

Tjung Hauw Sin

DIKTAT PSIKOLOGI OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG



MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

Tjung Hauw Sin

DIKTAT PSIKOLOGI OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
TELAH TERDAFTAR

JUDUL : Diktat Psikologi Olahraga
PENGARANG : Tjung Hauw Sin
JENIS : Buku Diktat
NOMOR : 001/UN.35.19/PR/161/2021
TANGGAL : 11 Januari 2021

KEPALA
DEWARDONI, M.Si
NIP. 196011041987021002

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan KEHADIRAT TUHAN YANG MAHA KUASA atas usaha Penulis menyelesaikan buku Diktat dengan judul "PSIKOLOGI OLAHRAGA", buku ini diharapkan akan dapat membantu para Mahasiswa untuk mengembangkan dan memahami tentang Psikologi Olahraga.

Dasar pemikiran buku ini dibuat untuk memenuhi kebutuhan para Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Isi Buku Diktat Psikologi Olahraga ini mudah dipahami dan dimengerti karena dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami.

Mudah-mudahan buku ini dapat dimanfaatkan oleh Mahasiswa dan Dosen bagi perkuliahan Psikologi Olahraga. Penulis sangat menyadari bahwa isi buku ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu Penulis mengharapkan kritikan dan saran, atas segala saran maupun kritikan yang diberikan, Penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis, 2020

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA.....	1
A. Defenisi Psikologi Olahraga.....	1
B. Tujuan Psikologi Olahraga.....	7
BAB II BAKAT	12
A. Defenisi Bakat	12
B. Jenis dan Fungsi Bakat	16
C. Faktor yang Mempengaruhi Bakat	21
D. Cara Mengembangkan Bakat.....	22
BAB III KEPRIBADIAN.....	24
A. Defenisi Kepribadian.....	24
B. Jenis dan Fungsi Kepribadian.....	30
C. Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian.....	32
BAB IV MOTIVASI OLAHRAGA.....	35
A. Defenisi Motivasi Olahraga.....	35
B. Jenis dan Fungsi Motivasi Olahraga.....	37
C. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Olahraga.....	39
D. Cara Mengembangkan Motivasi Olahraga	40
BAB V PERCAYA DIRI	44
A. Defenisi Percaya Diri.....	44
B. Ciri-Ciri Percaya Diri	45
C. Karakteristik Percaya Diri.....	47

D. Manfaat Percaya Diri	48
BAB VI KECEMASAN	50
A. Defenisi Kecemasan	50
B. Jenis dan Tingkatan Kecemasan	51
C. Gejala Kecemasan	53
D. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	55
BAB VII DISIPLIN	58
A. Defenisi Disiplin.....	58
B. Macam-Macam Disiplin	60
C. Peran Pelatih	61
BAB VIII KONSENTRASI.....	63
A. Defenisi Konsentrasi	63
B. Petunjuk Sebelum Konsentrasi	64
C. Cara Meningkatkan Konsentrasi	65
D. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi.....	68
BAB IX EMOSIONAL.....	70
A. Defenisi Emosi.....	70
B. Teori Emosi.....	72
C. Jenis-Jenis Emosi	74
D. Cara Mengatasi Emosi.....	75
BAB X MENTAL TRAINING	79
A. Defenisi Mental <i>Training</i>	79
B. Manfaat Mental <i>Training</i>	81
C. Aspek-Aspek Mental <i>Training</i>	81

D. Kompetisi dan Ketahanan Mental	84
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	87

BAB I

PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Defenisi Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap Atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet (Aritonang, 2008). Dalam bidang keilmuan atau profesi tertentu membutuhkan peran psikologi. Pada umumnya psikologi mempelajari tentang kejiwaan manusia dan perilaku sehari-hari dari manusia tersebut. Hubungan jiwa dan perilaku sangat erat dengan manusia yang menjadi bagian dari masyarakat (Coon, 2005). Dalam dunia olahraga juga sangat membutuhkan peranan dari psikologi.

