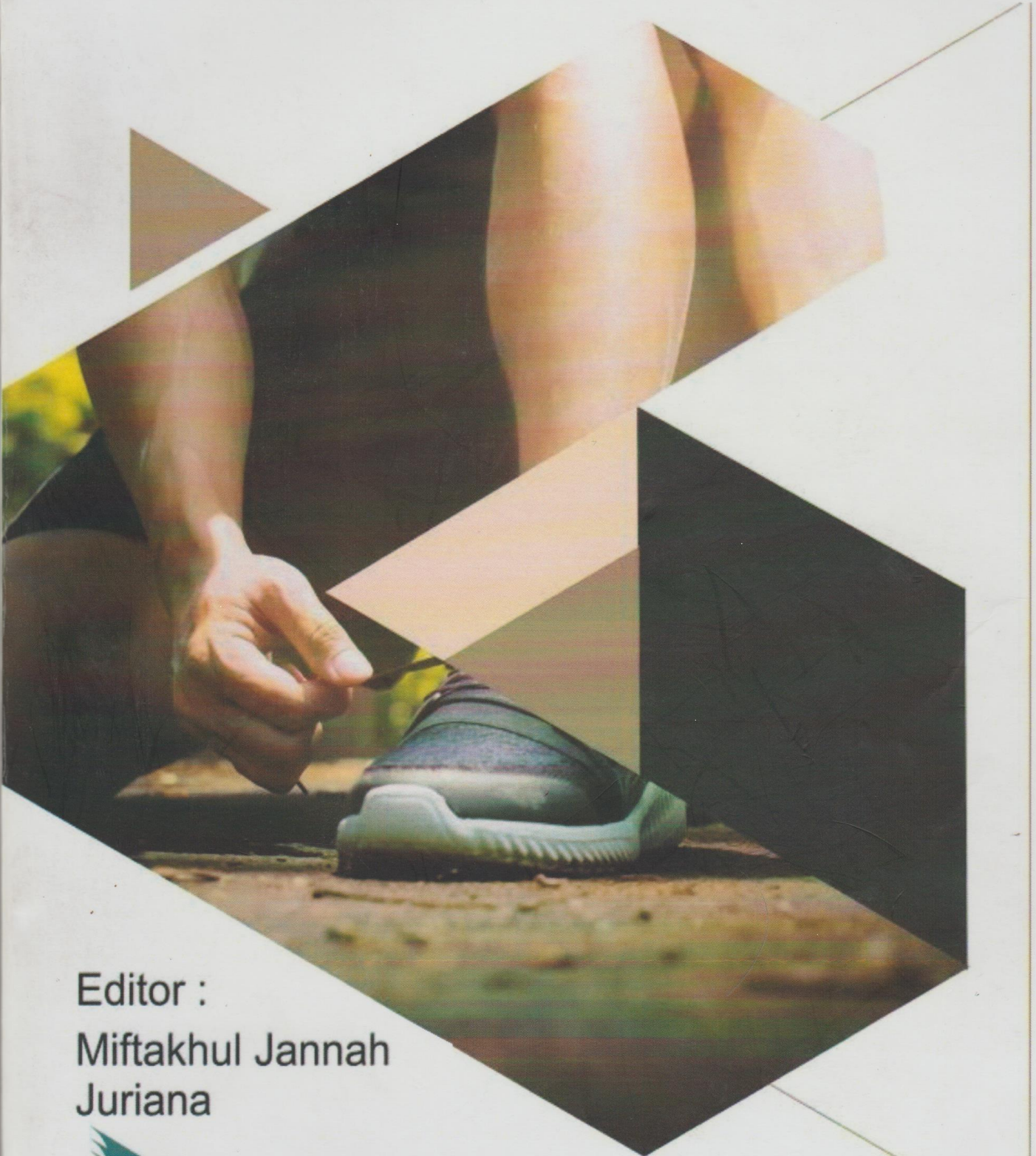


# PSIKOLOGI OLAHRAGA : Student Handbook



Editor :  
Miftakhul Jannah  
Juriana



# **PSIKOLOGI OLAHRAGA:**

## **Student Handbook**

### **Penulis:**

Tirto Apriyanto, Kurnia Tahki, Irfan Dahlan, Heny Setyawati, Komaruddin,  
Guntur Cahyo Utomo, Atri Widowati, I Nyoman Kanca, Ewendi Wenik  
Mangolo, Anung Priambodo, Miftakhul Jannah, Mutmainnah, Rachman  
Widohardhono, Sukendro, Juriana, dan Jan Lengkong

### **Editor:**

Miftakhul Jannah

Juriana



**PT. Edukasi Pratama Madani**

**PSIKOLOGI OLAHRAGA:  
Student Handbook**

Oleh : Tirta Apriyanto...(et al)

Editor  
Miftakhul Jannah  
Juriana

Penyunting  
Khoirunnisa'  
Fatimah

Desain Sampul  
Anom Tri Laksono

Diterbitkan oleh PT Edukasi Pratama Madani (EduTama)  
Jl. Dirgantara Palangga  
Kompleks Griya Dirgantara Regency Blok B No. 10  
Gowa – Sulawesi Selatan

