ISSN 1412 - 9760

KONSELOR

JURNAL PROFESI KONSELING

Volume I, Nomor 1 Januari 2003

KONSELING

Diterbitkan Bersama
oleh Jurusan dan Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang
Berafiliasi dengan Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia

DAFTAR ISI

Efektifitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa SMU Memecahkan Masalah
Elida Prayitno 1

Isi dan Hasil Konseling Kelompok
Elida Prayitno 17

Kesukarelaan Siswa Menjalani Layanan Bimbingan dan Konseling
Murisal 34

Masalah-masalah Atlet: Dasar Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Pembinaan Atlet
Tjung Hauw Sin 47

Kepedulian Mahasiswa terhadap Masalah yang Dialaminya
Yarmis Syukur 67

Profil Konseling Perorangan
Nuslimah Masbar 85

SAMBUTAN
KETUA UMUM PB ABKIN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur saya menyambut gembira penerbitan perdana Jurnal *Konselor* yang diprakarsai oleh Jurusan Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang. Untuk itu saya ucapkan selamat dan terima kasih atas upaya dan kerja keras untuk menerbitkan jurnal ini. Di dalam dunia profesi dan akademik seperti Bimbingan dan Konseling, publikasi ilmiah dalam bentuk jurnal semacam ini merupakan suatu kebutuhan sekaligus merupakan ciri dari proses menuju kemapanan dan kekokohan identifikasi profesi. Sebuah jurnal merupakan wahana komunikasi ilmiah bagi masyarakat profesi maupun masyarakat umum, yang memuat pemikiran-pemikiran terpilih dalam pengembangan profesi.

Salah satu kebijakan dan program kerja Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) 2001-2005 adalah pemantapan identitas profesi bimbingan dan konseling. Dan salah satu upaya untuk menuju ke arah tersebut menjadikan publikasi ilmiah, dalam bentuk jurnal sebagai salah satu program unggulan. Publikasi ilmiah semacam ini diharapkan muncul dari banyak unsur sehingga akan memperkaya sarana komunikasi ilmiah dan sekaligus mengakomodasikan aneka pemikiran perkembangan bimbingan dan konseling yang datang dari masyarakat bimbingan dan konseling Indonesia. Sangat diharapkan publikasi ilmiah dalam bentuk jurnal semacam ini ada di bawah koordinasi asosiasi profesi. Dan untuk memberdayakan serta menumbuhkan partisipasi menyeluruh, secara teknis koordinasi tersebut dapat dilakukan oleh asosiasi profesi tingkat daerah atau provinsi.

Dalam upaya mengokohkan profesi Bimbingan dan Konseling, saat ini ABKIN tengah berupaya keras untuk mengembangkan profesionalisasi konseling ke arah lisensi internasional. Dalam memasuki era AFTA 2003 profesi bimbingan dan konseling Indonesia harus mampu bersaing secara sehat dengan para profesional bimbingan dan konseling dari negara-negara lain. Ini adalah sebuah tantangan besar yang memerlukan komitmen dan kesungguhan dalam membangun profesi yang kita cintai ini. Kemajuan teknologi informasi dan dinamika perkembangan masyarakat dengan segala permasalahannya berpengaruh besar terhadap cara berpikir dan pendekatan konseling, di mana konseling

MASALAH-MASALAH ATLET : DASAR PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PEMBINAAN ATLET

Oleh: Tjung Hauw Sin

Abstract

For gaining a high achievement in sport, a comprehensive physical and psychological-mental building for the athletes is a must. This kind of athlete mental building commonly faces many challenges, especially concerning with personal problems of the athletes. Those problems may be more complicated in relation to their education and career prospect.

This research studied the personal problems faced by the athletes of three badminton training clubs in Padang, and instructors' perception, attitudes and performances toward the athletes' problems as well. The results of the study revealed that the athletes were facing various personal problems, many of those were as heavy and serious burdens for the athletes. The athletes' instructors might not be able to handle the whole athletes' problems, especially concerning the psychological-mental problems. The help from experts, especially guidance and counseling experts, namely counselors, who are also mastering sport psychology, is strongly needed.

Kata kunci: Atlet, masalah atlet, pelatih, bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Persaingan dalam dunia olahraga prestasi dewasa ini semakin ketat. Berbagai cara dan upaya telah dilakukan untuk meraih posisi papan atas dalam setiap pertandingan antarwilayah, yang bersifat nasional maupun internasional. Perolehan prestasi yang tinggi dirasakan akan meningkatkan prestise dan memberikan keuntungan secara moral dan material, baik bagi wilayah dan/atau negara, maupun bagi pelaku olah

raga itu sendiri. Prestasi yang diharapkan itu sangat tergantung pada kondisi dan kesiapan atlet.

Untuk mencapai prestasi atlet yang optimal banyak faktor yang saling mempengaruhi, dari luar dan dari dalam diri atlet itu sendiri. Faktor dari luar atlet yang mempengaruhi prestasi, antara lain program latihan, dukungan dari orang tua dan karib kerabat, perhatian, sikap dan perlakuan pelatih/pembina, pendanaan serta sarana prasarana yang mendukung. Program latihan mempunyai tujuan atau sasaran yang jelas agar atlet melakukan kegiatan latihan terfokus pada program yang telah disepakati. Jika program latihan tidak berjalan sebagaimana mestinya mustahil prestasi optimal akan diperoleh. Dukungan orang tua dan karib kerabat sangat membantu kelancaran atlet untuk berlatih. Hubungan kurang harmonis antara orang tua dengan atlet atau karib kerabat dengan atlet akan mengganggu konsentrasi atlet tersebut untuk berlatih, apalagi untuk bertanding. Begitu juga perhatian dan perlakuan pelatih atau pembina terhadap atlet. Pelatihan dan perlakuan positif selalu dinantikan oleh atlet; perhatian seperti itu merupakan bagian dari pemberian motivasi kepada atlet tersebut. Lebih jauh, tidak dapat dipungkiri bahwa dana dan sarana pendukung merupakan urat nadi atau nafas dari pengembangan olah raga prestasi. Masalah yang terakhir ini merupakan faktor yang berada di luar kemampuan atlet itu sendiri.