Kata psikologi berasal dari kata *psyche* yang bermakna jiwa dan kata *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Berdasarkan hal tersebut maka psikologi sering diartikan dengan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang jiwa atau sering disebut dengan ilmu jiwa. Tidak dipungkiri dengan banyaknya ahli-ahli yang telah mempelajari lebih dalam mengenai psikologi, tak jarang beberapa ahli ada yang kurang sependapat mengenai pengertian psikologi adalah ilmu jiwa. Sejalan dengan Gerungan yang mengemukakan bahwa kedua kata tersebut sebenarnya sama, karena dalam kata psikologi itu mengandung kata *psyche*, dalam bahasa Yunani kuno yang artinya adalah jiwa dan kata *logos* adalah ilmu. Sehingga berdasarkan hal tersebut maka "ilmu jiwa" itu adalah sama dengan istilah "psikologi". Psikologi merupakan ilmu sosial yang secara ilmiah mempelajari pikiran dan perilaku yang mempengaruhi kehidupan kita sehari-hari,

baik secara keprofesionalan, hubungan kita dengan anggota keluarga maupun masyarakat luas.

Sebagai ilmu sosial, psikologi telah berevolusi banyak selama beberapa tahun belakangan, serta memiliki aplikasi luas di bidang klinis, bidang forensik, konseling dan terapi psikologi bagi orang-orang yang membutuhkan, penelitian serta pengamatan untuk dapat memahami pola perilaku tertentu dan perbedaan yang terdapat dalam kepribadian seseorang, baik sikap ataupun persepsi.

Beberapa tahun penelitian dan investigasi yang dilakukan oleh para psikolog (baik peneliti dan praktisi) fokus pada satu aspek umum, yaitu mengandalkan teknik ilmiah. Sebagian besar penelitian tentang psikologi melibatkan penilaian ilmiah tentang perilaku manusia (Heider, 1958; Kelley, 1967). Psikologi sebagian besar didasarkan pada tiga premis penting:

1. Manusia memiliki otak yang merupakan hal paling rumit di seluruh alam semesta.
2. Mereka bahkan memiliki pikiran, yang tidak dapat dilihat dalam bentuk fisiknya, tetapi ia memang memiliki keberadaan.
3. Orang-orang tertarik untuk mengamati dan menganalisis perilaku orang lain dan menilai pola pikir mereka.

Berdasarkan hal tersebut, penggunaan kedua istilah dengan berganti-ganti dan kesadaran ditemukan beberapa perbedaan yang jelas dalam artinya, hal tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

1. Ilmu jiwa adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang digunakan sehari-hari, sehingga orang-orang pun menggunakannya. Sedangkan psikologi merupakan istilah yang dikenal dengan "ilmu pengetahuan" maka secara spesifik kami simpulkan adalah pengetahuan ilmu jiwa yang bercorak ilmiah tertentu.

2. Ilmu jiwa kami gunakan dalam arti yang lebih luas dari psikologi. Sebagaimana ilmu jiwa yang meliputi tentang segala pemikiran, pengetahuan, tanggapan. Selain tu juga meliputi segala jalan dan spekulasi mengenai jiwa itu sendiri. Psikologi juga meliputi ilmu pengetahuan mengenai jiwa yang diperoleh secara sistematis dengan metode-metode ilmiah yang memenuhi syarat-syarat yang dimusyawarahkan/mufakati sarjana-sarjana lulusan psikologi pada zaman sekarang ini. Istilah ilmu jiwa hanya menunjukkan kepada ilmu jiwa pada umumnya, sedangkan istilah psikologi menunjukkan ilmu jiwa yang ilmiah menurut norma-norma ilmiah yang modern saat ini.

Maka dapat dikatakan bahwa ilmu jiwa itu belum tentu "psikologi", tetapi psikologi itu juga tidak terlepas dari ilmu jiwa (Gerungan, 1966 : 6). Berdasarkan contoh serumit ini menurut pandangan Gerungan terdapat bagian-bagian tertentu yang berbeda antara ilmu jiwa dengan psikologi. Psikologi merupakan ilmu jiwa ilmiah yang spesifik. Maka dari itu dalam mempelajari psikologi harus dari sudut pandang ilmu, sebagai suatu *science* sebagai suatu ilmu. Hal ini juga dikemukakan oleh Sartain dkk (1967 : 3) *Many people now insist on studying psychology as a science.*

Sebagai suatu ilmu, psikologi juga mempunyai beberapa tugas dan fungsi tertentu seperti ilmu-ilmu pada umumnya. Adapun tugas tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan: dimana tugasnya untuk dapat menggambarkan secara jelas mengenai hal-hal yang dipersoalkan atau dibicarakan.
2. Menerangkan; dimana tugasnya adalah untuk menerangkan suatu keadaan atau kondisi-kondisi yang mendasari terjadinya peristiwa-peristiwa tertentu.

