				
10.	Saya baru mengingat gerakan-gerakan saat latihan, ketika diadakan pertandingan.				
11.	Saya berpikir sendiri, ketika melakukan sebuah gerakan dalam latihan yang diberikan oleh pelatih.				
12.	Saya melakukan gerakan tanpa melihat teman, meskipun latihan yang diberikan pelatih sulit.				
13.	Saya tidak bisa melakukan gerakan yang sulit karena ada teman saya yang dapat melakukannya.				
14.	Saya selalu melihat lawan, teman dan penonton pada saat pertandingan berlangsung.				
15.	Saya mengikuti kegiatan latihan tambahan yang diajarkan dan diperintahkan oleh pelatih dengan tenang.				
16.	Saya asyik bercerita dengan teman tim tentang acara televisi, pada saat pelatih memberikan contoh gerakan saat latihan.				

17.	Saya mendengarkan penjelasan dari pelatih tentang konsep latihan dengan baik.				
18.	Saya bermain dengan teman pada saat pelatih menjelaskan tentang latihan.				
19.	Saya tidak memusatkan pikiran saya pada pelatih, ketika pelatih memberikan contoh latihan, walaupun mata saya memandang pelatih.				
20.	Saya melihat penjelasan pelatih tentang cara melakukan sebuah gerakan yang baru, dengan baik.				

F. Kesimpulan

perhatian atau attention adalah proses mental terhadap stimuli atau rangkaian stimuli tertentu yang menonjol dalam keadaan stimuli-stimuli yang lainnya melemah. Perhatian terjadi apabila seseorang mengkonsentrasikan alat indranya terhadap stimuli yang mempunyai sifat-sifat menarik dan sesuai dengan kebutuhan subjek.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah merupakan salah satu faktor psikologis yaitu salah satu fungsi kognitif yang mempunyai sifat-sifat yang menonjol, baik dari dalam maupun dari luar individu yang dapat membantu dalam interaksi belajar mengajar yang memerankan aktivitas, konsentrasi, dan kesadaran. Yang berasal dari dalam adalah faktor biologis, sosial, kebiasaan, konsentrasi, kesadaran, stimulus serta kemauan, sedangkan yang berasal dari luar adalah gerakan dan lingkungan.

Daftar Pustaka

- Adem S, Yusuf I, Ahmed CS, Ufuk U, The Relationship between attention Levels and Class Participation Of First Year Student in clsroom Teaching Departement, International Journal Of instruction, April 2017, Vol.10 .No.2.
- Anita LH, Bjorn HJ, Julian FT, Vagal Influence On working Memory and Attention, International Journal Of Psychophysiologi, 48 (2003), 263-274
- Antonia Pilar, Alberto A, Alicia C, attention and Anxiety: Different Attentional Functioning under State and Trait Anxiety, Psychological science , XX(X) 1-7, 2010

- Boutcher and Wuest. (1987). *The Effect of a Preshot Attention Routine on a Well-Learned Skill*. International Journal of Sport Psychology,
- Brooke,C, Rob G, Effect Of Focus of attention on Baseball batting Performance in Player of Differing Skill Levels, Journal of Sport & exercise Psychology, 2007, 29,60-77
- Bassem Khalaf, A Motor Imagery During Blind action is guided by the same Foci of attention as actual performance in a simple Comprising Female, Int J.Psychol.Res, 2014; 7 (2): 11-16
- Cox, R.H. (1990) *Social Psychology of Sport*, New York: Wilcox Pres, Inc.
- Coull JT. Modulation of attention by noradrenergic alpha2-agents varies according to arousal level. Drug news & perspectives. 2001;14(1):5-11.
- Corbetta M, Shulman GL. Human cortical mechanisms of visual attention during orienting and search. Philosophical transactions of the Royal Society of London Series B, Biological sciences. 1998;353(1373):1353-62.
- Elena Commodari,Attention and Risk Develoving Learning Difficulties, Cirr Pschol (2012) , 31:17-34, DOI 10.1007412144-012-9123.
- Fan J, McCandliss BD, Sommer T, Raz A, Posner MI. Testing the efficiency and independence of attentional networks. Journal of cognitive neuroscience. 2002.
- Fauzi H, Budi L, Endang K, Hubungan Latihan Taekwondo terhadap Atensi Pada Usia Remaja Yang diukur denganAttention Network Test, Jurnal Kedokteran Dipenogoro,V 5, No.4 , Oktober 2016.
- Francisco M, Luis C, Manual T, The Influence of emotionalcontext on Attention in anxious subject : Neurophyiological correlates, Anxiety Disorder , 20 (2006), 72-84.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. 1986. *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : Pustaka Obor.
- Gitelman DR. Attention and its disorders. British medical bulletin. 2003;65:21-34
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kartini Kartono. (1996) *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju,
- Knippenberg V, Dahlander, hass and George, Information, attention, and Decision Making, *Academy Of Mangement Journal*, 2015 Vol. 58, No.3 , 649 – 657.
- Loehr, James. (19865). *Mental Toughness Training for Sport. Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts: The Stephen Greene Press.
- Luciana carvalho, Attention Process : A multilevel Perspective, *Inspers working paper*, WPE : 261-2011.
- Murray, Jhon. (1995). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Techniques*. Human Kinetics.
- Michele T , Allison G.B, Acute aerobic exercise impact selective attention : on exceptional boost in lower income children, *Educational Psychology*, 2012, 1-14.
- Nobert H, Bernd S, Rouwen CB, Training Perceptual Skill by Orienting Visual Attention, *Journal Of Exercise Psychology*, 2006, 28, 143-158
- Porter, K., Foster, J. 1990. *Visual athletics*. Dubuque, IA : Wm C.Brown.
- Petersen SE, Posner MI. The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual review of neuroscience*. 2012;35:73-89.
- Podlog, L., Lochbaum, M., Kleinert, J., Dimmock, J., Newton, M., & Schulte, S. 2013. The relationship between self-presentation concerns and pre-game affect among adolescent American Football players. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 168-175. DOI: 10.1016/j.jshs.2012.06.002.
- Peter J Lang, Emotion and Motivation : Attention , Perception and action, *jornal Of Sport & Exercise Psychology*, 2000,20,5122-5140 Human Kinetic Publisher
- Prawira, atmajaya purwa, 2012. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sardjoe, *Psikologi Umum*, (Pasuruan: PT Garuda Buana Indah, 1994).

- Saemi S, Jared P, Gabriel W, Adopting an external focus of attention facilitates motor learning, In Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder, *Kinesiology* 45(2013) 1 : 179-185
- Ramayulis. (1998) *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rik P, Lukwarlop, Visual attention during brand choice: The impact of time pressure and Task Motivation, *Inter, J, Marketing* 16 (1999), 1-16.
- Tabrani Rusyan dkk, (1994) Pendekatan dalam proses belajar mengajar, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya,
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta :Cerdas Jaya.
- Wayan Ardhana dan Sudarsono, (1963) *Pokok-Pokok Ilmu Jiwa Umum*. Surabaya: Usaha Nasional,
- Wahab, Rohmalina, 2015. Psikologi Belajar. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wilson KD, Woldorff MG, Mangun GR. Control networks and hemispheric asymmetries in parietal cortex during attentional orienting in different spatial reference frames. *NeuroImage*. 2005;25(3):668-83. 825.

BAB 24

COMMUNICATION IN SPORT (KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA)

Oleh:
Sutiswo

A. Pengertian

Komunikasi adalah hal yang tidak asing lagi bagi kehidupan manusia sehari-hari. Komunikasi banyak dilakukan dengan banyak cara, baik secara verbal maupun non verbal, langsung maupun tidak langsung. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi saling memengaruhi di antara keduanya. Pada umumnya, komunikasi dilakukan dengan menggunakan kata-kata (lisan) yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Apabila tidak ada Bahasa verbal yang dapat dimengerti oleh keduanya, komunikasi masih dapat dilakukan dengan menggunakan gerak-gerik badan, menunjukkan sikap tertentu, misalnya tersenyum, menggelengkan kepala, dan mengangkat bahu (non verbal) terlebih dalam kegiatan olahraga.

Banyak pendapat dari berbagai pakar mengenai definisi komunikasi, istilah komunikasi berasal dari bahasa latin yaitu *communication* yang berarti pemberitahuan atau pertukaran, kata sifatnya *cimmunis* yang bermakna umum atau bersama-sama (Wiryanto, 2004: 5). Komunikasi juga dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari pengirim pesan sebagai komunikator dan kepada penerima pesan baik langsung maupun tidak langsung, dengan cara lisan (verbal) maupun non verbal.

Berikut ini beberapa definisi tentang komunikasi menurut para ahli.

1. Menurut James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017: 134). Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari penyampai pesan ke penerima pesan melalui audio/visual.
2. Menurut Sherly Kurniasari Saputro (2014: 3). Komunikasi dalam olahraga adalah sebuah proses dinamis, terjadi secara aktif dan interaktif.
3. Menurut Alo Liliweri (2002: 5). Komunikasi merupakan suatu proses, suatu aktivitas simbolis, dan pertukaran makna antar-manusia.
4. Menurut Jowett & Lavalley (2007: 31). *Communication is a process for achieving shared knowledge and mutual understanding*. Artinya komunikasi adalah proses untuk memperoleh pengetahuan bersama dan saling pengertian.
5. Menurut Sondel (1956). Proses komunikasi merupakan suatu transisi dari suatu keseluruhan struktur situasi ke situasi yang lain sesuai pola yang diinginkan.
6. West & Turner (2008: 5). Komunikasi adalah proses social di mana individu-individu menggunakan simbol-simbol untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna dalam lingkungannya.
7. Menurut Abid Delizea Harizta, Jati Ariati (2017: 8). Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung baik secara verbal maupun nonverbal
8. Mulyana dalam Sepfiany Evalina Ginting (2007: 81). Komunikasi antarpribadi dapat membuat manusia merasa lebih akrab dengan sesamanya.
9. Menurut Burton (2008: 16). *Communication is a the act of expressing (or transmitting) ideas, information, knowledge, thoughts, and feelings, as well as understanding what is expessed by other*. Artinya, komunikasi adalah tindakan mengekspresikan (atau mentransmisikan) gagasan, informasi, pengetahuan, pemikiran dan perasaan serta memahami apa yang diungkapkan orang lain.
10. Menurut Tommy Suprpto (2009: 3). Komunikasi adalah suatu poses penyampaian pesan berupa lambing, suara, gambar, dan

sebagainya dari sudut sumber kepada sasaran (*audience*) dengan menggunakan saluran tertentu.

11. Menurut Effendy (2003: 60). Menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian kesan dalam bentuk lambang yang bermakna sebagai panduan pikiran serta perasaan berupa ide, informasi, perasaan, harapan, imbauan, kepercayaan, dan sebagainya yang dilakukan oleh orang-orang tidak langsung melalui media dan tujuan seseorang kepada orang lain secara tatap muka maupun mengubah sikap, pandangan, dan perilaku.
12. Menurut Hari susanto (2014: 115). Komunikasi didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan dari komunikator (*sender*) kepada komunikan (*receiver*) melalui media tertentu untuk menghasilkan efek atau tujuan dengan mengharapkan umpan balik.
13. Irke Dinar Fernandi & Miftakhul Jannah (2013 : 2013). Komunikasi interpersonal yang dilakukan secara terus-menerus akan membuat atlet merasa lebih nyaman dan dekat pelatihnya.
14. Menurut Widjaja, (2000: 15). Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain. Komunikasi akan berjalan dengan baik apabila lingkungan sekitarnya timbul saling pengertian, yaitu apabila kedua belah pihak antara pengirim dan penerima pesan dapat memahaminya.
15. Menurut Tahrur (2016: 14). Komunikasi adalah proses pembentukan, penyamaan penerimaan dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang dan di antara 2 orang atau lebih dengan tujuan tertentu.
16. Menurut A. Andhita Sari (2017: 2). Komunikasi merupakan serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan serta berkaitan satu sama lainnya dalam kurun waktu tertentu.
17. Lydia harlina martono & Satya Joewana (2008). Mengemukakan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain yang bertujuan untuk memberitahu, mengemukakan pendapat, dan mengubah perilaku atau mengubah sikap yang dilakukan baik secara langsung ataupun tidak langsung, empat komponen inti dari komunikasi adalah sumber, penerima, pesan dan saluran.

Dari beberapa definisi komunikasi menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan komunikasi adalah poses penyampaian informasi melalui media tertentu baik langsung maupun tidak langsung, verbal maupun non verbal melalui audio/visual.

B. Jenis Komunikasi

1. Komunikasi Interpersonal (*Interpersonally Communication*)

Komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antarorang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. Keberhasilan komunikasi menjadi tanggung jawab peserta komunikasi. Kedekatan hubungan pihak-pihak yang berkomunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respons nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata yang ekspresif, dan jarak fisik yang sangat dekat. Dalam komunikasi antarpribadi, setiap orang bebas mengubah topik pembicaraannya dan dalam pelaksanaannya tidak menutup kemungkinan komunikasi antarpribadi bisa didominasi oleh suatu pihak kapan pun. Komunikasi antarpribadi berperan penting hingga kapan pun, selama manusia masih mempunyai emosi. Komunikasi antarpribadi dapat membuat manusia merasa lebih akrab dengan sesamanya. (Mulyana, 2007: 81).

2. Komunikasi Intrapersonal (*Intrapersonally Communication*)

Komunikasi *interpersonally* (*self-talk*) adalah komunikasi dengan diri sendiri, hal ini merupakan dialog batin dan hal ini sangat penting. (James Tangkudung & Apta Mylsidayu, 2017: 136). Ketika seseorang berbicara dengan dirinya sendiri memiliki efek yang sangat besar terhadap psikologis dirinya terlebih bila apa yang diucapkan adalah perkataan-perkataan yang bisa menambah motivasi terhadap dirinya.

C. Tujuan Komunikasi

Tujuan komunikasi menjelaskan bahwa proses komunikasi secara spesifik mempelajari atau mengajarkan sesuatu, memengaruhi perilaku seseorang, mengungkapkan perasaan, menjelaskan perilaku sendiri atau perilaku orang lain, berhubungan dengan orang lain, menyelesaikan sebuah masalah dan menyampaikan sebuah tujuan. (James Tangkudung & Apta Mylsidayu, 2017:135).

D. Instrumen Komunikasi Olahraga

1. Definisi Konseptual

Komunikasi adalah poses penyampaian pesan atau informasi dari pihak satu ke pihak yang lain melalui media tertentu baik langsung maupun tidak langsung, verbal maupun non verbal melalui audio/ visual.

2. Definisi Operasional

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari komunikator (*sender*) kepada komunikan (*receiver*) melalui media melalui verbal yang berupa *Vocabulary* (perbendaharaan kata), *racaiing* (kecepatan), intonasi, *timing* (waktu yang tepat), singkat dan jelas, ataupun non verbal yang berupa ekspresi wajah, kontak mata, sentuhan, postur tubuh dan gaya berjalan, *sound* (suara) dan gerald isyarat yang dilakukan. Atau dengan arti yang lain komunikasi adalah total skor yang diperoleh seseorang dari hasil tanggapan kuisioner tentang komunikasi yang berkaitan dengan pertanyaan komunikasi yang berhubungan dengan verbal, non verbal, *intrapersonally* dan *interpersonally*.

3. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen komunikasi ini berupa angket, yang terlebih dahulu disusun dalam kisi-kisi sebagai berikut.

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item		Jumlah
			+	-	
KOMUNIKASI	VERBAL	1. <i>Vocabulary</i> (perbendaharaan kata)	1	6	1
		2. <i>Racing</i> (kecepatan)	9		2
		3. Intonasi suara	2		1
		4. Humor	3		1
		5. Singkat dan jelas	25		1
		6. <i>Timing</i> (waktu yang tepat)	8	10	2
KOMUNIKASI	NON VERBAL	1. Ekspresi wajah	16	15	2
		2. Kontak Mata	5		1
		3. Sentuhan	20		1
		4. Postur Tubuh dan gaya berjalan	17, 18,		2
		5. <i>Sound</i> (suara)	22		1
		6. Gerak isyarat	4,11, 14, 23.	24	5
KOMUNIKASI	INTER PERSONALLY	1. Komunikasi dengan orang lain	7, 12, 13	21	4
KOMUNIKASI	INTRAPERSONALLY	1. Komunikasi dengan diri sendiri (self-talk)	19.		1
Jumlah			20	5	25

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner Komunikasi tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir atau nomor item pernyataannya. Pemberian skor yang digunakan dengan Skala Likert.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Kriteria pemberian Skor Pada Angket Komunikasi

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

4. Angket Komunikasi Olahraga

Angket komunikasi yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket komunikasi yang dapat digunakan dalam mengukur aspek komunikasi:

Pernyataan	Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
1. Setiap melatih saya menyisipkan Bahasa yang sering digunakan dalam cabang olahraga					
2. Saya memberikan penekanan kata agar atlet faham apa yang saya inginkan					
3. Saya menyelipkan humor saat latihan agar atlet tidak terlalu tegang					
4. Saya memberikan kode/isyarat ketika olahragawan sedang melakukan games					
5. Saya melihat olahragawan/atlet ketika berbicara					
6. Saya berteriak kencang saat memberikan instruksi kepada atlet ketika sedang bertanding					
7. Saya memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengeluarkan pendapat					
8. Saya menahan untuk tidak berbicara ketika atlet sedang dalam keadaan bermain bagus					
9. Saya mengatur kecepatan berbicara ketika menjelaskan kepada atlet					
10. Saya segera memberikan intruksi/berbicara ketika atlet bermain kurang sesuai arahan					
11. Saya menyertakan isyarat mata untuk memperjelas informasi atau perintah yang disampaikan					
12. Saya selalu mendengarkan keluhan atlet					
13. Saya melakukan komunikasi personal untuk menggali potensi atlet					
14. Saya mengacungkan jempol saat dan bertepuk tangan pada atlet jika berhasil mencetak point atau gol					
15. Aya menunjukkan ekspresi kekecewaan kepada atlet apabila gagal menjalankan instruksi.					
16. Saya menunjukkan keceriaan saat atlet saya memenangkan pertandingan					
17. Saya berusaha berpenampilan fisik yang baik dan menarik saat melatih					

Pernyataan	Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
18. Saya menunjukkan gestur optimis ketika akan memasuki lapangan pertandingan					
19. Saya menganjurkan atlet untuk melakukan penguatan terhadap dirinya sendiri dengan cara self-talk ketika akan bertanding					
20. Saya mendatangi atlet dan menyentuh bahunya saat atlet merasa prustasi					
21. Saya selalu berdiskusi dengan atlet sebelum pertandingan dimulai untuk membicarakan straregi bermain					
22. Saya menambahkan media audio visual (LCD) saat menjelaskan					
23. Saya bertepuk tangan ketika atlet menunjukkan prestasi terbaiknya					
24. Saya memberikan kode isyarat saat atlet sedang bertanding dalam keadaan kalah saat memberikan instruksi					
25. Ketika evaluasi setelah pertandingan saya memberikan evaluasi singkat dan jelas					

Daftar Pustaka

- A. Anditha Sari. 2007. *Komunikasi antar Pribadi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Alo Liliweri. 2002. *Makna Budaya Dalam Komunikasi Antar Budaya*. Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara.
- Aly, E. R. (2014). *Communication Management Among Athlete and Coaches*, 3(September), 1–13.
- Burton. Damon & Raedeke. Thomas D. 2008. *Sport physhology for coaches*. USA: Wiley Blackwell.
- Dindin Ramdani. (2016). *hubungan antara efektivitas komunikasi pelatih dan atlet dengan motivasi atlet dalam mengikuti latihan sepak bola di ukm upi Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Empati, J., Harizta, A. D., & Ariati, J. (2017). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Sma Negeri 2. Jurnal Psikologi*, 6(1), 7–10.

- E S Lawasi & B Triatmanto, *Pengaruh Komunikasi, Motivasi dan Kerja Sama Tim Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan*. Jurnal Manajemen & Kewirausahaan, Vol. 5 (1), UMM 2017, hh. 47-57.
- Fernandi, I. D., & Jannah, M. (2013). *Hubungan Persepsi Komunikasi Interpersonal Pelatih-Athlet Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet HOKI*. Character, 1 (2), 1–7.
- Herri Susanto. 2014. *Communications skills; sukses komunikasi, presentasi dan berkarier*. Yogyakarta: Deepublish.
- Iqra, J. (2011). *Komunikasi Interpersonal Pustakawan*, (01), 6–11.
- Jowett, Sophia & Lavalley, David. 2007. *Social psychology in sport*. USA: Human Kinetics.
- Lakoy C A. *Pengaruh Komunikasi, Kerja Sama, dan kreativitas Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Aryaduta Manado*. Jurnal EMBA, Vol. 3 (3), 2015, hh. 981-991.
- Mulyana, Deddy. (2007). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaludin. (2004). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sepfiany Evalina Ginting. (2013). *Komunikasi Antar Pribadi dan Motivasi Belajar*, 1–10.
- Sarwono, *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011.
- Sulistiyana. (2016). *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif Di Smp Negeri 1 Banjarbaru*, 2 (1), 20–28.
- Tangkudung, J & Mylsidayu A. *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017.
- Tahrin. 2016. *Keterampilan pers dan jurnalistik berwawasan jender*. Yogyakarta: Deepublish.
- Tommy Suprpto. 2009. *Pengantar teori dan manajemen komunikasi*. Yogyakarta: MedPress.
- West, Richard & Turner, Lynn H. 2008. *Pengantar teori komunikasi: analisis dan aplikasi*. (Terjemahan: Maria Natalia D.M). Jakarta: Salemba Humanika.

BAB 25

IMAGERY (MEMBAYANGKAN)

*Oleh:
Jufrianis*

A. Defenisi *Imagery*

Imagery sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Imagery membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan.

Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus-menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang

muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun.

Selain itu, *imagery* juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan motivasinya. Dengan gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat dia gunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangannya bisa ditutupi dengan teknik yang lain.

Imagery juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet diajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi. Dengan pikiran yang positif, ketenangan, konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal.

Imagery bisa digunakan untuk berbagai keperluan. Meningkatkan performa, konsentrasi hingga proses penyembuhan cedera bisa menggunakan proses *imagery*. *Imagery* bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala.

Berikut ini pengertian *Imagery* menurut para ahli:

1. Korn & Johnson (1983: 203) *mental imagery* adalah aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Dengan visualisasi seseorang seolah-olah membuat rancangan gambar secara abstrak tentang hasil yang ingin dicapai.
2. Richardson (1969) & Thomas (2003) menjelaskan bahwa *mental imagery* adalah sebuah proses atau peristiwa ketika individu merasakan dengan nyata terhadap suatu objek, kejadian, atau bahkan suasana tertentu, padahal objek, kejadian, dan suasana tersebut sebenarnya tidak ada secara inderawi pada saat terjadinya proses penggambaran mental berlangsung.
3. Kemudian Shepard (1978: 125-137) mengemukakan *mental imagery* merupakan kemampuan manusia untuk menggambarkan kesan dalam pikiran sesudah stimuli original pada pandangan keluar.
4. Thomas (2010) *mental imagery*, secara literal sering dirujuk sama seperti visualisasi, melihat dengan mata bayangan, mendengar sesuatu di dalam kepala, mengimajinasikan perasaan, dan sebagainya.

5. Menurut Singgih D. Gunarsa, dkk (1996: 59) visualisasi/*imagery* adalah daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran.
6. Richardson (1999: 35) “....*imagery is able to make a distinctive contribution to performance in objectively scorable tasks, and these are normally characterised as test of spatial ability*” Artinya, *imagery* mampu memberikan kontribusi tersendiri terhadap kinerja dalam tugas yang implisit secara objektif, dan ini biasanya ditandai sebagai tes kemampuan spasial.
7. Morris, Spittle, & Watt (2005: 213) *imagery is that it is an extremely versatile technique that can be applied to a wide range of situations in sport and exercise*” Artinya, adalah teknik yang sangat serbaguna yang bisa diterapkan pada berbagai situasi dalam olahraga dan olahraga.
8. Barker, et al. (2007: 356) *imagery is a polysensorial/ and emotional creation or recreation of an experience that takes place in the mind*. Artinya, *imagery* adalah penciptaan polysensorial dan emosional atau rekreasi dari pengalaman yang terjadi dalam pikiran.
9. Yusup Hidayat (2008: 207) menyatakan *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang dapat mencakup apa saja yang dapat dilihat, didengar, diraba, dibaui, dan dicitarasakan. *Imagery* dilakukan dengan membentuk suatu khayalan/gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan.
10. Blasworo Adisuyanto (2009: 23-24) menyatakan *imagery* merupakan teknik membayangkan sesuatu dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas, dan sebagai simulasi gerakan/kejadian dalam olahraga.
11. Menurut Dedy Dahlan (2009: 44) */imagery/visualisasi* adalah proses membuat gambaran dan situasi mental di dalam pikiran mengenai sesuatu hal.
12. M. Yunus. S.B. (2014: 231) *imagery/visualisasi* adalah membayangkan dengan sungguh-sungguh seperti kejadian yang sebenarnya, serta dapat memberi efek fisiologis dan psikologis yang nyata.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat saya simpulkan bahwa *imagery* adalah cara seseorang untuk membayangkan/mengingat dan menggambarkan kembali secara sadar objek/peristiwa, sesuai dgn tujuan tertentu untuk mencapai target yang di inginkan. Dan *imagery* dalam olahraga adalah membayangkan/menggambarkan/mengingat/memunculkan kembali objek dan peristiwa/pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran. *Imagery* adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana yang diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Teknik latihan mental tersebut melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. *Imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Apabila oiahragawan melakukan *imagery*, secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop (Orlick, 1980; Sudibyo Setyobroto, 2002: 102).