Faktor dari dalam diri atlet juga tidak kalah pentingnya. Faktor dari dalam ini terutama adalah bakat, minat, motivasi dan kesehatan, serta semua masalah yang dihadapinya sehari-hari dalam kehidupannya sebagai makhluk pribadi dan sosial. Bakat, minat dan motivasi atlet mewarnai latihan yang dilakukan, tetapi masalah sehari-hari yang dihadapinya akan besar kemungkinan mengganggu konsentrasi atlet dalam kegiatan latihan, apalagi sewaktu atlet bertanding. Keadaan atlet bermasalah seperti itu tidak bisa dibiarkan, apalagi kalau sampai berlarut-larut. Kemungkinan terjadinya masalah perlu diantisipasi lebih awal agar pembinaan menuju prestasi optimal mereka tidak mengalami gangguan yang berarti. Apalagi para atlet tersebut masih sangat muda yang rawan terhadap masalah-masalah yang mungkin menimpa mereka. Dalam keadaan seperti itu dituntut peran pelatih sebagai orang yang paling dekat dan tahu dengan perkembangan atlet, serta peduli terhadap masalah-masalah pribadi atlet.

Masalah Penelitian

Olahraga bulutangkis di Indonesia sangat digemari oleh masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, dari kota-kota sampai ke pelosok-pelosok desa. Realita ini dapat menjadi faktor untuk memudahkan perekrutan calon atlet yang handal dan mampu berprestasi tinggi, terutama apabila dilakukan pencarian (calon) atlet secara benar, dan kemudian melatih mereka secara tepat.

Atlet adalah manusia yang memiliki jiwa dan raga; pada diri atlet ada raga, ada juga jiwa dengan emosinya, yang saling terkait satu sama lainnya. Sebagai kesatuan psikosomatik, seorang atlet merupakan kesatuan jiwa dan raga, yang satu tidak dapat dipisahkan dari yang lainnya; di antara keduanya terdapat saling pengaruh dan saling ketergantungan. Hal-hal yang "dirasakan" oleh raga akan "dirasakan" juga oleh jiwa, dan demikian juga sebaliknya. Dalam olah raga, misalnya seorang atlet yang sedang bermain bulutangkis dicemoohkan dan dicaci maki oleh penonton, maka cemoohan dan makian itu akan mempengaruhi aktualisasi kemampuan atlet dalam bermain; akibatnya, atlet tersebut sering membuat kesalahan sendiri; bahkan kondisi fisiknya pun yang semula cukup fit menjadi terganggu. Prestasi puncak tidak akan tercapai tanpa adanya keseimbangan fisik dan psikis, keselarasan tubuh dan jiwa, jasmani dan rohani (Lowen dalam Singgih D. Gunarsa , 1996).

Prestasi olah raga bukan saja ditentukan oleh aspek fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek mental (Yunita Nasution, dalam Singgih D. Gunarsa , 1989). Dalam hal ini, Harsono (1996:50) menegaskan bahwa sewaktu bertanding aspek mental mempunyai pengaruh paling besar (80 %), sedangkan faktor fisik, teknik dan taktik hanya 20 %. Sejalan dengan itu, Garfield yang dikutip Monthy P. Setiadarma (1996) menyatakan bahwa seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak dipengaruhi oleh faktor mental dan psikologis 60 % sampai 90 %.

Betapa pentingnya faktor mental bagi atlit, namun seringkali hal itu kurang mendapat perhatian. Perkembangan mental atlet sering kali kurang terjamah dan kurang dilatih secara berencana dan sistematik sebagaimana aspek-aspek lainnya, sehingga atlet tidak dapat berkembang secara optimal (Harsono, 1996). Dalam hal ini, aspek mental dan kepribadian baik secara psikologis maupun pendidikan perlu menjadi perhatian utama dalam membina atlet (Singgih D. Gunarsa, 1989).

Permasalahan yang dihadapi atlet dalam kehidupannya sehari-hari amat sering menjadi penyebab terganggunya mental atlet, baik dalam

latihan maupun sewaktu bertanding. Atlet yang seringkali mengalami masalah, apalagi masalah berat, akan terganggu kondisi mentalnya, atau bahkan stress. Permasalahan teknis dan pribadi, yang mana hal itu hampir selalu dialami atlet, sangat potensial menimbulkan gangguan bagi atlet yang bersangkutan baik dalam latihan maupun pertandingan. Untuk mengantisipasi kondisi yang rentan seperti itu para pelatih harus selalu peka dan sangat peduli terhadap keadaan dan perkembangan serta kehidupan atlet. Secara langsung pelatih memperhatikan dan memberikan perlakuan positif terhadap kondisi seharian atlet.

Berdasarkan uraian singkat di atas tergambar bahwa masalah yang dihadapi atlet merupakan kendala bagi mereka untuk bisa mencapai prestasi optimal. Oleh sebab itu peran pelatih dituntut untuk mampu membantu atlet mengantisipasi dan mencarikan solusi masalah-masalah tersebut agar mereka bisa lebih berkonsentrasi dalam latihan dan pertandingan. Penelitian yang penulis laksanakan bertujuan untuk mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapi atlet dan bagaimana peran pelatih dalam mempersepsi, menyikapi dan memberikan perlakuan terhadap masalah yang dihadapi atletnya.

Dalam penelitian ini, peneliti membatasinya pada (1) masalah-masalah yang dihadapi atlet yunior bulutangkis Kota Padang, (2) peran pelatih dilihat dari segi : (a) persepsi pelatih terhadap masalah-masalah yang dihadapi atlet, (b) penyikapan pelatih terhadap masalah-masalah tersebut, dan (c) perlakuan pelatih terhadap atlet yang mengalami masalah-masalah tersebut.

PROSEDUR

Penelitian ini dilaksanakan terhadap atlet yunior dan pelatih cabang olahraga buluktangkis di Kota Padang. Populasi penelitian adalah atlet-atlet klub olahraga bulutangkis yang aktif (mempunyai atlet yunior) serta terdaftar pada Pengurus Cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (Pengcab PBSI) Kota Padang, yaitu Klub Bulutangkis Semen Padang (18 orang atlet), Telkom (20 orang atlet) dan Reta Utama (9 orang atlet). Masing-m asing perkumpulan ditangani oleh seorang pelatih, kecuali klub Semen Padang tiga orang..

