

## **Pengantar Psikologi Olahraga** **Komarudin, M.A.**

Psikologi olahraga adalah sebuah cabang ilmu yang relatif baru, terutama di Indonesia. Bersama dengan cabang ilmu lain seperti nutrisi, kedokteran olahraga atau ilmu fisiologi, psikologi olahraga masuk dalam ranah *sport science*. *Sport Science* adalah rumpun ilmu pengetahuan yang berfokus untuk membantu atlet agar mempunyai kualitas teknik, fisik dan mental yang berada dalam level tertinggi.

Pentingnya pemanfaatan ilmu psikologi dalam olahraga didasari fakta bahwa ada 3 unsur yang menentukan keberhasilan seorang atlet atau sebuah tim dalam sebuah pertandingan, yaitu; fisik, teknik dan mental. Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling mempengaruhi. Orang yang sakit secara fisik akan mempengaruhi kondisi mental, begitu juga sebaliknya. Ada banyak unsur dalam mental seorang atlet yang menentukan keberhasilan sebuah pertandingan, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresifitas, team cohesion, leadership dan sebagainya. Sebelum membahas tentang unsur-unsur tersebut, terlebih dahulu kita melihat definisi dan sejarah serta ruang lingkup psikologi olahraga.

### **Olahraga dan Latihan**

Sejak zaman kuno, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang membawa manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Olahraga dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan membawa banyak manfaat antara lain: tubuh menjadi sehat, hati senang atau bahkan mendapatkan hadiah. Perkembangan olahraga dewasa ini telah mengubah paradigma olahraga sebagai aktivitas untuk mencari kesehatan menjadi aktivitas yang bersifat menghibur. Orang bermain sepakbola di halaman rumah, bulu tangkis di depan masjid dan masih banyak aktivitas olahraga yang bertujuan sebagai kesenangan.

Definisi olahraga menurut Wann (1997) adalah aktivitas yang melibatkan *power* dan *skill*, kompetisi, strategi, dan/atau kesempatan, dilakukan untuk kesenangan, kepuasan dan/atau pencapaian pribadi (misal; pendapatan) dari pelaku atau orang lain (mis. penonton), meliputi olahraga terorganisasi dan olahraga rekreasional, dan olahraga sebagai hiburan.

Melihat definisi tersebut, olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan *power* (tenaga) dan *skill* (keterampilan). Kedua unsur ini harus hadir dalam setiap olahraga karena memang olahraga adalah aktivitas fisik yang dipadu dengan keterampilan. Selain itu, definisi di atas juga menunjuk pada olahraga terorganisasi (prestasi) dan olahraga rekreasional. Perbedaan utama kedua jenis olahraga ini adalah tujuan akhir yang ingin dicapai. Olahraga prestasi bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya. Sedangkan

olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat.

Latihan (*exercise*) sering didefinisikan sebagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletis yang dilakukan dengan metode dan teknik tertentu. Berlatih bertujuan untuk mengenalkan teknik baru atau meningkatkan kualitas teknik yang sudah pernah dipelajari sebelumnya. Istilah *exercise* dalam kehidupan sehari-hari juga dikenal tidak semata-mata dilakukan oleh para atlet, tapi istilah latihan sebenarnya juga merujuk pada semua aktivitas fisik (*physical activity*), seperti jogging, jalan atau bersepeda santai.

## **Psikologi**

Ada banyak definisi mengenai istilah psikologi. Salah satu definisi tentang psikologi adalah kajian ilmiah tentang perilaku, emosi dan kognisi manusia dan binatang (Wann, 1997). Psikologi merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang memfokuskan diri pada perilaku manusia dan semua dinamika di dalam tubuh manusia baik yang terlihat maupun yang tidak bisa dilihat secara langsung. Perilaku manusia meliputi semua hal yang dilakukan oleh seorang manusia baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dinamika-dinamika yang ada dalam tubuh manusia antara lain kekecewaan, kemarahan, kebahagiaan, konflik dan sebagainya. Dinamika-dinamika ini biasanya kemudian keluar dalam bentuk perilaku.

## **Psikologi olahraga**

Dari definisi-definisi di atas, diperoleh definisi tentang psikologi olahraga sebagaimana disampaikan oleh Wann (1997). Menurutnya psikologi olahraga adalah kajian ilmiah tentang reaksi-reaksi berbentuk perilaku, emosi, dan kognisi dalam situasi olahraga yang meliputi reaksi dari partisipan dan reaksi dari penonton. Menurut definisi ini, semua reaksi dalam atas kondisi olahraga merupakan kajian dari psikologi olahraga. Reaksi-reaksi tersebut antara lain kegembiraan, kemenangan, kekecewaan, atau dorongan yang meluap-luap dan sebagainya. Berdasar definisi juga bisa dilihat bahwa psikologi olahraga meliputi pelaku olahraga dan orang-orang yang secara tidak langsung berkaitan dengan aktivitas olahraga tersebut, misalnya penonton atau pihak manajemen.

Definisi lain psikologi olahraga adalah kajian tentang faktor-faktor mental dan psikologis yang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh keikutsertaan dan penampilan dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik. Serta aplikasi pengetahuan yang diperoleh melalui studi ini dalam situasi sehari-hari.

Tujuan utama penerapan psikologi olahraga bagi para atlet adalah untuk membantu atlet mencapai ketangguhan mental (*mental toughness*) yang dibutuhkan untuk bertanding. Ketangguhan mental ini dicirikan dengan daya juang tinggi, konsentrasi prima serta kepercayaan diri serta perasaan cemas yang terkontrol.

## Sejarah Singkat Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga dianggap pertama kali dikenalkan oleh **Norman Triplett** pada tahun 1898 dengan penelitiannya terhadap para pembalap sepeda. Triplett menemukan bahwa waktu tempuh pembalap sepeda menjadi lebih cepat jika mereka membalap di dalam sebuah tim atau berpasangan dibanding jika membalap sendiri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan adanya lawan, maka para pembalap akan lebih terpacu dibandingkan jika membalap sendirian. Penelitian itulah yang menjadi tonggak dimulainya cabang ilmu psikologi olahraga. Tapi sayang setelah itu, tidak ada lagi penelitian-penelitian atau kajian-kajian ilmiah tentang faktor mental yang berkaitan dengan penampilan seorang atlet.

Baru tahun 1925 laboratorium psikologi olahraga pertama di Kawasan Amerika Utara berdiri. Pendirinya adalah **Coleman Griffith** dari Universitas Illinois. Griffith tertarik pada pengaruh faktor-faktor penampilan atletis seperti waktu reaksi, kesadaran mental, ketegangan dan relaksasi otot serta kepribadian. Dia lalu menerbitkan dua buah buku, *The Psychology of Coaching* (1926)- buku pertama di dunia Psikologi Olahraga- dan *The Psychology of Athletes* (1928).