3. Menyusun teori; dalam hal ini tugasnya adalah mencari dan merumuskan hukum-hukum atau ketentuan-ketentuan mengenai hubungan antara peristiwa satu dengan peristiwa lain atau kondisi satu dengan kondisi lain.
4. Prediksi; dalam hal ini tugas yang dimaksud adalah untuk membuat ramalan (prediksi) atau estimasi mengenai hal-hal atau peristiwa-peristiwa yang mungkin terjadi atau gejala-gejala yang akan muncul kedepannya.
5. Pengendalian; tugas yang dimaksud yaitu tugas untuk mengendalikan atau mengatur peristiwa-peristiwa atau gejala.

Tidak berbeda dari ilmu lainnya, ilmu psikologi juga memiliki tugas-tugas tersendiri seperti yang telah dipaparkan di atas. Begitu pula dengan ciri-ciri atau sifat tertentu, ilmu psikologi juga memiliki hal tersebut, diantaranya yaitu:

1. Memiliki objek tertentu;
2. Memiliki metode pendekatan atau penelitian tertentu;
3. Mempunyai sistematika yang teratur sebagai hasil pendekatan terhadap objeknya;
4. Mempunyai riwayat atau sejarah tertentu.

Psikologi olahraga mempelajari kejiwaan pada aktivitas olahraga Atlet. Perkembangan atau capaian dari olahraga yaitu kesehatan atau perkembangan secara fisik akan berdampak pula pada kondisi psikis seseorang. Hal tersebut juga bisa didapatkan bahwa kondisi psikis juga berpengaruh pada proses pencapaian kesehatan atau latihan fisik (Coon, 2005). Kedua hal tersebut saling berpengaruh timbal balik terhadap keberhasilan olahraga. Psikologi sendiri merupakan keilmuan yang mempelajari tentang kejiwaan atau proses mental. Sedangkan psikologi olahraga merupakan keilmuan yang mempelajari tentang kejiwaan dalam kaitannya dengan aktivitas olahraga. Para ahli membedakan psikologi olahraga dengan psikologi latihan.

a) Menurut Para Ahli dalam buku (Eysenck & Rachman, 2013):

1. Menurut **Wilks** dan **Campbell** mengemukakan bahwa psikologi olahraga berhubungan dengan respon psikofisiologis dimana respon somatik mempengaruhi kognisi, emosi, dan *performance*.
2. Menurut (**Bucher & Wuest, 2009**): Psikologi olahraga merupakan bidang psikologi yang diterapkan dalam aktivitas olahraga yaitu berupa keterampilan, pelatihan, dan pengembangan.
3. Menurut (**Williams & Straub, 2010**): Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari faktor psikologis yang memiliki pengaruh dalam olahraga.
4. Menurut (**Weinberg & Gould, 1999**): Psikologi olahraga merupakan bidang keilmuan yang mempelajari tentang individu dan perilakunya dalam olahraga.
5. Menurut (**Kontos & Feltz, 2008**): Psikologi olahraga merupakan bidang keilmuan yang membahas tentang psinsip psikologi dalam *setting* olahraga.
6. Menurut (**Gunarsa, 2000**): Psikologi olahraga diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang psikologi pada Atlet serta faktor yang berpengaruh terhadap kepribadian Atlet.

Pendekatan Modern untuk Psikologi

1. **Pendekatan Biologis**: Pendukung utama dari pendekatan ini adalah *Olds, Sperry*. Sesuai pendekatan biologis, otak dan tubuh adalah pengaruh utama perilaku manusia.
2. **Pendekatan Evolusi**: Charles Darwin mengemukakan 'Teori Evolusi' dalam bukunya '*Origin of Species*', 1859. Menurutnya, organisme berevolusi atau berubah selama periode waktu karena perubahan sifat perilaku atau karakteristik yang dapat diwariskan.