Dari para atlet diungkapan berbagai masalah yang mereka alami, dan dari para pelatih diungkapkan persepsi, penyikapan dan perlakuan mereka terhadap masalah-masalah yang dialami oleh para atletnya.

Instrumen dan Metodologi

Masalah-masalah atlet diungkapkan melalui Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum SLTA*) yang disusun oleh Prayitno, dkk. (1997). Alat ini memiliki tingkat kesahihan 84,25 % dan keterandalan 86 %.

AUM Umum tersebut mencakup 225 butir masalah yang dikelompokkan ke dalam 10 kategori, yaitu masalah-masalah :

1.	Jasmani dan kesehatan	JDK	(25 item)
2.	Diri pribadi	DPI	(20 item)
3.	Hubungan sosial	HSO	(15 item)
4.	Ekonomi dan keuangan	EDK	(15 item)
5.	Karir dan pekerjaan	KDP	(15 item)
6.	Pendidikan dan pelajaran	PDP	(55 item)
7.	Agama, nilai dan moral	ANM	(30 item)
8.	Hubungan muda-mudi	HMM	(15 item)
9.	Keadaan dan hubungan dalam keluarga	KHK	(25 item)
10.	Waktu senggang	WSG	(10 item)

Hasil pengungkapan masalah-masalah atlet itu kemudian disampaikan kepada pelatih masing-masing atlet untuk dicermati. Selanjutnya kepada para pelatih diungkapkan persepsi dan sikap mereka terhadap permasalahan yang dihadapi para atletnya, serta perlakuan yang hendak mereka laksanakan terhadap atlet berdasarkan permasalahnnya itu. Teknik wawancara terstruktur digunakan untuk mengungkapkan persepsi, sikap dan perlakuan pelatih itu.

Hasil pengungkapan masalah serta persepsi, sikap dan perlakuan pelatih tersebut dianalisis melalui prosedur statistik sederhana dan analisis naratif.

HASIL PENELITIAN

AUM Umum Seri SLTA yang diadministrasikan kepada 46 orang atlet bulutangkis di kota Padang menghasilkan jenis-jenis masalah yang dialami oleh para atlet. Uraian berikut ini memaparkan sebaran jenis-jenis masalah yang dialami oleh atlet dan persepsi, sikap serta perlakuan para pelatih terhadap para atlet.

---

*) Para atlet yang menjadi responden penelitian ini semuanya adalah siswa SLTA.

Penyebaran Masalah Atlet

Semua atlet dalam penelitian ini ternyata mengalami masalah sebagaimana tercantum pada AUM Umum SLTA. Dari 225 butir masalah yang tertulis pada AUM, 213 butir (94,67 %) di antaranya dialami oleh atlet bulutangkis yang berjumlah 46 orang (9 wanita dan 37 pria) itu. Dari 213 item itu, 16 butir (7,51 %) dialami oleh atlet wanita saja, 69 butir (32,39 %) dialami oleh atlet pria saja, dan 128 butir (60,09) oleh atlet baik pria maupun wanita.

Butir-butir masalah yang paling banyak dialami oleh para atlet adalah :

Atlet wanita saja,	butir	no. 170	=	Lambat menjalin persahabatan
		no. 182	=	Khawatir tidak mampu menamatkan sekolah dan harus segera bekerja
		no. 189	=	Khawatir akan dipaksa kawin
		no. 221	=	Tinggal di lingkungan keluarga atau tetangga yang kurang menyenangkan
Atlet pria saja,	butir	no. 20	=	Gangguan pada gigi
		no. 63	=	Kurang atau susah tidur
		no. 172	=	Mengalami masalah karena ingin mempunyai pacar
		no. 199	=	Merasa bersalah karena terpaksa mengingkari janji
Atlet wanita dan pria,	butir	no. 1	=	Badan terlalu kurus atau terlalu gemuk
		no. 39	=	Cemas menjadi penganggur
		no. 66	=	Kesulitan dalam Bahasa Inggris atau bahasa asing lainnya.
		no. 120	=	Belum menjalankan ibadah agama sebagaimana mestinya.

Tabel 1 memperlihatkan bahwa atlet-atlet yang diteliti mengalami masalah pada semua bidang masalah (ada 10 bidang), meskipun intensitasnya berbeda-beda. Apabila jumlah semua butir masalah dirata-ratakan terhadap jumlah atlet, maka diperoleh angka rata-rata 25,93 butir (hampir 26 butir).

Tabel 1
Jumlah Butir Masalah yang Dialami oleh Atlet
(Dibedakan semua masalah dan masalah berat)
N = 46

No.	Kategori Masalah	Jumlah Butir Masalah			
		Semua Masalah		Masalah Berat	
		Jumlah	Rata-rata per-atlet	Jumlah	Rata-rata per-atlet
1.	JDK (25)	124	2,70	31	0,67
2.	DPI (20)	158	3,43	29	0,63
3.	HSO (15)	53	1,15	9	0,20
4.	EDK (15)	92	2,00	13	0,28
5.	KDP (15)	150	3,26	36	0,78
6.	PDP (55)	297	6,46	47	1,02
7.	ANM (30)	130	2,83	20	0,43
8.	HMM (15)	73	1,59	12	0,26
9.	KHK (25)	86	1,87	23	0,50
10.	WSG (10)	30	0,65	6	0,13
Keseluruhan	(225)	1193	25,93	226	4,91

Tabel 2
Jumlah Atlet
Menurut Klasifikasi Jumlah Butir Masalah yang Dialami
N = 46

No.	Kategori Masalah		Jumlah Masalah							
			0	1 – 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21-25	26-30	>30
1.	JDK	(25)	7	31	8					
2.	DPI	(20)	10	26	8	1	1			
3.	HSO	(15)	22	22	2					
4.	EDK	(15)	17	29						
5.	KDP	(15)	11	25	8	2				
6.	PDP	(55)	6	25	4	6	1	2	1	1
7.	ANM	(30)	16	21	5	4				
8.	HMM	(15)	22	18	6					
9.	KHK	(25)	16	27	3					
10.	WSG	(10)	29	17						
Keseluruhan		(225)	0	4	13	5	2	5	2	15 *

*) Jumlah masalah terbanyak yang dialami seorang atlit adalah 83 butir

Tabel 2 memperlihatkan penyebaran masalah dari sudut tertentu.Tidak seorang pun tidak mengalami masalah; namun apabila dilihat per bidang masalah, banyak di antara atlet yang tidak mengalami masalah pada bidang tertentu. Dalam hal ini, HSO, HMM dan WSG, adalah bidang masalah yang paling banyak tidak dialami oleh atlet, sedangkan JDK dan PDP adalah bidang masalah yang paling sedikit tidak dialami atlet; dengan kata lain mereka paling banyak mengalami masalah

dalam bidang JDK dan PDP, kemudian menyusul DPI, KDP, ANM dan KHK, serta EDK.