Pada tahun yang sama, di Eropa sebenarnya juga berdiri sebuah laboratorium Psikologi Olahraga yang didirikan oleh **A.Z Puni** di Institute of Physical Culture in Leningrad. Namun Laboratorium Psikologi Olahraga pertama di dunia sebenarnya didirikan tahun 1920 oleh **Carl Diem** di Deutsche Sporthochschule di Berlin, Jerman.

Setelah periode tersebut psikologi olahraga mengalami kemandekan. Baru pada tahun 1960-an psikologi olahraga kembali mulai berkembang. Perkembangan ini ditandai dengan banyaknya lembaga-lembaga pendidikan membuka konsentrasi pengajaran pada Psikologi Olahraga. Puncaknya adalah pembentukan *International Society of Sport Psychology (ISSP)* oleh para ilmuan dari penjuru Eropa. Kongres internasional pertama diadakan pada tahun yang sama di Roma, Italia.

Pada tahun 1966, sekelompok psikolog olahraga berkumpul di Chicago untuk membicarakan pembentukan semacam ikatan psikologi olahraga. Mereka kemudian dikenal dengan nama *North American Society of Sport Psychology and Physical Activity (NASPSPA)*. Jurnal Sekolah pertama yang dipersembahkan untuk psikologi olahraga keluar tahun 1970 dengan nama *The International Journal of Sport Psychology*. Kemudian diikuti oleh *Journal of Sport Psychology* tahun 1979. Meningkatnya minat melakukan penelitian dalam bidang psikologi olahraga di luar laboratorium memicu pembentukan *Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)* pada tahun 1985 dan lebih berfokus secara langsung pada psikologi terapan baik dalam bidang kesehatan maupun dalam konteks olahraga.

Kini Psikologi Olahraga sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kongres International Society of Sport Psychology Conference Di Yunani tahun 2000 telah dihadiri lebih dari 700 peserta yang berasal dari 70 negara. American Psychological Association pun telah memasukkan psikologi olahraga dalam divisi mandiri yakni divisi 47.

Penerbitan dan jurnal pun sudah sangat banyak. Beberapa penerbitan dan jurnal tersebut adalah (a) *International Journal of Sport Psychology* (1970); (b) *Journal of Sport Psychology* (1979) yang kemudian berubah nama menjadi 1988 *Journal of Sport and Exercise Psychology*; NASPSPA pada tahun 1988. penerbitan lain adalah *The Sport Psychologist* (1987)—sekarang, *Journal of Applied Sport Psychology* (1989)—sekarang, serta *The Psychology of Sport and Exercise*.

Tabel 1. Ringkasan peristiwa yang menjadi tonggak psikologi olahraga

Tahun	Peristiwa
1898	Riset tentang psikologi olahraga pertama dilakukan oleh Triplett
1920	Laboratorium psikologi olahraga pertama berdiri di Deutsce Sporthochschule Berlin, Jerman oleh Carl Diem
1925	Laboratorium psikologi olahraga di kawasan Amerika didirikan oleh Griffith
1965	Pembentukan International Society of Sport Psychology (ISSP)
1967	Pembentukan North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)
1969	Pembentukan Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP)
1985	Pembentukan Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)
1987	Pembentukan Divisi 47 (tentang Exercise and Sport Psychology) dari American Psychological Association

### Cakupan Psikologi Olahraga

Secara umum, praktek-praktek psikologi olahraga dilakukan oleh profesional yang disebut sebagai psikolog olahraga. Namun, pada perkembangannya, isu-isu psikologi olahraga bersinergi dengan berbagai cabang ilmu, antara lain:

#### 1. Kepeleatihan

Peran psikologi olahraga dalam kepeleatihan mencakup dua hal, yakni: teori kepeleatihan dan praktek kepeleatihan. Di dalam teori kepeleatihan, ilmu psikologi olahraga membantu para ilmuwan kepeleatihan untuk merumuskan sistem kepeleatihan yang efektif dan efisien melalui riset-riset yang secara spesifik mengarah pada perilaku berlatih para atlet. Peran ilmu psikologi dalam praktek kepeleatihan seperti membantu pelatih untuk

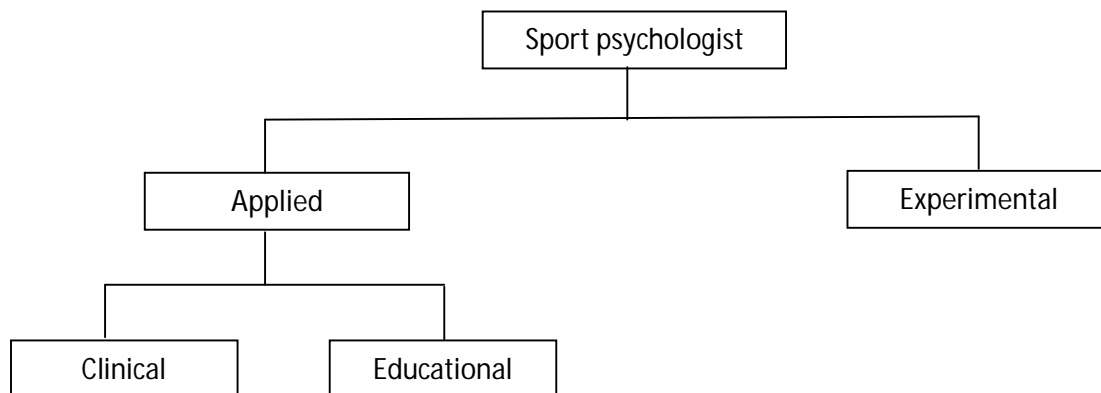
meningkatkan mental bertanding serta mengatasi masalah-masalah dalam proses latihan.

## 2. Pendidikan

Di dalam bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, peran psikologi olahraga adalah meningkatkan pemahaman pendidik terhadap isu-isu yang menyangkut kondisi mental. Peran psikologi olahraga ini bisa dilakukan melalui penelitian-penelitian maupun pelatihan-pelatihan bagi para guru tentang perkembangan aspek psikologi sesuai dengan perkembangan usia anak didik.

## 3. Masyarakat

Tujuan dari penerapan ilmu psikologi olahraga dalam kehidupan masyarakat adalah kampanye hidup sehat dan aktivitas fisik kepada masyarakat luas. Kampanye ini bisa dilakukan dengan program-program yang disesuaikan dengan situasi sosial psikologis masyarakat.



Gambar 1. Bagan berbagai macam jenis psikolog olahraga

Di dalam praktek profesional psikologi olahraga sendiri, dibagi menjadi dua kategori besar, yakni applied sport psychology dan experimental sport psychology (Wann, 1997). Applied sport psychology atau psikologi olahraga terapan merupakan praktek ilmu psikologi yang secara langsung berkaitan dengan para atlet atau orang-orang yang mengurus olahraga, seperti pelatih, manajer dan sebagainya. Ilmu psikologi terapan ini dibagi menjadi 2, yakni: clinical sport psychologist yakni psikolog yang bekerja untuk

membantu memulihkan gangguan-gangguan kejiwaan yang diakibatkan atau mempengaruhi ketahanan mental serta educational sport psychologist yang bertugas bersama pelatih untuk merumuskan metode dan teknik kepelatihan yang efektif dari sudut pandang psikologi.