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

ISBN 978-602-50438-0-2

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

PSIKOLOGI OLAHRAGA: Student Handbook  
Editor, Miftakhul Jannah, Juriana. Ed. 1. Cet 1.  
- Gowa: EduTama 2017.  
viii + 273 hlm.;25 cm.  
ISBN 978-602-50438-0-2

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vii

### BAGIAN I

<b>Bab 1 Pengantar Psikologi Olahraga .....</b>	<b>1</b>
<i>Tirto Apriyanto (Universitas Negeri Jakarta)</i>	
<b>Bab 2 Proses Psikologis dan Perkembangan Manusia .....</b>	<b>15</b>
<i>Kurnia Tahki (Universitas Negeri Jakarta)</i>	
<b>Bab 3 Sikap &amp; Kepribadian .....</b>	<b>32</b>
<i>Irfan (Universitas Negeri Makassar)</i>	
<b>Bab 4 Motivasi.....</b>	<b>43</b>
<i>Heny Setyawati (Universitas Negeri Semarang)</i>	
<b>Bab 5 Agresivitas dalam Olahraga.....</b>	<b>57</b>
<i>Komarudin &amp; Guntur Cahyo U. (Universitas Negeri Yogyakarta)</i>	
<b>Bab 6 Komunikasi.....</b>	<b>72</b>
<i>Atri (Universitas Negeri Jambi)</i>	
<b>Bab 7 Kepemimpinan .....</b>	<b>85</b>
<i>I Nyoman Kanca (Universitas Pendidikan Ganesha)</i>	
<b>Bab 8 Psychological Well-Being.....</b>	<b>104</b>
<i>Ewendi W. Mangolo (Universitas Cenderawasih)</i>	

### BAGIAN II

<b>Bab 9 Kepercayaan Diri .....</b>	<b>120</b>
<i>Anung Priambodo (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
<b>Bab 10 Konsentrasi.....</b>	<b>139</b>
<i>Hariadi (Universitas Negeri Gorontalo)</i>	
<b>Bab 11 Stres &amp; Coping Stres.....</b>	<b>151</b>
<i>Miftakhul Jannah (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
<b>Bab 12 Kecemasan dalam Olahraga .....</b>	<b>166</b>
<i>Muthmainnah (Universitas Negeri Makassar)</i>	
<b>Bab 13 Kejenuhan dalam Olahraga .....</b>	<b>176</b>
<i>Rachman Widohardhono (Universitas Negeri Surabaya)</i>	

## BAB 5

### AGRESIVITAS DALAM OLAHRAGA

Oleh: Komarudin & Guntur Cahyo Utomo (UNY)

#### A. Definisi Agresifitas dalam Olahraga

Ada kerancuan pada berkaitan dengan peran dan fungsi agresivitas di dalam olahraga. Pandangan umum mengatakan bahwa agresivitas merupakan sikap yang bagus agar bisa menampilkan permainan yang terbaik (Berkowitz, 1993). Wann (1997) mendefinisikan tindakan-tindakan yang dibutuhkan dalam permainan tersebut sebagai tindakan asertif. Perbedaan utama dari tindakan agresif dan asertif adalah asertivitas tetap berada di dalam peraturan pertandingan, sedangkan agresivitas tidak. Jarvis (1999) mendefinisikan agresivitas sebagai tindakan tidak menyenangkan yang ditujukan kepada orang lain. Geen (2001 dalam Russel, 2008) menyebutkan bahwa agresivitas adalah penyampaian stimulus aversif dari satu orang ke orang lain. Tujuannya adalah menyakiti dan dengan harapan memang benar-benar menghasilkan rasa sakit tersebut. Lebih jauh, perilaku agresif tersebut terjadi saat orang yang menjadi target perilaku agresif tersebut termotivasi untuk melarikan diri atau untuk menghindari stimulus tersebut.

Satu lagi definisi tentang agresivitas adalah perilaku yang diarahkan kepada orang lain yang dilakukan dengan maksud jelas untuk menghasilkan rasa sakit. Perilaku tersebut dilakukan dengan keyakinan oleh pelaku bahwa tindakan tersebut akan betul-betul menghasilkan rasa sakit dan target juga berusaha untuk menghindarinya (Bushman and Anderson, 2001a dalam Russel, 2008). Sedangkan, menurut Berkowitz (1993), agresi adalah serangkaian perilaku yang sangat mungkin untuk, atau berpotensi untuk melukai orang lain dan disasarkan memang untuk menghasilkan melukai oleh karena itulah perilaku tersebut digerakkan oleh tujuan tersebut. Maxwell (2004 dalam Maxwell & Moores, 2007) mendefinisikan agresivitas sebagai perilaku dengan sengaja, tidak dianggap sebagai perilaku yang sah menurut aturan main, diarahkan kepada lawan, ofisial, rekan satu tim atau penonton yang berusaha untuk menghindari perilaku seperti itu.