Mengenai banyaknya masalah yang dialami seorang atlet, dengan rata-rata 25,93 butir (Tabel 1), pada umumnya terkonsentrasi pada interval 6-10 butir (Tabel 2); sedangkan yang mengalami masalah sampai 30 butir atau lebih adalah 15 orang atlet (hampir 33 %). Terungkapkan pula adanya seorang atlet yang mengalami 83 butir masalah.

Masalah Berat

Di samping para atlet diminta untuk mengidentifikasikan jenis-jenis masalah yang mereka masing-masing alami, melalui AUM Umum SLTA, mereka juga diminta menentukan mana di antara masalah-masalah mereka itu yang dirasakan sebagai masalah berat. Rentangan jumlah butir masalah berat yang mereka masing-masing alami berkisar dari 0 sampai 12 butir, dengan rata-rata 4,91 (hampir 5) butir masalah (Tabel 1). Atlet yang tidak mengalami satu butirpun masalah berat berjumlah 7 orang (15 %), sedangkan yang mengalami masalah berat 5 butir atau lebih berjumlah 25 orang atau 54,8 %, dengan catatan dua orang mengalami masalah berat masing-masing sampai 10 dan 12 butir (Tabel 3).

Tabel 3
Jumlah Atlet Menurut Klasifikasi
Jumlah Butir Masalah Berat yang Dialami
N = 46

No.	Kategori Masalah	Jumlah Masalah Berat yang Dialami					
		0	1	2	3	4	≥ 5
1.	JDK (25)	23	13	5	5		
2.	DPI (20)	32	6	4	2	1	1
3.	HSO (15)	38	7	1			
4.	EDK (15)	34	9	3			
5.	KDP (15)	26	10	7	1	2	
6.	PDP (55)	23	9	6	4	4	1
7.	ANM (30)	30	13	2	1		
8.	HMM (15)	37	6	2	1		
9.	KHK (25)	33	7	2	4		
10.	WSG (10)	42	2	2			
Keseluruhan	(225)	7	5	3	2	4	25 *

*) Jumlah masalah berat yang terbanyak dialami seorang atlit adalah 12 butir.

Tabel 3 juga mengimplikasikan bahwa jumlah masalah berat yang paling banyak dialami ialah pada bidang JDK, KDP dan PDP, sedangkan yang paling sedikit dialami sebagai masalah berat adalah bidang WSG, HMM dan HSO.

Masalah berat bidang JDK yang paling banyak dialami adalah:

No. 1 Badan terlalu kurus atau terlalu gemuk
No. 4 Badan terlalu pendek atau terlalu tinggi
No. 5 Secara jasmaniah kurang menarik
No. 20 Gangguan pada gigi

Masalah berat bidang PDP yang paling banyak dialami adalah:

No. 42 Sering malas belajar
No. 57 Tidak mengetahui dan/atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik
No. 67 Kesulitan dalam membaca cepat dan/atau memahami isi buku pelajaran
No. 69 Khawatir memperoleh nilai rendah dalam ulangan/ujian ataupun tugas-tugas

Sebagaimana keseluruhan masalah yang dialami atlet, masalah-masalah berat mereka juga amat bervariasi, baik dalam bidang-bidang masalah, maupun rinciannya per item masalah. Selain masalah-masalah berat yang paling sering dialami di atas, masalah-masalah berat yang "serius" juga banyak dialami; beberapa di antaranya adalah :

No. 34 Kurang mampu berolahraga karena kondisi jasmani kurang baik
No. 91 Sering murung dan/atau merasa tidak bahagia
No. 107 Pemalu, penakut, mudah menjadi bingung
No. 153 Merasa tidak dianggap penting, diremehkan, dikecam.
No. 161 Mengalami masalah karena kedua orang tua berpisah
No.174 Sukar mengendalikan dorongan seksual
No. 186 Terlalu jauh berhubungan denga jenis kelamin lain
No. 209 Dicurigai oleh orang tua

Persepsi, Penyikapan dan Perlakuan Pelatih

Semua pelatih dari ketiga perkumpulan bulutangkis yang menjadi lokasi penelitian ini berasal dari pelatih yang berprestasi, ada yang berasal dari Sumatera Barat sendiri, dan ada pula yang berasal dari luar Sumatera Barat. Mereka semua telah mengikuti pendidikan khusus

bulutangkis; seorang lulusan SLTP, seorang SLTA, dan seorang lagi Sarjana. Mereka telah menjadi pelatih di klub masing-masing selama 7, 9 dan 22 tahun.

Setelah kepada mereka diperlihatkan hasil-hasil pengungkapan tentang masalah-masalah yang dialami atlet, mereka menyatakan bahwa mereka tidak mengira, bahkan kaget, melihat begitu banyak dan bervariasinya masalah-masalah anak-anak asuhan mereka. Sebelumnya, bagaimanapun mereka tahu ada di antara para atlet yang mengalami masalah tertentu, tetapi tidak mengira masalah mereka sebanyak dan sebervariasi seperti itu, dan bahkan banyak di antaranya yang berat. Para pelatih itu juga menyadari betapa berpengaruhnya masalah-masalah tersebut terhadap prestasi atlet, baik dalam latihan, apalagi sewaktu bertanding nantinya. Apabila masalah-masalah itu tidak teratasi, apalagi masalah-masalah berat, akibatnya dapat sangat fatal, baik untuk prestasi maupun pribadi mereka sendiri.