Experimental sport psychologist adalah orang yang bekerja untuk meneliti semua hal yang berkaitan dengan aktivitas olahraga. Penelitian ini penting karena praktek-praktek kepelatihan harus mempunyai dasar empiris sebelum diterapkan. Untuk itulah, bidang eksperimental ini menjadi salah satu tulang punggung bagi perkembangan ilmu kepelatihan modern.

## Motivasi Pada Atlet

### Definisi

Motivasi berasal dari kata "movere" yang berarti bergerak atau berpindah. Dari kata itu kemudian diperoleh kata motif dan motivasi. Motif adalah sesuatu yang berfungsi untuk meningkatkan dan mempertahankan serta menentukan arah dari perilaku seseorang. Sedangkan motivasi adalah perwujudan dari motif-motif yang dimiliki oleh seseorang. Wann (1997) mendefinisikan motivasi sebagai sebuah proses peningkatan kondisi emosional dalam diri organisme yang membantu untuk mengarahkan dan mempertahankan perilaku.

Berdasar dua definisi di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang menjadi alasan bagi seseorang untuk melakukan dan mempertahankan perilaku tertentu yang dicirikan dengan adanya proses internal dalam diri seseorang. Definisi ini menekankan bahwa sebenarnya motivasi bisa berbentuk apa saja baik berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

### Jenis motivasi

Deci & Ryan (2000) membagi motivasi menjadi 2, yaitu: yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

#### 1. Motivasi intrinsik

Adalah melakukan aktivitas dengan tujuan untuk mencapai kepuasan atas aktivitas itu sendiri tanpa memperhatikan konsekuensi yang muncul dari aktivitas tersebut. Hal ini berarti motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul karena keinginan untuk menikmati aktivitas tersebut. Definisi lain dari motivasi intrinsik adalah motivasi yang datang dari dalam diri individu dan sedikit dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar.

### Tipe Motivasi Intrinsik

Mengapa motivasi intrinsik penting bagi seorang atlet? Tidakkah cukup diberi uang saja agar para atlet mau untuk menunjukkan kehebatannya? Jawabannya mungkin relatif, tapi menilik kasus di atas, uang ternyata bisa penting, tapi bisa juga tidak. Motivasi Intrinsik penting karena setiap individu mempunyai *individual differences* yang membedakan dengan orang lain. *Individual differences* ini meliputi kesenangan, tingkat kepuasan, kemampuan penyesuaian diri, tingkat emosi, kerentanan dan sebagainya.

Selain itu, motivasi intrinsik jauh lebih sakti untuk bisa memunculkan sebuah perilaku tertentu. Kesaktiannya lantaran motivasi ini berasal dari dalam diri, sehingga mempunyai kecenderungan yang lebih kuat serta tahan lama. Berbeda dengan motivasi ekstrinsik, ketika sumber motivasi itu sudah hilang atau berkurang nilainya, maka perilaku yang diharapkan tidak akan muncul.

Menurut Self Determination Theory yang juga dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985, dalam Vallerand, 2004) motivasi intrinsik mempunyai tiga tingkatan, yaitu: (1) Knowledge. (2) Accomplishment, (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.

## **2. Motivasi Ekstrinsik**

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 determinism* 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.

### **Teknik meningkatkan Motivasi**

Berikut ini beberapa aplikasi teori dalam konteks sehari-hari untuk meningkatkan motivasi atlet (Whitehead, 1995).

- **Tekankan pada penguasaan teknik secara individual (individual mastery).**

Motivasi intrinsik memang lebih efektif, sehingga penguasaan kemampuan sebagai dasar motivasi intrinsik harus lebih banyak ditekankan. Penekanan ini diwujudkan dalam bentuk umpan balik atau masukan-masukan dengan konkret. Pelatih yang hanya berfokus pada kesalahan cenderung akan mengurangi nilai dari masukannya dan kemungkinan membuat para atlet menjadi stress. Contoh, saat memberi masukan dan umpan balik, pelatih harus memberi penekanan pada perkembangan personal yang telah dibuat (mis, "Kamu benar-benar sudah mulai menguasai teknik memukul dengan benar"). Also, sweeten bitter medicine by prefacing comments with a competence-promoting introduction (e.g., "If you want to make that good shot great—why not try to . . .").

- **Jangan terlalu membandingkan antar teman latihan**

Membandingkan antar teman latihan cenderung akan merusak motivasi para atlet. Hal ini disebabkan oleh rasa ketidakpuasan dan munculnya rasa malu sehingga akan menyebabkan timbulnya rasa frustrasi dari atlet tersebut. Ketika seorang atlet terlalu sering dibandingkan, maka harga diri atlet tersebut menjadi terganggu. Untuk itu, dari pada membanding-bandingkan antar teman latihan, lebih baik menekankan lebih detail untuk memberikan masukan secara teknis kepada atlet tersebut.

- **Memberikan banyak pilihan saat latihan.**

Secara konseptual, motivasi intrinsik menekankan pada keingintahuan serta penguasaan. Untuk itu, proses latihan harus bervariasi sehingga atlet mempunyai banyak pilihan. Pilihan inilah yang akan membuat para atlet menyesuaikan diri dengan kemampuannya, sehingga persepsi atas penguasaan materi menjadi lebih baik.

- **Jangan merusak fokus intrinsik dengan pemberian reward yang tidak tepat.**

Pemberian reward (hadiah) yang tidak tepat sasaran akan merusak motivasi intrinsik dari seorang atlet. Di dalam proses latihan, motivasi yang muncul dari para atlet seharusnya adalah keingintahuan, keinginan untuk memperbaiki diri atau keinginan untuk

mendapatkan sensasi dari teknik yang dijalankan. Bentuk reward atau iming-iming akan cenderung membuat atlet menjadi terdorong untuk mendapatkan hadiah tersebut. Untuk itulah proses pemberian reward harus tepat sasaran.

- **Buat latihan menjadi menyenangkan.**

Latihan yang menyenangkan akan membuat tekanan menjadi berkurang. Keinginan untuk semakin tahu dan semakin bisa akan muncul jika situasi latihan menyenangkan.

- **Jangan mengubah situasi latihan menjadi membosankan.**

Proses latihan pada dasarnya adalah aktivitas yang menyenangkan, tapi pelatih terkadang membuat proses latihan menjadi sesuatu yang menjemukan karena berbagai macam penyebab. Penyebab yang paling umum adalah variasi latihan yang tidak cukup menarik. Pelatih seharusnya menciptakan variasi-variasi latihan yang bisa merangsang para atlet untuk selalu berusaha dan berkompetisi. Jika proses latihan tidak banyak menuntut kerja para atlet, maka proses latihan tersebut akan berubah menjadi menjemukan.