Beberapa definisi di atas mempunyai satu benang merah yang sama, yakni tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain yang

tidak diperbolehkan dalam aturan permainan olahraga. Oleh karena itulah definisi tindakan agresif dalam dunia olahraga harus mempunyai satu elemen kunci yakni dilakukan dengan sengaja untuk menghasilkan cedera atau rasa sakit bagi orang yang menjadi target perilaku tersebut.

## B. Tipe-tipe Agresifitas

Wann (1997) membagi agresivitas menjadi 3, yakni: agresivitas *hostile*, agresivitas *instrumental* dan *asertivitas*. Agresivitas *hostile* adalah bentuk agresivitas yang dilakukan dengan motif rasa marah yang benar-benar ingin melukai pemain lawan. Tipe agresivitas ini juga mempunyai kecenderungan bersifat impulsif dan rasa marah sebagai penyebab utamanya (Russel, 2008). Sebagai ilustrasi, pada bulan April 2011, Roy Keane, pemain tengah Manchester United, dengan sengaja menyebabkan cedera pemain Manchester City, Alf Inge Haaland. Keane mengatakan dalam biografinya (dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005).

*"I'd waited long enough. I hit him hard. The ball was there (I think). Take that . . . I didn't wait for Mr Elleray [the match referee] to show the [red] card. I turned and walked to the dressing room",*

Contoh dari perilaku Roy Keane tersebut merupakan bentuk nyata dari agresivitas *hostile*. Di dalam perilakunya, Keane sama sekali tidak mempunyai motif yang berkaitan dengan permainan, melainkan betul-betul hanya ingin melukai lawannya.

Agresivitas *instrumental* adalah tindakan agresif yang dilakukan untuk melukai orang lain dengan motif agar pelaku bisa mencapai tujuan permainan bukan rasa sakit orang lain tersebut. Tindakan agresif tipe ini tidak didasari atas motif rasa marah dan ingin melukai orang lain. Perilaku agresif hanya berfungsi sebagai alat agar tujuannya yang lain bisa tercapai (Wann, 1997).

Bentuk ketiga dari agresivitas yang juga sering menimbulkan kerancuan adalah *asertivitas*. Secara umum, *asertivitas* bukan termasuk sebagai tindakan agresif, tapi seringkali tindakan ini dianggap sebagai tindakan agresif (Wann, 1997). Hal ini terjadi karena secara umum, perilaku-perilaku asertif sering diungkapkan dengan istilah-istilah yang berkonotasi agresif (Berkowitz, 1993). *Asertivitas* sendiri sebagai

penggunaan kekuatan dan strategi yang terlegitimasi untuk kepentingan tujuan permainan (Wann, 1997).

Ada persoalan yang cukup mendasar ketika hanya menggunakan ketiga tipe di atas, yakni bagaimana membedakan motivasi dari individu penyerang. Oleh karena itu, Kerr (2005) mencoba membedakan tindakan agresif menjadi tindakan agresi yang diperbolehkan (*sanctioned*) dan yang tidak diperbolehkan (*unsanctioned*) (Kerr, 2005; Kerr, 2006; Grange & Kerr, 2010). Tindakan agresi yang diperbolehkan adalah tindakan agresif yang terkait dengan jenis-jenis olahraga kontak tubuh secara langsung, seperti olahraga bela diri, tinju atau olahraga-olahraga permainan yang masih memberi toleransi terjadinya kontak tubuh yang intensif. Salah satu contohnya adalah merebut bola dengan cara *tackling* dalam sepakbola, atau memukul wajah dalam olahraga tinju. Tindakan agresif yang tidak diperbolehkan adalah tindakan-tindakan melukai lawan yang secara peraturan memang tidak diperbolehkan, baik dalam olahraga kontak tubuh maupun olahraga yang tidak ada kontak tubuh. Contoh dari agresivitas jenis ini adalah menyikut lawan atau bahkan memukul lawan (Kerr, 2005).

Sepakbola sebagai olahraga dengan kontak tubuh antarpemain secara langsung memungkinkan terjadinya bentuk-bentuk perilaku agresif. Penelitian Grange & Kerr (2010) memberi bukti bahwa para pemain sepakbola seringkali terlibat dalam tindakan-tindakan agresif yang berujung pada terjadinya cedera. Di dalam penelitian kualitatif pada pesepakbola profesional Australia tersebut diungkap bahwa para pemain sering terlibat dalam tindakan-tindakan agresif. Lebih jauh, penelitian tersebut juga mengungkap empat jenis agresivitas dalam kerangka teori reversal (Kerr, 2010).

Keempat jenis agresivitas tersebut adalah: *play aggression*, *power aggression*, *anger aggression*, dan *thrill aggression* (Kerr, 2005).