B. Komponen-komponen *Mental Imagery*

Terdapat tiga komponen terhadap *mental imagery* menurut Finke (1989: 47) komponen-komponen tersebut adalah:

1. Stimulus, merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu, seperti kejadian, peristiwa, atau sebuah objek biasa.
2. Panca indera, organ-organ tubuh yang dikhususkan untuk menerima jenis rangsangan tertentu via serabut saraf menuju otak sehingga perasaan atau sensasi yang diterima dapat ditafsirkan.
3. *Memory*, sebagai sebuah proses pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali informasi (*retrieval*) atau masa lalu oleh mental manusia. *Encoding* adalah pemberian inisial dan registrasi terhadap informasi. *Storage* adalah penyimpanan informasi yang telah dikodekan tadi, sedangkan *retrieve* adalah proses dalam penggunaan informasi yang telah tersimpan (*stored information*).

C. Proses Terjadinya *Mental Imagery*

Guna memahami pengalaman yang terjadi dalam keseharian, individu membentuk representasi mental terkait dengan pengalamannya. Proses terjadinya representasi mental atau *mental imagery* ialah merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan stimuli, panca indera dan memori. Mata dan telinga yang menerima informasi dari stimuli dikirimkan ke korteks visual dan korteks auditorik secara berturut-turut (Solso dkk, 2008: 182). Kemudian di kirimkan lagi untuk di proses secara mendalam terhadap informasi yang diterima ke area frontal di otak untuk menemukan apakah suatu kata mendeskripsikan benda hidup atau benda mati. Selanjutnya seiring pemrosesan informasi berlangsung, informasi-informasi yang sudah berhasil dipahami maknanya kemudian akan masuk atau tersimpan di dalam *short term memory* (STM) sebagai tempat penyimpanan transitorik atau sementara (Solso, 2008: 181).

Ketika seseorang merasa informasi yang telah diterimanya tersebut merupakan pengalaman yang menyenangkan ataupun yang bersifat traumatik karena mudah diingat dibandingkan pengalaman yang lain, maka informasi yang tersimpan di dalam STM akan di *rehearsed* (diulang-ulang) untuk kemudian di simpan kedalam *long term memory* (LTM). LTM juga berfungsi sebagai kemampuan manusia untuk memahami masa lalu dan menggunakan informasi tersebut untuk mengolah “masa kini” atau menghubungkan pengalaman dimasa lalu dengan pengalaman sekarang. Teknik *mnemonic* ialah suatu teknik yang meningkatkan penyimpanan dan pengambilan kembali informasi dalam memori (Solso, 2008: 226). Dari proses inilah manusia dapat membayangkan atau menggambarkan ulang kembali dan menampilkan kembali suatu informasi maupun kejadian di masa lalu dalam ingatan memori serta menghubungkannya dengan kejadian di masa sekarang ataupun masa depan. Hal ini sesuai dengan pengertian dari *mental imagery* itu sendiri, yaitu suatu representasi mental mengenai objek atau peristiwa yang tidak eksis pada saat terjadinya proses pembayangan (Solso, 2008: 297).

D. Manfaat *Imagery*

Manfaat *imagery* antara lain adalah sebagai berikut.

- (1) Meningkatkan konsentrasi,
- (2) Meningkatkan rasa percaya diri,
- (3) Mengendalikan responemosional,
- (4) Memperbaiki latihan keterampilan,
- (5) Mengembangkan strategi, dan
- (6) Membantu memfokuskan perhatian atau konsentrasi
- (7) Mengatasi rasa sakit.

E. Defenisi Konseptual

Imagery dapat di ukur dengan beberapa dimensi yaitu, konsep diri, kontrol diri, penghargaan diri, penguasaan diri, membangun citra diri, dan ingin prestasi tinggi.

F. Kisi-kisi Instrumen

No.	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		Jumlah Butir
			Positif	Negatif	
1.	Memiliki Konsep Diri	Keyakinan cita cita dan Bakat yang dimiliki	1, 2, 3	5, 4	5
2.	Melakukan kontrol diri	Kepekaan menguasai emosi dan Kemampuan introspeksi diri	8, 12	9, 10, 13, 14	6
3.	Penghargaan diri (harga diri)	Usaha memperoleh pengakuan dan Reputasi	7, 11	6, 16	4
4.	Mengatasi situasi/ Penguasaan diri	Kekecewaan atau kegagalan dan Konflik batin	15, 46, 20	41, 19, 26, 43, 45	8
5.	Membangun citra diri	Kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang dan Kemampuan membangun harapan orang lain	17, 18, 42, 27, 28, 32, 47, 48,	22, 44, 49, 50, 34,	13

6.	Prestasi tinggi	1. Potensi yang dimiliki dan Persiapan yang dilakukan	35, 21	30, 36	4
		2. Dukungan social dan Informasi tentang lawan	38,25	23, 37, 24, 33	6
		3. Goal setting dan Penghargaan	31,39	29, 40	4

G. Jenis Instrumen

Tes ini berupa angket yang disebarakan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian berupa butir-butir pernyataan untuk mengetahui tinggi rendahnya rasa percaya diri dari masing-masing sampel.

Angket *Imagery*

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban					Skor
		SS	S	RR	TS	STS	
1.	Saya mempunyai keinginan untuk menjadi atlet lompat jangkit yang terkenal sejak kecil						
2.	saya akan latihan dengan keras untuk mendapatkan prestasi yang tinggi						
3.	Setiap ada even olimpiade atletik saya selalu ingin melihat dan berkeinginan menjadi seperti atlet tersebut						
4.	saya merasa berat hati untuk melaksanakan tugas yang sangat berat dari pelatih						
5.	Tidak semua keberhasilan dalam lompat jangkit ditentukan oleh pelatih						
6.	Saya tidak akan berlatih, kalau pelatih tidak dating						
7.	Saya selalu mengikuti petunjuk latihan dari pelatih						
8.	Saya meredam kemarahan dengan mengontrol diri dan menenangkan diri						
9.	Keputusan panitia/wasit yang salah membuat saya kesal						
10.	Dalam latihan saya selalu melihat kekurangan diri dari masukan pelatih						
11.	Latihan seberat apapun akan saya ikuti						

12.	Keterampilan berbagai macam teknik dalam lompat jangkit perlu dikuasai						
13.	Kritikan teman dalam setiap pertandingan merupakan sesuatu yang dihindari						
14.	Mencoba mencari sebab kegagalan selalu saya lakukan						
15.	Saya mengatasi kekecewaan dengan membayangkan kebahagiaan yang telah saya alami						
16.	Tidak semua kesuksesan seorang atlet ditentukan karena latihan yang keras						
17.	Kesuksesan seorang atlet akan membawa sukses dalam kehidupan						
18.	Saya memiliki rasa khawatir akan kekalahan dalam perlombaan						
19.	Berlatih fisik dengan teratur akan membuat saya bertanding dengan tenang dan mampu menyelesaikan pertandingan tanpa kelelahan berarti						
20.	Ketekunan dan keseriusan dalam latihan membuat rasa aman dalam setiap pertandingan						
21.	Kehadiran keluarga dan teman membuat saya semangat dalam mengikuti pertandingan.						
22.	Mendapatkan lawan yang peringkatnya lebih rendah membuat saya merasa percaya diri yang berlebihan sehingga menganggap remeh dalam bertanding						
23.	Saya mengalami ingin buang air kecil sebelum bertanding						
24.	Pada waktu kritis dalam kondisi skor ketinggalan saya tetap tenang untuk melanjutkan pertandingan.						
25.	Saya mudah kehilangan konsentrasi saat bertanding						
26.	Pelatih memilih saya menjadi atlet karena keterampilan lompat jangkit						
27.	Kemenangan merupakan usaha untuk mendapatkan pengakuan diri						
28.	Penghargaan yang diterima seorang atlet merupakan hal yang wajar atas prestasi dan latihan kerasnya						
29.	Untuk menjaga reputasi saya tidak akan bertanding pada tingkat bawah						

30.	Keberhasilan dalam setiap pertandingan akan membawa diri saya menjadi atlet top						
31.	Pertandingan yang terbaik yang saya tampilkan akan membuat pelatih senang						
32.	Saya berusaha semaksimal mungkin, agar tidak mendapatkan celaan di dalam perlombaan						
33.	Saya berusaha menunjukkan keterampilan sesuai dengan potensi yang saya miliki						
34.	Dalam mengikuti setiap pertandingan saya kurang melakukan persiapan fisik dan teknik secara maksimal						
35.	Saya selalu mengalami kesulitan mendapatkan informasi tentang kemampuan lawan dalam setiap pertandingan						
36.	Bagi saya dalam pertandingan hanya ingin meraih lompatan terjauh						
37.	Memperoleh kemenangan dalam pertandingan saya berharap mendapatkan hadiah						
38.	Arahan pelatih atau guru yang kurang jelas membuat saya bingung dalam melakukan pertandingan						
39.	Saya pasti beranggapan bahwa seragam sangat memengaruhi saya dalam atletik lompat jangkit						
40.	Saya ragu dapat berlatih dengan baik pada lapangan yang rusak dengan kondisi yang kurang bagus						
41.	Saya tidak mau latihan lompat jangkit jika sepatu saya lapang atau sedikit kebesaran.						
42.	Perlengkapan latihan yang kurang memadai menghambat keraktifitas dalam latihan lompat jangkit						
43.	Saya menganggap bahwa teman terdekat saya sangat mendukung dan sangat peduli saat penampilan saya dalam pertandingan/ latihan lompat jangkit						
44.	Motivasi dari orang di sekeliling menambah rasa percaya diri dalam atletik lompat jangkit						
45.	Pengaruh teman sebaya memengaruhi semangat saya dalam atletik lompat jangkit						
46.	Orang tua saya mengomel dan marah-marah dikarenakan saya atletik lompat jangkit						

47.	Dengan atletik lompat jangkit , saya ingin membuat bangga keluarga khususnya kedua orang tua saya						
48.	Saya pasti selalu diingati oleh kedua orang tua saya untuk latihan ketika saya lupa waktu						
49.	Ekonomi keluarga saya yang mapan menunjang kreatifitas saya dalam atletik lompat jangkit						
50.	Sikap tidak peduli keluarga saya menimbulkan kurangnya rasa percaya diri dalam atletik lompat jangkit						

Daftar Pustaka

- Apta Mylsidayu. 2014. *Psikotogi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Barker, et al. 2007. *Sport; book 1*. UK: Harcourt Education Ltd.
- Barlett, Roger., Gratton, Chris., & Rolf, Christer. 2010. *Encyclopedia of international sports studies*. New York: Routledge.
- Beashel, Paul & Taylor, John. 1996. *Advanced studies in physical education and sport*. UK: Thornes Nelson and Sons Ltd.
- Beashel, Paul., Sibson, Andy., & Taylor, John. 2001. *The world of sport examined (2nd ed)*. UK: Thornes Nelson and Sons Ltd.
- Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan bugar dengan senam lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Boiler, Sharon. 2005. *Team Work training*. USA: ASTD Press.
- Brewer, Britton W. 2009. *Handbook of sports medidne and science; sport psychology*. USA: Wiley- Balckwell.
- Burton, Damon & Raedeke, Thomas D. 2008. *Sport psychology for coaches*. USA: Human Kinetics.
- Cashmore, Ellis. 2002. *Sport psychology: the key concept*. New York: Routledge.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis da/am coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma..
- Husdarta. 2010. *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

- Rani Anggraeni Dewi. 2006. *Menjadi manusia holistik*. Jakarta: Hikmah.
- Richardson, John T.E. 1999. *Imagery*. UK: Psychology Press Ltd.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sudibyo Setyobroto. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Yusuf al-Uqshari. 2005. *Percaya diri\ pasti!*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Yusuf Hidayat. 2008. *Bahan ajar psikologi olahraga*. Bandung: POR FKIP UPI.
- Tangkudung. James dan Apta Mylsidayu, *Mental Training dalam Olahraga* Jakarta: Bumi Aksara.

BAB 26

GOAL SETTING (PENETAPAN TUJUAN)

Oleh:

Muhamad Yusuf Nursyamsi

A. Pengertian “Goal-Setting”

Sebelum sampai kepada pengertian tentang “goal-setting”, terlebih dahulu perlu dipahami definisi tentang “goal” (tujuan). Locke dan para pengikutnya (1981) telah mencoba membuat definisi tentang istilah “goal” yang diterima secara luas, yaitu “*a goal is defined as attaining a specific standard of proficiency on a task, usually within a specified time limit*” (suatu “goal” atau tujuan sebagai pencapaian suatu standar kemampuan tertentu dalam suatu tugas, biasanya terkait dalam batas waktu tertentu. Dalam perspektif praktis, kemudian tujuan-tujuan ini terfokus pada pencapaian beberapa standar.

Beck dan Hillmar (1976) menjelaskan salah satu jenis intervensi pengembangan organisasi adalah *setting*. Proses pelaksanaan *goal setting* ini merupakan pendekatan terhadap pemahaman manajemen berdasarkan sasaran atau hasil yang membantu memberi pengertian tentang aspek pengelolaan atau manajemen, hasil dan sasaran (*objektives*).

Pengertian *goal setting* adalah proses penetapan sasaran atau tujuan dalam bidang pekerjaan. Dalam proses *goal setting* ini, melibatkan seluruh aspek yang bekerja secara bersama-sama menentukan atau menetapkan sasaran atau tujuan-tujuan kerja yang akan dilaksanakan

tenaga kerjanya sebagai pengemban tugas dalam suatu periode tertentu (Gibson, dkk. 1985).

Latham dan Locke (dalam Steers dan Porters, 1983); Locke dkk (1981) menjelaskan bahwa pengertian *goal setting* adalah suatu gagasan untuk menetapkan. Seseorang melaksanakan suatu pekerjaan di mana tugas yang diberikan sudah ditetapkan targetnya atau sasarannya, misalnya untuk mencapai kuota yang ditargetkan atau menyelesaikan sejumlah tugas dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Dalam hal ini sasaran (*goal*) adalah objek dari perbuatan dan jika individu menetapkan taktik kemudian berbuat untuk mencapai sasaran atau tujuannya tersebut, berarti sasaran atau tujuan ini menentukan perilaku dalam bekerja. Hersey dan Blanchard (1986), orientasi seseorang menyatakan bahwa perilaku pada umumnya dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh tujuan tertentu, dan perilaku itu pada dasarnya bertujuan pada objek atau sasaran.

Pengertian *goal setting* yang dikemukakan Davis (1981) adalah manajemen penetapan sasaran atau tujuan untuk keberhasilan mencapai kinerja (*performance*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penerapan penetapan tujuan yang efektif membutuhkan tiga langkah yaitu: menjelaskan arti dan maksud penetapan target tersebut, kedua menetapkan target yang jelas, dan yang ketiga memberi umpan balik terhadap pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan. Cascio (1987), menyatakan bahwa *goal setting* itu didasarkan pada pengarahan tingkah laku terhadap suatu tujuan. Sasaran atau target bisa ditambah dengan memberi penjelasan atau informasi kepada atlet, bagaimana mengerjakan tugas tersebut serta mengapa sasaran atau tujuan tersebut penting untuk dilaksanakan.

Penerapan *goal setting*, terhadap sistem kinerja sangat populer dan luas penggunaannya. Pendekatan manajemen berdasarkan sasaran ini meliputi perencanaan, pengawasan, penilaian pegawai, serta keseluruhan sistem kinerja yang ada dalam organisasi. Prosedur umum dalam manajemen berdasarkan sasaran ini yang paling utama adalah mengidentifikasi bagian-bagian kunci keberhasilan.

Gibson dkk, (1985), menggambarkan penerapan *goal setting* dari perspektif manajemen. Langkah-langkahnya adalah (1) diagnosis kesiapan, misalnya apakah atlet, organisasi dan sarana prasarana sesuai dengan program *goal setting*; (2) mempersiapkan atlet yang berkenaan dengan interaksi antara individu, komunikasi, pelatihan (*training*)

dan perencanaan; (3) penekanan pada sasaran yang harus diketahui dan dimengerti oleh atlet dan pelatih; (4) mengevaluasi tindak lanjut untuk penyesuaian sasaran yang ditentukan; (5) tinjauan akhir untuk memeriksa cara pengerjaan dan modifikasi yang ditentukan. Strauss dan Sayless (1981), menjelaskan bahwa prosedur manajemen berdasarkan sasaran memberi kesempatan kepada atlet untuk membuat penilaiannya sendiri mengenai hasil-hasil operasi. Artinya jika hal ini membicarakan hasil, maka sebenarnya individu tersebut menilai dirinya sendiri dan mungkin sekali mendapatkan wawasan mendalam bagaimana dirinya harus memperbaiki sikapnya, cara-caranya atau kelakuannya.

Tujuan adalah kemungkinan yang memenuhi mimpi "(Kennedy 1998, p. 25). Tujuan memberikan atlet arah dan memberikan standar untuk mengukur suatu kemajuan. Tujuan yang dirancang dengan baik bisa mempromosikan kepercayaan diri, motivasi, dan kinerja yang efektif, mereka juga menyediakan berbagai manfaat lainnya. Tujuan juga berperan dalam membina kebersamaan suatu tim yang lebih positif dan kohesif untuk kemajuan suatu tim.

Goal (sasaran) adalah sesuatu yang hendak kita capai, umpamanya menyelesaikan tugas makalah ataupun skripsi tepat pada waktunya, lulus dalam ujian, berhasil menyampaikan presentasi hasil kerja kelompok dengan baik, dan lain sebagainya. *Goal setting* adalah proses menetapkan sasaran bagi diri kita. *Goal* yang lebih terinci dan berada di bawah kendali kita cenderung memunculkan usaha yang lebih besar daripada *goal* yang bersifat lebih umum.

Tujuan meningkatkan kinerja, meningkatkan kenikmatan, dan membantu kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri (Burton & Naylor 2002, Burton & Weiss 2008).

Bahkan, bukti adalah begitu kuat bahwa penetapan tujuan mungkin yang paling efektif strategi peningkatan kinerja dalam olahraga. Lebih dari tiga perempat dari penelitian yang diterbitkan pada penetapan tujuan dalam olahraga dan aktivitas fisik menemukan bahwa itu menghasilkan hasil yang positif. Kuncinya adalah untuk melakukannya dengan benar.

Dari pendapat para ahli diatas dapat serta disimpulkan bahwa pengertian *goal setting* adalah berdasarkan penetapan sasaran atau target berorientasi dengan hasil. Manajemen yang berorientasi ini, dianggap lebih baik karena lebih menekankan pencapaian hasil, dan kesempatan.

Sehingga hal ini dapat memberi manajemen sasaran kepada atlet untuk mengerti bagaimana seharusnya bekerja, dan menjalin hubungan komunikasi antara atlet dan pelatih agar dapat lebih terbina karena terjadi interaksi antara yang memberi tugas dengan pelaksana. Secara umum pengertian *goal setting* itu adalah penetapan sasaran atau target yang akan dicapai seseorang.

Goal Setting Theory:

1. *Goal setting theory* merupakan bagian dari teori motivasi yang dikemukakan oleh Locke., 2006).
2. Capaian atas sasaran (tujuan) mempunyai pengaruh terhadap perilaku pegawai dan kinerja dalam organisasi (Locke and Latham dalam Lunenburg., 2011).
3. *Goal-Setting Theory* mengisyaratkan bahwa seorang individu berkomitmen pada tujuan (Robbins., 2008).
4. *Goal-setting* berpengaruh pada ketepatan anggaran, Setiap organisasi yang telah menetapkan sasaran (Kusuma.,2013).
5. *Goal Setting* adalah sebuah proses yg bertujuan untuk mengidentifikasi prioritas pekerjaan/ kehidupan lalu mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. (Edwin.,1960)
6. *Goal setting* adalah sebuah teori motivasi yang secara efektif memberi energi kepada atlet untuk menjadi lebih produktif dan efektif. (Latham dan Locke.,2012)
7. *Goal setting* mempunyai potensi sebagai fasilitator penting pada perubahan perilaku.(Shilts, Horowitz dan Townsend.,2004)
8. Alasan utama tidak tercapainya sasaran adalah karena sasaran yang ditetapkan tidak jelas dan tidak terukur sehingga sulit untuk dievaluasi berbagai hambatan yang merintangi proses pencapaian sasaran. (Weinberg dan Gould.,1995)
9. Menurut Gould *goal setting* terbagi atas 3 yaitu; *Goal Participation*, *Goal Attainability* dan *Goal Specificity*. (Gould., 2012)

B. Langkah-langkah *Goal Setting*

Peningkatan motivasi melalui penetapan sasaran akan berhasil jika dilakukan dengan sistematis melalui langkah-langkah berikut:

1. Mengidentifikasi sasaran Setidaknya tuliskan 3 sasaran belajar anda. Sasaran ini harus berada di bawah kendali anda dan ditulis serinci mungkin.
2. Penetapan prioritas Selanjutnya perlu dibuat peringkat dari sasaran yang telah ditentukan dan ditulis. Kemudian berikan peringkat 1 (satu) bagi sasaran yang dianggap paling penting. 2 untuk yang berikutnya penting, 3 untuk sasaran yang paling dianggap kurang penting diantara ketiga sasaran tersebut.
3. Pertimbangan waktu Kelompok sasaran kedalam tiga kelompok berdasarkan waktu, yaitu kelompok sasaran untuk jangka panjang, jangka menengah, jangka pendek.
4. Pembagian sasaran kedalam langkah-langkah kegiatan Bagi sasaran anda ke dalam rincian langkah yang mendekatkan kepada sasaran.
5. Penelaahan kemajuan diciptakan proses penelaahan hasil kerja. Evaluasi dapat dilakukan secara harian atau mingguan. Kegiatan ini akan bermanfaat untuk menelaah masih berapa jauh anda dari sasaran yang anda tetapkan.
6. Perbaikan Sasaran (bila diperlukan) Fleksibilitas adalah kunci dalam menetapkan sasaran. Bersiaplah memperbaiki sasaran bila ditekan oleh waktu.

C. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Goal Setting*

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi goal setting adalah:

- 1) Penerimaan (*acceptance*).
- 2) Komitmen (*commitment*).
- 3) Kejelasan (*specificity*).
- 4) Umpan balik (*feedback*).
- 5) Partisipasi (*participation*).
- 6) Tantangan (*challenger*).

Untuk menjelaskan bagaimana terjadinya pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap sistem penetapan sasaran atau target berdasarkan hasil ini (*goal setting*), di bawah ini akan dijelaskan pengertian satu persatu faktor-faktor tersebut.

1) Pengertian Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan terhadap sasaran atau target yang diterima atlet sebab tujuan ditetapkan terjadi karena adanya kemauan untuk menerima target yang dibebankan, sasaran yang efektif tidak hanya cukup diketahui saja tetapi juga harus dapat diterima atlet untuk dilaksanakan.

Menurut Davis dan Newstrom (1989) bahwa *goal setting* (penetapan sasaran atau target) merupakan alat motivasi yang efektif bila empat unsur dasar disertakan ke dalam sistem pengelolaan penetapan sasaran tersebut yaitu: (1) penerimaan; (2) spesifikasi; (3) umpan balik; dan (4) tantangan. Pada bagian berikutnya akan dijelaskan unsur-unsur di atas serta pengaruhnya terhadap penetapan sasaran.

Menurut Yoder (1979) produktivitas kerja akan lebih tinggi dan efisien bila ada perasaan bahwa diperlukan dalam penerimaan dan adanya sasaran yang diemban itu berguna dan pencapaian keberhasilan persetujuan terhadap pelaksanaan pencapaian sasaran atau target organisasi merupakan faktor utama dalam tanggung jawab atlet dalam menjalankan tugas-tugas

Berkenaan pendapat di atas Likert (dalam Yoder, 1979) juga menjelaskan jenis aktifitas individu dalam organisasi yang mempunyai perasaan yang sama dalam penerimaan loyalitas atau kebersamaan satu sama lain dalam pelaksanaan kerja cenderung mengacu pada prestasi

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa penerimaan akan penetapan sasaran atau target berpengaruh terhadap pelaksanaan kerja yang akan dilaksanakan atlet yang bersangkutan.