- **Tingkatkan pemahaman terhadap tujuan latihan dengan melatih nilai-nilai utama dalam olahraga tersebut.**

Rekomendasi ini dibuat untuk mengakomodasi prinsip-prinsip belajar kognitif dalam konteks motivasi. Di dalam teori tersebut ditekankan bahwa seseorang akan menjalani proses latihan dengan serius ketika mereka paham dengan kebutuhan latihan mereka. Untuk itulah, proses latihan harus benar-benar dipahami oleh para atlet.

# Kecemasan dalam Olahraga

## A. Pendahuluan

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* di definisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 1986). Peningkatan dan aktivasi ini didahului oleh sebuah kekhawatiran dan kegelisahan atas apa yang akan terjadi. Dalam konteks pertandingan, tentu saja berkaitan dengan lawan dan harapan-harapan baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain. s

## B. Definisi Arousal, Cemas dan Stress

Secara umum, ada tiga istilah yang penggunaannya mirip satu sama lainnya, yakni *Arousal*, *Anxiety* (kecemasan), dan *Stress*. Ketiga hal tersebut tidak jarang saling tumpang tindih. Sebelum membahas tentang kecemasan lebih lanjut, terlebih dahulu kita bahas definisi dari ketiga istilah tersebut.

**Arousal** adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesengangan yang sangat intens (Gould & Krane, 1992 dalam Jarvis, 1999). Pada saat seseorang dalam kondisi tidur, atau melamun atau sedang bersantai, maka orang tersebut bisa dikatakan sedang berada dalam kondisi *arousal* yang rendah, sedangkan ketika seseorang sedang menonton film komedi yang sangat lucu, atau marah atau sedih, maka dia dikatakan sedang dalam kondisi *arousal* yang tinggi.

**Anxiety** (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah *arousal* yang tidak nyaman. Cemas adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif (Bird, 1986).

**Stress** adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatkan *arousal* dan merasakan cemas. Jadi, stress mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan *arousal* dan *anxiety*. Kita merasakan stres ketika berhadapan dengan

tuntutan yang sulit untuk kita penuhi dan akan berdampak serius jika tidak dilaksanakan. Jika stres berlangsung lama dan dengan kuantitas serta kualitas yang tinggi, maka akan menjadi gangguan emosi yang berbahaya.

### C. Jenis-Jenis Kecemasan

#### 1. *State and trait anxiety*

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 1999) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety* dan *Trait anxiety*:

- a. *State anxiety* atau biasa disebut sebagai **A-state**. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.
- b. *Trait anxiety* atau biasa disebut dengan **A-trait**. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

#### 2. *Kecemasan somatis dan kognitif*

Selain perbedaan di atas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).

- a. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: Perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.
- b. Kecemasan Kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

### D. *Anxiety* dan Penampilan

## Hubungan Antar Arousal dan Penampilan

### a. Hipotesis U-terbaik

Teori awal yang menjelaskan tentang *anxiety* ini adalah Hipotesis U-terbaik. Dalam teori ini *anxiety* dikatakan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan. Setiap tugas atau gerakan mempunyai tingkat arousal tertentu untuk mencapai optimum. Seorang atlet akan tampil dan mengeksekusi gerakan dengan sangat baik jika berada di level optimum arousal tadi. Jika arousal berada di bawah titik optimum tersebut, maka penampilan tidak akan maksimal.

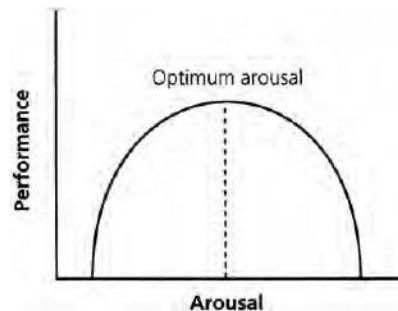


Figure 5.2 The inverted U hypothesis of arousal and performance

### b. Drive Theory

Menurut teori drive (dorongan), ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: tingkat kerumitan tugas (task complexity), arousal dan kebiasaan (Learned habits). Menurut teori ini, semakin tinggi arousal yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat. Hubungan antara arousal dan penampilan diformulasikan sebagai berikut:

$$\text{Performance} = \text{Habit strength (arousal)} \times \text{drive}$$

Habit strength merujuk pada proses belajar sebelumnya dalam menyelesaikan tugas tertentu, sedangkan *drive* merupakan tingkatan arousal bagi seseorang. Jadi kombinasi antara kondisi peningkatan kondisi (arousal) dan pengalaman serta hasil belajar akan menghasilkan penampilan yang lebih baik. Jika salah satu faktor mengalami penurunan, maka penampilan juga akan mempengaruhi penampilan di lapangan.

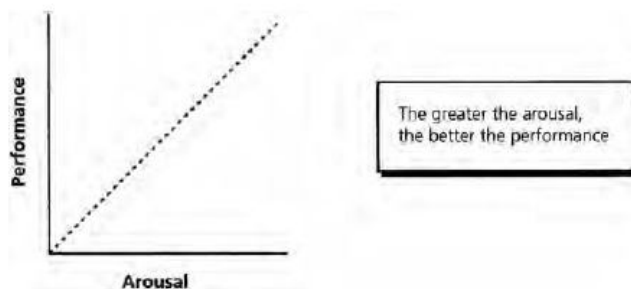


Figure 5.1 Drive theory of the relationship between arousal and performance for expert performers

## Hubungan antara Kecemasan dan Penampilan

### a. Model Catastrophe

Model ini merupakan penyempurnaan dari hipotesis U-terbalik. Menurut teori ini, terkadang seorang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat arousalnya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan catastrophe.

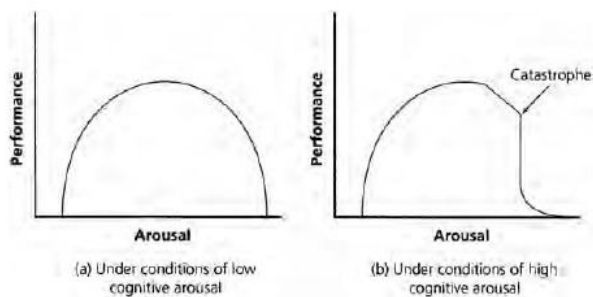


Figure 5.3 Fazy and Hardy's catastrophe model of the relationship between anxiety and performance

### b. Zone of Optimal Functioning

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori Hipotesis U-terbalik adalah teori Zone of Optimal Functioning (ZOF). Menurut teori ini, masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak atas anxiety yang berbeda-beda.