**Play aggression** adalah tindakan agresi yang masih diperbolehkan dalam konteks khusus yang mana atlet merasa aman dan bertindak agresif dalam ranah aturan pertandingan yang tertulis maupun yang tidak tertulis. **Power aggression** adalah bentuk agresi yang ditujukan untuk menunjukkan dan mendominasi tim lawan atau pemain lawan. Tindakan yang dilakukan dalam kategori agresivitas ini betul-betul serius, berisi intimidasi-intimidasi yang direncanakan. **Anger aggression** adalah

tindakan membalas dan biasanya dilakukan dalam bentuk respon fisik yang tiba-tiba dan dalam kemarahan. Sedangkan *thrill aggression* adalah tindakan agresi yang provokatif dalam dunia olahraga. Tindakan ini tidak mempunyai tujuan yang jelas, biasanya dilakukan hanya untuk kesenangan.

### C. Teori-teori Agresifitas

Berikut ini beberapa teori tentang agresivitas:

#### 1. Teori Insting

Teori ini populer di awal-awal abad 20. Teori ini menyatakan bahwa manusia mempunyai kecenderungan bawaan untuk melakukan tindakan agresif. Dua tokoh utama yang memberi kontribusi lahirnya teori ini adalah Sigmund Freud dan Konrad Lorenz. Freud percaya bahwa manusia didorong ke arah perusakan diri oleh insting kematian yang disebut sebagai Thanatos. Manusia, menurut Freud juga memiliki insting hidup yang disebut dengan Eros (Freud, 1920 dalam Wann, 1997). Kedua insting ini selalu terlibat dalam konflik. Konflik yang terjadi baru akan reda dengan mengarahkan energi perusakan diri, agresivitas ke orang lain (hal tersebut memuaskan kedua insting). Lorenz (1974, dalam Wann, 1997) juga menyatakan bahwa sebenarnya manusia mempunyai insting berkelahi. Lorenz percaya bahwa insting tersebut dipicu oleh rangsangan negatif dari lingkungan. Perilaku agresif yang terlihat jelas merupakan hasil akumulasi dari energi agresif dan kehadiran lingkungan yang memicu munculnya insting tersebut (Wann, 1997).

Freud juga mengeluarkan istilah katarsis untuk proses pengeluaran simptom-simptom histeria (Feist & Feist, 2006). Di dalam konteks agresivitas, katarsis adalah proses mengeluarkan agresivitas melalui perilaku yang agresif. Sebenarnya ada dua jenis katarsis, yakni katarsis agresif dan katarsis simbolis. Katarsis agresi adalah pengeluaran agresi melalui respon-respon agresif yang dilakukan oleh orang tersebut. Sedangkan katarsis simbolis adalah pengeluaran agresi dengan melihat perilaku agresif orang lain (Wann, 1997). Sebuah perilaku katarsis simbolik diteliti oleh Bushman dan Whitaker (2010) yang berbentuk bermain video game. Hipotesis dari penelitian ini adalah orang-orang yang sedang marah mempunyai



kecenderungan untuk bermain video game dengan tema kekerasan. Penelitian ini melibatkan 2 kali eksperimen. Eksperimen pertama berusaha mengondisikan orang-orang agar menjadi marah dengan memberi perlakuan khusus, sedangkan eksperimen kedua mencoba memunculkan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan rasa marah. Setelah itu para subjek diberi pilihan permainan-permainan video yang terdiri dari permainan yang tidak agresif dan permainan yang agresif. Para subjek yang mempunyai intensitas marah yang tinggi terbukti memilih permainan-permainan yang bersifat agresif.

Di dalam konteks olahraga, katarsis yang pertama sering terjadi dalam sebuah pertandingan. Para pemain yang merasa dirinya marah seringkali meluapkan kemarahannya atau tindakan agresinya kepada pemain lain (Hagger & Chatzisarantis, 2005). Tidak jarang dalam sesi latihan pun para pemain sering terlibat dalam perkelahian. Objek agresi tidak selalu musuh dalam arti lawan bermain, tapi bisa juga terjadi pada teman sendiri.

## 2. Model Pengurangan Dorongan dan Hipotesis Frustrasi-Agresi

Teori ini mulai menggantikan teori insting dalam menjelaskan perilaku agresif manusia (Wann, 1997). Teori ini didasarkan hipotesis bahwa perilaku agresif sebenarnya dipicu oleh rangsangan eksternal atau dari luar diri individu. Rangsangan itu kemudian menimbulkan meningkatnya dorongan dari dalam diri seseorang. Salah satu jenis Model Pengurangan Dorongan adalah Hipotesis Frustrasi-Agresi yang di sampaikan oleh Dollard, Miller, Doob, Mowrer, dan Sears tahun 1939 (Berkowitz, 1993). Di dalam teori ini, ketidakmampuan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan akan mendorong munculnya frustrasi. Frustrasi kemudian memicu dorongan agresif, yang kemudian tampak pada perilaku agresif.