Para pelatih merasa terbantu, dan berterima kasih, atas terungkapkannya masalah-masalah atlet. Dalam kaitan itu, mereka menyadari bahwa perhatian terhadap diri atlet, setiap atlet secara individual perlu ditingkatkan. Ketiga pelatih itu merasa terpanggil untuk melakukan pendekatan yang lebih intensif kepada para atletnya.

Mereka tergerak untuk membantu para atlet mengatasi masalah-masalah mereka. Selama ini, sebelum adanya pengungkapan masalah melalui AUM, perlakuan umum pelatih terhadap para atletnya adalah memberikan nasihat, mengatur dan mencocokkan menu makanan kepada setiap atlet, dan menyesuaikan porsi latihan. Sekali-sekali orang tua atlet juga dihubungi berkenaan dengan penanganan terhadap masalah atlet. Kadang-kadang perlakuan pelatih terhadap atlet mungkin agak terlalu keras; misalnya sedikit dimarahi, atau bahkan ancaman skorsing.

Ke depan, setelah para pelatih memahami bagaimana masalah-masalah yang dialami atlet, mereka ingin berbuat lebih banyak kepada para atlet; tetapi mereka tidak tahu perlakuan bagaimana yang terbaik bagi para atlet. Selain kurangnya kesempatan, juga kurangnya kemampuan dalam arti pengetahuan dan cara-cara mengatasi berbagai masalah itu. Jika nasihat telah diberikan namun masalah belum terpecahkan juga, apa yang selanjutnya akan dilakukan tidak jelas; apalagi untuk masalah-masalah yang "berat" dan "serius".

PEMBAHASAN

Variasi Masalah

Adalah wajar apabila para atlet mengalami berbagai masalah, sebagaimana juga para remaja lain yang seumur mereka. Siswa sebuah SMU misalnya mengalami masalah sejumlah (rata-rata) sekitar 30 butir, dengan masalah berat (rata-rata) 3-4 butir (Dasril, 2002; Ida Umami, 2002). Masalah-masalah siswa SMU itupun bervariasi sebagaimana masalah-masalah para atlet. Dengan demikian, masalah-masalah para atlet itu sebenarnya merupakan masalah-masalah yang secara wajar dialami oleh remaja pada umumnya.

Dilihat dalam perspektif yang lebih luas, posisi para atlet sedikit banyak berbeda dari posisi para remaja lainnya, khususnya mereka yang semata-mata sedang belajar di SLTA. Para atlet dalam penelitian ini, yang semuanya adalah siswa SLTA, menduduki dua posisi yang keduanya harus dijalani dengan sungguh-sungguh. Para atlet mengemban misi untuk menempa diri bagi prestasi olahraga pada satu sisi, dan prestasi belajar di sekolah pada sisi lainnya. Keduanya harus disukseskan apabila para atlet tidak hendak kehilangan salah satu kesempatan besar yang terbentang di hadapan mereka. Jika keduanya sukses, di situlah para atlet memiliki sisi yang lebih menguntungkan daripada siswa yang semata-mata hanya menjalani kegiatan sekolah; yaitu, sukses di sekolah dan sukses dalam bidang olahraga.

Bagi para atlet, tuntutan yang harus mereka jalani di sekolah dan di perkumpulan olahraga hendaknya tidak saling merugikan, melainkan disinkronisasikan sehingga keduanya berjalan dengan harmonis; proses latihan di perkumpulan berjalan dengan baik dan kegiatan belajar di sekolah tidak terabaikan. Kondisi yang dikehendaki itu tentulah tidak mudah mencapainya. Kebanyakan (sekitar 87 %) atlet justru mengalami masalah pada bidang pendidikan dan pelajarn (PDP), dan 50 % diantara semua atlet mengalami masalah berat dalam bidang PDP. Mereka malas belajar; tidak mengetahui cara-cara belajar yang baik; kesulitan dalam membaca buku pelajaran; mengkhawatirkan nilai-nilai yang mereka peroleh. Kondisi seperti ini mengandung dua arah yang sekaligus merugikan : tidak berkonsentrasi dalam belajar, dan juga dalam latihan. Dikhawatirkan di sekolah mereka tidak sukses, di perkumpulan pun kurang berhasil.

Kondisi di atas dapat secara langsung terkait dengan masalah-masalah atlet dalam bidang karir dan pelajaran (KDP). Para atlet, baik

pria maupun wanita banyak yang khawatir akan menjadi penganggur. Kekhawatiran itu akan terwujud apabila sekolah mereka gagal, sementara itu prospek mereka sebagai atlet tidaklah cerah. Masalah ini perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak terkait. Para atlet yang didorong atau bahkan dipacu untuk meningkatkan prestasi, yang mana mereka mengharapkan bidang keolahragaan itu akan menjadi bidang karir mereka kelak, tetapi jaminan untuk itu tidak ada, sementara itu pelajaran mereka di sekolah terbengkalai, para atlet itu akan merasa berada pada jalan yang tiada ujung, atau pada jalan buntu. Maju ke depan serba tidak menentu, surut ke belakang sudah terlambat. Apabila perasaan itu melanda mereka, dapat dibayangkan betapa mereka terganggu baik dalam latihan dan bertanding, maupun dalam perkembangannya sebagai pribadi.

Dalam aspek jasmaniah, permasalahan para atlet perlu mendapat sorotan tersendiri. Kondisi jasmaniah merupakan modal utama bagi para atlet. Seperti pada masalah PDP, sekitar 85 % atlet mengalami masalah jasmani dan kesehatan (JDK), dan 50 % di antara mereka mengalami masalah berat dalam bidang JDK. Mereka merasa badan terlalu kurus atau terlalu gemuk; terlalu pendek atau terlalu tinggi; kurang menarik; dan sering sakit gigi. Kondisi yang cukup fatal bagi seorang yang diproyeksikan untuk menjadi olahragawan ialah : kurang mampu berolahraga karena kondisi jasmani kurang baik. Atlet yang diteliti ada yang mengalami masalah demikian itu. Apabila berat dan tinggi badan, sakit gigi dan kekurangmenarikan dapat mengganggu konsentrasi dalam latihan, terlebih-lebih lagi kondisi kurang mampu berolahraga. Kondisi yang terakhir itu benar-benar merupakan gangguan atau bahkan halangan yang tidak dapat ditolerir. Atlet yang kondisinya seperti itu apakah masih layak dipertahankan untuk terus dilatih ? Ataukah sebaiknya diberi kesempatan yang lebih luas untuk menekuni kegiatan belajarnya di sekolah ? Pertimbangan dan keputusan yang tepat harus segera diambil agar masalah atlet yang bersangkutan tidak berlarut-larut.