3. **Pendekatan Psikodinamik:** Sigmund Freud berfokus pada kekuatan ingatan, perasaan, dan pikiran bawah sadar kita dalam mempengaruhi perilaku orang. Dia melakukan analisis ekstensif pada pasiennya yang sedang dirawat karena depresi, kegelisahan atau gangguan fungsi seksual, yang semuanya merupakan hasil dari pengalaman buruk masa kanak-kanak yang mungkin mereka lupakan.
4. **Pendekatan Perilaku:** Watson dan Skinner berpendapat bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh penguatan negatif dan positif dalam bentuk hadiah atau hukuman. *Behaviourists* memiliki kontribusi besar dalam menganalisis prinsip-prinsip pembelajaran dan dalam memahami hubungan antara stimulus dan respons.
5. **Pendekatan Kognitif:** Chomsky, Piaget mengungkapkan dalam penelitian mereka bahwa otak manusia menyimpan, memproses dan menafsirkan informasi seperti komputer.
6. **Pendekatan Humanistik:** Diusulkan oleh Maslow dan Rogers, menekankan pada pengaruh faktor lingkungan pada perilaku kita sehari-hari.
7. **Pendekatan Sosial-Budaya:** Perilaku dan pikiran manusia berbeda dan berbeda karena perbedaan budaya.

Cabang Psikologi

Mari kita menganalisis bidang psikologi yang luas dengan memahami berbagai cabang bidang ini dan bidang konsentrasi mereka.

- **Psikometri:** Mempelajari sikap, kemampuan, dan sifat.
- **Psikologi Biologis:** Mempelajari hubungan antara pikiran, otak, dan sistem saraf.
- **Psikologi Perkembangan:** Berusaha mempelajari perubahan yang terjadi selama kelahiran hingga kematian.

- **Psikologi Pendidikan:** Studi tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan pengajaran dan berbagai proses pembelajaran.
- **Psikologi Kepribadian:** Studi tentang sifat-sifat kepribadian.
- **Psikologi Sosial:** Berusaha mempelajari perilaku kita dalam pengaturan sosial atau bagaimana kita berinteraksi satu sama lain.
- **Psikologi Industri atau Organisasi:** Adalah tentang menilai perilaku pekerja dan proses pemikiran mereka, untuk mengembangkan strategi yang akan meningkatkan efisiensi mereka di tempat kerja dan juga produktivitas keseluruhan.
- **Psikologi Konseling dan Psikologi Klinis:** Konseling membantu orang untuk menghadapi masalah kehidupan pribadi dan profesional mereka. Psikologi klinis membantu dalam mengobati gangguan.

B. Tujuan Psikologi Olahraga

Motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat dicapai, yang tentunya dengan dukungan dan dorongan dari lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi pendidikan anak. Menurut (Gunarsa, 2000) menjelaskan bahwa keluarga harmonis ialah jika seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi atau aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial.

Proses belajar membutuhkan dukungan penuh dari lingkungan sekitar baik lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, dan lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga merupakan pendukung paling penting karena lingkungan keluarga yang paling sering berinteraksi dengan anak. Bahkan sejak si anak masih bayi hingga kini, lingkungan

keluarga merupakan lingkungan yang dapat mempengaruhi kondisi psikis anak yang pada akhirnya dapat mempengaruhi motivasi belajar anak.

Motivasi belajar merupakan pendorong dalam diri anak/siswa untuk mencapai tujuan belajar yang ingin dicapai. Motivasi belajar yang dimiliki oleh setiap siswa bertujuan untuk menumbuhkan gairah belajar serta mencapai hasil belajar yang efektif dan maksimal. Pencapaian hasil belajar efektif dan maksimal harus ditunjang dengan berbagai sarana-prasarana yang memadai seperti perlengkapan alat-alat belajar dan kesiapan jiwa (batin) anak/siswa.