Hanegby dan Tenenbaum (2001) menemukan contoh perilaku agresif akibat pengalaman-pengalaman frustratif atlet dalam sebuah perlombaan. Sebanyak 17 orang petenis junior (13-14 tahun) yang berbakat menjadi subjek penelitian ini. Para petenis muda tersebut umumnya mengekspresikan perasaan frustrasi baik karena kesalahan-kesalahan sendiri, ketangguhan lawan, maupun keputusan-keputusan wasit, dengan empat jenis yakni: tindakan agresi terhadap diri sendiri,

terhadap benda-benda di sekitarnya, lawan atau wasit, dan perilaku-perilaku yang lain. Tindakan-tindakan yang muncul merupakan tindakan-tindakan yang masuk kategori di luar norma kewajaran. Frustrasi ini muncul karena para atlet merasa performanya tidak memenuhi harapan dirinya sendiri maupun harapan orang lain (Hanegby dan Tenenbaum, 2001)

Meskipun secara prinsip ada perbedaan yang mendasar antara teori Frustrasi-Agresi ini dengan teori insting, namun keduanya mengakomodasi satu hal yang sama, yakni keduanya menggunakan katarsis untuk menjelaskan proses pengeluaran agresi (Wann, 1997). Berdasarkan teori ini, seseorang yang sudah didorong oleh agresivitas yang memuncak akan menghasilkan dua bentuk reaksi yakni menunjukkan perilaku agresifnya (katarsis agresi) serta hanya menonton perilaku agresif (katarsis simbolik).

Berikut ini data yang berhasil dikumpulkan oleh Kerr (2011) dari para pemain sepakbola profesional Australia. Dari hasil wawancaranya, terlihat salah satu insiden yang menunjukkan bahwa tindakan agresif dilakukan karena kondisi frustrasi:

*"..he was a full forward and I was playing full back on him and he kicked a few goals on me and at one stage the ball came in, I thought I had it covered, but I didn't. He nudged me out of the way and marked it and he was on all fours and I just lost it and kneed him straight in the ribs and if I did it these days I probably would've got 10 weeks for it. I got two weeks but it was just really over the top. . I just absolutely lost it."*

### **3. Teori Belajar Sosial**

Teori belajar sosial disampaikan oleh Albert Bandura pada tahun 1973 yang disempurnakan pada tahun 1977 dan 1983 (Wann, 1997). Menurut teori Belajar sosial ini, perilaku agresif merupakan hasil dari belajar dari orang lain dengan prinsip *operant conditioning* dan belajar melalui observasional. Penelitian Bandura tentang agresivitas yang terkenal adalah dengan menggunakan Bobo Doll (Hagger & Chatzisarantis, 2005). Di dalam penelitian tersebut, Bandura menyimpulkan bahwa tindakan agresif pada anak-anak

erilaku-  
rupakan  
wajaran.  
ya tidak  
ng lain  
  
ar antara  
eduanya  
gunakan  
, 1997).  
gesivitas  
si yakni  
a hanya  
  
n (2011)  
ari hasil  
n bahwa  
  
k on him  
e the ball  
le nudged  
fours and  
if I did it  
I got two  
absolutely  
  
lira pada  
S (Wann,  
merupakan  
ditioning  
tentang  
Bobo Doll  
tersebut,  
mak-anak,

yakni memukul-mukul Bobo doll tersebut, muncul setelah mereka menyaksikan perilaku agresif sebelumnya.

Menurut Bandura, ada faktor-faktor yang menjadi moderator atas munculnya proses imitasi dari perilaku agresif. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) pengalaman-pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan perilaku agresif, baik mengalami secara langsung maupun menyaksikan perilaku agresif orang lain; (2) Keberhasilan perilaku agresif yang pernah dilakukan berkaitan dengan tujuan-tujuan personal; (3) pola penguatan yang diharapkan pada saat perilaku agresif tersebut muncul- dihukum atau diberi hadiah; dan (4) faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan seperti kepribadian, penguatan verbal, dan keberadaan orang-orang dekat, secara bergantian (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Bushman dan Gibson (2011) menemukan bukti bahwa proses imitasi perilaku agresif dari *video game* berlangsung cukup lama. Penelitian terhadap 126 siswa yang 69 diantaranya adalah perempuan. Mereka diberi perlakuan berupa permainan video yang mengandung unsur kekerasan. Hasilnya, para siswa cenderung melakukan tindakan-tindakan agresif bahkan 24 setelah mereka tidak lagi bermain. Hal ini menjadi penguat atas apa yang disampaikan Bandura dengan teori belajar sosialnya.

Di dalam dunia olahraga, banyak pemain sepakbola yang meniru perilaku idolanya. Di sepakbola, perilaku-perilaku dari para pemain profesional yang mengarah pada provokasi dan agresif dengan sangat mudah di saksikan oleh orang lain. Salah satu contohnya adalah aksi pemain PSMS Medan yang mengacungkan jari tengahnya kepada penonton yang pada akhirnya membuat penonton marah dan terjadi kerusuhan (Tabloid Bola, 2011). Tindakan pemain tersebut direkam oleh kamera televisi dan dengan mudah dilihat oleh para pemain yang lain.