Masalah-masalah yang lain, khususnya masalah-masalah berat, selayaknyalah tidak terlepas dari perhatian pelatih. Atlet yang sering murung atau merasa tidak bahagia perlu mendapat pelayanan yang memadai agar perasaan yang memberatkan dirinya dapat segera terentaskan dan atlet tersebut kembali menemukan diri dan kehidupannya yang berpengharapan dan membahagiakan. Demikian juga atlet-atlet yang merasa dirinya diremehkan, dianggap tidak penting dan dikecam, serta mudah menjadi bingung. Hampir 80 % atlet mengalami masalah

dalam bidang DPI (diri pribadi), dan banyaknya (rata-rata) masalah berat dalam bidang ini adalah nomor tiga setelah bidang PDP, KDP, dan JDK.

Sebagaimana telah dikemukakan terdahulu perasaan atau kondisi negatif seperti itu akan sangat mengganggu atlet dalam penampilan diri pada umumnya, dalam latihan, terlebih-lebih lagi dalam bertanding. Atlet yang seperti itu akan kehilangan kepercayaan diri dan konsentrasi. Keragu-raguan dan ketidakpastian akan merendahkan semangat, daya saing, daya tahan dan motivasi mencapai hasil yang terbaik, sebagaimana menjadi arah gerak perjuangan olahraga prestasi. Sebagaimana telah dikemukakan terdahulu, kondisi mental seperti itu akan sangat besar pengaruhnya (sampai 80 %) terhadap prestasi atlet (Harsono, 1996).

Kondisi mental tersebut dapat dikembangkan lebih jauh, selain tersebut di atas, sehingga menjangkau hal-hal "di luar" diri atlet sendiri. Kondisi orang tua berpisah atau dicurigai oleh orang tua dapat menyedot perhatian atlet sehingga mengurangi konsentrasi dan daya tahannya dalam berlatih dan bertanding. Apalagi kalau hal itu menjadi masalah berat yang selalu mengganggu perasaan dan pikirannya. Demikian juga halnya dengan sukar mengendalikan dorongan seksual dan terlalu jauh berhubungan dengan jenis kelamin lain. Masalah ini sudah memasuki bidang ANM (agama, nilai dan moral). Dari segi fisik mungkin masalah ini kurang mendatangkan pengaruh yang signifikan terhadap kegiatan latihan atlet, kecuali apabila aktifitas seksual itu sudah melampaui batas; namun demikian perasaan keterlanjuran ataupun berdosa besar kemungkinan dapat mengganggu konsentrasi dan semangat atlet yang bersangkutan. Sebagai pribadi yang sedang berkembang dan sebagai (calon) atlet yang sedang digembleng untuk menjadi atlet sejati yang bersih dan bermoral, aktivitas yang mengarah kepada pelanggaran moral itu perlu segera dihentikan. Perasaan keterlanjuran dan berdosa hendaknya disingkirkan dari diri atlet, untuk selanjutnya tidak diperbuat lagi. Atlet itu memerlukan untuk segera bangkit dari kelunglaian fisik dan moral yang membebani dirinya.

Peranan Pelatih

Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan hal-hal yang wajar berkenaan dengan persepsi, sikap dan perlakuan pelatih terhadap para atlet asuhan mereka. Selama ini mereka merasa telah berbuat banyak bagi para atlet demi suksesnya pembinaan yang menjadi tanggung jawab mereka. Latihan fisik, teknik, taktik dan keorganisasian perbulutangkisan

tentunya telah mereka lakukan. Hal ini sesuai dengan tuntutan bahwa pelatih harus memiliki sikap positif dan konstruktif serta bertanggung jawab terhadap kemajuan atlet yang dibina (Sudibyo Setyobroto, 1993).

Sedikit banyak mereka juga sudah menangani hal-hal yang bersifat mental para atlet, terutama berkenaan dengan disiplin. Masalah disiplin sangatlah diutamakan dalam pembinaan olahraga prestasi. Latihan yang teratur dan berkesinambungan akan membawa dampak positif terhadap kesegaran jasmani seseorang (Sadoso, 1998). Oleh karena itu kepada setiap insan olahraga dituntut untuk melakukan latihan yang teratur dan berkesinambungan agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk itu semua diperlukan disiplin yang kuat. Dalam penelitian ini masalah disiplin tidak muncul sama sekali. Item AUM yang menyangkut disiplin tidak ada yang menandai sebagai suatu masalah. Hal ini berarti para atlet tidak mengeluhkan progam latihan yang diatur oleh pelatih. Pembinaan disiplin oleh pelatih, meskipun di sana sini disertai dengan nasihat dan ketentuan tentang skorsing agaknya tidak menimbulkan permasalahan bagi para atlet. Mereka merasa "oke" dengan aturan tentang disiplin dan porsi latihan serta peraturan perkumpulan umum, serta perlakuan pelatih pada umumnya.

Para pelatih yang telah terbiasa dengan kondisi perkumpulan dan perlakuan terhadap para atlet merasa terkejut dengan banyaknya dan bervariasinya masalah-masalah atlet, bahkan di antara masalah-masalah itu terdapat masalah berat, baik berat menurut para atlet itu sendiri maupun menurut pandangan umum. Respon pelatih seperti itu adalah wajar dan positif. Hal itu menunjukkan bahwa para pelatih cukup peka terhadap permasalahan dan kepentingan para atlet. Mereka bersikap maju dan ingin memberikan pelayanan yang lebih banyak dan lebih baik kepada para atlet. Pelayanan yang dimaksudkan itu hendaknya tidak hanya tertuju kepada pembinaan atlet sebagai atlet semata, melainkan pembinaan sebagai individu mandiri, bahagia dan berbudi luhur, baik sebagai atlet atau --- jika menjadi atlet bukanlah pilihan yang paling tepat baginya --- menjadi apapun juga; anak asuh yang sekarang ada itu tetap menjadi tanggung jawab pelatih.

Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Terungkapkannya berbagai masalah atlet dan hasil wawancara dengan para pelatih, dapat diketahui bahwa berbagai masalah yang dialami para atlet itu tidak dapat ditangani dengan pendekatan dan cara-

cara sebagaimana selama ini dilakukan. Para pelatih sendiri menyadari bahwa kepada para atlet perlu diberikan pelayanan yang lebih baik, terutama berkenaan dengan masalah-masalah mereka itu. Sudibyo Suryobroto (1989) mengatakan bahwa pelatih akan mendapat manfaat tertentu apabila ia mempelajari psikologi olahraga. Manfaat itu adalah (1) dapat memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada diri individu yang sedang beraktifitas olahraga, (2) memahami faktor-faktor psikologik yang dapat mempengaruhi peningkatan atau penurunan prestasi atlet, (3) memahami kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, dan (4) mempelajari hasil penelitian psikologi sebagai bahan banding serta kemungkinan penerapannya dalam praktek pelatihan atlet.

Anjuran Sudibyo Suryobroto tersebut tentulah amat bagus. Persoalannya ialah, pertama sanggupkah pelatih melaksanakannya ? Adakah pelatih memiliki kesempatan untuk mempelajari dan menerapkan kaidah-kaidah psikologi yang dianjurkan itu ? Apalagi kalau pelatih itu sendiri yang harus melakukan segala sesuatunya untuk atlet ? Kedua, dengan kaidah-kaidah psikologi olahraga yang disebutkan itu, berbagai masalah yang dialami atlet belum tentu terdekati dan tertangani. Kaidah-kaidah psikologi olahraga tersebut baru mengacu kepada gejala dan kondisi aktifitas olahraga yang terwujudkan di dalam praktik pelatihan dan pertandingan, padahal masalah-masalah yang dialami atlet dapat jauh melampaui aktifitas olahraga yang dimaksudkan itu. Masalah-masalah atlet sebagaimana terungkapkan itu memerlukan pendekatan dan penanganan yang lebih jauh dan lebih komprehensif, termasuk di dalamnya kaidah-kaidah psikologi olehraga tersebut.

Pelatih perlu dibantu oleh tenaga yang dapat secara langsung menangani masalah-masalah atlet, terutama masalah-masalah berat. Dengan bantuan seperti itu pembinaan atlet dan pengembangan sebagai pribadi akan berjalan secara lebih terarah dan menyeluruh. Pelatih yang lebih mahir dalam pembinaan atlet dari segi fisik, teknik, strategi dan keorganisasian cabang keolahragaan akan memperoleh sokongan langsung dari tenaga yang memahami dan mampu menerapkan kaidah-kaidah psikologi, terutama psikologi olahraga, perkembagnan individu dan pendidikan. Tenaga tersebut adalah tenaga ahli bimbingan dan konseling yang secara khusus dilengkapi dengan psikologi olahraga.

Pelayanan bimbingan dan konseling, menurut Prayitno dan Erman Amti (1999) memiliki empat fungsi, yaitu (1) fungsi pemahaman, (2) fungsi pencegahan, (3) fungsi pengentasan, dan (4) fungsi

pemeliharaan/pengembangan. Fungsi-fungsi tersebut masih dapat ditambah satu lagi, yaitu fungsi advokasi (Prayitno, 2002). Kelima fungsi saling terkait dan saling melengkapi yang satu dengan yang lainnya.

Dengan pelayanan bimbingan dan konseling kondisi individu, baik fisik maupun mental serta lingkungan sosio-emosionalnya dapat diungkapkan. Berbagai pihak yang berkepentingan dapat memahami kondisi tersebut dan dapat menindaklanjutinya. Upaya pemahaman tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara, antar alain dengan menggunakan AUM yang dipakai dalam penelitian ini.

Fungsi pencegahan merupakan suatu yang mutlak. Para atlet, sebagaimana juga kelompok individu lainnya, perlu dicegah dari mengalami masalah tertentu. Sesuai dengan kondisi dan situasi serta kemampuan pelatih, diyakini bahwa upaya-upaya pencegahan telah dilakukan. Dalam program latihan misalnya para atlet tidak menyatakan keluhan ataupun masalah yang berarti. Demikian pula tentang kondisi perkumpulan. Namun demikian, dapat dipahami bahwa upaya pencegahan itu belum mengenai "segenap" aspek kehidupan dan diri setiap atlet, sehingga akibatnya timbul berbagai masalah, bahkan masalah berat pada diri atlet. Memang dapat pula dipahami bahwa upaya pencegahan secanggih apapun tidak mungkin mengenai semua aspek kehidupan dan kedirian siapapun; pencegahan yang terlampau ketat dan kuat justru dapat merupakan kondisi yang menimbulkan masalah tersendiri.

Apabila masalah telah "terlanjur" muncul, tidaklah amat bermanfaat untuk membahas kelemahan upaya pencegahan terdahulu yang "menyebabkan" timbulnya masalah yang dimaksudkan itu, kecuali dalam rangka peningkatan upaya pencegahan di masa yang akan datang. Upaya yang lebih signifikan dan seharusnya dilakukan adalah mengatasi masalah-masalah yang timbul itu. Masalah-masalah tersebut hendaknya segera terentaskan, tidak berlatur-larut sehingga makin parah dan menimbulkan masalah-masalah ikutannya. Dalam dunia bimbingan dan konseling dikenal sejumlah layanan (Prayitno & Erman Amti, 1999; Prayitno, dkk., 1997), yaitu : (1) layanan orientasi, (2) layanan informasi, (3) layanan penempatan/penyaluran, (4) layanan pembelajaran, (5) layanan konseling perorangan, (6) layanan bimbingan kelompok, (7) layanan konseling kelompok, yang dapat dimanfaatkan untuk mengentaskan masalah-masalah klien (dalam hal ini para atlet yang mengalami masalah). Jenis-jenis layanan itu ditambah lagi, yaitu layanan konsultasi dan layanan mediasi (Jurusan Bimbingan dan Konseling,

2002). Terkait erat dalam fungsi pengentasan melalui berbagai layanan itu adalah fungsi advokasi yang mengacu kepada upaya pembelaan terhadap terabaikan ataupun tercederainya hak-hak, terutama hak pendidikan (termasuk di dalamnya pembinaan) peserta didik (dalam hal ini para atlet).