Psikologis berperan dalam segi ketenangan jiwa, cara berpikir, optimis, penuh dengan semangat, memiliki rasa percaya diri, kekuatan fisik yang meningkat/optimal, ketangguhan tubuh yang cukup, niat yang bulat, kebanggaan atas diri meningkat serta manfaat-manfaat positif lainnya yang mempengaruhi seorang Atlet (Eccleston, 2001).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa psikologi olahraga sangat dibutuhkan oleh Atlet dalam mempersiapkan pertandingan, baik hari sebelum pertandingan, hari pertandingan, saat pertandingan berlangsung maupun setelah pertandingan. Berikut ini akan dijabarkan lebih lanjut:

a. Sebelum hari pertandingan

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan pada tahap pra hari pertandingan, menurut (Ardiansyah, 2014) yaitu:

1. Mengumpulkan segala informasi tentang lawan pertandingan, seperti kekuatan maupun kelemahan dari lawan. Setelah itu susunlah strategi pertandingan untuk mengunggulinya. Serta tak lupa untuk menjalin hubungan yang efektif dengan teman dalam satu tim untuk penerapan strategi agar berjalan sesuai harapan.

2. Dapat melihat dan terus memantau perkembangan dari Atlet, yang meliputi mental, kemampuan fisik, konsentrasi, ketetapan waktu dan sikap saat latihan.
3. Kecerdasan Atlet dari tingkah laku dan ekspresi wajah yang mencerminkan suasana hati Atlet serta faktor-faktor yang dapat menghambat sang Atlet, seperti kondisi badan yang sakit juga harus terus dipantau.
4. Memberikan suasana hati yang gembira, santai dan menyenangkan pada Atlet yang akan bertanding serta menciptakan suasana yang nyaman agar Atlet tidak merasa cemas, gugup saat akan menghadapi pertandingan yang akan datang.
5. Berikan latihan yang bersifat ringan sebelum pertandingan untuk mencegah keletihan dan penurunan power saat pertandingan nanti. Pastikan pula Atlet mendapatkan kualitas tidur yang baik serta pastikan peralatan untuk bertanding sudah siap semua dan dalam kondisi baik.

b. Pada hari pertandingan

Berikut akan dipaparkan beberapa hal yang perlu dilakukan pada hari pertandingan menurut (Putri, 2017) yaitu:

1. Bangunlah tepat waktu, lakukan beberapa kegiatan rutin harian seperti melakukan teknik relaksasi. Jangan memikirkan dan membayangkan pertandingan terlebih dahulu. Pastikan tubuh berada dalam kondisi rileks, bangun pikiran optimis dan positif dengan motivasi dan semangat yang lebih besar.
2. Berangkatlah tepat waktu dan jangan sampai terlambat. Datang lebih awal akan memudahkan Atlet dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, tidak tergesa-gesa dan menjadikan lebih yakin serta meningkatkan rasa percaya diri.

3. Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebagai intro permulaan tubuh dan adaptasi lingkungan. Tetap menumbuhkan pikiran positif, terus mengingat strategi yang sudah dipelajari dan disepakati. Lakukan diskusi ulang secara singkat dengan tim dan salurkan semangat positif dan optimis kepada tim.

c. Saat pertandingan

Berikut ini akan dijelaskan beberapa yang dapat dilakukan pada saat pertandingan menurut (Ardiansyah, 2014) yaitu:

1. Fokus dan berkonsentrasi pada saat pertandingan.
2. Menjaga tubuh dan pikiran agar tetap rileks tanpa mengendurkan semangat dan kontrol segala bentuk kecemasan yang muncul.
3. Jangan terlalu banyak menganalisa situasi dan gerak gerik musuh, karena akan merugikan dan membuat *performance* Anda turun.
4. Saat pertandingan bermainlah seperti yang sudah dilakukan saat latihan.
5. Lakukan strategi yang sudah direncanakan dan sesuai dengan situasi yang ada. Amatilah gerak gerik musuh apakah strategi tersebut berhasil, jika tidak lakukan alternatif strategi yang lainnya.
6. Hindari berpikir pesimis, menyerah, lelah, tidak percaya diri, jauh dari kemenangan dan negatif lainnya.
7. Tetap menjaga semangat, motivasi, dan *performance* permainan harus tetap terjaga dari awal sampai akhir jangan sampai kendor dan lengah.

d. Setelah hari pertandingan

Setelah hari pertandingan selesai, maka hal-hal berikut yang bisa dilakukan oleh Atlet menurut (Putri, 2017):