#### D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agresifitas

##### 1. Peningkatan kondisi fisik

Peningkatan kondisi fisik yang diartikan disini antara lain meningkatnya tekanan darah, detak jantung, pernafasan dan sebagainya. Peningkatan tanda-tanda fisiologis tersebut mempunyai

kecenderungan untuk meningkatkan rasa cemas dan kuatir. Penyebab dari peningkatan aktivitas fisik ada bermacam-macam, salah satunya adalah udara panas. Udara yang panas akan membuat tubuh seseorang merespon dengan lebih banyak mengeluarkan keringat dan aliran darah yang lebih cepat, pada akhirnya jantung akan berdetak lebih kencang. Di dalam kondisi tersebut seseorang akan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang agresif. Salah satu contohnya adalah ketika berkendara di jalanan yang panas. Situasi yang panas di jalanan tersebut sering membuat para pengendara kehilangan kesabaran yang pada akhirnya melakukan tindakan-tindakan agresif seperti mengklakson atau kebut-kebutan.

## 2. Niat

Orang cenderung akan melakukan pembalasan jika meyakini tindakan agresif orang lain merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja. Faktor ini sangat sering terjadi di dalam sebuah pertandingan olahraga apalagi yang melibatkan kontak fisik secara langsung. Kasus yang direkam oleh Kerr (2006) memberi ilustrasi bahwa tindakan agresif dalam olahraga seringkali sudah direncanakan dan dilakukan dengan niat. Di dalam pertandingan hoki es Amerika seorang pemain harus diusir dari lapangan karena melakukan tindakan agresif yang mengakibatkan lawannya menderita cedera yang sangat parah. Pemain yang bernama Bertuzzi tersebut diketahui melakukan tindakan tersebut dengan motif ingin membalaskan dendam temannya yang pernah disakiti oleh korban pada pertandingan sebelumnya. Dalam wawancara dengan media, Bertuzzi menyampaikan:

*"We play them twice more, and hopefully they'll keep him [in the lineup]" (MacIntyre, 2004 dalam Kerr, 2006)*

Timmerman (2007) meneliti tentang aspek ras terhadap kemungkinan perilaku agresif para pemain baseball amerika. Di dalam studinya, Timmerman menemukan bahwa pemain Pitcher mempunyai niat untuk memukul batters yang berbeda ras dengan dia. Penelitian itu juga mengungkap bahwa jika Pitchers berasal dari ras

afro-american dan batters berkulit putih, maka kemungkinan terjadinya pemukulan lebih besar.

### 3. Hasil dalam sebuah kompetisi

Faktor ketiga yang mempengaruhi agresivitas seorang pemain adalah hasil yang dicapai dalam sebuah kompetisi. Hasil yang tidak cukup bagus mempunyai kecenderungan membuat seorang pemain atau atlet menjadi lebih agresif. Hal ini biasanya dikarenakan hasil tersebut tidak sesuai dengan harapan awal sehingga ada rasa frustrasi dari diri atlet. Kondisi tersebut diperparah dengan status atlet yang diunggulkan.

Melalui metode pengamatan langsung terhadap pertandingan sepakbola di tiga level kompetisi yang berbeda di Perancis, Coulomb, dan Pfister (1998) menemukan bahwa pertandingan yang dilaksanakan di level nasional terbukti lebih tinggi tingkat agresivitas pemainnya dibandingkan dengan pertandingan-pertandingan di level yang lebih rendah, yaitu level Regional maupun level Department.

Perilaku-perilaku agresif yang muncul ketika berada di posisi klasemen yang tidak seperti diharapkan ini karena tekanan yang begitu berat dari dalam diri atlet. Teori tentang frustrasi di atas bisa menjelaskan situasi ini. Pemain yang merasa frustrasi dengan hasil yang dicapai sangat mungkin memanasifestasikannya ke dalam perilaku yang agresif. Tindakan-tindakan menjurus pada perilaku yang tidak sportif akan sering muncul ketika para pemain merasa tertekan dengan hasil-hasil pertandingan ditambah dengan kompetisi yang mulai menuju pada akhir.

### 4. Lokasi pertandingan

Faktor berikutnya yang mempengaruhi munculnya tindakan agresif adalah lokasi tempat pertandingan dilangsungkan. Salah satu lokasi yang mempunyai kecenderungan memunculkan perilaku agresif adalah kandang lawan. Ketika bermain di kandang lawan, seringkali tekanan penonton membuat sebuah tim atau seorang atlet merasa sangat tertekan. Hal inilah yang terkadang tidak mampu dikontrol oleh atlet tersebut. Efek yang muncul adalah kurangnya

kontrol emosi, sehingga tindakan-tindakan agresif yang tidak sportif menjadi sering terjadi.

Lokasi pertandingan lain yang cenderung membuat pemain menjadi agresif adalah ketika bermain di cuaca yang ekstrim, khususnya panas yang luar biasa. Bermain di tempat yang panas akan membuat tubuh bereaksi yang berlebihan, khususnya pada detak jantung, keringat dan aliran darah. Jika hal ini terjadi, maka emosi akan lebih sulit untuk dikontrol yang pada akhirnya akan muncul dalam bentuk perilaku yang agresif (Wann, 1997).