2) Komitmen

Pengertian komitmen secara umum adalah adanya suatu kesepakatan atau persetujuan antara atlet dengan organisasi. Gibson dkk (1985) mengemukakan pengertian komitmen adalah keadaan yang melibatkan identifikasi dan loyalitas yang diwujudkan terhadap klub/ organisasi yang menaungi atlet. Mitchell (1985) menjelaskan individu yang kurang sepakat dengan sasaran atau target organisasi merupakan sikap negatif dan bisa berakibat kerugian.

Huber (1985) menjelaskan bahwa antara penerimaan dan komitmen terhadap sasaran sering diartikan sama, tetapi kenyataan

dalam gagasannya (*construtes*) berbeda. Penerimaan terhadap target atau sasaran berarti ada kesekstujuan untuk melaksanakan, sedangkan komitmen itu bisa saja individu menerimanya tetapi belum tentu mau mengejar target atau sasaran yang dibebankan. Dengan demikian atlet dapat dikatakan menerima (*acceptance*) dan komitmen (*commitment*) terhadap pelaksanaan kerja untuk mencapai target apabila mengetahui dan mengerti akan sasaran yang dimaksudkan, serta ada kesediaan atau persetujuannya.

Griffin (1987) mengemukakan bahwa dapat efektif apabila ada pemahaman dari terhadap tujuan yang akan target catat *goal setting* tenaga dicapai, atlet akan mendapat antara komitmen perusahaan dengan atlet yang sukses akan mendapat perioritaas untuk jenjang karier yang lebih tinggi, kemudian target yang ditetapkan harus jelas serta ada tenggang waktu yang efisien untuk pelaksanaan. Terakhir harus ada konsistensi dan ganjaran terhadap pelaksanaan pencapaian target sebagai tujuan utamanya dengan demikian atlet akan mendapat sesuatu yang memuaskan mereka.

Duffy dan Rusbult (dalam Brigham, 1991) menyatakan bahwa individu dalam organisasi akan memberikan komitmen lebih tinggi terhadap pekerjaan bila: (1) atlet puas dengan hasil (*outcomes*) yang mereka peroleh; (2) kesetiaan yang telah ditanamkan sebagai bagian dari hidupnya organisasi, antara lain: pelibatan diri, pemberian waktu dan energi dan kesetiakawanan (*mutual friend*) dan (3) tidak adanya pilihan lain yang lebih menguntungkan.

Dari pendapat-pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komitmen atau kesepakatan atau kesetujuan atlet terhadap organisasi untuk melaksanakan pencapaian sasaran atau target dapat berpengaruh terhadap sistem kerja *goal setting*.

3) Spesifikasi (*Specificity*)

Pengertian speksifikasi atau keseksamaan sasaran tujuan menurut Gibson dkk, (1985) adalah derajat secara kuantitatif daripada sasaran atau tujuan itu. Menurut Davis dan Nestrom (1989) penetapan sasaran harus jelas atau spesifik dan dapat diukur agar kerja dapat mengetahui kapan suatu target atau tenaga tujuan diperoleh atau dicapai. Instruksi yang jelas dan terarah memfokuskan kerja pada pelaksanaan pencapaian

tenaga target karena patokan sebagai mempunyai keberhasilannya. Sasaran yang jelas menuntun harus dikerjakan atau dicapai, maka atlet tersebut dapat mengukur kemajuannya. Atlet selalu dan berpedoman pada perintah yang samar jelas akan menimbulkan pengertian yang samar dan terarah.

Menurut Beck dan Hillmar (1978) jika sasaran itu adalah sebuah pernyataan dari hasil (*outputs*) yang spesifik atau jelas maka individu atau kelompok akan merencanakaan untuk meraih prestasi melalui usaha-usaha yang lebih kuat.

Terborg (dalam Muchnisky, 1987) lebih mengemukakan sasaran yang lebih khusus dan jelas menjadikan usahanya individu lebih memfokuskan lanjut akan untuk mengejar sasaran tersebut serta tingkah lakunya akan lebih terarah.

Blum dan Naylor (1968) juga mengemukakan pendapat bahwa informasi-informasi tentang sifat-sifat pekerjaan dapat dipandang sebagai spesifikasi atau kekhususan dari informasi yang diterima, dan pengetahuan terhadap sifat-sifat tersebut bisa dianggap sebagai perluasan terhadap pengetahuan individu pada kinerjanya. Sehingga dapat memotivasi individu tersebut.

Latham dkk, (dalam Steers dan Porter, 1983) mengemukakan bahwa melibatkan atlet dalam penetapan sasaran atau target yang spesifik dan jelas mempunyai dua keuntungan, akan menambah bahwa pekerjaan tersebut harus pengertian pertama diselesaikan, kedua menuntun pekerja pada penetapan tujuan yang tinggi daripada secara sepihak yang menentukan sendiri. Dengan kata lain lebih tinggi kinerjanya.

Secara garis besar beberapa pendapat dan penjelasan ahli-ahli menunjukkan di atas spesifikasi atau kejelasan sasaran memengaruhi terlaksananya penetapan sasaran atau target, pelaksanaan mendapat sasaran yang tidak jelas akan membuat arah kerja tidak terpusat pada apa yang seharusnya perhatian utama tenaga kerjanya. Berkenaan dengan pendapat ahli di atas, pustaka dilakukan Latham dan Yukl (1975), yang Locke(1980) menunjukkan secara konsisten bahwa sasaran atau tujuan yang jelas dan adanya tingkat tantangan yang menghasilkan kinerja yang lebih tinggi.

4) Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik kerja adalah informasi berasal dari dalam pengelolaan pekerjaan itu namun bisa juga informasi berasal dari itu lebih sendiri. Bisa juga informasi itu bisa berasal dari orang lain, bagaimana keadaan pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan, apakah tergolong sukses, berhasil atau tidak berhasil. Sejalan dengan definisi diatas Davis dan Newstrom (1989) menyatakan bahwa umpan balik cenderung mendorong prestasi kerja menjadi lebih tinggi dan merupakan alat motivasi yang baik. Seorang atlet pelari harus mengetahui total waktu yang dibutuhkan untuk memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu umpan balik pekerjaan dibutuhkan untuk memberi informasi dalam menerapkan taktik baru untuk meningkatkan hasil kerja berikutnya

Berkenaan dengan umpan balik pekerjaan ini dan Klein Campbell, (dalam Campbell dan menjelaskan bahwa balik itu penting umpan menggambarkan kemajuan pada pelaksanaan kerja, diperoleh informasi baru untuk menyiapkan tingkah laku apabila diperlukan. Luthans (1981) menekankan pada atlet yang mempunyai berprestasi tindak supaya menyusun taktik berdasarkan keakuratan informasi umpan balik diperoleh.

Yoder (1979) menjelaskan seharusnya lingkungan untuk kerja dilengkapi dengan umpan balik yang tepat menyesuaikan pelaksanaan tindakan berikutnya, guna untuk memperbaiki mutu kerja yang pada akhirnya menunjukkan kemajuan yang berarti, sehingga dapat dibedakan antara kondisi kerja yang berjalan normal dengan kondisi kerja yang memperoleh kemajuan.

Penerimaan umpan balik juga akan memberi pengaruh untuk beraksi pada suatu perbuatan yang bermakna, jadi dapat dikatakan antara kerja dengan hasil yang didapat saling memengaruhi (Leavitt, 1973). Sejalan dengan pendapat di atas. Stoner (1989) menyatakan bahwa pemberian umpan balik mengenai prestasi kerja yang diperoleh atlet mengakibatkan hasil kerja yang lebih baik pada masa yang akan datang.

Beck dan Hillmar (1976) menjelaskan bahwa sistem umpan balik kerja yang efektif diperoleh apabila individu atau kelompok memperoleh penjelasan cara-cara pelaksanaan dan evaluasi kerja.

Penjelasan hasil penelitian dan pendapat para ahli tersebut memberi pengertian bahwa umpan balik dari pelaksanaan kerja berpengaruh terhadap manajemen penetapan sasaran itu sendiri (*goal setting*).

5) Partisipasi (*Participation*)

Menurut Beach (1975) partisipasi adalah proses yang melibatkan atlet dalam aktivitas organisasi secara mental dan fisik. Lebih lanjut dikemukakannya bahwa partisipasi umumnya dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada atlet untuk mengemukakan sumbangan pikiran terhadap pemecahan masalah dan tindak lanjut pelaksanaan kerja. Gibson dkk. (1985) memberi pengertian partisipasi yaitu atlet yang terlibat dalam penentuan sasaran atau tujuan kerja serta pengembangan sasaran tersebut. Sedangkan eksperimen Cumming dan Molly maupun Yukl (dalam Beach, 1975) menunjukkan manajemen partisipasi di berbagai bidang pekerjaan menunjukkan pengaruh yang positif terhadap pencapaian sasaran kerja.

Sejalan dengan pendapat di atas Locke dan Latham (dalam Steers dan Porter, 1983) meneliti peranan penetapan sasaran (*goal setting*) kelompok pertama yaitu partisipasi di dalam sistem pada dua kelompok, adanya keikutsertaan atlet dalam menetapkan sasaran atau target, kelompok kedua penetapan sasaran atau target hanya dilakukan supervisor saja. Hasilnya menunjukkan program keikutsertaan atlet dalam menentukan sasaran kerja, hasilnya lebih positif dan lebih tinggi dibanding dengan penetapan sasaran yang hanya dilakukan supervisor saja. Begitu pula penelitian Mento dkk, (dalam Landy, 1989) menunjukkan adanya pengaruh partisipasi terhadap *goal setting*, artinya keikutsertaan atlet dalam menentukan jumlah sasaran atau target berpengaruh terhadap kinerja.

Back dan Hilmar (1976) menyatakan proses sistem *goal setting* menciptakan kondisi positif bila nilai-nilai yang dimiliki organisasi mendukung perkembangan atletserta adanya kesempatan mengemukakan pemikiran-pemikiran untuk organisasi.

Pendapat dan hasil penelitian para ahli di atas memberi gambaran bahwa partisipasi berpengaruh terhadap proses pengelolaan penetapan sasaran (*goal setting*) dan dengan demikian akan berpengaruh terhadap kinerja.

6) Tantangan (*Challenge*)

Adanya tingkat tantangan dalam mencapai sasaran atau target yang ditetapkan akan membuat atlet bekerja lebih keras dan bersungguh-sungguh daripada tidak ada tantangan sama sekali. Pencapaian sasaran atau tujuan yang menantang menciptakan usaha-usaha pemecahan dan akan menimbulkan dorongan berbuat yang lebih baik lagi.

Studi ahli yang menguji hubungan besarnya peranan sasaran yang mempunyai tantangan terhadap kinerja antara lain penelitian yang dilakukan Bassett; Patton (dalam Locke, 1980). Menemukan bukti yang positif bahwa sasaran atau tujuan yang mempunyai tantangan dalam pekerjaan menghasilkan kinerja yang lebih baik daripada sasaran yang tidak mempunyai tantangan.

Locke dkk. (1981) menjelaskan sasaran atau target itu adalah sesuatu yang akan dicapai individu serta merupakan objek dari aksi atau perbuatan. Dalam tindakan dua aksi yang terjadi proses mental yang melibatkan dua faktor utama yaitu faktor isi (*content*) dan intensitas (*intensity*). Dalam faktor isi ada dua sub faktor yaitu spesifikasi dan tingkat kesulitan. Spesifikasi berarti tingkat keseksamaan dalam mencapai sasaran atau tujuan yang dimaksud. Riset lapangan dan laboratorium dari Locke (1980) juga membuktikan bahwa unsur yang spesifik dan tingkat tantangan yang dimiliki target atau sasaran hasilnya menunjukkan pencapaian kinerja yang lebih tinggi.

Penelitian Hampton (1981); Dubren (1982) menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian Locke (1980), bahwa sasaran atau target yang lebih menantang untuk dilaksanakan akan menentukan hasil kerja yang lebih tinggi, dan sasaran atau target yang lebih menantang untuk dilaksanakan akan menunjukkan hasil kerja yang lebih tinggi, dan sasaran yang lebih mudah dicapai atau dilakukan tidak menimbulkan usaha yang lebih gigih untuk memenuhi kebutuhan tercapainya kinerja yang lebih baik.

Penelitian Locke dkk (1981); Latham dan Saari (1979) menemukan bahwa individu dengan rancangan sasaran yang lebih sulit akan menampilkan kerja yang lebih baik dibanding dengan individu dengan sasaran yang relatif mudah. Pendapat ini sejalan dengan penjelasan Latham dkk (dalam Steers dan Porter, 1983) bahwa sasaran atau tujuan

yang spesifik dan mempunyai tantangan menunjukkan hasil kerja yang lebih efektif.

Dari gambaran di atas dapat diartikan bahwa adanya tingkat tantangan (sasaran tidak terlalu mudah) dalam pelaksanaan pencapaian sasaran atau target akan berpengaruh terhadap efektifitas sistem penetapan sasaran. Sebab dengan usaha yang sungguh-sungguh dalam pekerjaan secara nyata akan menaikkan kinerja. Secara jelas diketahui bahwa adanya tingkat tantangan yang dimiliki sistem tersebut akan berpengaruh pada prestasi atau hasil penetapan sasaran atau target tersebut.

D. Prinsip *Goal Setting*

Selanjutnya, Moran (1997) mengajukan prinsip *goal-setting* yang disebutnya sebagai SMART. Penjabaran SMART (buah pikiran dari Bull, Albinson dan Shambrook) sebagai berikut.

- S = *specific* > makin jelas dan spesifik sasaran belajar maka akan lebih besar kemungkinan mencapainya.
- M = *measureable* > bila tidak mampu mengukur kemajuan mengenai sasaran yang direncanakan, maka cenderung akan menghilangkan minat dalam pencapaian sasaran.
- A = *action-related* > Agar tidak dibingungkan oleh urutan langkah yang dilakukan, perlu menentukan sejumlah langkah yang berurutan semakin dekat dengan pencapaian sasaran.
- R = *realistic* > sasaran belajar Anda harus realistic dan dapat dicapai dengan memanfaatkan sumber-sumber yang dapat Anda peroleh.
- T = *time-based* > sering kali kita bekerja saat mendekati batas akhir penyampaian tugas tertentu.

E. Manfaat *Goal Setting*

- Manfaat Menetapkan Tujuan
- Tujuan meningkatkan fokus dan konsentrasi.
- Tujuan meningkatkan rasa percaya diri
- Tujuan membantu mencegah atau mengelola stres.

- Tujuan membantu menciptakan sikap mental yang positif.
- Tujuan meningkatkan motivasi intrinsik untuk berprestasi.
- Tujuan meningkatkan kualitas praktik dengan membuat pelatihan lebih menantang.
- Tujuan meningkatkan bermain keterampilan, teknik, dan strategi.
- Tujuan meningkatkan kinerja secara keseluruhan.

Dalam olahraga, prestasi biasanya diukur dengan satu kriteria: Menang adalah kesuksesan, dan kalah adalah kegagalan. Bahkan atlet termuda cepat belajar pelajaran ini. Tapi ketika atlet mendasarkan kepercayaan diri mereka pada kemenangan bukan pada pencapaian proses dan kinerja tujuan, kepercayaan diri mereka cenderung menjadi sangat tidak stabil dalam kontes atau kompetisi, karena hanya ada satu pemenang.

Anda mungkin telah melihat atlet yang menjadi terlalu percaya diri setelah satu atau dua kemenangan, hanya untuk memiliki gelembung mereka meledak dengan kerugian. Ketidakstabilan seperti menjadi sumber ketidakpastian, kecemasan, dan frustrasi. Atlet yang mendasarkan kepercayaan diri mereka untuk memenangkan biasanya merasa tak berdaya untuk melakukan sesuatu tentang tidak stabil kepercayaan diri mereka. Mereka telah menjadi begitu yakin bahwa kemenangan adalah satu-satunya kriteria untuk mengevaluasi kompetensi mereka bahwa mereka tidak mampu untuk memisahkan kinerja mereka dari hasilnya.

Jadi bagaimana Anda membantu atlet mencapai rasa percaya diri yang stabil dan merasa kompeten terlepas dari apakah mereka menang atau kalah? Jawabannya terletak pada pengaturan proses dan kinerja yang realistis tujuan. Sukses harus didefinisikan ulang sebagai mencapai standar berikut proses melalui pada tembakan melompat atau melakukan kontak yang solid dengan tujuan kinerja pribadi bisbol dan melebihi daripada melebihi pesaing lainnya. Phil Niekro, yang knuckleballer awet muda, memahami konsep ini dengan baik:

Dengan demikian Anda akan ingin memastikan bahwa atlet tidak mendasarkan diri mereka pada faktor-faktor di luar kendali mereka. Tidak masuk akal bagi mereka untuk tampil baik, mencapai proses dan kinerja yang realistis tujuan, namun menganggap mereka gagal

karena mereka kehilangan; juga tidak masuk akal bagi mereka untuk berkinerja buruk, menang karena keberuntungan atau lawan yang lemah, namun menganggap mereka sukses. Atlet besar menghindari mengevaluasi diri atas dasar dari setiap menang atau kerugian. Mereka menetapkan tujuan jangka panjang dan mengukur kemajuan mereka dengan mengevaluasi kinerja mereka sendiri dalam terang kualitas kompetisi, terlepas dari apakah mereka menang atau kalah. Atlet yang menggunakan tujuan proses dan kinerja bukan tujuan hasil bermain dengan kurang kecemasan dan lebih percaya diri, berkonsentrasi dan melakukan yang lebih baik, dan merasa lebih puas dengan partisipasi mereka (Burton 1989, Pierce & Burton 1998, Sharples 1992).

F. Jurnal

No.	Penulis	Judul	Jurnal (Tahun)
1.	Richard Hampson & Chris Harwood	<i>Case study 2 employing a group goal setting intervention within an elite sport setting</i>	<i>Sport & Exercise Psychology Review</i> , Vol. 12 No. 2 /2016
2.	Paulo Simões, José Vasconcelos-Raposo, António Silva, Helder M. Fernandes	<i>Effect a process Oriented Goal Setting Model on Swimmers Performance</i>	<i>Journal of Human Kinetics</i> volume 32/ 2012
3.	Kathrin Staufienbiel, Babett Lobinger & Bernd Strauss	<i>Home advantage in soccer a matter of expectations goal and tactical decisions of coaches</i>	<i>Journal of Sports Sciences</i> , 2015
4.	Ryann Koufoudakis, Heather Erwin, Aaron Beighle, and Michelle L. Thornton	<i>How feedback and Goal setting Impact Childrens RecessPhysical Activity</i>	<i>International Journal of Exercise Science</i> 9(4): 497-506, 2016
5.	Matthew M. Clark, PhD, Karleah L. Bradley, BS, Sarah M. Jenkins, MS	<i>Improvements in Health Behaviors Eating self Efficacy and Goal Setting Skills Following Participation in Wellness Coaching</i>	<i>American Journal of Health Promotion</i> 2016, Vol. 30(6) 458-464
6.	Cait Wilson Jim Sibthorp Timothy A. Brusseau	<i>Increasing Physical Activity and Enjoyment Through Goal Setting at Summer Camp</i>	<i>Journal of Park and Recreation Administration</i> Winter 2017
7.	Carsten Hvid Larsen, Christian Engell	<i>The Art of Goal Setting A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football</i>	<i>Sport Science Review</i> , vol. XXII, no. 1-2, 2013

9.	Samantha M. McDonald, Stewart G. Trost	<i>The effect of a Goal Setting Intervention on Aerobic Fitness in middle School Students</i>	<i>Journal of Teaching in Physical Education, 2015</i>
10.	Gill Gobinder Singh	<i>The effect of Goal Setting on BasketBall Performance</i>	<i>International Journal of Sports Sciences and Fitness, Volume 3(1) 2013</i>
11.	Clark JE	<i>The Impact of duratioan on effectiveness of exercise the implication for peridization of training and goal setting for individuals who are overfat a meta analysis</i>	<i>Biol. Sport 2016</i>
12.	Gloria González Campos, Pedro Valdivia-Moral	<i>Visualisation and goal setting in footballers</i>	<i>Journal of Human Sport & Exercise: 2016</i>

G. Instrumen Variabel

1. Definisi Konseptual

Penetapan sasaran bagi atlet diperlukan untuk pencapaian prestasi Atlet. Penetapan sasaran *Goal Participation*, *Goal Attainability* dan *Goal Specificity*.

2. Definisi Opsional

Variabel harus didefinisikan secara opsional agar lebih mudah diketahui. Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat di observasi dari apa yang sedang di definisikan.

Tabel 26.1 Definisi Opsional

Variabel	Definisi Operasional <i>Goal Specificity</i>	Alat Ukur	Kategori	Skor
<i>Goal Setting</i>	Kemampuan atlet dalam menjawab pertanyaan angket <i>goal setting</i> tentang <i>Goal Participation</i> , <i>Goal Attainability</i> dan <i>Goal Specificity</i> .	Kuesioner	Sangat setuju (SS) Kurang setuju (KS) Ragu-ragu (R) Tidak setuju (TS) Sangat tidak setuju (STS)	5 4 3 2 1

H. Kisi-kisi instrumen

Tujuan kisi-kisi instrument adalah untuk memudahkan penulis dalam mengambil data.

Tabel 26.2 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Nomor Soal
Goal setting	Goal Participation	a. Ikut dalam penetapan tujuan	
		b. Ikut dalam pencapaian tujuan	
	Goal Specificity	a. Sasaran yang ditetapkan terarah	
		b. Menentukan langkah untuk mencapai sasaran	
		c. Mengetahui jangka waktu untuk sasaran	
	Goal Attainability	a. Kompetensi untuk mencapai sasaran	
		b. Adanya motivasi dalam mencapai sasaran	

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Usia :
Tingkat Pendidikan : Akademi (D1/D2/D3)
Sarjana (S1/S2)
Lainnya (SMA Sederajat)
Cabang Olahraga :
Jenis kelamin : () Pria () Wanita

Responden

(Tanda tangan dan cap)

INSTRUMEN GOAL SETTING

Jawaban atas pernyataan berikut ini digunakan untuk menjelaskan sejauh mana kesesuaian *Goal Setting* yang diterapkan untuk atlet menurut Anda. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) angka yang sesuai dari 1 sampai 5 berdasarkan skala di bawah ini.

Keterangan :

Sangat Tidak Setuju (STS) : 1 Setuju (S) : 4
 Tidak Setuju (TS) : 2 Sangat Setuju (SS) : 5
 Ragu-ragu (R) : 3

Goal Participation

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Pelatih melibatkan saya untuk berpartisipasi dalam penetapan tujuan keberhasilan atlet					
2.	Pelatih Memberi kesempatan pada saya untuk memutuskan bagaimana saya akan mencapai tujuan prestasi atlet					
3.	Sasaran latihan yang ditetapkan pelatih selalu terarah					
4.	Pelatih memberikan saya kesempatan untuk diskusi					
5.	Pelatih memberikan motivasi saya untuk mencapai sasaran yang diinginkan					
6.	Pelatih memberikan waktu luang evaluasi bersama untuk mencapai sasaran					
7.	Pelatih memberikan latihan Imagery untuk mencapai sasaran yang diinginkan					

Goal Specificity

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya memahami persis apa yang harus saya lakukan sebagai atlet					
2.	Saya memiliki tujuan yang jelas untuk membantu profesi saya					
3.	Jika saya memiliki lebih dari satu tujuan saya tahu tujuan mana yang harus diprioritaskan					
4.	Saya memiliki tujuan yang spesifik untuk membantu profesi saya					
5.	Saya selalu fokus dan serius dalam menjalankan program latihan yang dibuat oleh pelatih					
6.	Saya melakukan latihan yang <i>continu</i>					
7.	Saya memahami sasaran latihan yang ditetapkan pelatih dari tahapan persiapan umum sampai kompetisi utama					

Goal Attainability

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Tujuan yang telah ditetapkan sulit tetapi dapat dicapai					
2.	Pelatih sudah cukup dalam menyampaikan materi					
3.	Tim memiliki kerja sama untuk mencapai tujuan					
4.	Kebijakan staf pengurus cabang membantu dalam pencapaian tujuan					
5.	Pelatih menyediakan sumber daya yang cukup (misal: waktu, peralatan, fasilitas, dsb) untuk merealisasikan tujuan yang telah ditetapkan					
6.	Dalam penilaian latihan pelatih mengadakan pertemuan untuk mendiskusikan kemajuan pencapaian tujuan					
7.	Semua teknik dalam latihan sudah dikuasai					
8.	Tingkat percaya diri bertambah saat uji coba					

Daftar Pustaka

- Anastasi. A. 1989. *Psikologi terapan* (Penterjemah: Aryatmi Siswonardjono). Jakarta: Penerbit Rajawali.
- Cait, Wilson Jim Sibthorp Timothy. 2017. *Increasing Physical Activity and Enjoyment Through Goal Setting at Summer Camp. Journal of Park and Recreation Administration Winter*
- Dalton, wilian. 2013. *Manfaat Penentuan Goal Setting*. <http://wiliandalton.blogspot.com/2013/04/manfaat-penentuan-goal-setting-dalam.html>. Diakses pada tanggal 18 Maret 2015 pukul 19.00 wib.
- Erigham, John, C. 1991. *Social Psychology*. (2nd. Ed.) New York: HarperCollins Publisher Inc.
- Feinberg. M. R. Tonofsky, R. and Tarrant, J. J. 1982. *The New Psychology For Managing People*. Englewood cliffs, New Jersey: Prectice-Hall Inc.