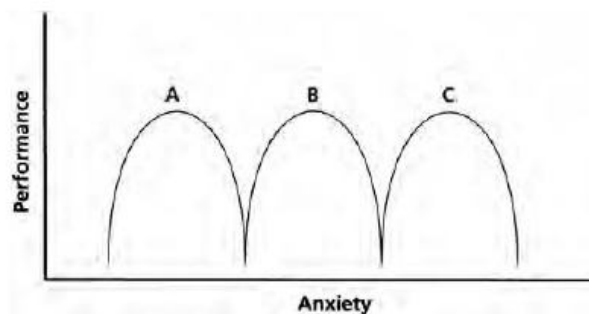


Figure 5.5 Zones of optimal functioning in three athletes

Menurut gambar di atas, atlet A mempunyai level kecemasan yang rendah, atlet B mempunyai level kecemasan menengah dan atlet C mempunyai level kecemasan yang tinggi. Teori ini membawa dampak bahwa seorang pelatih harus benar-benar memahami kondisi mental para atletnya untuk menentukan program yang sesuai dengan dirinya.

### E. Penyebab Kecemasan

Berikut ini beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yakni yang berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri.

## **A. Faktor Lingkungan**

### **1. Jenis pertandingan yang diikuti**

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

### **2. Harapan atas penampilan**

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas.

### **3. Ketidakpastian**

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

## **B. Faktor Individu**

### **1. Trait Anxiety**

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi trait anxiety-nya. Trait anxiety adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai trait anxiety yang tinggi, maka sangat mungkin atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas ketimbang atlet yang mempunyai tingkat trait anxiety yang rendah.

Trait anxiety merupakan hasil belajar dalam jangka waktu yang sangat lama. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level trait anxiety dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau kuatir, maka atlet tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

### **2. Self esteem dan self Efficacy (kepercayaan diri)**

Self Esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan self efficacy adalah keyakinan tentang kemampuan yang kita miliki. Self efficacy sangat dengan dengan kepercayaan diri seorang atlet. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana seseorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seorang atlet merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.



## **F. Mengatasi Kecemasan**

Secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet. Berikut ini beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan.

### **1. Relaksasi**

Metode ini mendasarkan pada adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara kecemasan somatis (somatic anxiety) dan kecemasan kognitif (cognitive anxiety). Hal ini berarti bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka fisiknya akan merespon yakni dengan munculnya ketegangan-ketegangan otot. Untuk mengatasinya maka otot-otot tubuh harus dibuat rileks dan menghilangkan ketegangan. Teknik inilah yang disebut sebagai teknik relaksasi.

### **2. Imagery**

Imagery disebut juga sebagai visualisasi. Teknik imagery adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses imagery ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet bisa mengurangi rasa kuatirnya.

### **3. Goal Setting**

Membuat target penting untuk meningkatkan performa. Menggunakan teknik pembuatan target akan mengarahkan pikiran seorang atlet untuk mencapai sesuai targetnya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target. Ada beberapa syarat agar teknik goal setting ini berfungsi maksimal, yaitu:

1. Target harus spesifik.
2. Target harus bisa diukur.
3. Target yang relatif sulit akan lebih baik ketimbang target yang terlalu mudah.
4. Target jangka pendek akan berguna untuk mencapai target jangka panjang.
5. Target yang menyasar ppenampilan akan lebih baik ketimbang target yang memfokuskan pada hasil.
6. Target harus dituliskan dan selalu diawasi.
7. Target harus mendapat kesepakatan dari atlet dan pelatih.

Ketujuh panduan tersebut harus terpenuhi untuk memastikan berhasilnya teknik goal setting ini. Jika atlet berfokus pada targetnya, maka kecemasan akan relatif teratasi karena atlet akan berkonsentrasi penuh pada target yang harus dicapai.

### **4. Self Talk**

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri. 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-raguan 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.

## Percaya Diri dan Penampilan Atlet

Apa yang terjadi jika seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan dirinya? Kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang di dapat. Namun, bagaimana jika ada atlet mempunyai rasa percaya diri yang berlebih? Kekalahan akan membuatnya runtuh seketika. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Dengan kata lain, atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri. Untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidakmampuannya.

Kasus yang tidak kalah merugikannya adalah ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *overconfidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebih mengenai kemampuan aslinya (Wann, 1997). *Overconfidence* inipun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaannya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi. Dan karena atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

Oleh karena itulah, seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul (Dosit, 2006).

### Teori Kepercayaan diri

Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi riil pertandingan atau tujuan yang akan dicapai.

### Self Efficacy

Teori yang membahas tentang kepercayaan diri disampaikan oleh Albert Bandura. Bandura menyampaikan teori yang bernama teori Self efficacy. Kepercayaan diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan mengeksekusi setiap bagian dari aksi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang diinginkan. Hal ini tidak hanya menggunakan keterampilan yang dimiliki tapi dengan pandangan tentang apa yang bisa dilakukan seseorang dengan keterampilan apapun yang dimiliki. (Bandura 1986: 391 dalam Biddle & Mutrie 2001)

### Sumber-sumber kepercayaan diri

Sumber-sumber kepercayaan diri menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001)

- Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya  
Keberhasilan penampilan sebelumnya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri atlet tersebut akan meningkat. Namun, jika pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang.
- Imitasi dan modeling  
Faktor kedua yang mempengaruhi persepsi tentang kemampuan seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modelling. Imitasi adalah proses meniru serta mengidentifikasi dirinya seolah-olah tokoh atau model yang diidolakan. Aktivitas meniru ini berpengaruh terhadap Kepercayaan diri karena atlet tersebut akan menganggap dirinya sebagai model yang dia tiru, oleh karena itu dia akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.
- Persuasi verbal dan sosial  
Sumber lain dari kepercayaan diri dari seorang atlet adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran pelatih, orang tua atau orang-orang terdekat sangat penting. Persuasi verbal adalah ucapan-ucapan yang keluar dari pelatih atau orang-orang yang berpengaruh terhadapnya. Jika ucapan-ucapan yang keluar adalah ucapan-ucapan cemooh, maka hal itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Sebaliknya, jika ucapan-ucapan itu bersifat positif dan memberi masukan, maka atlet tersebut juga akan terangkat.
- Penilaian atas kondisi fisiologis  
Ini adalah penilaian yang dilakukan oleh atlet sendiri. Sebelum bertanding, seorang atlet akan merasakan perubahan pada fisiknya, yakni jantung yang berdetak lebih kencang, muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan-perubahan fisiologis ini dinilai negatif oleh atlet tersebut, maka dia akan mengalami penurunan kepercayaan diri. Tapi jika atlet menilai perubahan-perubahan tersebut membawa arti yang positif, maka atlet tersebut akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat.

Selain keempat faktor di atas Davies & Armstrong (1989) memberi tambahan beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang atlet. Faktor-faktor tersebut adalah:

- Kepribadian  
Kepribadian dianggap sebagai faktor yang penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Kepribadian ini mencakup banyak hal, antara lain introvert (tertutup), ekstrovert, egois, penakut dan sebagainya.
- Efektivitas latihan  
Faktor lain yang penting adalah faktor latihan. Disinilah sebenarnya peran seorang pelatih terlihat untuk membentuk atlet yang percaya diri. Proses latihan merupakan sarana utama untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet, caranya dengan membuat konsep latihan yang selalu menantang dan menuntut usaha yang maksimal

dari atlet. Salah satu metode latihan yang harus diterapkan adalah goal setting atau membuat target. Atlet yang terbiasa diberi target akan berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugasnya, sehingga secara mental atlet menjadi lebih siap menghadapi tantangan dalam pertandingan.