### **5. Perolehan poin dalam sebuah pertandingan**

Russel (1983, dalam Wann, 1997) menemukan fakta dari 430 pertandingan hoki es di Amerika, hasilnya tim yang tertinggal 3 gol atau lebih mempunyai kecenderungan untuk berlaku agresif, sebaliknya tim pemenang juga menunjukkan tindakan agresif jika mereka sudah unggul lebih dari tiga gol. Penelitian ini menunjukkan bahwa perolehan angka dalam sebuah pertandingan mempengaruhi secara signifikan perilaku agresif para pemain. Olahraga seperti bulu tangkis, tenis atau bola voli sering memunculkan fenomena yang unik yakni ketika seorang pemain berada dalam posisi tertinggal dalam perolehan poin. Tidak jarang peristiwa-peristiwa yang sebenarnya biasa dimaknai oleh atlet menjadi sesuatu yang menjengkelkan ketika berada dalam posisi tertinggal. Pemain sering meluapkan kejengkelannya dengan membanting raket atau membuang bola ke penonton pada saat dirinya merasa jengkel.

Bukti lain adalah kondisi pertandingan yang memungkinkan terjadinya rasa frustrasi yang pada akhirnya menjadi pemicu munculnya tindakan agresif. Hanegby & Tenenbaum (2001) membuktikan bahwa kesalahan-kesalahan pada saat pertandingan memicu terjadinya reaksi agresif dari pemain yang melakukan kesalahan. Penelitian yang melibatkan 17 orang petenis yang berusia 13-14 tahun ini menemukan bahwa para petenis cenderung akan melakukan tindakan agresif yang diarahkan ke properti yang ada disekitarnya terutama di saat pertandingan menjelang berakhir atau berada di nilai-nilai yang kritis dan menentukan. Tindakan agresif ini muncul karena kondisi frustrasi dan stres menghadapi performa

lawan. Hal ini akan mengakibatkan semakin buruknya permainan yang dijalani.

## 6. Budaya

Salah satu bukti bahwa budaya berperan dalam munculnya perilaku agresif adalah penelitian yang dilakukan oleh Gee & Leith (2007). Di dalam penelitian ini, ditemukan perbedaan yang cukup signifikan dalam kuantitas perilaku agresif antara pemain Hoki es dari Amerika Utara dengan Eropa yang bermain di Liga Hoki Es Nasional Amerika Serikat. Pemain hoki es yang berasal dari Amerika Utara ternyata mempunyai perilaku yang lebih agresif dibandingkan dengan pemain yang berasal dari Eropa. Tindakan agresif ini diukur dengan menggunakan data statistik pertandingan yakni berupa jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain.

Maxwell, Visek, dan Moores (2009) juga menemukan perbedaan tingkat agresivitas antara atlet cina dan atlet barat. Menggunakan Competitive Anger and Agressiveness Scale (CAAS), ditemukan bahwa tingkat agresivitas atlet Cina ternyata lebih rendah dari atlet negara-negara Eropa dan Amerika, namun relatif sama untuk skor anger. Hal ini membuktikan bahwa atlet Cina mempunyai kemampuan Coping terhadap rasa marah yang lebih baik dibandingkan dengan atlet dari negara-negara barat.

## 7. Perbedaan individual

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku agresif dalam olahraga adalah perbedaan individual. Donahue, Rip, dan Vallerand (2009) menemukan bahwa terdapat perbedaan level agresivitas antara atlet yang mempunyai *passion* berbeda-beda. Seorang atlet yang mempunyai *passion* yang bersifat obsesif mempunyai kecenderungan memiliki level agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang mempunyai *harmonious passion*. *Obsessive passion* dicirikan dengan keinginan yang *menggebu-nggebu* dan cenderung melakukan segala hal untuk mencapai tujuannya. Sedangkan *harmonious passion* dicirikan dengan persepsi seorang atlet yang menganggap olahraga adalah bagian dari hidupnya.

*Sportpersonships* juga diindikasikan sebagai salah satu mediator motivasi untuk bertindak agresif pada atlet (Chantal, Robin,

Vernat, Bernache-Assollant 2005). Di dalam studi pertama, Chantal, dkk. (2005) menemukan bahwa level motivasi menjadi prediktor munculnya agresivitas pada olahraga, namun level *sportpersonships* dari atlet ternyata menahan atlet untuk tidak memunculkan perilaku-perilaku agresif hal itulah yang dibuktikan pada studi keduanya.