- Gibson, J. L. Ivancevich, J., and Donnelley, Jr. J. H. 1985. *Organization, Behavior, Structure, And Proceces*. (5th. Ed.). Texas: Business Publication Inc.
- Hampson, Richard. 2016. *case study 2 employing a group goal setting intervention within an elite sport setting*. *Sport & Exercise Psychology Review*, Vol. 12 No. 2
- Hersey, P. and Blanchard. K. H. 1986. *Manajemen Perilaku Organisasi* (edisi keempat). Terjemahan oleh Agus Dharma. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Huber. Vandra. L. 1935. *Effects of Tesk Difficulty, Goal Setting, And Strategy on Performance Of Heuristic Task*. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 70. No. 3.
- Humble. John W. 1967. *Management of Objective*. London: industrial education and research foundation.
- KOUFOUDAKIS, RYANN. 2016. *How feedback and Goal setting Impact Childrens Recess Physical Activity*.
- Latham. G. P. and Seari, L. M. 1979. *Importance of Supportive Relationship in Goal Setting*. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 64, No. 2.
- Locke. E. A., Federic, E.. and Bobko, F. 1984. *Effect of Self-efficacy, Goals, and Task Sstrategies on Task Performance*. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 69. No. 2.
- Locke. E. A.. Saari L. M.. Shaw E. N. and Lathan. G. P. 1981. *Goal setting and Task Performance: 1969-1980*. *Psychological Bulettin*. Vol. 90. No. 1.
- Simoos, Paulo. 2012. *Effect a process Oriented Goal Setting Model on Swimmers Performance*. *Journal of Human Kinetics* volume 32
- Sinungan, Muchdarsyah, 1987. *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Penerbit PT. Bina Aksara.
- Staufenbiel, Kathrin. 2015. *Home advantage in soccer a matter of expectations goal and tactical decisions of coaches*. *Journal of Sports Sciences. International Journal of Exercise Science* 9(4): 497-506.

BAB 27

DISCIPLINE (DISIPLIN)

Oleh:
Gugun Gunawan

A. Pengertian *Discipline* (Disiplin)

1. Pendahuluan

Olahraga di Indonesia sebagaimana bagian dari kehidupan bermasyarakat menjadi penting. Sehingga pemerintah mengatur sistem olahraga di Indonesia pada undang-undang no. 3 tahun 2005 sebagai langkah untuk memberi perlindungan dan penjelasan kepada semua elemen yang mendukung olahraga nasional. Indonesia adalah lahannya atlet muda berbakat. Indonesia merupakan lahannya ekspresi kehidupan berolahraga seluas-luasnya. Dan Indonesia merupakan gudangnya permasalahan olahraga yang tak kunjung habis. Hal ini diyakini karena manusia dan sistem yang dibangun dalam keadaan '*bobrok*'. Bagaimana tidak fakta membuktikan, *pertama* membangun mentalitas manusia Indonesia yang kian hari kian merosot, mulai dari pengaruh politik yang berdampak pada perekonomian sehingga muncul 'kebringasan' mental manusia Indonesia untuk bersaing mendapatkan sesuap nasi dengan cara apapun. Pola pendidikan yang bersifat formalitas dan menekan sehingga pencerdasan moral tidak dianggap terlalu penting dalam peningkatan sumber daya manusia. *Kedua*, sistem yang dibangun dalam olahraga Indonesia penuh dengan kepentingan baik pribadi maupun kelompok.

Ini yang akan menjadi boomerang dalam peningkatan prestasi olahraga yang harus diperbaiki. Ada beberapa hal yang harus diperbaiki dalam mengelola olahraga di Indonesia yaitu, dengan penanaman nilai, norma dan moral dalam berperilaku.

Salah satu bentuk usaha untuk mengembangkan dan mengelola olahraga saat ini agar semakin lebih maksimal. Maka dalam hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga khususnya terlebih lagi ilmu *Psikometrik* (Mental Training) sangatlah penting bagi penunjang pembinaan olahraga. Pembinaan mental bagi atlet menjadi penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara. Para pelatih perlu memahami bagian ini yaitu mengenal eksistensi individu sebagai subjek yang dibina.

Keberagaman atlet inilah yang disebut eksistensi yaitu mengetahui apa adanya dan sifat-sifat ataupun hukum-hukum yang sesuai dengan apa adanya pada subjek yang dibina. Pembinaan harus sesuai dengan eksistensi atlet sebagai makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya.

Sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet, sehingga latihan mental (mental training) yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan. Salah satu latihan mental yang harus di benahi dalam bidang olahraga yaitu disiplin. Disiplin sangat penting untuk perkembangan dan pengelolaan olahraga, digunakan terutama untuk memotivasi atlet dalam mendisiplinkan diri dalam melaksanakan tugasnya baik secara perorangan maupun kelompok, disamping itu disiplin bermanfaat mendidik atlet untuk mematuhi dan menyenangkan peraturan, prosedur, maupun kebijakan yang ada, sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik.

Disiplin mutlak perlu dimiliki oleh atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi tingginya. Dengan pembinaan yang terus-menerus, disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau "*self discipline*" yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau "*self control*".

2. Pengertian Disiplin

Disiplin secara bahasa berarti ketaatan (kepatuhan) pada peraturan (tata tertib dan sebagainya). Istilah disiplin dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Belanda yang kemudian dipengaruhi juga oleh bahasa Inggris. Disiplin menurut pengertian kedua bahasa tersebut berasal dari bahasa Latin “*diciplina*” yang berarti latihan dan pendidikan kesopanan dan kerohanian serta pengembangan tabiat. Istilah disiplin mengandung banyak arti. Disiplin mempunyai makna yang luas dan berbeda-beda, oleh karena itu disiplin mempunyai berbagai macam pengertian. Pengertian tentang disiplin telah banyak didefinisikan dalam berbagai versi oleh para ahli. Ahli yang satu mempunyai batasan lain apabila dibandingkan dengan ahli lainnya. Definisi pertama yang berhubungan dengan disiplin diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Andi Rasdianah (1995: 28) yaitu kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk pada keputusan, perintah atau peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah kepatuhan mentaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan. Sedangkan Depdiknas (1992) dalam Afrizal (2015: 5) menjelaskan disiplin adalah: “Tingkat konsistensi dan konsekuen seseorang terhadap suatu komitmen atau kesepakatan bersama yang berhubungan dengan tujuan yang akan dicapai waktu dan proses pelaksanaan suatu kegiatan”. Seirama dengan pendapat tersebut di atas, (Setyobroto, 1989), disiplin pada hakikatnya adalah taat dan rasa tanggung jawab untuk tidak melanggar ketentuan, tata tertib dan nilai-nilai yang dianggap baik oleh masyarakat.

Menurut Sukardi, disiplin mempunyai dua arti yang berbeda, tetapi keduanya mempunyai hubungan. Kedua arti tersebut yaitu:

- a. Disiplin dapat diartikan suatu rentetan kegiatan atau latihan yang berencana yang dianggap perlu untuk mencapai suatu tujuan.
- b. Disiplin dapat diartikan sebagai hukuman terhadap tingkah laku yang tidak diinginkan atau melanggar ketentuan-ketentuan peraturan atau hukum yang berlaku.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah, disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. Sedangkan menurut Moh. Shochib, disiplin adalah kepatuhan menjalankan peraturan dan hukuman karena kesadaran diri bukan takut

pada sanksi. Jadi disiplin merupakan kepatuhan untuk menghormati dan menjalankan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk pada keputusan, perintah atau peraturan yang berlaku.

Dalam Ensiklopedia Pendidikan, Soegarda Purbakawatja menjelaskan disiplin sebagai berikut.

- a. Disiplin adalah proses menyerahkan atau mengabdikan kehendak-kehendak langsung, dorongan-dorongan, keinginan atau kepentingan-kepentingan kepada suatu cita-cita atau tujuan tertentu untuk mencapai efek yang lebih besar.
- b. Pengawasan langsung terhadap tingkah laku bawaan (pelajar-pelajar) dengan menggunakan sistem hukuman atau hadiah.
- c. Dalam sekolah, suatu tingkat tata tertib tertentu untuk mencapai kondisi yang baik guna memenuhi fungsi pendidikan.

Menurut Al Ghozali, disiplin dapat diartikan sebagai kesediaan untuk mematuhi peraturan yang baik, demikian itu bukan hanya patuh karena adanya tekanan dari luar, melainkan kepatuhan didasari oleh adanya kesadaran tentang nilai dan pentingnya peraturan itu. Selanjutnya Wustra Pariata memberikan pengertian bahwa kedisiplinan merupakan suatu keadaan tertib yang adanya orang-orang dalam suatu organisasi tunduk pada peraturan-peraturan dengan senang hati. Sedangkan HM. Hafi Anshori memberikan batasan kedisiplinan sebagai suatu sikap mental yang dengan kesadaran dan keinsyafan untuk mematuhi terhadap perintah-perintah dan larangan-larangan yang ada terhadap suatu hal karena mengerti bentuk-bentuk tentang perintah dan larangan-larangan tersebut.

Disiplin adalah usaha untuk membina secara terus-menerus kesadaran dalam bekerja atau belajar dengan baik dalam arti setiap orang menjalankan fungsinya dengan efektif. (Hadari Nawawi, 1989: 140). Disiplin diartikan bahwa seorang peserta didik yang baik, adalah peserta didik yang dapat mentaati segala aturan dan norma-norma yang berlaku di sekolah dan lingkungan di luar sekolah. (Elizabeth Hurlock, 1987: 83). Disiplin adalah suatu keadaan yang menunjukkan suasana tertib dan teratur yang dihasilkan oleh orang-orang yang berada di bawah naungan sebuah organisasi karena peraturan yang berlaku dihormati dan dipatuhi. (Poerbakawatja dalam bukunya Ensiklopedi Pendidikan, 1998)

Menurut Poerwadarminta dalam Kamus Bahasa Indonesia disiplin adalah latihan batin dan watak dengan maksud supaya segala perhatiannya selalu mentaati tata tertib di sekolah atau militer atau dalam suatu kepartaian. Sedangkan menurut Kostelnik dan kawan-kawan dalam buku *Developmentally Appropriate Practise, self discipline is the Voluntary, internal regulation of Behavior*. Jadi menurut Kostelnik dan kawan-kawan disiplin adalah sebuah perilaku sukarela (tanpa adanya paksaan) yang menunjukkan keteraturan internal akan peraturan-peraturan yang ada. Selanjutnya Husdarta (2010: 91) menjelaskan, "secara sederhana disiplin berarti kontrol penguasaan diri terhadap impuls yang tidak diinginkan atau proses mengarahkan impuls kepada suatu cita-cita atau tujuan tertentu untuk mencapai dampak yang lebih besar".

Menurut *Tutko dan Richards* (1975) menegaskan bahwa disiplin:

- mengutamakan dan mengatur kondisi fisik.
- pengembangan penguasaan emosi.
- menciptakan citra sebagai olahragawan yang sebenarnya.

Disiplin merupakan hasil belajar dan mencakup aspek kognitif, afektif, dan behavioral (Toto Asmara). Disiplin merupakan wujud nyata dari penghargaan kita pada diri sendiri dan orang lain (Tim Penulis Grasindo). Disiplin adalah proses pelatihan pikiran dan karakter, yang meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan menumbuhkan ketaatan atau kepatuhan terhadap tata tertib atau nilai tertentu (Andrias Harefa). Disiplin adalah merujuk pada otoriti, keadaan kelas yang teratur, program studi yang sistematis, serta cara penetapan peraturan atau hukuman (R. F. Olivia)

Dari beberapa definisi tersebut dapat difahami bahwa disiplin adalah serangkaian pelatihan atau pembiasaan yang untuk meningkatnya kemampuan aspek kognitif, afektif dan behavioral serta pengendalian diri yang menjadi habit dalam kehidupan.

Ada juga yang mendefinisikan bahwa disiplin merupakan potensi diri siswa yang perlu dieksploitasi dalam proses pembelajaran yang berlangsung sebagaimana dipaparkan oleh carapedia.com berikut:

Disiplin merupakan salah satu aspek perkembangan seorang individu yang berkaitan dengan cara untuk mengoreksi atau memperbaiki dan mengajarkan anak tingkah laku baik tanpa merusak harga diri anak (Euis Sunarti).

Dari berbagai macam pendapat tentang definisi disiplin di atas, dapat saya simpulkan bahwa disiplin adalah suatu sikap kepatuhan seseorang untuk menghormati dan mentaati suatu sistem yang mengharuskan setiap orang untuk tunduk pada keputusan, perintah atau peraturan dan norma-norma sosial yang berlaku di sekitarnya.

3. Manfaat Disiplin

Dalam kehidupan sehari-hari telah terdapat keyakinan bahwa anak memerlukan sedikit disiplin agar ia dapat bertingkah laku sesuai dengan standar norma masyarakat dan agar ia dapat diterima dalam lingkungan masyarakat. Dengan disiplin anak dapat belajar bertingkah laku sesuai tuntutan masyarakat dan dapat diterima di lingkungannya. Disiplin bermanfaat bagi anak-anak untuk perkembangan karena dengan disiplin beberapa kebutuhan akan terpenuhi. Seperti dikatakan oleh Dirk Meyer, Gutkin dan Redh (Oteng Sutisna,) bahwa manfaat dari disiplin adalah:

1. Disiplin memberi rasa aman dan memberitahukan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.
2. Dengan membantu anak menghindari perasaan bersalah, rasa malu akibat perilaku yang salah, perasaan yang pasti mengakibatkan rasa tidak bahagia dan penyesuaian yang baik terhadap disiplin memungkinkan anak hidup menurut standar yang disetujui oleh lingkungan sosialnya dan dengan demikian memperoleh persetujuan sosial.
3. Dengan disiplin anak belajar bersikap menurut cara yang akan mendatangkan pujian yang akan ditampilkan anak sebagai tanda kasih sayang dan penerimaan hal ini esensial bagi penyesuaian yang berhasil dan berakhir dengan kebahagiaan.
4. Disiplin yang sesuai dengan perkembangan berfungsi sebagai motivasi pendorong ego yang mendorong anak mencapai apa yang diharapkan dirinya.

Disiplin membantu anak mengembangkan hati nurani, suara dari dalam, pembimbing dan pengambilan keputusan dan pengendalian perilaku. Selain itu pula, disiplin yang dimiliki akan membantu orang tersebut dalam tingkah laku sehari-hari, baik di lapangan maupun di luar lapangan. Atlet akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dihadapinya. Aturan yang terdapat di dalam tim akan bisa dilaksanakan

dengan baik jika atlet sudah memiliki disiplin yang ada dalam dirinya. Di samping sebagai alat pendidikan, kedisiplinan juga berfungsi sebagai alat menyesuaikan diri dalam lingkungan yang ada. Dalam hal ini kedisiplinan dapat mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri terutama dalam menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan itu. Penerapan disiplin dalam kehidupan sangatlah Banyak manfaat disiplin yang bisa kita dapatkan, diantaranya adalah:

1. Menumbuhkan kepekaan

Anak tumbuh menjadi pribadi yang peka/berperasaan halus dan percaya pada orang lain. Sikap ini memudahkan dirinya mengungkapkan perasaannya kepada orang lain, termasuk orang tuanya. Jadinya, anak akan mudah menyelami perasaan orang lain juga.

2. Menumbuhkan kepedulian

Anak jadi peduli pada kebutuhan dan kepentingan orang lain. Disiplin membuat anak memiliki integritas, selain dapat memikul tanggung jawab, mampu memecahkan masalah dengan baik, cepat dan mudah.

3. Mengajarkan keteraturan

Anak jadi mempunyai pola hidup yang teratur dan mampu mengelola waktunya dengan baik

4. Menumbuhkan ketenangan

Menurut penelitian menunjukkan bayi yang tenang/jarang menangis ternyata lebih mampu memerhatikan lingkungan sekitarnya dengan baik. Di tahap selanjutnya bahkan ia bisa cepat berinteraksi dengan orang lain.

5. Menumbuhkan percaya diri

Sikap ini tumbuh berkembang pada saat anak diberi kepercayaan untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang mampu ia kerjakan dengan sendiri.

6. Menumbuhkan kemandirian

Dengan kemandirian anak dapat diandalkan untuk bisa memenuhi kebutuhan sendiri. Anak juga dapat mengeksplorasi lingkungan dengan baik. Disiplin merupakan bimbingan yang tepat pada anak untuk sanggup menentukan pilihan yang bijak.

7. Menumbuhkan keakraban

Anak menjadi cepat akrab dan ramah terhadap orang lain karena kemampuannya beradaptasi lebih terasah.

8. Membantu perkembangan otak

Pada usia 3 tahun pertama, pertumbuhan otak anak sangat pesat, di sini ia menjadi peniru perilaku yang piawai. ia mampu mencontoh dengan sempurna tingkah laku orang tua yang disiplin dengan sendirinya akan membentuk kebiasaan dan sikap yang positif.

9. Membantu anak yang “sulit”

Kadang-kadang kita lupa pada anak yang berkebutuhan khusus yang memerlukan penanganan khusus, melalui disiplin yang menekankan keteraturan anak berkebutuhan khusus bisa hidup lebih baik.

10. Menumbuhkan kepatuhan

Hasilnya anak akan menuruti aturan yang ditetapkan orang tua atas kemauan sendiri.

4. Jenis-jenis disiplin

Menurut Sudibyo Setyobroto (1993) ada dua disiplin, yaitu disiplin semua dan disiplin diri (*self discipline*)

1. Disiplin Semua

Disiplin yang dilakukan atlet dalam salah satu kegiatan hanya karena terpaksa, takut dihukum, hanya karena diperintah dan tanpa disertai kesadaran, akan dapat menimbulkan “disiplin semua”. Disiplin semua adalah sikap atlet yang tampaknya selalu patuh dan menurut perintah, tetapi karena tidak disertai kesendian psikologis dan tidak disertai kesadaran untuk melakukan perintah-perintah.

2. Disiplin Diri

Disiplin yang ditanamkan atas dasar kesadaran dapat menumbuhkan disiplin diri atau *self discipline*. Di sini atlet apabila dikembangkan lebih lanjut akan menimbulkan pemahaman dan kesadaran yang lebih mendalam untuk mematuhi segala nilai-nilai, norma-norma dan kaidah-kaidah yang berlaku. Jadi atlet yang memiliki disiplin diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk melatih sendiri.

Sebagaimana ditegaskan Dobson (1986), rasa hormat dan tanggung jawab merupakan hasil dari cinta-kasih dan disiplin, sedangkan rasa tidak aman sebagian besar disebabkan oleh tindakan kekerasan. Pengawasan bukan dimaksudkan mencari kesalahan, tetapi lebih ditekankan pada pemanfaatan untuk menunjukan hal-hal yang baik dan yang kurang baik, kemudian memberi kesepakatan pada atlet untuk lebih memahami, menyadari, dan lebih lanjut menimbulkan dorongan, motivasi untuk berbuat sesuatu yang membanggakan. Sedangkan disiplin diri, jenis disiplin ini ada hubungannya dengan sikap penuh tanggung jawab, karenanya atlet yang disiplin cenderung untuk menepati, mendukung dan mempertahankan nilai-nilai. Disiplin diri adalah sikap yang mengandung rasa tanggung jawab untuk kelangsungan nilai-nilai tersebut.

Menurut G.R Terry yang dikutip oleh Rahman (2011:25-26) mengatakan bahwa jenis-jenis untuk menciptakan sebuah kedisiplinan yang akan dapat timbul baik dari diri sendiri maupun dari perintah, yang terjadi dari:

- a. *Self Imposed Discipline* yaitu kedisiplinan yang timbul dari sendiri atas dasar kerelaan, kesadaran dan bukan timbul atas paksaan. Kedisiplinan ini timbul karena seseorang merasa terpenuhi kebutuhannya dan merasa telah menjadi bagian dari organisasi sehingga orang akan tergugah hatinya untuk sadar dan secara sukarela memenuhi segala peraturan yang berlaku.
- b. *Command Discipline* yaitu kedisiplinan yang timbul karena paksaan, perintah dan hukuman serta kekuasaan. Jadi kedisiplinan ini bukan timbul karena perasaan ikhlas dan kesadaran akan tetap timbul karena adanya paksaan/ancaman dari orang lain.

Setiap organisasi atau lembaga yang diinginkan dalam meningkatkan kedisiplinan adalah lebih suka kedisiplinan yang memang tumbuh dari dalam diri sendiri atas dasar kerelaan dan kesadaran tanpa ada tuntutan atau paksaan dari luar. Untuk dapat menjaga agar kedisiplinan tetap terpelihara, maka organisasi atau lembaga perlu melaksanakan pendisiplinan baik dilakukan pendekatan melalui personal maupun interpersonal.

Untuk mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya, atlet harus berusaha tidak mengingkari aturan yang berlaku. Rasa tanggung

jawab untuk memenuhi dan mematuhi nilai-nilai tersebut berkembang menjadi sikap dalam hidup sehari-hari. Atlet yang memiliki disiplin diri setia untuk menepati kebiasaan hidup sehat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatih, setia untuk melakukan program-program latihan. Sehingga memberikan kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi maksimal. Disiplin pada diri atlet jika dikembangkan lebih lanjut dapat menimbulkan pemahaman dan kesadaran lebih mendalam untuk mematuhi nilai-nilai, norma-norma dan kaidah-kaidah yang berlaku, meskipun tidak ada yang memerintah, memberi sanksi, dan mengawasinya. Bahkan akhirnya atlet mematuhi rencana-rencana yang dibuatnya sendiri, sesuai dengan nilai-nilai yang diketahuinya. Atlet yang memiliki disiplin diri, memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan, menjaga kondisi fisik, dan kesegaran jasmaninya, dapat menguasai diri untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan peraturan atau yang dapat merugikan kesehatan dirinya, selalu berusaha untuk hidup dan berbuat sebaik-baiknya sesuai dengan citranya sebagai atlet yang ideal. Atlet yang telah mampu menumbuhkan disiplin diri memiliki “citra diri” sebagai orang yang disiplin.

Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap tanggung jawab, individu yang bersangkutan cenderung berusaha menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Rasa tanggung jawab untuk patuh, tidak mengingkari, dan harapan untuk kelangsungan nilai-nilai akan berkembang menjadi sikap hidupnya sehari-hari. Penanaman diri harus dilandasi pengertian pokok mengenai disiplin, yang intinya menanamkan kepatuhan yang didasarkan atas pemahaman dan kesadaran, serta rasa tanggung jawab, serta kesanggupan menguasai diri dan lebih mengutamakan orang lain. Disiplin “*self control*” adalah disiplin yang tumbuh karena kesadaran dan penguasaan diri, jadi mengawasi kemungkinan tindakan penyeleweng pada diri sendiri. Secara bertahap menumbuhkan disiplin atlet, dapat dimulai dengan menumbuhkan disiplin “*under control*”, yaitu disiplin dengan pengawasan dari luar, yang dilakukan oleh pelatih dan petugas, yaitu disiplin yang didasarkan atas penguasaan diri untuk tidak melanggar ketentuan dan peraturan, sesudah memiliki pemahaman dan kesadaran akhirnya atlet disebut akan penuh pada norma-norma.

Disiplin bukan sikap yang dibawa sejak lahir, meskipun sifat-sifat kepribadian sejak lahir juga akan ikut menentukan. Disiplin latihan

merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi atlet. Menurut Sudibjo, disiplin seseorang terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku. Disiplin latihan atlet adalah kesadaran dan ketaatan atlet terhadap ketentuan-ketentuan dan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan latihan.

5. Menanamkan Disiplin dalam Berlatih

Penanaman diri harus dilandasi pengertian pokok mengenai disiplin, yang intinya menanamkan kepatuhan yang disadarkan atas pemahaman dan kesadaran, serta rasa tanggung jawab, serta kesanggupan menguasai diri dan lebih mengutamakan orang lain. Disiplin “*self control*” adalah disiplin yang tumbuh karena kesadaran dan penguasaan diri, jadi mengawasi kemungkinan tindakan penyeleweng pada diri sendiri. Secara bertahap menumbuhkan disiplin atlet, dapat dimulai dengan menumbuhkan disiplin “*under control*”, yaitu disiplin dengan pengawasan dari luar, yang dilakukan oleh pelatih dan petugas, yaitu disiplin yang didasarkan atas penguasaan diri untuk tidak melanggar ketentuan dan peraturan, sesudah memiliki pemahaman dan kesadaran akhirnya atlet disebut akan penuh pada norma-norma.