Terlaksananya fungsi-fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan dan advokasi melalui berbagai layanan itu secara langsung ataupun tidak langsung menyokong terselenggarakannya fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dengan keberhasilan keempat fungsi tersebut, berbagai potensi dan kondisi positif yang ada pada diri klien atau individu (dalam hal ini para atlet) akan terpelihara dan terkembangkan. Di sinilah terlihat bahwa kelima fungsi bimbingan dan konseling itu saling terkait satu sama lainnya; dapat dipilah tetapi tidak dapat secara tegas dipisahkan yang satu dari yang lainnya.

Untuk menunjang keterlaksanaan dan keberhasilan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling di atas dikenal ada sejumlah kegiatan; yang utama di antaranya adalah kegiatan (1) instrumentasi, (2) himpunan data, (3) konferensi kasus, (4) kunjungan rumah, dan (5) alih tangan kasus (Prayitno & Erman Amti, 1999; Prayitno, dkk., 1997). Dengan keg iatan pendukung itu, layanan bimbingan dan konseling akan memperoleh tambahan data yang diperlukan di satu sisi, dan di sisi lain memperoleh komitmen dari pihak-pihak terkait dalam rangka mengemban kelima fungsi di atas, terutama fungsi pengentasan masalah. Dengan alih tangan kasus upaya pengentasan masalah klien akan memperoleh peningkatan pelayanan dari pihak yang lebih berkewenangan dan/atau lebih berkeahlian.

Dalam hal fungsi, jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling, dapat dipahami apabila para pelatih pada perkumpulan pembinaan atlet belum menguasainya, kecuali kalau pelatih itu sendiri Sarjana Bimbingan dan Konseling. Dalam keadaan seperti itu pelatih perlu didampingi oleh tenaga ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Untuk itu pelatih dapat bekerja sama dengan guru pembimbing di sekolah masing-masing dimana atlet menjalani pendidikan formalnya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa asuhnya yang tergabung dalam perkumpulan olahraga tertentu. Keadaan yang lebih dikehendaki adalah apabila perkumpulan pembinaan olahraga mempekerjakan ahli bimbingan dan konseling untuk mendampingi pelatih membina para atlet secara lebih komprehensif. Lebih jauh, karena dewasa ini dalam dunia

bimbingan dan konseling telah mulai dilengkapi dengan tenaga profesional yang bergelar konselor (yaitu tamatan program Pendidikan Profesi Konselor) alangkah idealnya kalau konselor dapat berpartisipasi dalam pembinaan atlet. Catatan yang tidak boleh dilupakan adalah, para ahli bimbingan dan konseling, dan juga konselor yang (akan) bekerja dengan para atlet itu perlu melengkapi dirinya dengan kaidah-kaidah psikologi olahraga dan penerapannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Para atlet mengalami masalah dalam jenis dan jumlah yang relatif sama dengan remaja sejawat mereka di SLTA. Masalah-masalah para atlet itu ditambah lagi atau bahkan diperberat oleh masalah-masalah yang berkaitan dengan tuntutan pembinaan di perkumpulan olahraga.
2. Para pelatih di perkumpulan masing-masing telah menyelenggarakan pembinaan atlet, terutama dari aspek-aspek fisik, teknik dan disiplin. Mereka sebelumnya tidak menyadari begitu banyaknya masalah yang dialami oleh para atlet, termasuk masalah-masalah yang berat. Banyak di antara masalah-masalah tersebut yang selama ini belum tertangani.
3. Sikap para pelatih terhadap masalah-masalah atlet positif dan mereka menghendaki pelayanan yang lebih baik bagi para atlet, termasuk terhadap masalah-masalah mereka yang bersifat mental-psikologis, serta masalah-masalah berat. Para atlet perlu mendapat perhatian secara individual.

Saran

1. Di samping adanya pembinaan yang mantap dari para pelatih, kepada para atlet perlu diberikan kesempatan untuk mengungkapkan masalah-masalah mereka sendiri, baik secara tertulis maupun lisan. Masalah-masalah yang terungkapkan itu kemudian ditindaklanjuti melalui layanan yang tepat, baik secara individual maupun kelompok.
2. Para pelatih di perkumpulan perlu bekerjasama dengan ahli yang mampu memahami permasalahan para atlet dan membantu pengentasan masalah-masalah tersebut. Ahli bimbingan dan konseling, dalam hal ini konselor yang juga memahami psikologi

olahraga, dapat berperan menunjang keberhasilan para atlet menjadi pribadi yang berkembang secara optimal.

Daftar bacaan

Dasril. 2002. Laporan pelaksanaan praktik kerja lapangan BK pada SMU I Pertiwi I Padang. *Laporan PL*. Program Studi BK PPs-UNP.

Harsono. 1996. Pengidentifikasian bakat. Ciloto : Litbang KONI Pusat.

Ida Umami. 2002. Persepsi siswa tentang konsep dan kegiatan serta pelaksanaan bimbingan dan konseling. *Tesis*. Program Pascasarjana UNP.

Jurusan Bimbingan dan Konseling. 2002. Kurikulum jurusan bimbingan dan konseling. Padang: Dokumen yang tidak diterbitkan.

Monthy P. Setiadarma. 1996. Membina keseimbangan mental dan fisik untuk meraih puncak prestasi. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Prayitno & Erman Amti. 1999. Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno, dkk. 1997. Alat ungkap masalah (AUM) umum Format SLTA. Padang: Jurusan BK/PPB FIP IKIP Padang

Prayitno, dkk. 1997. Seri pemandu pelakasanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Buku III bimbingan dan konseling di SMU. Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi.

Prayitno. 2002. Wawasan dan landasan bimbingan dan konseling. Padang: Naskah yang belum diterbitkan.

Sadoso. 1998. Kesehatan olahraga. Jakarta : Gramedia.

Singgih D. Gunarsa. 1989. Psikologi olahraga. Jakarta : PT. Gunung Mulia

Sudibyo Setyobroto. 1989. Psikologi olahraga. Jakarta : PT. Anam Kosong Anam.