## **E. Target Perilaku Agresif**

Perilaku agresif dalam sepakbola pada umumnya mempunyai penyaluran-penyalaran yang spesifik. Russel (2008) memetakan beberapa pihak yang menjadi target perilaku agresif, yakni:

### **1. Perangkat pertandingan**

Perangkat pertandingan adalah semua pihak yang terlibat dalam proses pengaturan pertandingan. Perangkat pertandingan dalam sepakbola terdiri dari satu orang wasit, 2 asisten wasit, satu orang wasit cadangan dan satu orang pengawas pertandingan. Pertandingan secara langsung dikendalikan oleh wasit dan asisten wasit yang bertugas di sepanjang garis pinggir lapangan. Di dalam sepakbola, wasit adalah orang yang bertanggung jawab secara penuh terhadap jalannya pertandingan. Wasit dianggap sebagai orang yang harus bertindak adil dan tegas dalam rangka kelancaran pertandingan sepakbola.

Sebagai pihak yang paling mengatur jalannya pertandingan, wasit tidak jarang menjadi target perilaku agresif dari para pemain. Di dalam studi fenomenologi terhadap wasit sepakbola di Swedia diperoleh hasil bahwa para wasit tersebut mengakui adanya tindakan yang bersifat mengancam dan agresif dari para pemain. Tindakan-tindakan tersebut tidak jarang berakibat pada munculnya kondisi yang menekan dan membuat stress (Friman, Nyberg, & Norlander, 2004).

### **2. Lawan**

Lawan adalah target perilaku agresif yang paling banyak ditemui dalam pertandingan olahraga kontak tubuh. Schwebel, McDaniel, Banaszek (2006) mencatat terjadi 1,279 benturan antarpemain dalam liga sepakbola usia 12 tahun di Perancis. Observasi dilakukan dengan bantuan kamera video yang kemudian



hasil gambar tersebut menjadi data yang diobservasi secara langsung. Berdasarkan jumlah total tersebut, diperoleh hasil 65,59 kali terjadi benturan antarpemain. Penelitian lain yang menunjukkan bahwa lawan merupakan sasaran tindakan agresif yang paling banyak terjadi dalam olahraga sepakbola dilakukan oleh Grange & Kerr (2010). Melalui penelitian kualitatifnya terhadap beberapa pemain profesional di Liga Austrasia, dapat dilihat bahwa para pemain tersebut mempunyai kecenderungan melakukan tindakan agresi kepada lawan mainnya. Di dalam olahraga Hoki es, fenomena serupa juga bisa dilihat. Kerr (2006) mencermati secara khusus peristiwa yang menimpa dua orang atlet hoki es dari Amerika, yakni Todd Bertuzzi dan Steve Moore. Di dalam kasus tersebut, Bertuzzi dituding sebagai pemain yang dengan sengaja ingin mencelakai Moore dengan motif balas dendam. Kedua pemain sampai harus berurusan dengan kepolisian karena tindakan Bertuzzi sudah melampaui batas yang mengakibatkan Steve Moore mengalami gegar otak. Kejadian tersebut sekali lagi menjadi bukti bahwa lawan merupakan sasaran utama munculnya perilaku agresif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Bushman, B. J., & Whitaker, J.L. (2010). Like a magnet: Catharsis beliefs attract angry people to violent video games. *Psychological Science, 21*, 790.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernet, J., & Bernache-Assollant, I (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 233–249.
- Coulomb, G., & Pfister, R. (1998). Aggressive behavior in soccer as a function of competition level and time: A Field Study. *Journal of Sport Behavior, 21*(2).
- Coulomb-Cabagno, G., Rascle, O. (2006). Team sports players' observed aggression as a function of gender, competitive level, and sport type. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(8), 1980–2000.
- Coulomb-Cabagno, G., Rascle, O., & Souchon, N. (2005). Players' gender and male Referees' decisions about aggression in French Soccer: A Preliminary Study. *Sex Roles, 52*(7/8).
- Donahue, E. G., Rip, B., Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 526–534.
- Gee, C.,J., & Leith, L.M. (2007). Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 567–583.
- Grange, P., & Kerr, J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 36–43.
- Guilbert, S. (2008). Violence and accidents in competition sports. *Sport in Society, 11*(1), 17-31.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Keeler, L. A. (2007). The differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among adult male and female collision, contact, and non-contact sport athletes. *Journal of Sport Behavior, 30*(1).
- Kerr, J. H. (2005). *Rethinking aggression and violence in Sport*. London: Routledge.

- Kerr, J. H. (2006). Examining the Bertuzzi–Moore NHL ice hockey incident: Crossing the line between sanctioned and unsanctioned violence in sport. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 313–322.
- Lemieux, P., McKelvie, S. J., & Stout, D. (2002). Self-reported hostile aggression in contact athletes, no contact athletes and non-athletes. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology, 4*(3).
- Loughead, T. M. & Leith. L. M (2001). Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behaviors, 24*(4).
- Maxwell, J. P., Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 179–193.
- Pappas, N. T., McKenry, P. C., & Catlett, B. S. (2004). Athlete aggression on the rink and off the ice : Athlete violence and aggression in hockey and interpersonal relationships. *Men and Masculinities, 6*, 291.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L., (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. doi:10.1016/j.psychsport. 2011.01.005.
- Russel, G. W. (2008). *Aggression in sport world: A social psychological perspective*. New York, NY: Oxford University Press.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. New Jersey: Prentice Hall.