Disiplin bukan sikap yang dibawa sejak lahir, meskipun sifat-sifat kepribadian sejak lahir juga akan ikut menentukan. Disiplin latihan merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi atlet. Menurut Sudibjo, disiplin seseorang terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku. Disiplin latihan atlet adalah kesadaran dan ketaatan atlet terhadap ketentuan-ketentuan dan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan latihan.

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

Disiplin banyak dipengaruhi pengalaman sekitar, khususnya pengaruh pendidikan, jadi bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir; oleh karena itu perkembangan disiplin harus sudah diperhatikan sejak kanak-kanak. Pengetahuan tentang baik dan buruk, tentang betul dan salah, tentang perbuatan terhormat dan tercela dan sebagainya, merupakan sendi utama penanaman disiplin, terutama sekali bagaimana seseorang harus bersikap menghadapi hal-hal tersebut.

Pemberian penghargaan dan hukuman atau "*reward and punishment*" juga dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk menanamkan disiplin. Bentuk-bentuk hukuman dari yang paling ringan sampai yang berat, misalnya: dengan mengadakan koreksi, peringatan, memberi nilai buruk, teguran, tuduhan, dan hukuman. Penerapan cara-cara tersebut harus disesuaikan dengan keadaan sifat-sifat subjek dan situasi serta norma-norma masyarakat sekitar. Cara hukuman dengan kasar jelas tidak sesuai dengan situasi olahraga, yang harus selalu menjaga hasrat dan kegairahan berusaha para atlet.

Berbeda dengan cara-cara otoriter dengan paksaan atau hukuman, James Dobson (1986) mengemukakan bahwa aktivitas penuh disiplin harus dilakukan dalam suatu kerangka kerja penuh cinta-kasih dan dengan memahami perasaan subjek. Rasa hormat dan tanggung jawab subjek merupakan hasil dari cinta kasih dan disiplin. Sesuai pendapat Dobson tersebut, tindakan persuasif-edukatif seyogyanya lebih diutamakan dalam menanamkan disiplin kepada para atlet, karena pada akhirnya sikap penuh disiplin itu harus tumbuh dari dalam diri atlet itu sendiri.

Dalam upaya menanamkan disiplin ternyata tindak kekerasan tidak menguntungkan; menyadari pula bahwa atlet bukanlah manusia sempurna yang dapat berkembang sendiri untuk menjadi manusia yang disiplin, maka adanya pengawasan tetap perlu, yang dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan perkembangan rasa tanggung jawab riap-tiap atlet yang bersangkutan. Pengawasan bukan dimaksudkan untuk mencari kesaiahan, tetapi lebih ditekankan pada pemanfaatan untuk menunjukkan hal-hal yang baik dan yang kurang baik, kemudian memberi kesempatan pada atlet untuk lebih memahami, menyadari, dan lebih lanjut menimbulkan dorongan, motivasi untuk berbuat sesuatu yang membanggakan.

Menanamkan disiplin dan membina sikap atlet merupakan bagian dan upaya mendidik atlet agar memiliki kepribadian yang baik dan sikap-sikap yang positif konstruktif. Sehubungan itu pelatih perlu menciptakan situasi interaksi yang disebut interaksi edukatif, yaitu interaksi yang dilandasi norma-norma pendidikan dan terarah pada pencapaian tujuan untuk membentuk manusia yang berkepribadian baik. Pelatih menghargai atlet sebagai subjek yang memiliki akal pemikiran, perasaan, kemauan dan cita-cita, sedangkan atlet menghargai pelatih sebagai orang dewasa yang perlu didengar, diperhatikan petunjuk-petunjuknya.

Berhasil atau tidaknya upaya pelatih dapat dilihat dari sikap dan tindakan atlet sehari-hari, apakah ia cukup berdisiplin melakukan program latihan, mematuhi tata-tertib, dan sikap-sikap yang positif konstruktif.

Peraturan, ketentuan-ketentuan, dan tata-tertib merupakan hal yang sangat perlu untuk menegakkan disiplin. Agar peraturan dan ketentuan, serta tata-tertib betul-betul menjadi milik bersama, proses penyusunan peraturan dan ketentuan tersebut perlu memerhatikan keterlibatan para pembina, pelatih dan atlet. Dalam menyusun peraturan dan ketentuan-ketentuan lainnya, *Tutko* dan *Richards* (1975) mengemukakan beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) citra tim ("team image") yang baik, (2) keefektifan dalam penampilan, (3) sikap-sikap pribadi terhadap tim, dan (4) perasaan individual dari para pemain. Masalah penting sebagai landasan kokoh "team spirit" adalah kesediaan tiap-tiap pemain untuk melepaskan sebagian dari identitas dirinya untuk kepentingan timnya.

6. Peran Pelatih dalam Menanamkan Disiplin

Hubungan pelatih dengan atlet merupakan hal yang sangat penting dan terbentuknya disiplin yang baik dan yang buruk. Cara-cara otoriter dengan paksaan atau hukuman akan berdampak buruk terhadap penampilan atlet. Disiplin yang kaku, dalam bentuk apapun akan dapat menghasilkan ketidakpuasan, bahkan dapat menimbulkan pemberontakan terhadap pemegang kekuasaan.

Menurut *Tutko* dan *Richards* (1975) yang cukup menarik mengenai sikap pelatih, bagaimana seorang pelatih menghadapi atlet yang ragu-ragu menjadi anggota team. Sebagai pelatih harus memiliki sikap tegas untuk dapat membawakan pengaruhnya sehingga atlet bersikap dewasa, menerima peraturan dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsepsi yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus dapat mengarahkan kearah tindakan-tindakan yang positif-konstruktif memberi bimbingan apabila diperlukan, dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Pelatih harus memiliki sikap tegas untuk dapat membawakan pengaruhnya sehingga atlet bersikap dewasa, menerima peraturan

dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsepsi yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus dapat mengarahkan ke arah tindakan-tindakan yang positif konstruktif, memberi bimbingan apabila diperlukan, dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

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

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

Tutko dan Richards (1975) dalam Setyobroto (2002) memberikan ilustrasi yang cukup menarik mengenai sikap pelatih, bagaimana seorang pelatih menghadapi atlet yang ragu-ragu menjadi anggota tim. Dalam ilustrasi tersebut dikemukakan dialog sebagai berikut.

- Atlet : "Saya ingin menjadi anggota tim, tetapi peraturan dan ketentuan-ketentuan anda saya rasa melanggar kebebasan (hak-hak) pribadi saya"
- Pelatih : "Kamu bebas menetapkan sendiri apakah ingin menjadi anggota tim atau tidak. Saya mempunyai kebebasan dan tanggung jawab sebagai pelatih untuk menetapkan mana yang baik bagi tim. Saya kira ketentuan dan peraturan tersebut adalah sangat perlu. Saya tidak mengabaikan kebebasan anda, anda bebas untuk menerima atau tidak. Ini adalah penilaian dari profesi saya, bahwa peraturan-peraturan tersebut akan membantu kita untuk menjadi tim yang berhasil sukses. Saya mendasarkan keputusan-keputusan pada pengetahuan, hasil latihan dan pengalaman saya. Peraturan-peraturan tim adalah sama pentingnya dengan strategi, kedua-duanya merupakan bagian dari pandangan hidup saya"

Suatu petunjuk praktis yang perlu diperhatikan dalam menanamkan disiplin telah dikemukakan pula oleh Robert S. Ellis, yaitu antara lain:

- (1) Usaha-usaha preventif adalah lebih baik daripada usaha memperbaiki yang kurang disiplin.
- (2) Cara yang baik untuk menjaga agar atlet berdisiplin adalah dengan membuat acara yang padat yang menarik minat atlet.
- (3) Pujian dan penghargaan terhadap atlet yang disiplin adalah lebih baik daripada selalu meneliti kesalahan untuk memberi hukuman.
- (4) Perbedaan-perbedaan individual perlu diperhatikan untuk dapat memberi perlakuan yang setepat-tepatnya.
- (5) Terhadap subjek yang *nervous* dan peka (sensitif) perlu perhatian khusus, usahakan sedikit atau tidak memberi hukuman.
- (6) Perhatikan perasaan anggota tim lainnya pada waktu memberi perlakuan terhadap salah seorang anggota tim.
- (7) Perbedaan pendapat atau pertentangan antara pelatih dan salah seorang atlet akan dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam upaya penanaman disiplin.
- (8) Sesudah melakukan hukuman harus segera bertindak normal dan baik kembali kepada atlet yang melakukan kesalahan.
- (9) Jangan menghukum seluruh pemain apabila kesalahan hanya dilakukan oleh salah seorang pemain.

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

Terry Orlick (1980) mengemukakan beberapa indikator untuk mengetahui apakah atlet memiliki "*self-control*" atau belum; adapun indikator-indikator tersebut antara lain:

- (1) Mampu melakukan sesuatu dengan baik dalam pertandingan besar seperti yang ia lakukan dalam pertandingan biasa.
- (2) Mampu kembali bergairah dan termotivasi setelah mengalami kekalahan atau men-dapat hukuman.
- (3) Mampu mengontrol tabiat yang didorong emosi.
- (4) Selalu bertindak positif dan dewasa terhadap pelatih dan teman anggota tim.
- (5) Mampu menghadapi ketegangan dengan tidak melakukan sikap-sikap dan tindakan negatif dalam bermain.
- (6) Selalu tenang dan penuh percaya diri dalam situasi tertekan.

Indikator tersebut dapat dijadikan ukuran, serta arah sasaran dalam upaya meningkatkan disiplin atlet. Tingkat "*self-control*" atlet sebagaimana dikemukakan oleh *Terry Orlick* tersebut sekaligus juga menandakan tingkat kuat atau lemahnya disiplin atlet.

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

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

B. Tujuan Disiplin

Sebuah aktivitas yang selalu dilakukan pastilah mempunyai suatu tujuan. Sama halnya dengan sikap disiplin yang dilakukan oleh seseorang. Orang melakukan sikap disiplin karena ia mempunyai suatu tujuan yang hendak dicapai setelah ia melakukan sikap tersebut. bertujuan agar atlet belajar hidup dengan pembiasaan yang baik, positif, dan bermanfaat bagi dirinya dan lingkungannya.

Menurut Bistak Sirait (2008: 11) menyatakan bahwa tujuan utama dari sebuah sikap kedisiplinan adalah untuk mengarahkan anak supaya ia mampu untuk mengontrol dirinya sendiri. selain itu juga supaya anak

dapat melakukan aktivitas dengan terarah, sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dari pendapat tersebut di atas maka dapat dilihat bahwa tujuan kewibawaan adalah untuk mengarahkan anak supaya ia mampu untuk mengontrol dirinya sendiri, dapat melakukan aktivitas dengan terarah belajar hidup dengan pembiasaan yang baik, positif, dan bermanfaat bagi dirinya dan lingkungannya. Sehingga jika pada suatu saat tidak ada pengawasan dari orang luar, maka ia akan dengan sadar akan selalu berbuat sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku baik tertulis (seperti: undang-undang, tata tertib sekolah dan lain-lain) maupun yang tidak tertulis (seperti norma adat, norma kesusilaan, norma kesopanan dan lain-lain) yang ada di dalam masyarakat.

Kedisiplinan merupakan sebuah tindakan yang tidak menyimpang dari tata tertib atau aturan yang berlaku untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain bahwa Kedisiplinan sangat erat sekali hubungannya dengan peraturan, kepatuhan dan pelanggaran (Hani, 2008: 23).Timbulnya sikap kedisiplinan bukan merupakan peristiwa yang terjadi seketika. Kedisiplinan pada seseorang tidak dapat tumbuh tanpa intervensi dari pendidikan, dan itupun dilakukan secara bertahap, sedikit demi sedikit. Kebiasaan yang ditanamkan oleh orang tua dan orang-orang dewasa di dalam lingkungan keluarga ini akan merupakan modal besar bagi pembentukan sikap kedisiplinan dilingkungan sekolah.

Jadi pada lingkungan dunia olahraga, kebiasaan yang ditanamkan oleh manajemen ataupun para pelatih sangatlah berarti karena akan menjadi modal besar bagi pembentukan sikap kedisiplinan di dalam lapangan. Di dalam dunia olahraga pada umumnya peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh atlet atau pemain biasanya ditulis dan diundangkan, disertai dengan sanksi bagi setiap pelanggarannya. Dengan demikian bila dibandingkan dengan penegakan kedisiplinan pada lingkungan keluarga dengan lembaga pendidikan, maka penegasan kedisiplinan di bidang olahraga cenderung lebih keras dan kaku.

Menurut Charles Schifer (dalam Yasin, 2013: 128) tujuan kedisiplinan ada dua macam yaitu:

1. Tujuan jangka pendek adalah membuat anak-anak anda terlatih dan terkontrol, dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan yang tidak pantas atau yang masih asing bagi mereka.

2. Tujuan jangka panjang adalah perkembangan pengendalian diri sendiri dan pengaruh diri sendiri (*self control* dan *self direction*) yaitu dalam hal mana anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

Kedisiplinan mempunyai dua macam tujuan yaitu:

1. Membantu anak menjadi matang pribadinya dan mengembangkan pribadinya dari sifat ketergantungan menuju tidak ketergantungan, sehingga ia mampu berdiri sendiri diatas tanggung jawab sendiri.
2. Membantu anak untuk mampu mengatasi, mencegah timbulnya *problem-problem* disiplin dan berusaha menciptakan situasi yang favorable bagi kegiatan belajar mengajar, di mana mereka mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan.

Menurut Hurlock tujuan seluruh disiplin adalah untuk membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran - peran yang ditetapkan kelompok budaya dan tempat individu itu diidentifikasi. Karena tidak ada pola budaya tunggal, tidak ada pula satu falsafah pendidikan anak yang menyeluruh untuk memengaruhi cara menanamkan disiplin. Jadi metode spesifik yang digunakan di dalam kelompok budaya sangat beragam, walaupun semuanya mempunyai tujuan yng sama, yaitu mengajari anak bagaimana berperilaku dengan cara yang sesuai dengan standar kelompok sosial (sekolah), tempat mereka diidentifikasi (E.B Hurlock, 2003:28).

Gaustad (1992) mengemukakan bahwa kedisiplinan memiliki 2 (dua) tujuan, yaitu memberi kenyamanan pada para siswa dan staf (guru) serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar. Subari (1994) berpendapat bahwa kedisiplinan mempunyai tujuan untuk penurutan terhadap suatu peraturan dengan kesadaran sendiri untuk terciptanya peraturan itu. Menurut Durkeim (1995), kedisiplinan mempunyai tujuan ganda yaitu mengembangkan suatu peraturan tertentu dalam tindak tanduk manusia dan memberinya suatu sasaran tertentu dan sekaligus membatasi cakrawalanya.

Yahya (1992) berpendapat, tujuan kedisiplinan adalah perkembangan dari pengembangan diri sendiri dan pengarahan diri sendiri tanpa pengaruh atau kendali dari luar. Kedisiplinan adalah suatu latihan batin

yang tercermin dalam tingkah laku yang bertujuan agar orang selalu patuh pada peraturan. Dengan adanya kedisiplinan diharapkan anak didik mendisiplinkan diri dalam mentaati peraturan sekolah sehingga proses belajar mengajar berjalan dengan lancar dan memudahkan pencapaian tujuan pendidikan. Oleh karena itu, anak didik perlu dibimbing atau ditunjukkan mana perbuatan yang melanggar tata tertib dan mana perbuatan yang menunjang terlaksananya proses belajar mengajar dengan baik (Gordon, 1996).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan adalah memberi kenyamanan pada para Atlet dan atau Pemain dan staf Kepelatihan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berlatih serta perkembangan dari pengembangan diri sendiri dan pengarahan diri sendiri tanpa pengaruh atau kendali dari luar.

C. Instrumen *Discipline* (Disiplin)

Kedisiplinan dalam menaati tata tertib ditempat latihan dan atau peraturan lain yang ada di tempat latihan dengan rasa tanggung jawab, sehingga atlet mampu berperilaku disiplin. Aspek-aspek disiplin dituangkan ke dalam indikator sebagaimana penulis sarikan dari Hurlock 1978: 86-92 yang dialih bahasakan oleh Anggia 2006: 22-25 sebagai berikut.

- a. Peraturan yang berfungsi sebagai patokan atau standar untuk bertingkah laku yang harus dipenuhi oleh atlet di lapangan dengan bersungguh-sungguh menjalankan peraturan dengan penuh rasa tanggung jawab. Atlet yang bertanggung jawab terhadap peraturan ditandai dengan siswa yang mengatur waktu saat latihan dimulai, berlatih di lapang, istirahat dan pulang berlatih, bertanggung jawab terhadap tugas-tugas sekolah, dan tidak melakukan tindakan kekerasan, merokok atau membuat keributan di lapangan. Ditunjukan dengan atlet mampu berperilaku dan berpenampilan sesuai dengan tata tertib yang dibuat oleh pelatih, dengan cara berbicara dan bersikap sopan terhadap pelatih, penjaga kolam renang, penjaga penginapan, teman dan berpenampilan rapi sesuai dengan peraturan pelatih.

- b. Hukuman merupakan sanksi yang diberikan oleh pihak pelatih terhadap atlet yang melakukan pelanggaran dalam upaya menegakkan peraturan atau tata tertib lapangan, sehingga atlet dapat bertanggung jawab untuk menerima sanksi atas pelanggaran yang dilakukan.
- c. Penghargaan merupakan pemberian hadiah *reward* atas hasil yang baik. Penghargaan tidak hanya berbentuk materi tetapi dapat juga berbentuk pujian kata-kata, dan senyuman.
- d. Konsistensi adalah komitmen terhadap peraturan yang timbul atas dasar tanggung jawab dan kesadaran diri tanpa adanya paksaan dan tekanan dari luar, sehingga siswa dapat menjalankan peraturan tanpa ada paksaan dari orang lain.

1. Definisi Konseptual

Disiplin sebagai upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya.

2. Definisi Operasional

Disiplin adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang Disiplin. Pernyataan tersebut berkaitan dengan: Peraturan, Hukuman, Penghargaan dan Konsistensi

3. Kisi-kisi Instrumen Disiplin

Tabel 27.1 Kisi-kisi Instrumen Disiplin

Aspek	Indikator	Sub Indikator	No. Soal	No item	
				+	-
Peraturan	Etika/Sopan Santun	Berbicara dan berperilaku sopan terhadap pelatih, staf manajemen club, penjaga tempat latihan, teman baik maupun dilapang ataupun di luar	1 – 3	1	2,3

	Kehadiran	Ketepatan waktu ketika datang ke lapang dan mulai latihan	4 – 8	7, 8	4,5 6
	Berpakaian dan berpenampilan	Cara berpakaian dan berpenampilan sesuai aturan pelatih	9 – 12	10, 12	9, 11
	Kegiatan latihan di sekolah, dan di rumah	1. Keaktifan berlatih dilapangan 2. Mengikuti semua kegiatan latihan 3. Menyelesaikan tugas latihan di tempat latihan	13 – 14 15 – 17 18	13 17 18	14 15, 16 -
	Menjaga Sarana Prasarana di tempat latihan	4. Menyelesaikan tugas latihan di rumah 5. Membiasakan Latihan dirumah secara Rutin 6. Memiliki kesadaran Untuk menjaga dan merawat sarana prasarana	19 – 21 22 – 23 24 – 25	21 22, 23 24	19, 20 - 25
Hukuman	a. Ketaatan dalam menaati peraturan atau tata tertib di tempat latihan	a. Tidak merokok, tidak melakukan tindakan kekerasan, membuat keributan/ Perkelahian	26 – 28	26	27, 28
	b. Penerimaan diri terhadap sanksi yang diberikan pelatih	b. Memiliki kesadaran untuk menerima sanksi apabila melanggar peraturan atau tata tertib yang ada	29 – 31	29	30, 31
Penghargaan	Penerimaan dari lingkungan tempat latihan	Pengharapan pujian atas apa yang dilakukan	32 – 34	-	32, 33, 34
Konsistensi	Komitmen dalam melaksanakan peraturan atau tata tertib di tempat latihan	Komitmen untuk berlatih	35 – 37	35	36, 37
	Jumlah		37	15	22

4. Angket Disiplin Atlet

a) Indetitas Responden

Nama Lengkap :.....
Tempat tanggal lahir :.....
Cabang olahraga :.....
Prestasi :.....

b) Petunjuk pengisian Angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat Disiplin atlet sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Atas segala perhatian, kesedian dan bantuan anda, diucapkan terima kasih.

Keterangan Pengisian Angket:

Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan Alternatif jawaban:

SS : Sangat setuju

S : Setuju

K : Kadang-kadang

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Tabel 27.2 Pola Skor Opsi Alternatif *Respons Model Summated Ratings* (Likert)

Pertanyaan	Skor Empat Opsi Alternatif Respons				
	SS	S	K	TS	STS
Favorable (+)	5	4	3	2	1
Un-Favorable (-)	1	2	3	4	5

c) Butir Pernyataan (Angket *Discipline*)

Tabel 27.3 Pertanyaan Instrumen Disiplin

No.	Pertanyaan	SS	S	K	TS	STS
1.	saya selalu mengucapkan salam kepada siapapun orang yang saya kenal					
2.	saya hanya menghormati orang-orang yang hanya saya kenali saja					
3.	saya berkomunikasi dengan timhanya di dalam lapangan saja					
4.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan keinginan saya sendiri					
5.	saya selalu berlatih dilapangan walaupun itu disuruh oleh pelatih					
6.	saya menyelesaikan program yang telah diberikan sesuai keinginan diri saya					
7.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku					
8.	saya memperhitungkan waktu dalam setiap kegiatan saya					
9.	meminta fasilitas kepada pelatih secara berlebihan (sepatu, jersey, dan lain-lain)					
10.	selalu berseka sebelum dan sesudah latihan					
11.	selalu melakukan pemanasan seenak dan semaunya sendiri					
12.	saya mentaati setiap aturan dan tata tertib yang ada di manapun					
13.	berlatih karena ingin mencapai target yang ingin dicapai					
14.	tidak mau ikut berlatih karena tidak di beri materi oleh pihak tim/ pelatih					
15.	tidak datang latihan karena alasan yang tidak jelas					
16.	saya tidak mau berlatih apabila tidak ada teman					
17.	mau berlatih mandiri dengan sarana prasarana seadanya					
18.	menambah jam terbang dengan menambah jam latihan dan tempat latihan					

19.	tidak serius di setiap latihan di rumah					
20.	menjelang libur saya suka bergadang dengan teman-teman					
21.	saya selalu bangun pagi ketika hari minggu untuk dapat lari jogging sendirian					
22.	selalu menjaga pola makan dan istirahat					
23.	menjaga sarana prasarana yang ada seperti bola, marker, cones, rompi, Dll.					
24.	menyiapkan peralatan yang di perlukan sehari sebelum latihan					
25.	menjadi provokator untuk tidak berlatih dan latihan					
26.	membantu teman atau lawan yang cidera dengan p3k ketika uji coba					
27.	selalu menyalahkan teman ketika dalam keadaan kalah					
28.	saya tidak mau di hukum ketika saya salah					
29.	menghargai pelatih dan official di dalam dan di luar lapangan					
30.	tidak membawa peralatan yang sudah di ingatkan karena alasan yang tidak jelas					
31.	saya berangkat latihan malas-malasan karena cuaca panas/hujan					
32.	tidak suka dengan setiap keputusan wasit					
33.	tidak terima dengan keputusan pelatih untuk tidak ikut pertandingan					
34.	memilih bermain dari pada latihan					
35.	menerima dengan lapang dada setiap keputusan yang di berikan oleh pelatih					
36.	saat libur tiba saya tidak mau berlatih					
37.	tidak Meminta izin kepada pelatih ketika tidak bisa datang latihan					

Daftar Pustaka

- Afrizal, Joeni (2015), *Perilaku Latihan dan Kedisiplinan*, Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas negeri Yogyakarta.
- Andi Rasdiyanah (1995), *Pendidikan Agama Islam*. Bandung: Lubuh Agung.
- Avin, Fadilah, H. (1996). Buletin Psikologi, Disiplin Kerja, Tahun IV, Nomer 2, Edisi Khusus Ulang Tahun XXXII
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Elly, Rosma (2016). Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Di SD Negeri 10 Banda Aceh. Vol,3 No.4, hal. 43 – 53.
- Elizabeth B. Hurlock (1999). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Fiana, Julia. Daharnis. Ridha, Mursyid (2013). Disiplin Siswa Di Sekolah dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. Vol, 2
- Fransiska (2012). *The Influence Of Works Dicipline On the Employee Performance Mediated By Company Working Productivity CV. Laut Selatan Jaya In Bandar Lampung*. Vol,3 No. 1, hal. 19 – 37.
- Gumilar. Hermawan (2016). Hubungan Disiplin Belajar dan Prestasi Belajar Mahasiswa Dengan Perilakunya Dalam Memelihara Kebersihan Lingkungan Kampus. Vol,16 No. 1, hal. 44 – 49.
- Gusti, Media (2012). Pengaruh Kedisiplinan, Motivasi Kerja, dan Persepsi Guru Tentang Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru SMKN 1 Purworejo Pasca Sertifikasi.
- Haryono, Sugeng (2016). Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi. Vol, 3 No. 3, hal. 261 – 274.
- Hurlock, E.B. (2003). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Husdarta, (2010), Psikologi Olahraga, Bandung: Alfabeta.
- Januar, Viktor (2014). Tingkat kedisiplinan Mahasiswa dalam proses perkuliahan jurusan ilmu keolahragaan prodi Penjaskesrek Pontianak.
- Liyas, Nata Jeli. Primadi, Reza (2017). Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bank Perkreditan Rakyat. Vol, 2 No. 1.