### **Ciri-ciri orang tidak percaya diri**

- Fokus pada kekurangan
- Mengalami kecemasan yang berlebihan
- Tidak termotivasi untuk menang

### **Teknik Meningkatkan kepercayaan diri**

- Relaksasi  
Relaksasi adalah teknik mengendorkan semua otot dan pikiran yang tegang. Melalui relaksasi, seseorang akan merasa dirinya lebih nyaman. Oleh karena itu atlet tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol setiap gerak tubuhnya. Terkontrolnya setiap gerak tubuh akan membuat atlet tersebut merasa yakin dengan penampilannya.
- Persiapan & Program yang kompetitif  
Persiapan menjadi kunci dasar setiap atlet untuk bisa tampil optimal. Persiapan yang dimaksudkan disini adalah persiapan baik fisik, teknik, taktik dan mental. Persiapan harus disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Persiapan yang baik adalah yang mampu mendekatkan atlet ke situasi pertandingan sesungguhnya. Peran pelatih untuk menentukan program yang tepat sangat vital dalam hal ini.
- Latihan mental  
Latihan mental disebut juga dengan Psychological Skill Training. Di sebut latihan mental karena pada dasarnya kondisi mental seperti halnya kondisi fisik seseorang yang mengalami naik turun. Latihan mental mencakup: Imagery atau visualisasi, Self talk, relaksasi, dan goal setting. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang. Rattanakoses, et al (2009) membuktikan bahwa latihan mental, khususnya imagery, memberi dampak yang sangat positif terhadap peningkatan rasa percaya diri dari atlet. Lebih jauh, penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan antara atlet pria dan wanita, artinya kemampuan imagery yang baik akan berdampak pada kepercayaan diri baik untuk pria maupun wanita.
- Modelling  
Modelling adalah proses belajar dengan menggunakan model sebagai acuan. Modelling ini bisa terjadi dimana saja dan kepada siapa saja. Salah satu teknik modelling sederhana yang bisa diterapkan dalam proses latihan adalah menggunakan pelatih sebagai model. Jadi pelatih yang harus menjadi contoh dan model bagi para atlet. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu mendemonstrasikan gerakan-gerakan olahraga tersebut serta mampu menjadi contoh yang baik. Selain pelatih, atlet-atlet yang sudah lebih matang dan berprestasi bisa menjadi model. Tidak harus bertemu secara langsung, tapi menggunakan video atau dengan foto-foto akan membuat atlet merasa dirinya cukup yakin bahwa dia mempunyai teknik seperti yang digunakan oleh idolanya.
- Konsentrasi

Latihan konsentrasi adalah elemen yang cukup penting baik dalam kecemasan, motivasi maupun kepercayaan diri. Melalui konsentrasi yang prima, seorang atlet akan lebih terfokus dengan apa yang harus dilakukan ketimbang mengingat-ingat kelemahan yang dimilikinya.

## **Pemusatan Perhatian (Attentional Focus)**

Guntur Utomo

Saya telah belajar untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak perlu...di lintasan. Saya sekedar berkonsentrasi. Saya berkonsentrasi pada sesuatu yang bisa saya lakukan—di lintasa, di perlombaan, diblok start, pada hal yang saya kerjakan. Penonton mulai mengabur dan pelari lainnya hilang dan sekarang hanya ada saya dan lintasan (Michael Johnson, three times Olympic gold-medallist in 400 m, and nine times a world athletics gold-medallist)

Kutipan di atas merupakan salah satu bukti betapa pentingnya pemusatan perhatian dalam olahraga. Pemusatan perhatian (attentional focus) dalam olahraga memegang peran yang sangat dominan dalam eksekusi gerakan-gerakan dalam olahraga. Uehara et al (2008) membuktikan bahwa fokus yang baik mampu melatih gerakan chipping bola pada pemain sepakbola dengan efisien. Penelitian yang dilakukan pada pemain yang belum pernah atau tidak mempunyai kemampuan chipping bola tersebut membuktikan bahwa fokus perhatian bisa menjembatani seorang pemain belajar gerakan dengan lebih efektif. Selain itu, pernyataan dari Michael Johnson pada kutipan di awal membuktikan bahwa seorang atlet mutlak harus memusatkan perhatian pada saat dia melakukan pertandingan.

Pemusatan perhatian merupakan elemen kognitif dari seseorang. Pada saat sedang melakukan pertandingan, ada banyak hal yang sangat mungkin menjadi penyebab hilangnya perhatian pada sesuatu yang penting, misalnya sorakan penonton, instruksi pelatih, cuaca atau bahkan dirinya sendiri. Di dalam situasi seperti itu, yang perlu dilakukan oleh seorang atlet adalah memilih satu hal dan memusatkan perhatiannya penuh pada hal tersebut.

### **Dimensi Pemusatan Perhatian**

Menurut para ahli, ada 4 dimensi dalam pemusatan perhatian, yakni :

#### **1. Konsentrasi**

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengeluarkan usaha mental pada apa yang paling penting pada situasi tertentu. Definisi lain mengatakan bahwa konsentrasi adalah memperhatikan pada hal yang penting secara tepat pada saat yang tepat pula. Hal ini bisa diartikan bahwa sebenarnya konsentrasi hanyalah sekedar memilih sesuatu yang penting yang memberikan energinya penuh pada hal tersebut. Konsentrasi inilah yang terkadang menjadi kendala karena banyaknya hal yang bisa mengganggu perhatian.

#### **2. Memilah informasi**

Dimensi kedua dari pemusatan perhatian adalah memilah informasi yang berada di sekitar atlet. Penonton, pelatih, orang tua, pacaran, lintasan, permukaan lapangan bisa menjadi faktor yang potensial mengganggu pikiran seorang atlet. Kemampuan kognitif seseorang sebenarnya mampu digunakan untuk memperhatikan semua hal tersebut, namun ketika kemampuan kognitif tersebut dikerahkan untuk semua hal tersebut, maka yang terjadi adalah ketiadaan fokus alias kehilangan konsentrasi. Di dalam konteks olahraga, seorang atlet harus mampu untuk memilah informasi mana yang relevan dan penting untuk kepentingan perlombaan atau kepentingan latihan.

### 3. memilah waktu

Akan sangat sulit memang memilih satu informasi yang dibutuhkan dalam jangka waktu yang lama terutama pada olahraga-olahraga permainan beregu. Pada satu satu, seorang pemain sepakbola, misalnya, harus memusatkan perhatiannya pada bola, kemudian pada teman lalu pada gawang lawan. Hal inilah yang membuat pembagian waktu yang tepat menjadi penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk proses ini dibutuhkan latihan yang panjang agar para pemain mampu untuk memilih dan menentukan waktu yang tepat untuk perhatian yang penting.