- Masruroh, Siti (2012). Upaya Peningkatan Kedisiplinan Masuk Kegiatan Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Individu Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Surakarta.
- Nawawi, Hadari, 1989. Organisasi Sekolah dan Pengelolaan Kelas, Jakarta : PT. Haji Mas Agung
- Oteng Sutisna, Otteng Sutisna, *Administrasi Pendidikan Dasar Teoritis untuk Praktek Profesional*. (Bandung : Angkasa, 1983),
- Rahmawati, Dewi. (2012). Hubungan Antara Kedisiplinan Siswa Dengan Perilaku Agresif Siswa SMP Murni 1 Surakarta, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setyobroto, Sudibyo (2002), Psikologi Olahraga, Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (2003). Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Shalahuddin (2017). Pengaruh Disiplin Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Paser. Vol, 1 No. 1.
- Sukardi. (2008). Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Poerbakawatja, Soegarda. Ensiklopedi Pendidikan. Jakarta. Gunung Agung. 1981.
- Purwadarminta. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka. 1999
- Sumantri, Bambang (2010). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI PGRI 4 Ngawi.
- Yopi, Junaidi, Parijo (2013). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi SMAS Taman Mulia.
- Yusuf dan Nurihsa. (2007). Teori Kepribadian Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zulfa, Pujawati. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda, Jurnal Psikologi Vol.4 No

BAB 28

CONFIDENCE (PERCAYA DIRI)

Oleh:

Dede Dwiansyah Putra

A. Pengertian Percaya Diri

Pada dasarnya manusia mempunyai kepribadian yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kepribadian menurut James Tangkudung (2012: 41) adalah suatu sifat yang hakiki yang dimiliki oleh seseorang yang tercermin di dalam sikapnya atau perbuatan yang berbeda dengan pribadi-pribadi lainnya. Di dalam kepribadian terdapat percaya diri yang dimiliki oleh setiap individu.

Pada umumnya kepercayaan diri dimengerti sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan hal-hal tertentu. Menurut Sigmund Freud Kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu, James tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017: 118) mengatakan bahwa Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan.

Artinya, keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Jika seluruh waktu seseorang digunakan untuk mengerjakan kegiatan yang mahir dilakukannya dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya, barulah orang tersebut merasa yakin dan percaya diri setiap waktu. Inilah mengapa banyak orang menjadi kecanduan kerja atau

terobsesi oleh aktivitas yang menghabiskan waktu. Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang sangat gemilang adalah percaya diri (*self confidence atau confidence in oneself*).

Rasa percaya diri adalah sebuah ukuran mengenai seberapa besar anda menghargai diri anda sendiri. Jika anda menganggap diri anda penting dan mempunyai arti, maka anda akan melakukan yang terbaik untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, dan anda juga akan “menjaga penampilan” yang nantinya akan membuat diri anda menjadi sehat. (Iyan AR, 2014: 27)

Percaya diri adalah kualitas yang berorientasi pada perbuatan. Tingkat percaya diri seseorang menentukan seberapa baik perbuatan dengan orang lain. Seseorang merasa puas pada dirinya hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya tersebut. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. tetapi jika percaya diri hanya didasarkan pada hal-hal tersebut diatas, maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan percaya diri pada hal-hal yang bertalian dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai. Karena Percaya diri adalah kemampuan berpikir rasional. Ini adalah keyakinan, gagasan, dan proses pemikiran yang tidak mengandung unsur kebutuhan yang menuntut seorang individu. (Komarudin, 2013: 69)

Husdarta (2011: 92) Secara sederhana menjelaskan percaya diri berarti “rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu”. Percaya diri bersumber dari nurani, tidak dibuat-buat. Kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, bukan dari karya-karya, walaupun karya-karya itu sukses. Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dia lakukan.

Kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Selain itu, MC Cellend dalam Komaruddin (2013: 69) menjelaskan: “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan

dalam dirinya, kesadaran akan kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”. Dengan demikian, kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Percaya diri dapat memainkan peran utama dalam menentukan kesuksesan dalam hidup. Lebih lanjut diungkapkan bahwa, percaya diri menentukan seseorang berani mengambil risiko. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam kemampuannya, dia akan yakin bahwa sesuatu yang salah dilakukan, Percaya diri juga dapat memicu motivasi dan meningkatkan harga diri seseorang, motivasi berprestasi dan harga diri adalah karakteristik penting untuk pencapaian prestasi olahraga. (Myrza Akbari, Firmansyah Dlis, Widiastuti: 2017)

Evrensel Heper, Sefer Yolacan, Serdar Kocaeksi (2017: 4) dalam penelitiannya yang berjudul *The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players* menjelaskan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri akan mencintai memahami dirinya, mempunyai tujuan yang jelas dalam hidupnya, selalu berpikiran positif, mampu berkomunikasi dengan baik secara verbal maupun non verbal, tegas dalam bersikap dan sebagainya. Dengan ciri-ciri tersebut akan tercermin dirinya. Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan pede/percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu : (1) *self-concept*, (2) *self-esteem*, (3) *self efficacy*, dan (4) *self-confidence*. (James Neil: 2005)

Self-concept merupakan istilah yang dipahami bagaimana menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan, bagaimana melihat potret diri secara keseluruhan, bagaimana mengkonsepsikan diri secara keseluruhan. *Self-esteem* yakni sejauhmana diri punya perasaan positif terhadap diri sendiri, sejauhmana punya sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga dari diri sendiri, dan sejauhmana meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri. *Self efficacy*, yakni sejauhmana punya keyakinan atas kapasitas yang dimiliki untuk bisa menjalankan tugas persoalan dengan hasil yang bagus. sejauh mana meyakini kapasitas diri di bidang dalam menangani urusan tertentu dan *Self-confidence* yakni sejauhmana diri punya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan dan sejauhmana bisa merasakan kepantasan untuk berhasil.

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah ekspresi yang efektif dari perasaan dan anggapan serta keyakinan seseorang terhadap dirinya di mana ia puas terhadap kemampuan dirinya yang memungkinkan untuk menunjukkan pada dunia luar yang berhubungan dengan perilaku, emosi dan komunikasi, di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

B. Tipe dan Manfaat Percaya Diri

Adapun Tipe dan manfaat percaya diri menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu:

- a. Tipe percaya diri
 1. Percaya diri proposional: Percaya diri yang optimal berarti seseorang dapat merasa menjadi begitu yakin mencapai tujuan, dan akan berusaha keras untuk melakukan nya.
 2. Tidak Percaya diri: Berupa keraguan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat pula merusak kinerja dan dapat menimbulkan kegelisahan serta mengganggu konsentrasi.
 3. Terlalu percaya diri: Seseorang yang terlalu percaya diri di artikan bahwa kepercayaan nya lebih besar dari kemampuannya. Sehingga tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang ingin di capai.
- b. Manfaat percaya diri:
 1. Percaya diri membangkitkan emosi positif
 2. Percaya diri memfasilitasi konsentrasi
 3. Percaya diri memengaruhi tujuan
 4. Percaya diri meningkatkan upaya
 5. Percaya diri memengaruhi strategi permainan
 6. Percaya diri memengaruhi momentum psikologis
 7. Percaya diri memengaruhi kinerja

C. Penelitian tentang Percaya Diri

Judul Penelitian	Penulis & Nama Jurnal	Keterangan
Confidence among volleyball players during competition (Keyakinan di antara pemain bola voli selama kompetisi)	Karim Labane, Abdelhamid Bencharnine, Fahssi Ryad (2016) Sport SPA Vol. 13, Issue 2: 31-34	Percaya diri mempunyai peranan penting terhadap pemain dan tim karena dengan percaya diri mereka dapat menggunakan kepercayaan sebagai kompensasi untuk menyembunyikan kelemahan dan keraguan. dalam kemampuan mereka.
The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players (Orientasi Tujuan Pemeriksaan dan Tingkat Kepercayaan Diri Diri Pemain Sepak Bola)	Evrensel Hepera , Sefer Yolacanb , Serdar Kocaeksia (2014) Procedia - Social and Behavioral Sciences 159, 197 – 200 (Elsevier)	Hasil analisis tingkat kepercayaan diri dan orientasi tujuan olahraga dari pemain sepak bola amatir dan profesional menunjukkan perbedaan yang signifikan tergantung pada tingkat liga.
The role of confidence in world-class sport performance (Peran percaya diri dalam kinerja olahraga kelas dunia)	Kate Hays, Owen Thomas, Ian Maynard, & Mark Bawden (2010) Journal of Sports Sciences 27: 1185–1199 (Routledge, Taylor and Francis Group)	Analisis menunjukkan bahwa kepercayaan olahraga yang tinggi memfasilitasi kinerja melalui efek positifnya pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet. Namun, para atlet yang berpartisipasi dalam penelitian ini rentan terhadap faktor-faktor yang berfungsi untuk melemahkan kepercayaan diri mereka. Faktor-faktor ini tampaknya terkait dengan sumber dari mana mereka memperoleh kepercayaan diri mereka dan dipengaruhi sampai batas tertentu oleh gender.
The Effect At Muscle Power Arm, Hand-Eye Coordination, Flexibility And Self Confidence Upon Badminton Smash Skill	Myrza Akbari, Firmansyah Dlis, Widiastuti (2017) Journal of Indonesian Physical Education and Sport.	Hasil dari penelitian ini bahwa percaya diri memberikan efek secara langsung terhadap keterampilan smash Badminton.
The Use of Mental Imagery and Concentration in the Elimination of Anxiety and Building of Self Confidence of Female Cricket Players Participating at National Level	Chaturvedi Shweta and Mehtaa Deepak International Journal of Sports Sciences and Fitness	Hasilnya menunjukkan bahwa pencitraan mental dan pelatihan konsentrasi membantu meningkatkan kepercayaan diri, dan juga efektif dalam memoderasi level kecemasan pada subjek.

D. Instrument Percaya Diri

1. Defenisi Konseptual

Percaya diri adalah ekspresi yang efektif dari perasaan dan anggapan serta keyakinan seseorang terhadap dirinya di mana ia puas terhadap kemampuan dirinya yang memungkinkan untuk menunjukkan pada dunia luar yang berhubungan dengan perilaku, emosi dan komunikasi, di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

2. Defenisi Operasional

Secara operasional percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Rentang skor. Proses dari penyusunan kuisioner diawali dengan kegiatan penentuan aspek yaitu: 1) *Self-Concept*: (a) Menyimpulkan diri secara keseluruhan. (b) Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan. (c) Mengkonsepsikan diri sendiri secara keseluruhan. 2) *Self-Esteem*. (a) Punya perasaan positif terhadap diri sendiri. (b) Punya sesuatu yang berharga dari diri sendiri. (c) Menyakini sesuatu yang bernilai. (d) Berharga dalam diri sendiri. 3) *Self-Efficacy*. (a) Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan. (b) Yakin memiliki kepastian diri sendiri yang mampu menangani persoalan. 4) *Self-Confidence*. (a) Yakin terhadap penilaian diri sendiri atas kemampuan diri sendiri. (b) Rasa kepastian untuk berhasil.

3. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 28.1 Kisi-kisi Percaya Diri

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah		
		Positif	Negatif	+	-	Σ
<i>Self-Concept</i>	1. Menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan.			2	2	4
	2. Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan.			2	2	4
	3. Mengkonsepsi diri sendiri secara keseluruhan.			1	1	2

<i>Self-Esteem</i>	1. Punya perasaan positif terhadap diri sendiri.			2	2	4
	2. Punya sesuatu yang berharga dari diri sendiri.			1	1	2
	3. Menyakini sesuatu yang bernilai.			2	2	4
	4. berharga dalam diri sendiri.			1	1	2
<i>Self-Efficacy</i>	1. Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan.			1	1	2
	2. Yakin memiliki kapasitas diri yang mampu menangani persoalan.			2	2	4
<i>Self-Confidence</i>	1. Yakin terhadap penilaian diri, atas kemampuan diri sendiri.			2	2	4
	2. Rasa kepantasan untuk berhasil.			2	2	4
Jumlah				18	18	36

4. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan yaitu kuesioner, kuesioner menurut Sugiono (2010: 142) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

5. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen dari percaya diri dimulai dengan penyusunan butir-butir pernyataan sebanyak 36 butir pernyataan. Selanjutnya melakukan kalibrasi instrumen dengan cara menganalisis data hasil dari uji coba untuk menentukan validitas dan reliabilitasnya. Validitas butir instrumen percaya diri dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Pearson. (Sudjana, 1992: 369)

Pengujian kesalahan pada angket Percaya diri digunakan internal kriterium yaitu menghitung koefisien korelasi tiap-tiap butir. Soal dengan nilai total faktor, kemudian nilai-nilai faktor masing-masing dengan nilai total angketnya. Percaya diri diujicobakan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Validitas butir

Menguji validitas butir pernyataan dalam uji coba instrument dikorelasikan dengan menggunakan rumus *product moment cart person*, sebagai berikut. Sudjana, rumus yang digunakan dalam perhitungan tersebut sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum xy)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

N = jumlah sampel

X = skor butir

Y = skor total

Untuk menentukan validitas instrument menggunakan taraf signifikan 0,05. Butir pernyataan dikatakan valid apabila koefisien korelasi r hitung $> t$ table.

2) Perhitungan Relebialitas

Relebialitas intrumen Percaya diri dari butir dengan menggunakan rumus alpha chrounbach, yaitu:

$$r_{xy} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_1^2} \right]$$

keterangan:

r_{xy} = Reliabilitas Instrument

k = Jumlah Soal

$\sum \alpha_b^2$ = Jumlah varian butir

α_1^2 = varian total

Dalam menentukan tinggi rendahnya instrument dipergunakan klasifikasi guiford, sebagai berikut;

$<0,02$ = tidak ada korelasi

$0,02-0,39$ = korelasi sedang

$0,04-0,69$ = korelasi sedang

0,07-0,89 = korelasi tinggi
 0,90-0,99 = korelasi tinggi
 1,0 = korelasi sempurna

5. Angket Percaya diri

Contoh Lembar Pernyataan yang di Buat oleh Penulis pada Kegiatan Pembelajaran PJOK di Sekolah

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
2.	Saya merasa malu jika saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
3.	Saya terus belajar gerakan menyundul bola untuk memperbaiki kesalahan saya					
4.	Saya malu pada diri sendiri yang berkaitan dengan kekurangan saya dalam melakukan gerakan menyundul bola					
5.	Saya mudah bergaul sama teman-teman sekelas					
6.	Saya memilih teman untuk dijadikan teman dalam bermain sepak bola					
7.	Saya merasa saya paling pandai dalam melakukan gerakan menyundul bola					
8.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola, namun tidak pernah menampakkan kepandaian saya kepada teman-teman					
9.	Saya cenderung menghindari dari teman yang bisa melakukan gerakan menyundul bola					
10.	Saya tidak mau mencontoh gerakan menyundul bola kepada teman yang bisa melakukannya					
11.	Saya suka mencontoh dalam melakukan gerakan menyundul bola yang diajarkan oleh guru					
12.	Saya senang jika teman meniru gaya saya saat melakukan gerakan menyundul bola					

13.	Saya merasa bersalah jika tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik dan benar					
14.	Saya senang jika teman saya menunjukkan kelemahan saya saat melakukan gerakan menyundul bola					
15.	Saya merasa kurang percaya diri jika disuruh guru untuk memberikan contoh dalam melakukan gerakan menyundul bola					
16.	Saya merasa takut jika disuruh guru untuk melakukan gerakan menyundul bola					
17.	Saya sering belajar melakukan gerakan menyundul bola dirumah					
18.	Saya tidak pernah belajar dirumah untuk memperbaiki kesalahan saya melakukan gerakan menyundul bola					
19.	Saya selalu berpikir positif					
20.	Saya tidak pernah mengukur kemampuan teman dalam melakukan gerakan menyundul bola					
21.	Saya tepat waktu datang kelapangan untuk belajar sepak bola					
22.	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar ketika guru belum masuk kelas					
23.	Saya menjaga dengan baik peralatan olahraga disekolah					
24.	Saya selalu memanfaatkan waktu belajar servis walaupun guru tidak datang					
25.	Saya tidak pernah berpikir negatif jika teman tidak masuk olahraga					
26.	Saya selalu merawat peralatan sekolah					
27.	Saya merasa senang merawat peralatan sekolah					
28.	Saya menghargai kemampuan yang saya miliki pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
29.	Saya bisa memperbaiki kesalahan saya pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
30.	Saya suka disuruh oleh guru dalam menyelesaikan tugas yang diberikan					
31.	Saya tidak bisa membantu teman yang tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola					

32.	Saya ragu memberikan contoh gerakan menyundul bola kepada teman-teman					
33.	Saya mampu melakukan gerakan menyundul bola dengan baik tanpa adanya pengaruh dari teman					
34.	Saya mampu menyelesaikan tugas kelompok secara pribadi					
35.	Saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola jika tidak ada yang memberi contoh					
36.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan benar karena kemampuan saya miliki					

Daftar Pustaka

- Chaturvedi Shweta and Mehtaa Deepak. 2015. *"The Use of Mental Imagery And Concentration In The Elimination of Anxiety And Building Of Self Confidence Of Female Cricket Players Participating At National Level"*. India: International Journal of Sports Sciences and Fitness
- Evrensel Heper, Sefer Yolacan, Serdar Kocaeksi. 2014. *"The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players"*. Turki: Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Iyan AR. 2014. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska
- James Neil, (<http://www.wilderdom.com/self/>: 2005). diakses pada 19 Mei 2018 pukul 20.00
- Karim Labane, Abdelhamid Bencharnine, Fahssi Ryad. 2016. *"Confidence among volleyball players during competition"*. *Sport SPA Journal*.
- Kate hays, Owen thomas, Ian maynard, & Mark bawden. 2010. *"The role of confidence in world-class sport performance"*. Journal of Sports Sciences. Routledge, Taylor and francis Group.
- Komaruddin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhammad ali, Mulyana, Firmansyah. 2017. *"Influence of Muscle sleeve strength, Togok formation, Eye coordination and Self-confidence in Service skillstennis court."* Jakarta: Journal of Indonesian Physical Education and Sport.

- Myrza Akbari, Firmansyah Dlis, Widiastuti. 2017. *"The Effect At Muscle Power Arm, Hand-Eye Coordination, Flexibility And Self Confidence Upon Badminton Smash Skill."* Jakarta: Journal of Indonesian Physical Education and Sport.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga, "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Tangkudung, James dan Mylsidayu, Apta. 2017. *Mental Training "Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga"*. Bekasi: Cakrawala Cendikia

BAB 29

SELF-CONTROL (PENGENDALIAN DIRI)

*Oleh:
Zulfikar*

A. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Manusia adalah makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya. Sebelum memberikan perlakuan pada seseorang, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi seseorang, sehingga latihan mental (*mental training*) yang diberikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Selanjutnya di bawah ini akan dibahas terlebih dahulu prinsip-prinsip dasar kepribadian manusia dengan faktor-faktor yang memengaruhi kematangan mental. Perkembangan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek kehidupan lainnya. Hal ini disadari bahwa melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta membentuk sikap kepribadian yang serasi, selaras dan seimbang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.

Teori kesatuan psiko-fisik berkembang karena para ahli menyadari bahwa orang yang keadaan kejiwaannya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, ternyata memengaruhi kondisi fisiknya. Akibat rasa susah dan gelisah

menghadapi masa depan, seseorang kurang dapat tidur nyenyak, sehingga akhirnya memengaruhi tingkah laku dan penampilannya. Sebaliknya keadaan fisik yang kurang sehat, karena sedang sakit, sesudah mengalami kecelakaan dan cidera, juga dapat memengaruhi kejiwaan individu yang bersangkutan, kurang dapat memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi, kurang dapat berpikir dengan tenang, kurang dapat berpikir dengan cepat, dan sebagainya. Selain mengembangkan kekuatan dan kelincahan fisik, olahraga juga mengembangkan mental dan kepribadian. Ada di antaranya yang timbul karena pendidikan, ada pula yang timbul secara alami. Contoh sikap mental yang timbul karena pendidikan misalnya pengendalian diri, berani, disiplin, sebagaimana pernah saya bahas sebelumnya. Adapun contoh yang alami adalah percaya diri, optimis, dan pantang menyerah. Setelah Anda belajar atau berlatih olahraga selama beberapa bulan, Anda mulai menyadari bahwa ternyata Anda lebih bisa daripada yang Anda kira sebelumnya. Anda merasakan ternyata Anda lebih tangguh, lebih kuat, lebih terampil, dan lebih gesit daripada sebelumnya.

Sejak individu dilahirkan, mulai dari bayi, menginjak remaja sampai dewasa, individu tersebut mempelajari banyak hal mengenai dunia sekitarnya. Dalam melakukan itu, individu berusaha untuk bisa memahami hal-hal penting tentang dirinya. Hal penting dari perkembangan diri adalah diri (*self*) yang merupakan bagian dari proses terbentuknya kontrol diri (*self-control*). Saat memasuki usia remaja, kemampuan mengontrol diri berkembang seiring kematangan emosi.

Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (Gustinawati, 1990). Kontrol diri dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spritual, budaya dan perilaku kerja. Pengaruh kontrol diri terhadap timbulnya tingkah laku seseorang dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan hasil proses pengontrolan diri seseorang. Beberapa studi yang dilakukan sebelumnya *self-control* sangat membantu semua orang terutama seorang atlet, karena pengendalian diri membantu atlet untuk belajar memecahkan masalah, untuk dapat menyelesaikan pekerjaan rumahnya dan dapat berperilaku positif.

Prestasi tinggi akan dicapai dengan penguasaan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis, ini berarti seluruh unsur-unsur jiwanya tidak terpengaruh lingkungan yang tidak selalu menguntungkan bahkan dapat menimbulkan stress. Sebagaimana dikatakan oleh Terry Orlick (1980: 35), mengontrol diri sendiri akan membawa kematangan pribadi. Untuk menjadi atlet yang matang pribadinya, harus dapat menerima kritik, tidak takut kalahkan, dan selalu tenang. Pada dasarnya mengontrol diri sendiri, tergantung pada kemampuan individu mengontrol emosinya, dan kinerjanya tetap terfokus. Reaksinya terhadap kesalahan-kesalahan adalah suatu proses belajar. Seseorang harus dapat mengontrol emosinya, baik terhadap diri sendiri, teman bermain, maupun terhadap lawan.

Plato dan Howard Rachlin (2000: 87) mendefinisikan control diri (*self Control*) sebagai suatu yang biasa diciptakan, jika kita mempunyai kemampuan atau motivasi yang kuat untuk melakukannya. Menurut Ubaydillah (2008: 51) *self control* adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi agar tetap dibawah control (*under Control*) dan kemampuannya dalam menahan diri dari tindakan brutal ketika ada pemicu atau berada dalam kondisi yang menegangkan (*stressful condition*). *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, terjemahan Kartini Kartono, 2002: 45). Pengendalian diri menurut Goleman ialah mengelola emosi, yaitu menanggapi perasaan agar terungkap dengan pas.

Menurut Hurlock (1980: 15) mengatakan bahwa kontrol diri muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensinya. Hal ini didukung oleh penelitian Finkenauer,dkk (2005: 60) yang menyatakan bahwa psikososial diantaranya kenakalan dan sikap agresivitas pada remaja. Kontrol diri sendiri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Menurut Rothbaum (dalam Tangney et.al, 2004: 75) menyatakan bahwa “*Self-control is widely regarded as a capacity to change and adapt the self so as to produce a better, more optimal fit between self and world.*” Maksud dari pernyataan tersebut adalah kontrol diri secara luas dianggap sebagai kapasitas untuk berubah dan beradaptasi dengan diri sehingga menghasilkan sesuatu lebih baik secara optimal antara diri dan dunia.”

Menurut Tangney, dkk (2004: 44) menyatakan bahwa “ *Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them.*” Pernyataan tersebut menyatakan bahwa pusat dari konsep pengendalian diri kita adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin seseorang, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan tersebut.”

Kontrol diri untuk situasi di mana orang terlibat dalam perilaku yang dirancang untuk melawan atau mengesampingkan respons yang melebihi (kecenderungan perilaku, emosi, atau motivasi), seperti seseorang yang marah menyerang mereka, beristirahat setelah seharian bekerja keras, atau membolos bukannya pergi ke sekolah. Kontrol diri demikian konsep yang lebih spesifik dari pada *self regulation* (McCullough & Willoughby, 2009: 62). Kontrol diri mengacu pada sumber daya internal yang tersedia untuk menghambat, menimpa, atau mengubah tanggapan yang mungkin timbul sebagai akibat dari proses fisiologis, kebiasaan, pembelajaran, atau situasi. Schmeichel dan Baumeister (dikutip dari McCullough dan Willoughby, 2009: 69).

B. Aspek-aspek Pengendalian Diri *Self-Control*

Aspek-Aspek *Self-Control* Berdasarkan konsep Averill (1973: 34), terdapat 3 aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu:

1. *Behavior Control* (Mengontrol Perilaku)

Merupakan suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasinya atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mempunyai kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki datang (Nur, 2006).

2. *Cognitive Control* (Mengontrol Kognisi)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Informasi yang dimiliki individu atas suatu kejadian yang tidak menyenangkan dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan, serta individu akan melakukan penilaian dan berusaha untuk menafsirkannya melalui segi-segi positif secara subjektif (Nur, 2006: 24).

3. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen juga, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, di mana individu dapat menahan dirinya (Nur, 2006: 32).

Kemampuan mengontrol diri tergantung dari ketiga aspek di atas, kontrol diri ditentukan oleh seberapa jauh aspek itu mendominasi atau terdapat kombinasi dari beberapa aspek dalam mengontrol diri.

C. Ciri-ciri Kontrol Diri

Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain:

- a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- b. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.

- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- e. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif).

Untuk mengecek sejauh mana kita punya kemampuan mengendalikan diri, kita bisa melihat petunjuk di bawah ini:

Rendah	Sedang	Tinggi
Anda mudah kehilangan kendali, mudah frustrasi, mudah meluapkan ekspresi emosi secara meledak-ledak, atau tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol	Anda sudah sanggup memberikan respons dengan tenang dan mendiskusikannya secara fair	Anda bisa memberikan respons secara konstruktif: bisa membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi problem
Anda tidak tahan terhadap berbagai tekanan atau himpitan	Anda sudah bisa mengelola tekanan secara efektif, tidak memengaruhi hasil pekerjaan atau tidak memengaruhi proses pekerjaan	Anda sudah bisa menenangkan diri anda dan orang lain atau sanggup memainkan peranan sebagai <i>leader</i>
Anda sudah bisa mengontrol emosi tetapi belum bisa menggunakannya secara konstruktif		

D. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

1. Kepribadian, Kepribadian memengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian

yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

2. Situasi, Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, di mana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan memengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat memengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.
3. Etnis, Etnis atau budaya memengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, di mana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.
4. Pengalaman, Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat mengubah reaksi terhadap situasi tersebut.
5. Usia, Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan

reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki control diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

E. Prinsip-prinsip dalam Mengendalikan Diri

1. Prinsip kemoralan

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat bersegera lari ke rambu-rambu kemoralan.

2. Prinsip kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

3. Prinsip perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana

dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

4. Prinsip kesabaran

Pada dasarnya emosi kita naik – turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu kita gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respons yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

5. Prinsip pengalihan perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi kita akan ikut berubah kearah yang positif juga.

F. Manfaat Pengendalian Diri

Tanpa disadari, meskipun terlihat sederhana, namun upaya-upaya untuk mengendalikan tersebut mampu menuai banyak manfaat apabila kita berhasil untuk mengendalikan diri. Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya antara lain:

- 1) Kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran. Karena jika kita sedang dalam keadaan marah, kita tidak sabar, tawakal, bersyukur dan lain-lain. Dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang.
- 2) Akan lebih dapat menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang di berikan oleh Tuhan kepadanya.
- 3) Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.

G. Instrumen Pengendalian Diri

1. Definisi Konseptual

- a. Menurut Chaplin (2002) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif.
- b. Kontrol diri didefinisikan Roberts suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri memengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.
- c. Marvin R. Goldfried dan Michael Merbaum berpendapat kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep di mana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.
- d. Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.
- e. Menurut Berk dalam Gunarsa (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan

sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

- f. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) mengenai pengertian kontrol diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut. Seseorang menggunakan kontrol dirinya, bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas baginya, tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan.
- g. Pengendalian diri (*self control*) didefinisikan sebagai “pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri” (Calhoun dan Acocella, 1990: 130).
- h. Kazdin (1994) (dalam Elliot, 1999:228) berpendapat bahwa ‘*self control usually refers to those behavior that a person deliberately undertakes to achive self selected outcomel*’. Pengendalian diri (*self control*) sering digunakan individu untuk melakukan suatu tindakan secara sengaja atas keinginan pribadinya untuk memperoleh kesuksesan yang mereka kehendaki.
- i. Pengendalian diri atau *self control* dapat pula diartikan sebagai “perbuatan membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan dan mengarahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan dalam studi” (The Liang Gie, 1995: 190).
- j. *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, yang diukur melalui tiga aspek *self-control* yang dikembangkan oleh Averill (1973) yaitu *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif) dan *decisional control* (kontrol keputusan).

Jadi definisi Konseptualnya bahwa *self control* dapat diartikan sebagai perbuatan membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan dan mengarahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan dalam studi dan sering digunakan individu untuk melakukan suatu tindakan secara sengaja atas keinginan pribadinya untuk memperoleh kesuksesan yang mereka kehendaki.

2. Definisi Operasional

Self control adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi agar tetap dibawah control (*under Control*) dan kemampuannya dalam menahan diri dari tindakan brutal ketika ada pemicu atau berada dalam kondisi yang meneggangkan serta kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, yang diukur melalui tiga aspek *self-control* yaitu *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif) dan *decisional control* (kontrol keputusan).

3. Pengukuran *self control*

Ada beberapa pengukuran *self control*, diantaranya :

- a. Skala pengukuran *Self-Control Rating Scale* (SCRS) yang ditulis oleh Dickerson, yang terangkum kedalam 33 item baku.
- b. *Self Control Behavior Inventory* Fagen (dalam Tangney, 2004) pada dasarnya adalah sebuah checklist untuk peringkat pengamatan perilaku.
- c. *Self-Control Questionnaire* oleh Brandon, dkk sebagai skala sifat kontrol diri. Brandon menekankan pada perilaku kesehatan, dan memiliki cakupan item yang luas.
- d. *Self-Control Schedule* oleh Rosenbaum, ditujukan khusus untuk sampel klinis dan berfokus pada penggunaan strategi seperti gangguan diri dan kognitif untuk memecahkan masalah perilaku tersebut.
- e. Peneliti menggunakan skala pengukuran teori dari Averill (1973) yaitu, mengontrol perilaku, kognisi, dan keputusan.

Pengendalian diri (*self-control*) digunakan untuk mengetahui sejauh mana seorang atlet/individu mempunyai kemampuan menggunakan kehendak atau keinginanya dalam membimbing tingkah laku sendiri dan menekan atau merintangi implus-mplus atau tingkalaku inplusif yang tertuang dalam perilaku, kognitif dan pengambil keputusan yang mengacu pada aspek-aspek pengendalian diri (*self-control*). Menurut Averil (1973) yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*, dengan menggunakan model skala likert. Adapun tabel *blue print* penyebaran item skala pengendalian diri (*self-control*) adalah sebagai berikut.

Tabel 29.1 Skala Pengendalian Diri (*self-Control*)

Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
<i>Behavior Control</i> (Mengontrol Prilaku)	- Mengatur Pelaksanaan	2,6,10,11,12,19,29,42,52,57	10
	- Memodifikasi Stimulus	4,8,17,31,33,37,46,50,55	9
<i>Cognitive Control</i> (mengontrol Kognitif)	- Memperoleh Informasi	9,38,39,53,54,58	6
	- Melakukan Penilaian	1,3,5,7,22,26,28,30,32,34,41,43,45,47,49,60	16
<i>Decisional Control</i> (Mengontrol Keputusan)	- Mengantisipasi Peristiwa	14,15,18,20,23,24,27,51	8
	- Menafsirkan Peristiwa	4,13,16,21,25,35,36,42,44,48,59	11
Jumlah	Pernyataan		60

SKALA PENGENDALIAN DIRI (*SELF-CONTROL*)

Identitas Responden :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden.

Tanda tangan responden

(.....)

INSTRUKSI :

Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu dari 4 kotak yang anda anggap paling menggambarkan kondisi masing-masing. Tiap kotak tersebut berisi angka yang mengandung jawaban sebagai berikut.

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| a. Sangat Tidak Setuju (STS) | b. Setuju (S) |
| c. Tidak Setuju (TS) | d. Sangat Setuju (SS) |

Contoh:

Pernyataan	STS	TS	S	SS
Saya merasa kesal dengan teman yang tidak membalas sapaan saya pada saat latihan		√		

Tidak ada jawaban yang dianggap salah. **SEMUA JAWABAN ADALAH BENAR**, selama menggambarkan diri atlet.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya akan menolak ajakan teman untuk tawuran				
2.	Saya akan menerima uang dari siapapun				
3.	Saya akan segera menyelesaikan masalah sebelum masalah lain dating				
4.	Saya akan diam saja ketika melihat teman berkelahi				
5.	Saya akan menabung untuk masa depan saya				
6.	Saya tidak akan bertanggung jawab dengan kesalahan yang saya perbuat				
7.	Saya akan tetap menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik mungkin				
8.	Saya merasa kesal dengan teman yang tidak membalas sapaan saya				
9.	Saya akan menyelesaikan masalah pribadi saya supaya tidak menjadi beban				
10.	Saya sering meghabur-hamburkan uang				
11.	Saya tidak akan menyerah sebelum berusaha semaksimal mungkin				
12.	Jika sedang malas, saya akan menunda pekerjaan saya				
13.	Saya akan melakukan sesuatu yang bermanfaat dari pada harus ikut teman yan berfoya-foya				
14.	Dari pada saya meminjamkan uang kepada teman, lebih baik saya berfoa-foya				
15.	Saya membuat rencana terhadap apa yang saya lakukan				
16.	Saya suka hidup berfoya-foya				
17.	Permasalahan dengan teman tidak akan memengaruhi aktivitas saya				

18.	Saya memilih diam dirumah daripada mengikuti kegiatan apapun				
19.	Ketika saya tahu teman sedang adamasalah, saya akan membant menyelesaikan masalahnya				
20.	Saya mudah menyerah ketika ada masalah				
21.	Saya akan melakukan sesuatu yang bermanfaat dari pada harus ikut teman yan berfoya-foya				
22.	Dari pada saya meminjamkan uang kepada teman, lebih baik saya berfoya-foya				
23.	Saya suka hidup berfoya-foya				
24.	Saya cuek dengan masalah yang sedang saya hadapi				
25.	Saya akan mudah gelisah bila masalah belum terselesaikan				
26.	Saya akan marah kepada teman yang membuat saya kesal				
27.	Jika saya tidak tahu, lebih baik saya diam daripada berpura-pura tahu.				
28.	Saya akan memarahi teman saya yang bersikap tidak peduli kepada teman yang lain				
29.	Saya akan berpura-pura tidak tahu ketika teman saya membutuhkan bantuan				
30.	Saya tidak iri kepada teman yang lebih beruntung				
31.	Saya tidak berani untuk mengakui kesalahan				
32.	Saya tidak akan menerima uang yang tidak jelas dari mana datangnya				
33.	Saya ragu dengan kemampuan saya				
34.	Saya akan melerai teman yang berkelahi				
35.	Saya jarang memberikan saran kepada teman yang sedang kesulitan				
36.	Saya selalu bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan				
37.	Saya kecewa kepada teman yang tidak bisa membantu saya				
38.	Saya tetap memberikan senyum kepada teman walaupun dia tidak peduli				
39.	Saya menolak saran-saran dari teman saya				
30.	Saya tidak iri kepada teman yang lebih beruntung				

Daftar Pustaka

- Anxiety. *Journal of Research in Personality*, 44, 738–741. doi:10.1016/j.jrp.2010.09.005
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychology Bull.* 80. 286-303.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Beckmann, J. (1988). Cool bleiben oder heiß machen? Welche Wettkampfvorbereitung begünstigt Höchstleistungen? *Sportpsychologie*, 3, 12–16.
- Bertrams, A., Englert, C., & Dickhäuser, O. (2010). Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state
- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. 1990. *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan manusia*. New York : McGraw Hill, Inc.
- Chaplin, J.P. *Dictionary of Psychology. Kamus Lengkap Psikologi*. Kartini Kartono (terj). 2008. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Elliot, Stephen N dkk.1999. *Educational Psychology*.Singapore:McGraw-Hill.
- Finkenauer, C., Engels, Rutger.C.M.E., & Baumeister, R.F. (2005). Parenting behavior and adolescent behavioral and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*. 29 (1), 58-69.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., ... Schmeichel, B. J. (2007). Selfcontrol relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325–336. doi:10.1037/0022-3514.92.2.325
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Arr-Ruzz Media

- Gie, The Liang. 1995. Cara Belajar yang Efisien Jilid 2. Yogyakarta: Liberty Hadi,
- Goleman, Daniel (2007), *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Gunawan W. Adi. *Jurus Pengendalian Diri*. <http://adiwgunawan.com/awg.php?co> <http://azrl.wordpress.com/2008/10/26/mengendalikan-diri/> diunduh tgl 01 april 2015, pukul 20.00 wib.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010a). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495–525. doi:10.1037/a0019486
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010b). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 62–86. doi:10.1080/1750984090332281
- <http://sandyajizah.blogspot.com/2013/01/self-control.html>, diunduh tgl 01 April 2015/pukul 23.20 wib.
- Hurlock, E.B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- McCullough, M.E., Willoughby, B.L.B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*. 135(1), 69-93.
- Jurnal oleh ZULKARNAIN, S. Psi, *Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara*. diunduh tgl 11 april 2015 pukul 11.45 wib.
- Nurfaujiyanti. (2006). *Skripsi hubungan pengendalian diri (self-control) terhadap agresivitas pada anak jalanan*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72(2). 271-282.

BAB 30

AGGRESSIVENESS (AGRESIVITAS)

Oleh:
Ridho Bahtra

A. Konsep Umum

1. Definisi Agresivitas

Agresif secara psikologis berarti cenderung (ingin) menyerang kepada sesuatu yang dipandang sebagai hal yang mengecewakan, menghalangi atau menghambat. Perilaku ini dapat membahayakan anak atau orang lain. Perilaku agresif misalnya, menusukan pensil yang runcing ke tangan temannya, atau mengayun-ngayunkan tasnya sehingga mengenai orang yang berada di sekitarnya. Sudesh Bhardwaj & N. K. Rathee (2013; *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*) menjelaskan *Aggression is one of the most frequently used, often misunderstood terms commonly selected to describe sport situations* (Agresi adalah salah satu istilah yang sering digunakan dan sering disalahpahami yang umumnya dipilih untuk menggambarkan situasi olahraga).

Agresivitas merupakan salah satu aspek-aspek psikologis yang ada dalam olahraga. Menurut James Tangkudung dan Apta (2017: 64) agresivitas adalah suatu tindakan yang diarahkan menuju tujuan merugikan atau melukai orang lain baik secara fisik ataupun psikis dalam pertandingan. Sedangkan menurut Gunarsa (2008: 10) agresivitas tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga

bela diri yang memang membutuhkan sikap agresif. Minigh (2007: 103) menyatakan agresi dapat didefinisikan sebagai ancaman stimulus yang tidak menyenangkan, fisik, verbal, atau gestural dari seseorang untuk orang lain. Dalam sebuah jurnal Silviu Sagau (2010: 176), *Journal of Physical Education and Sport*) menjelaskan *Aggressiveness is considered to be a "destructive and violent behavior, oriented towards persons, objects or self"* (Agresivitas dianggap sebagai perilaku destruktif dan kekerasan, berorientasi pada orang, benda atau diri).

Pendapat lain yang menjelaskan defines agresivitas adalah Weinberg dan Gould (2003: 512) yang mengartikan agresi adalah perilaku yang diarahkan menuju tujuan untuk merugikan atau melukai orang lain. Agresivitas adalah sifat atau status kepribadian permanen, yaitu pola perilaku dan kecenderungan yang berada dalam tingkat hubungan cukup besar dan relatif konstan, (Dusan Todorovic dan Kristina Randelovic (2016: 76), *Jurnal Research in Kinesiology*). Selain itu Yudi Santoso dan Andreas Tri Winarto (2010: 144) menjelaskan agresi adalah perilaku fisik atau verbal yang diniatkan untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresi. Gunarsa, Singgih (1989: 185) Agresifitas berhubungan erat dengan kekerasan fisik yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lainnya agar dapat memastikan kemenangan. Dalam sebuah jurnal Ryszard Makarowski (*Journal of Physical Education and Sport (JPES)* 2013: 278) dijelaskan *Aggression is a process, and aggressiveness is a feature of character* (agresi adalah sebuah proses, dan agresivitas adalah ciri suatu karakter)

Dalam kesempatan lainnya Gill, Wiliam dan Reifsteck (2017: 225) menyebutkan agresi umumnya didefinisikan sebagai perilaku yang cenderung merugikan orang lain yang tidak ingin dilukai. Barlett, Gratton & Rolf (2010: 38) mengemukakan *aggression has been defined as behavior with the goal of harming or injuring another individual* (agresi didefinisikan sebagai perilaku dengan tujuan merugikan atau melukai orang lain). Sedangkan Cashmore (2008: 18) menyatakan “*in sport, aggressiveness is typically applauded and carries a positive connotation, unlike actual aggression, which is directed toward damaging other*” (Dalam olahraga, agresivitas biasanya bertepuk tangan dan mengandung konotasi positif, tidak seperti agresi actual, yang ditujukan untuk merusak orang lain).

Thus, it is possible that perspective taking may help to reduce the anger often experienced in sport, which in turn could reduce aggressiveness more in women

than in men (Nicholas Stanger, Maria Kavussanu and Christopher Ring, (2016), *Journal of Applied Sport Psychology*). Dari beberapa teori yang telah dikemukakan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa agresivitas adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang baik secara fisik ataupun verbal untuk melukai lawan secara fisik dan psikis dalam suatu pertandingan.

2. Macam-macam Agresivitas

Macam-macam agresivitas antara lain:

a) *Hostile Aggression*

Hostile aggression adalah tindakan agresif yang disertai permusuhan dan dilakukan dengan perasaan marah dan bermaksud melukai/mencederai dan menyakiti orang lain atau lawan bertanding, contoh fisik pemain sepak bola yang mentackle lawannya dengan sengaja, contoh psikis pemain mengucapkan kalimat/kata kotor kepada lawannya. Meskipun banyak atlet dan pelatih masih percaya bahwa agresi di lapangan mengarah pada kinerja yang lebih baik, penelitian tidak mendukung kepercayaan ini. sebab *hostile aggression* dapat menciptakan kemarahan dan arousal yang mengganggu perhatian dan performa/penampilan (Gill, Williams & Reifsteck, 2017: 228)

b) *Instrumental Aggression*

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

Mengenai gejala tindakan agresif dalam olahraga Richard H. Cox (1985) membedakan tindakan agresif yang disertai rasa permusuhan dengan tindakan agresif instrumental. Tindakan agresif yang disertai rasa permusuhan atau *hostile aggression* tujuan pertamanya adalah melukai orang lain, niat untuk melukai orang lain tersebut dilakukan dengan perasaan marah. Hal ini dapat memberikan contoh misalnya pemain penyerang sepak bola yang dengan sengaja menyerang kaki

pemain belakang lawan, karena usahanya untuk membobolkan jalan lawan selalu digagalkan oleh pemain tersebut. Pada tindakan agresif instrumental tujuan utamanya adalah memenangkan pertandingan, jadi bukan untuk melukai lawan. Niat untuk menyerang secara agresif tidak disertai rasa marah.

Selain penjelasan di atas Aspek agresif menurut Berkowitz (2003: 20) yaitu aspek agresivitas terkendali secara sadar (pasif) seperti serangan yang dilakukan dengan tenang, sengaja dengan tujuan jelas, dan aspek ekspresif (aktif) yang berbentuk serangan yang dilakukan tanpa pikir panjang tanpa banyak perhitungan atasapa yang bisa diperoleh setelah menyakiti sasaran atau kerugian yang mungkin timbul.

Ketika seseorang melakukan tindakan agresif pasti ada hal yang memengaruhinya. Menurut Feldman (1985) ada beberapa faktor yang memengaruhi agresi, antara lain:

1. *Arousal as a cause of aggression*

Dalam beberapa penelitian Rule & Nesdale (1976) gairah fisik berhubungan dengan meningkatnya tingkat agresi seseorang. Gairah fisik bukan hanya satu satunya yang dapat memicu agresi, gairah yang dihasilkan dari *sex*, *alcohol*, dan obat-obatan terlarang juga dapat memicu perilaku agresi.

2. *Deindividuation : anonymity facilitates aggression*

Dunn and Rogers (dalam Feldman, 1985) menjelaskan hasil penelitian menyatakan bahwa deindividuasi efektif dalam meningkatkan perilaku agresi. Subjek yang diteliti mengatakan bahwa mereka merasakan emosi konsisten pada saat deindividuasi. Mereka mengindikasikan ada perasaan dan pemikiran yang berbeda dengan pada saat normal, tidak merasa bertanggung jawab pada saat melakukan agresi, tidak merasakan *self-conscious*, dan tidak memikirkan apa yang akan difikirkan oleh *experimenter* ataupun korban.

3. *Direct provocation as a source of aggression*

Provokasi dari sumber agresi lain memicu tindakan agresi lainnya. Feldman menjelaskan ketika seseorang merasa terluka oleh sesuatu, mereka akan merespons dengan perilaku agresi kepada sumber yang menyebabkan luka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan agresi memfasilitasi atau memicu perilaku agresi lainnya.

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

Perbedaan antara *hostile aggression* dan *instrumental aggression* adalah terletak pada peraturan. *Hostile aggression* merupakan tindakan menyakiti lawan secara fisik atau psikis yang melanggar aturan, sedangkan *instrumental aggression* menyakiti lawan secara fisik dan psikis tetapi masih dalam batas-batas kewajaran dan tidak melanggar baik peraturan permainan maupun pertandingan.

Di samping tindakan agresif instrumental, ternyata masih banyak gejala tindakan agresif yang bukan karena frustrasi. Tindakan agresif karena meniru, misalnya terjadi pada anggota-anggota mafia yang meniru tokoh-tokoh mafia terkenal yang suka menyerang dan melukai orang lain serta melakukan tindakan-tindakan kekejaman, semua ini mereka lakukan atas dasar meniru dan bukan karena mengalami frustrasi. Dalam olahraga dapat juga tindakan agresif seorang pemain dilakukan karena ingin meniru pemain-pemain yang dikagumi, hal ini perlu diwaspadai para pelatih, agar tidak menjurus ke hal-hal yang negatif. Tindakan agresif atas dasar perintah, sering terjadi pada olahrag anggar, tinju, dan sebagainya karena inisiatif menyerang mendapat penilaian dari wasit, jelas hal ini juga tidak ada hubungannya dengan gejala frustrasi.

3. Teori Agresivitas

a) Teori Naluri (*Instinct Theory*)

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

b) **Teori Agresi Frustasi (*Frustration Aggression Theory*)**

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

c) **Teori Belajar Sosial (*Social-Learning Theory*)**

Teori ini berpandangan bahwa tindakan agresif adalah sebuah respons atau perilaku yang dapat dipelajari, bukan karena adanya dorongan naluri atau frustrasi oleh sebab itu tindakan agresif akan mendorong tindakan-tindakan lainnya.

d) **Teori Revisi Agresi Frustasi**

Teori ini menggabungkan elemen-elemen dari teori agresi frustrasi dengan teori pembelajaran sosial. Frustrasi tidak selalu menyebabkan agresi yang dapat meningkatkan gairah dan kemarahan. Namun, meningkatkan gairah dan kemarahan dalam agresi hanya terjadi dalam situasi tertentu. Jika sinyal isyarat belajar sosial menyatakan bahwa agresi tidak pantas, maka tidak akan terjadi tindakan agresif.