### 4. Waspada (Vigilance)

Dimensi yang keempat adalah kewaspadaan yang diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan fokus dengan tidak mengesampingkan informasi-informasi yang penting untuk gerakan-gerakan berikutnya.

## **Tipe-tipe perhatian**

Tipe perhatian ini dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu luasan (Broad/Narrow) dan arah (internal/eksternal), berikut ini penjelasan mengenai kombinasi tipe-tipe perhatian tersebut.

### **1. Narrow Internal Focus (Fokus Internal Sempit)**

Narrow internal focus adalah fokus pada aspek-aspek internal dan kinestetik dari penampilan. Tipe perhatian ini biasa disebut juga dengan "body check" karena memang berfokus pada diri sendiri dan kondisi tubuhnya layaknya orang yang sedang mengontrol kondisi fisiknya. Contohnya, seorang peselancar melakukan analisis terhadap posisi berdirinya saat berada di atas ombak, seorang pelari jarak jauh mengecek tingkat kelelahannya.

### **2. Broad Internal Focus (Fokus Internal Luas)**

Broad internal fokus memberi perhatian pada pikiran-pikiran analitis dan pengembangan strategi, dan sangat relevan untuk hampir semua cabang olahraga. Pada tipe pemusatan perhatian ini, seorang atlet harus mempertimbangkan semua hal yang berguna untuk penampilannya. Sebagai contoh, seorang pemain bola voli harus mempertimbangkan semua kemungkinan yang bisa terjadi pada saat pertandingan, mulai dari gerakan tangan, pergerakan lari dan kemungkinan-kemungkinan lompatan yang harus dilakukan. Contoh lain adalah pemain sepakbola yang harus segera memberi umpan dan disaat yang bersamaan harus bergerak mencari ruang.

### **3. Narrow External Focus (Fokus Eksternal Sempit)**

Tipe fokus ini menitikberatkan pada satu penanda yang ada disekitar dirinya. Contoh dari tipe fokus ini adalah yang dilakukan oleh seorang pembalap mobil yang berada di belakang mobil lawan, pembalap tersebut harus memusatkan perhatian pada bagian belakang mobil lawan agar pada keadaan tertentu pembalap tersebut bisa menyalipnya. Kasus lain adalah pada pegolf yang hanya berfokus pada bola yang hendak dipukul. Titik



pusat dari tipe perhatian ini sangat sempit dan terkadang hanya pada benda-benda yang sangat kecil.

#### 4. Broad External Focus (Fokus Eksternal Luas)

Broad eksternal fokus atau fokus eksternal pada lingkungan yang luas ini memberatkan perhatian pada banyak hal yang ada disekililing atlet tersebut. Tipe ini dilakukan biasanya untuk melakukan analisis terhadap lingkungan sekitar, seperti arah angin, kecepatan angin, suhu atau kondisi lawan. Tipe ini sangat berguna juga untuk dilakukan oleh seorang kiper yang harus membaca arah serangan lawan sekaligus memperhatikan pergerakan para penyerang lawan.

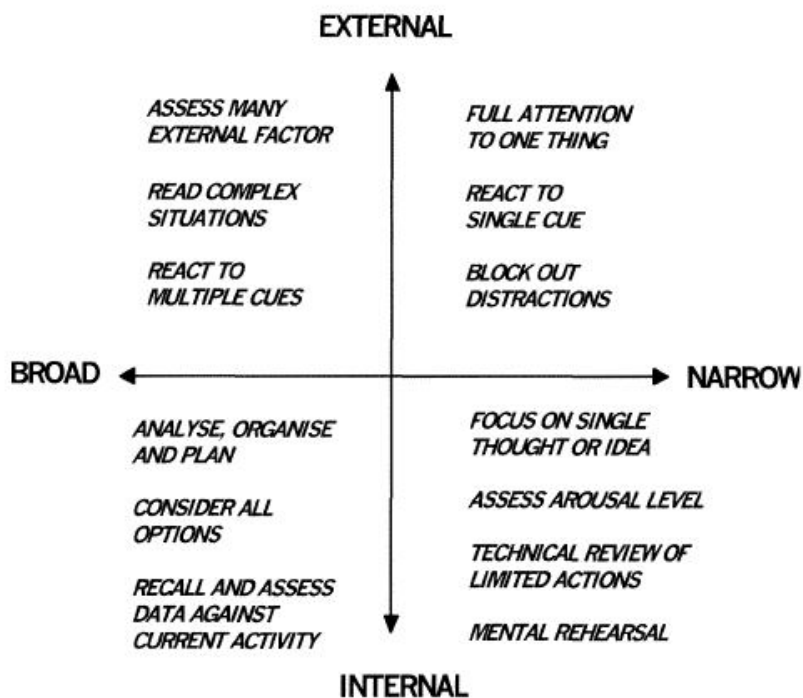


Diagram: Tipe-tipe kepribadian

### Prinsip-Prinsip Konsentrasi

#### 1. Disengaja dan membutuhkan usaha mental

Oliver Kahn, mantan kiper nasional Jerman dan Bayern Muenchen (Brodkin, 2001 dalam Moran, 2004) menyatakan, "Jika kamu tidak menyiapkan dirimu secara mental, maka akan mustahil untuk mempertahankan konsistensi dalam standar yang tinggi." Melakukan konsentrasi atau memusatkan perhatian bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja melainkan membutuhkan usaha untuk mencapainya. Konsentrasi yang baik adalah

konsentrasi yang secara sengaja dilakukan dan dilatihkan berulang-ulang sehingga pada saat pertandingan, seorang atlet akan lebih mudah untuk melakukannya.

## **2. Hanya bisa pada satu fokus dalam satu waktu**

Meskipun seorang atlet mampu untuk memperhatikan beberapa hal dalam, namun ternyata manusia hanya mampu memusatkan perhatian pada satu hal dalam satu waktu. Hal ini terjadi karena dalam satu waktu otak melakukan analisis satu persatu dan tidak bersamaan.

## **3. Berpikir dan bertindak yang sama**

Konsentrasi yang efektif adalah konsentrasi yang sama dengan apa yang sedang dilakukan. Sebagai contoh, seorang atlet angkat besi hanya akan mendapatkan konsentrasi yang efektif jika dia melakukan pemusatan perhatian pada hal-hal yang berkaitan dengan apa yang sedang dilakukannya, yakni mengangkat barbel. Jika perhatiannya tertuju pada hal lain, misalnya penonton, maka konsentrasinya tidak akan efektif dan akan berdampak tidak baik pada penampilannya.

## **4. Berkonsentrasi pada hal yang sedang dihadapi**

Banyak penelitian membuktikan jika seorang atlet berkonsentrasi pada hal-hal yang belum terjadi atau hal-hal yang ada di masa depan, maka konsentrasinya menjadi tidak efektif. Hal ini disebabkan karena sebenarnya apa yang belum terjadi belum bisa dikontrol, sehingga justru cenderung mengganggu konsentrasi.