4. Perilaku Agresif dalam Olahraga

Agresivitas hanyalah merupakan salah satu dari sifat-sifat (*traits*) seorang pemain. Kecenderungan sifat agresif pemain menjadi tindakan yang positif dan dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan atau sebaliknya menjadi tindakan yang destruktif, sangat tergantung pada sifat-sifat kepribadian lainnya yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Pemain-pemain agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan sportivitas.

Sifat agresif yang dimiliki seorang pemain yang juga memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab besar, tidak perlu menimbulkan masalah dalam mengarahkannya. Pelatih dapat menyiapkan pemain tersebut untuk bermain agresif, dengan tidak perlu takut bahwa dia akan melukai orang lain dalam upaya untuk mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan,

pemberian hadiah, penghargaan, dan sebagainya pemain akan bermain agresif dengan tidak usah mengalami frustrasi.

Tipe kepribadian agresivitas terbagi menjadi dua yakni agresivitas kurang terkontrol dan agresivitas selalu dikontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang terkontrol menunjukkan kurangnya larangan tingkah laku agresif dan cenderung frustrasi dengan tindakan agresifnya. Individu yang agresivitasnya kurang terkontrol kemungkinan lebih besar melakukan tindakan kriminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Sedangkan tipe kepribadian agresivitas yang selalu terkontrol dengan ketat menunjukkan adanya kontrol yang ekstrim kuat terhadap pengungkapan agresivitas dalam berbagai kondisi. Agresivitas dalam persaingan memiliki pengaruh pada sportivitas, karena agresi melekat dalam olahraga. Agresivitas diizinkan dalam batas yang ditentukan oleh aturan disiplin (Pawel, A Piepora, Dkk, 2016; Journal of Martial Arts Anthropology).

Biasanya, perilaku agresivitas dipengaruhi oleh besarnya halangan/rintangan yang dihadapi individu, kualitas frustrasi, kepuasan seseorang terhadap cita-citanya, dan kondisi lingkungan masyarakat. Sehingga cara seseorang berperilaku agresif biasanya meniru apa yang dilakukan orang lain, dan *vicarious process* yakni seolah-olah mengalami atau ikut terlibat di dalamnya, misalnya aktor yang berperan sebagai orang jahat dihidupkan nyata dianggap jahat. Tindakan agresif cenderung terjadi pada situasi yang tidak seimbang atau berlawanan. Tindakan agresif akan tertuju pada individu yang tidak disenangi atau berlawanan. Misalnya, seorang atlet dimarahi oleh pelatihnya, atlet tersebut tidak berani melawan pelatihnya tetapi atlet tersebut akan bertindak agresif dengan menyerang temannya atau lawannya.

Tentang tingkah laku agresif atlet bisa disimpulkan bahwa agresivitas itu tidak sama peluangnya pada setiap cabang olahraga dan setiap atlet. Tingkah laku agresif erat kaitannya dengan sifat olahraga. Singgih (1989: 194) Menyatakan sifat olahraga bisa dibagi tiga: a) olahraga dengan adu kekuatan, b) olahraga dengan sentuhan kontak, c) olahraga tanpa sentuhan-tanpa kontak. Pada olahraga dengan adu kekuatan, tingkah laku agresif tertentu merupakan bagian cabang olahraga tersebut, misalnya tinju. Olahraga dengan sentuhan kontak adalah cabang olahraga di mana sentuhan badan, kontak bagian

tubuh diperbolehkan dalam batas-batas tertentu, sehingga tingkah laku agresif yang ringan masih bisa di toleransi. Pada cabang olahraga kontak, gerakan dan sentuhan yang secara sadar ataupun tidak dapat mengganggu permainan lawan, mematahkan perlawanan atlet. Olahraga ini memberi peluang lebih besar akan timbulnya tingkah laku agresif. Olahraga tanpa sentuhan-kontak adalah cabang olahraga di mana hampir tidak ada kesempatan untuk bersentuhan-kontak dengan atlet lainnya, maka tidak ada peluang bagi tingkah laku agresif.

Menurut Gunarsa (1989) faktor-faktor penyebab agresi dalam olahraga adalah sebagai berikut.

1. Banyaknya Pertarungan Berpasangan
Semakin banyak duel berpasangan semakin tinggi peluang terjadinya agresi.
2. Ruang Gerak Cabang Olahraga
Semakin luas lapangan bergerak dalam pertandingan semakin kecil kemungkinan terjadinya agresi.
3. Peraturan Pertandingan
Semakin longgar peraturan dan penerapannya semakin tinggi peluang terjadinya agresi.

Tingkah laku agresif atlet juga dipengaruhi oleh sifat-sifat atlet dan latar belakang kehidupan sosial. Norma dan nilai-nilai yang dimiliki atlet dan diperolehnya secara turun temurun melalui proses sosialisasi, ikut menentukan pola permainan. Sistem norma dan nilai atlet menentukan pertimbangan pada waktu membuat perhitungan tingkah laku agresif atau tidak, melanggar peraturan atau tidak. Kontrol sosial, pengawasan dan partisipasi masyarakat berperan dalam pengendalian tingkah laku atlet dan tingkah laku penonton. Tingkah laku agresif atletik dan penonton baik pada cabang olahraga sepak bola atau cabang olahraga lainnya erat berhubungan dengan norma dan nilai yang mendasari sikap mereka. Ternyata bahwa sikap mereka yang “sok” sifat berani mengambil resiko melakukan tindakan berbahaya, sering merupakan penyebab tingkah laku agresif.

Olahraga bisa menyalurkan tingkah laku agresif baik secara positif sesuai dengan sifat olahraga dan peraturan, maupun secara negatif dalam bentuk pelanggaran terhadap peraturan maupun luapan emosi

pelanggaran. Olahraga amat diperlukan bagi perkembangan seseorang, khususnya untuk kelancaran kebersamaan hidup. Usaha untuk menekan timbulnya tingkah laku agresif yang negatif itu perlu, agar dapat di cegah akibat sampingan, misalnya perusakan sebagai luapan emosi atau tingkah laku instrumental.

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

Dalam olahraga apalagi sepak bola agresivitas juga sering dilakukan oleh supporter. Penyebab perilaku agresif suporter dipengaruhi faktor-faktor yang terdapat dari suasana dalam pertandingan dilapangan diantaranya faktor internal, eksternal dan faktor lain, yang menyebabkan terjadinya kesusuhan antara lain faktor situasional, provokasi, dan kolektivitas kelompok (kebersamaan), (Arif Hidayat, dkk, Jurnal JPES UNES, 2014:71). Makanya potensi semua elemen dalam olahraga memiliki sikap agresifitas, baik pelaku maupun setiap *stakeholder*.

5. Upaya Pengendalian Agresivitas

Pemain yang agresif pada situasi tertentu sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan. Seperti dalam sepak bola, bela diri dan sebagainya. Tetapi sifat-sifat agresif tersebut apabila tidak terkendali justru dapat menjerumuskan dan mengarah pada tindakan-tindakan berbahaya misalnya melukai lawan, melanggar peraturan serta mengabaikan sportivitas. Niat untuk menyerang secara agresif tidak disertai rasa marah. Tindakan agresif demikian jelas bukan disebabkan oleh karena frustrasi.

Agar sikap agresif atlet tidak meluas maka perlu ada upaya untuk mengendalikan dan menghentikannya. Upaya-upaya untuk mengendalikan agresivitas antara lain: 1) teknik time out, 2) memberikan pemahaman dan contoh perilaku non agresif sebagai metode konstruktif untuk memecahkan masalah, 3) menciptakan atau mendesain lingkungan belajar/latihan yang kondusif, dan 4) memberikan latihan empati.

Selain itu menurut Cox H. Richard (1985), ada pula upaya untuk mengendalikan tindakan kekerasan/agresivitas yang menyimpang, antara lain:

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

Sifat agresif yang dimiliki pemain yang juga memiliki kesetabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab yang besar, tidak akan menjadi masalah dalam pengarahannya. Pelatih dapat menyiapkan atlet tersebut untuk bermain agresif dengan tidak perlu khawatir bahwa ia akan melukai lawan dan bertindak destruktif dalam upaya untuk mencapai tujuan atau memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan, pemberian stimulus yang positif dan sebagainya. Atlet akan bermain agresif tanpa mengalami frustrasi. Bertitik tolak dari "*social-learning Theory*" yaitu pemain akan meniru dan belajar dari pengalaman pemain lainnya maka pelatih harus menyiapkan pemain dengan petunjuk dan langkah praktis sebagai berikut.

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

2. Bermain agresif harus disertai peningkatan penguasaan diri agar dapat selalu mengontrol diri sendiri.
3. Bermain agresif harus disertai disiplin dan rasa tanggung jawab, yaitu selalu mematuhi peraturan dan tunduk pada keputusan wasit serta dapat mempertanggungjawabkan tindakannya.
4. Perlu adanya pemberian penghargaan bagi mereka yang bertindak agresif tetapi tidak melukai lawan, memelihara sportivitas dan sebaliknya berikan hukuman apabila berusaha melukai lawan atau tindakan tercela dan melanggar peraturan.

6. Menyelesaikan Konflik dan Perselisihan dengan Cara Tanpa Kekerasan

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

1. Setuju untuk bertemu. Apakah yang bersengketa setuju untuk bertemu dengan mediator (tapi tidak duduk di samping satu sama lain dipertemuan tersebut)
2. Mencatat fakta. Setiap pihak yang bersengketa diberikan kesempatan untuk menceritakan tentang permasalahannya, para mediator mendengarkan tetapi tidak memihak.
3. Mengungkapkan perasaan. Setiap pihak yang bersengketa mengungkapkan perasaannya tentang kejadian, dan mediator mengulangi apa yang dikatakan untuk memastikan kejadian makna.
4. Bertujuan untuk menyelesaikan. Konsekuensi diinginkan menyelesaikan konflik disajikan oleh masing-masing pihak yang bersengketa.
5. Perubahan. Masing-masing pihak yang bersengketa dapat melakukan perubahan yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan konflik.
6. Mengembangkan rencana aksi. Sebuah rencana tindakan dikembangkan dan masing-masing pihak yang bersengketa menunjukkan komitmennya untuk rencana aksi dan menyelesaikan konflik secara kooperatif.
7. Menindaklanjuti rencana tersebut. Pihak yang bersengketaakan ditanya oleh mediator apakah masalahnya masih ada.

B. Tujuan

Agresivitas merupakan salah satu aspek yang sangat di butuhkan dalam olahraga prestasi. Atlet agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan sportivitas. Mulyana (2004) dalam penelitiannya mengatakan bahwa seorang anggota olahraga memerlukan perilaku agresif untuk dapat memenangkan pertandingan dalam olahraga. Pendapat lain menyatakan *Aggression in sport is also a way to intimidate the opponent* (Agresi dalam olahraga juga merupakan salah satu cara untuk mengintimidasi lawan), Garcia dkk, Jurnal Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2017:320).

C. Instrumen Agresivitas

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu kiranya membuat suatu instrument untuk melihat agresivitas atlet.

1. Definisi Konseptual

Agresivitas adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang baik secara fisik ataupun verbal untuk melukai lawan secara fisik dan psikis dalam suatu pertandingan.

2. Definisi Operasional

Agresivitas adalah suatu tindakan secara fisik ataupun verbal untuk melukai lawan yang diukur dengan menggunakan angket/kuesioner dengan indikator *Hostile Aggression* dengan sub indikator *aggression* fisik dan *aggression* verbal dan *instrumental aggression* dengan sub indikator *aggression* fisik dan *aggression* verbal.

3. Kisi-kisi

Instrument yang dibuat berupa angket/kuesioner dengan menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari sangat Sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-Ragu (RR), tidak setuju

(TS), dan sangat tidak setuju (STS). Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot yang berbeda, sesuai dengan jenis pertanyaan, apakah positif atau negatif. Berikut adalah bobot masing-masing pertanyaan:

Tabel 30.1 Kisi-kisi Angket

Dimensi	Indikator	Sub Indikator	No Butir Soal
Agresivitas	Hostile Aggression	1. Aggression Fisik	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
		2. Aggression Verbal	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
	Instrumental Aggression	1. Aggression Fisik	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30
		2. Aggression Verbal	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40

4. Angket Agresivitas

I. Petunjuk umum

Angket ini menyagkut tentang agresivitas

II. Petunjuk khusus

1. Setiap angket berisi kolom pernyataan/pertanyaan. Anda diminta untuk menanggapi pernyataan tersebut. Pilihan tanggapan disediakan lima alternatif yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).
2. 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.	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya dengan sengaja mencederai lawan saat bertanding					
2.	Jika merasa kesal saya melampiaskan dengan memukul lawan					
3.	Jika saya dianggap salah oleh wasit, saya memukulnya					
4.	Saya merasa senang jika telah mencederai lawan					
5.	Jika saya dianggap salah oleh wasit, saya meminta maaf					
6.	Saya tidak pernah menendang lawan					

7.	Saya tidak pernah memukul/meninja lawan dalam pertandingan					
8.	Ketika saya menjatuhkan lawan saat bertanding, saya meminta maaf dan membantunya berdiri					
9.	Rasa kesal saya kepada pelatih saya lampiaskan dengan memukul teman					
10.	Saya memukul teman jika tidak mendengar perintah saya					
11.	Saya suka mengolok-olok lawan ketika sedang bertanding					
12.	Saya menghasut teman sendiri agar bermain kasar					
13.	Saya selalu mengeluarkan kata kasar untuk meruntuhkan mental lawan					
14.	Intimidasi lawan dengan kata-kata kasar merupakan cara saya untuk memenangkan pertandingan					
15.	Saya tidak tega melukai perasaan lawan dengan perkataan kotor					
16.	Saya selalu memaki-maki wasit jika saya dianggap salah					
17.	Jika teman salah, saya memaki-makinya					
18.	Jika saya salah berucap kepada lawan saat pertandingan, saya minta maaf					
19.	Saya merespons kata-kata kasar lawan dengan ucapan yang baik					
20.	Saya selalu mengintimidasi lawan dengan bahasa yang kasar agar konsentrasinya buyar					
21.	Dalam bertanding saya berusaha untuk tidak memukul lawan					
22.	Saya melakukan kekerasan sesuai aturan yang ada					
23.	Saya melakukan kekerasan sesuai aturan dalam pertandingan					
24.	Memukul lawan saya lakukan jika tidak sengaja					
25.	Jika lawan memukul saya, saya tidak akan membalasnya					
26.	Saya akan memukul balik jika lawan berbuat kasar					

27.	Jika saya tidak sengaja menendang lawan, saya minta maaf					
28.	Saya melakukan kekerasan fisik untuk merusak konsentrasi lawan bukan untuk mencederai					
29.	Melakukan kekerasan saat bertanding merupakan strategi saya untuk menang					
30.	Saya balas memukul lebih keras jika lawan memukul saya					
31.	Saya merusak konsentrasi lawan dengan menjelek-jelekannya					
32.	Sebelum bertanding saya intimidasi lawan dengan berbagai pernyataan					
33.	Saya mengolok-ngolok lawan jika dia gagal					
34.	Saat melakukan duel saya mengeluarkan kalimat yang merusak konsentrasi lawan					
35.	Saya berusaha berkata sopan kepada lawan					
36.	Jika lawan terpancing perkataan kasar saya, saya merasa senang					
37.	Jika lawan berkata kasar kepada saya, saya hanya balas dengan senyuman					
38.	Saya minta maaf kepada lawan, jika perkataan saya menyakitinya					
39.	Saya berucap meremehkan setiap lawan gagal melakukan tugasnya					
40.	Setelah pertandingan saya meminta maaf kepada lawan					

Daftar Pustaka

- Arif Hidayat, E.R. Rustiana dan Harry Pramono. 2014. Agresivitas Suporter Klub Sriwijaya FC di Stadion Jakabaring Palembang 2014. Jurnal. Journal of Physical Education and Sports (JPES) Universitas Negeri Semarang
- Baron, R. A. dan Byrne, D. 2005. Psikologi Sosial: Jilid 2. Alih bahasa: Januar Budhi. Jakarta: Erlangga (Edisi Kesepuluh)
- Bartlett, Roger., Gratton, Chris & Rolf, Christer. 2010. Encyclopedia of international sports studies. New York: Routledge

- Bekiari, A., Perkos, S & Gerodimos, V. 2015. Verbal aggression in basketball: perceived coach use and athlete intrinsic and extrinsic motivation. Jurnal. Journal of Physical Education and Sport (JPES)
- Berkowitz, L. 2003. Emotional Behaviour: Mengenai Perilaku & Tindakan Kekerasan di Lingkungan Sekitar Kita & Cara Penanggulangannya: Buku Kesatu. Alih bahasa: Hartanti Woro Susiatni. Jakarta: PPM
- Cashmore, Ellis. 2002. Sport psychology: the key concept. New York: Routledge
- Cox, R.H. 1985. Sport Psychology: Concepts & Applications. New York: Mc Graw – Hill Companies, Inc
- Dusan Totlorovic and Kristina Randelovic. 2016. Differences in Aspects of Emotional competence and certain modalities of Aggressiveness among students of sports and physical education and students who are professionally oriented To medical and technical sciences. Jurnal. Research in Kinesiology
- Evangelos, Bebetos, dkk. 2013. Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players?. Jurnal. Journal of Physical Education and Sport (JPES)
- Freedman, J.L., Sears, D.O., Peplau, L.A. 1991. Psikologi Sosial: Jilid 2. Alih bahasa: Michael Adryanto. Jakarta: Erlangga (Edisi 5)
- Garcia-Garcia, PA, Martinez, J.A & Gozalez Gomez, F.J. 2017. The Influence Of Aggressiveness On The Performance Of Football Teams In Spain. Jurnal. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Gill, Diane L., Williams, Lavon & Reifsteck, Erin J. 2017. Psychological dynamics of sport and exercise 4th edition. USA: Human Kinetic
- Gunarsa, D Singgih (1989) Psikologi Olahraga. PT BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia
- Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung; Alfabeta
- Jonathan Pasmore. 2012 *Psychometrics in Coaching*.
- Krenn, Bjoern. 2015. The Effect of Uniform Color on Judging Athletes' Aggressiveness, Fairness, and Chance of Winning. Jurnal. Journal of Sport & Exercise Psychology

- Mazer, Joseph P., Barnes, Katie., Greivous, Alexia., Boger, Caroline. 2013. Coach Verbal Aggression: A Case Study Examining Effects on Athlete Motivation and Perceptions of Coach Credibility. *Jurnal. International Journal of Sport Communication*
- Micai, Martina., Kavussanu, Maria & Ring, Christopher. 2015. Executive Function Is Associated With Antisocial Behavior and Aggression in Athletes. *Jurnal. Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Minigh, Jennifer L. 2007. *Sports Medicine. USA: Greenwood Press*
- Miroljub Zivorad Ivanovic, Srdjan Milan Milosavljevic, Ugljesa Miroljub Ivanovic. 2015. Factorial Structure Of The Relationship Between Aggressiveness And Personality Dimensions In Junior Karatekas. *Jurnal. Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport*
- Mulyana. 2004. Pengaruh Pembelajaran Olahraga Pencak Silat Terhadap Perilaku Agresif. www.abstrakOR2004.com. 19 Maret 2008
- Jonathan Pasmore. 2012
- Pawel A. Piepiora, Dkk. 2016. The karate culture and aggressiveness in kumite competitors. *Jurnal. Journal of Martial Arts Anthropology*
- Ryszard, Makarowski. 2013. Aggressiveness in sport – measurement method. *Jurnal. Journal of Physical Education and Sport (JPES)*
- Silviu, Salgau. 2010. Study On The Influence Of Aggressiveness On High Athletic Performance In Primary And Middle-School. *Jurnal. Journal of Physical Education and Sport*
- Stanger, Nicholas., Kavussanu, Maria Kavussanu & Ring, Christopher. 2016. Gender Moderates the Relationship between Empathy and Aggressiveness in Sport: The Mediating Role of Anger. *Jurnal. Journal of Applied Sport Psychology*
- Sudesh, Bhardwaj dan Rathee, N.K. 2013. Optimizing aggression in combative sports – An analytical approach. *Jurnal. Journal of Physical Education and Sport (JPES)*
- Tangkudung, James & Mylsidayu, Apta. 2017. *Mental Training. Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendekia
- Weinberg, Robert S. 2003. *Foundations of sport and exercise psychology. USA: Human Kinetics*
- Yudi Santoso & Andreas Tri Winarto. 2010. *Finding your soulmate; Rahasia mendapatkan kekasih idaman*. Yogyakarta: Andi offset

BIODATA PENULIS



Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd. lahir di Makasar, 24 Juni 1952. Saat ini menjadi Guru Besar Tetap Ilmu Kesehatan Olahraga, Pascasarjana dan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Kepala Program Studi S2 & S3 POR/MOR Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Menikah dengan Ibu Cyntia Nelwan Tangkudung pada tahun 1979 dan memiliki 4 orang anak yang bernama: (1) Margarete Liwun Sibarani Tangkudung, (2) Albert Aridan Tangkudung, (3) Wulan Maria Tangkudung, dan (4) Ferdinand Kamariki Tangkudung. Penulis yang memiliki hobi sepak bola, badminton, jogging, dan membaca buku ini memiliki kemampuan 4 Bahasa, meliputi: (1) Bahasa Indonesia-Aktif, (2) Bahasa Jerman-Aktif, (3) Bahasa Inggris-Aktif, dan (4) Bahasa Perancis-Aktif.

Penulis telah menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Frater Jakarta Lulus Tahun 1964, Sekolah Menengah Pertama Negeri Jakarta Lulus Tahun 1967, Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Jakarta Lulus Tahun 1970, Computer Programmer- Control Dara Intitute-Frankfurt, Jerman (lulus-1973), Studienkolleg Universitas Mainz- Jerman (1975), Fakultas Kedokteran Universitas Mainz- Jerman (lulus Dokter Umum- 1983), Fakultas Kedokteran Sportmedizin Universitas Frankurt, Jerman (lulus Dokter Spesialis Olahraga/Sportmedicine-1986), Magister pendidikan

olahraga, Pasca Sarjana IKIP- Jakarta (lulus “Cum Laude”-1997), Doktor Pendidikan Olahraga 1 Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta (lulus “sangat memuaskan”- 2000), dan Guru Besar/Professor Ilmu Kesehatan Olahraga- Universitas Negeri Jakarta (SK Mendiknas- 2007).

Adapun riwayat pekerjaan antara lain: (1) Asisten Deputi Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga/ Eselon II A (tahun 2005-2009), (2) Staff ahli Menteri Pemuda dan Olahraga Bidang Sumber Daya Olahraga/Eselon I B (Tahun 2009), (3) Deputi Menteri Pemuda dan Olahraga Bidang Pembudayaan Olahraga/ Eseion 1 A (Tahun 2010-2012), (4) Guru Besar Tetap (Ilmu Kesehatan Olahraga Pada Universitas Negeri Jakarta (tahun 2007-sampai sekarang), dan (5) Ketua Program Studi S2 dan S3 Pendidikan Olahraga dan S2 Manajemen Olahraga (Juni 2014- sampai sekarang). Pengalaman Organisasi Olahraga meliputi: (1) Ketua Umum Persatuan Criket Indonesia (PCI 2010-2014), Pengurus KONI Pusat (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tahun 1997-2005, (3) Pengurus Badan Pembinaan Pengawasan Olahraga Profesional (BPP-OPI) tahun 2002-2010, (4) Pengurus Pusat Lembaga Anti Doping Indonesia (LADI) tahun 2004-2012, (5) Pengurus Pusat Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PB.PBSI) bidang Litbang tahun 2004-2010, (6) Pengurus Pusat Persatuan Renang Seluruh Indonesia tahun 2002-2009, (7) Pengurus Pusat Persatuan Olahraga Bilyard Seluruh Indonesia (PB.POBSI) sejak tahun 2002-2005, (8) Pengurus pusat “ISORI (Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia) bidang Iptek tahun 1998-2003, (9) Pengurus PSSI (Dokter Tim Nasional (PSSI) tahun 1986 -1999 (10 thn), (10) Anggota Sportmediziner Jerman sejak tahun 1986, (11) Anggota Sport Medicine USA sejak 1993. Pengalaman Organisasi Pemuda, (12) Ketua Forum Pasca Sarjana IKIP/UNJ tahun 1996-2000, (13) Pengurus Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Komite Nasional Pemuda Indonesia (KNPI) tahun 1987-1990, (14) Wakil ketua dewan pimpinan pusat perhimpunan pemuda pelajar indonesia (PPI) seluruh Jerman Barat tahun 1983-1986, dan (15) Ketua Cabang Perhimpunan Pemuda Pelajar Indonesia (PPI) Kota Mainz-Jerman tahun 1976-1982. Berikut tri darma penulis selama satu tahun terakhir: (1) Penelitian: pengembangan materi ajar kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional untuk usia sekolah menengah pertama, (2) Pengabdian: *autogenic training for performance* untuk peningkatan kinerja diri, dan buku ISBN berjudul *Macam-Macam Metodologi Penelitian, Uraian, dan Contohnya*.