## **5. Mengenali potensi pengalih perhatian**

Untuk mendapatkan konsentrasi yang prima, seorang atlet juga harus mengenali hal-hal yang sangat mungkin menjadi pengganggu atau pengalih perhatian. Semua hal yang ada disekitar atlet potensial untuk mengganggu perhatian, oleh karena itu, seorang atlet harus mengenali dan kemudian mengontrol konsentrasinya.

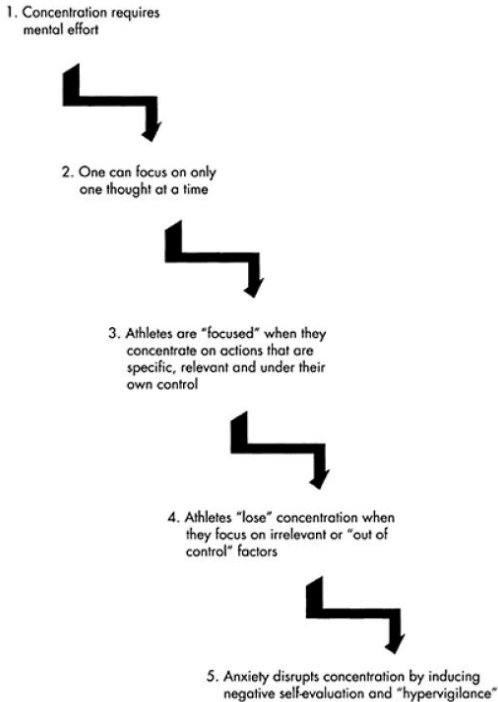


Diagram: Konsentrasi yang efektif

## Teknik mengasah Konsentrasi

Kemampuan konsentrasi bukanlah kemampuan bawaan melainkan harus dilatihkan. Memang kecenderungan tipe-tipe kepribadian seseorang mempunyai pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi, namun hal itu tidak menjamin atlet tersebut mempunyai konsentrasi yang baik. Oleh karena itulah, konsentrasi harus dilatih secara berulang-ulang dalam waktu yang lama untuk mendapatkan hasil terbaik. Berikut ini beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengasah kemampuan konsentrasi.

### 1. Membuat target penampilan yang spesifik

Langkah pertama yang bisa dilakukan adalah membuat target penampilan yang spesifik. Beberapa pertemuan lalu telah dibahas tentang pentingnya goal setting (penyusunan target) untuk mengatasi beberapa persoalan mental. Konsep goal setting ini bisa diterapkan juga untuk melatih konsentrasi. Salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah target harus menitikberatkan pada penampilan dan eksekusi gerak dan bukan pada hasil. Salah satu contoh, atlet lompat tinggi harus membuat target melakukan tumpuan dengan teknik yang lebih baik saat akan melompat, atau pelari jarak jauh menyusun target untuk memperbaiki ayunan tangan saat berlari. Target-target semacam itu akan membantu seorang atlet untuk memusatkan pikirannya.

### 2. Menggunakan Rutinitas pra-penampilan

Rutinitas pra-penampilan (pre-performance routine) adalah aktivitas-aktivitas yang biasa dilakukan sebelum atau sesudah melakukan gerakan. Petenis yang memantulkan bola sebelum melakukan serve, atau seorang penjaga gawang yang selalu menendang-nendang gawang sebelum melakukan tendangan gawang adalah beberapa contoh rutinitas pra-penampilan.

Paling tidak ada 3 jenis rutinitas dalam olahraga, yaitu: Pre-event routines (rutinitas sebelum pertandingan). Rutinitas ini dilakukan sebelum pertandingan berlangsung, bisa di malam hari atau dalam perjalanan menuju tempat pertandingan. Tim Nasional Spanyol yang menjuarai Piala Dunia Afrika Selatan 2010 mempunyai rutinitas yakni mendengarkan lagu yang sama pada saat di dalam bus menuju stadion. Terbukti rutinitas ini membantu para pemain untuk berkonsentrasi selain menambah motivasi mereka. Rutinitas kedua adalah pre-performance routine (Rutinitas sebelum eksekusi gerakan), contoh petenis dan penjaga gawang di atas merupakan contoh dari rutinitas kedua ini. Rutinitas ketiga adalah Post-mistake routine (Rutinitas pasca membuat kesalahan). Rutinitas ini membantu atlet untuk segera melupakan kesalahan yang baru saja dilakukan.

### **3. Kata-kata pemicu**

Kata-kata pemicu adalah kata-kata biasa yang dibuat untuk mengingatkan diri sendiri sekaligus untuk meningkatkan konsentrasi. Apa yang dituliskan dalam kata-kata tersebut bisa berupa kata-kata atau kalimat yang bersifat motivasional seperti: "Arahkan bola ke bagian Backhandnya, atau pukul bagian perutnya," dan sebagainya. Kata-kata ini akan mengingatkan seorang atlet untuk terus terfokus pada apa yang akan dilakukan.

### **4. Latihan mental**

Latihan mental yang dimaksud disini adalah visualisasi atau imagery training. Visualisasi adalah penciptaan gambaran tindakan yang akan dilakukan tanpa adanya rangsangan dari luar yang melibatkan indera-indera manusia, seperti warna, bau, atau rasa. Proses visualisasi akan membantu seorang atlet untuk menghadapi pertandingan sebelum pertandingan tersebut berlangsung. Melalui aktivitas visualisasi ini, atlet akan lebih siap dengan segala kemungkinan yang bisa terjadi. Selain itu, dengan mengantisipasi semua hal yang mungkin terjadi, seorang atlet akan berkonsentrasi dengan lebih baik. Proses latihan mental ini akan dibahas lebih jauh pada sesi Imagery training.

## Daftar Bacaan

- Biddle. S.J.H., & Mutrie. N. (2001) *Psychology of Physical activity: Determinant, well-being and interventions, 2nd edition*. Routledge Co. Madison Avenue. New York.
- Bird, A. M. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. Times Mirror/Mosby. St Louis. USA
- Davies, D. & Armstrong, M., (1989) *Psychological Factors in competitive sport*. The Falmer Press. Philadelphia.
- Dosil, J. 2006. *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport- Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons. West Sussex.
- <http://www.pponline.co.uk/Peak Performance>
- Jarvis, M. (2006) *Sport Psychology. A student's handbook*. East Sussex. Routledge
- Moran, A.P. (2004) *Sport and Exercise Psychology; A critical introduction*. Routledge. New York
- Rrattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S.K., Abdullah, M.C., Choosakul, C., Nazaruddin, M.N., Nordin, H. 2009. *Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athletes. European Journal of Social Sciences – Vol 10, No 1*
- Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Vol. 2
- Wann, D.J. (1997) *Sport Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey.
- Whitehead, J.R. (1995). Physical Activity and Intrinsic Motivation. *PCPFS Research Digest*. 1 (2): 26-86