1. Evaluasi post pertandingan sangat diperlukan dan harus dilakukan baik dalam posisi menang maupun kalah. Ini berguna untuk menentukan strategi di pertandingan yang akan berlangsung lagi nantinya. Atlet harus mencatat hal positif dan negatif yang dialami selama pertandingan yang lalu. Catatlah keseluruhan yang dipikir dan dirasakan, tidak hanya mencatat terkait strategi, teknik, namun mental, fisik dan sebagainya.
2. Mengevaluasi *performance* apakah sudah sesuai atau masih ada yang kurang, kesalahan, atau hal apa yang tidak perlu dilakukan, dan hal apa yang mungkin bagus untuk dilakukan.
3. Berikan masukan-masukan positif untuk memperbaiki *performance* terhadap pertandingan yang akan datang, mulai dari apa yang harus diubah dan dilatih kembali. Berikanlah pemikiran positif terhadap setiap kesalahan dan harus ada solusi atau cara perbaikan yang seharusnya.
4. Pusatkan keputusan pada aspek-aspek positif pada pertandingan. Contohnya gerakan yang bagus saat pertandingan sebelumnya, strategi musuh yang terlihat canggih dan mungkin bisa diadaptasi untuk dilakukan oleh tim sebagai pembelajaran di pertandingan yang akan datang.

BAB II

BAKAT

A. Defenisi Bakat

Kemampuan yang telah dimiliki oleh setiap orang/individu guna memperdalam sesuatu dengan sangat cepat dalam waktu yang singkat dibandingkan dengan orang lain/individu lain dan memiliki hasil yang baik pula, hal tersebut merupakan bakat, atau sering disebut dengan bakat (Eccleston, 2001). Bakat adalah sesuatu yang telah dimiliki oleh setiap manusia yang dibawa sejak lahir. Setiap orang memiliki bakat yang bermacam-macam, bisa seperti pintar dalam bidang melukis, menari, bernyanyi, dan lain sebagainya. Setiap manusia yang terlahir pasti memiliki sikap, tingkah laku dan sifat, hal ini terkadang membuat orang lain berdecak kagum. Sikap, tingkah laku dan sifat tersebut berbeda-beda seperti ada orang yang memiliki sifat pendiam, periang dan sebagainya. Ada pula sebagian kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dengan baik dan bahkan dengan sempurna dilakukan oleh orang-orang tertentu (Csikszentmihalyi & Robinson, 2014). Di sisi lain bakat juga dapat diartikan sebagai potensi dalam diri seseorang yang dibawa sejak lahir (Silahuddin, 2017).

Hal yang paling utama dalam olahraga kontemporer adalah mengidentifikasi Atlet-Atlet yang menunjukkan bakat-bakat dibidang olahraga tertentu, selanjunya Atlet-Atlet yang berbakat tersebut diikutsertakan dalam program latihan yang terorganisir dengan baik. Pada umumnya semua individu tentunya bisa mempelajari cara menari ataupun melukis, akan tetapi tidak semua orang dapat mencapai penguasaan yang tinggi akan hal tersebut. Berdasarkan hal itu, maka dalam olahraga seperti juga dalam seni, sangat penting untuk menemukan seseorang yang berbakat di usia muda, agar dapat

dilakukan pemantauan secara berlanjut, serta dapat membantunya untuk mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Di masa lalu dan sekarang hampir setiap negara Barat yang melibatkan anak-anak pada olahraga hanya sekedar tradisi, cita-cita, karena olahraga populer, dorongan dari orangtua, spesialisasi guru olahraga, kemudahan fasilitas dan lain sebagainya.

Atlet yang tidak hanya memiliki kelebihan secara alami, tetapi untuk menjadi seorang Atlet yang elit maka bakat juga harus diperhatikan, karena akan sia-sia kerja keras, waktu berlatih dan energi tanpa adanya bakat, dan hanya menjadi Atlet dengan kelas menengah. Maka dari itu guna dari maksud dari mengidentifikasi bakat adalah untuk mengendalikan, menemukan serta dapat mendeteksi Atlet-Atlet yang memiliki kemampuan lebih pada cabang olahraga dibidang tertentu. (Iskandar, 1999) mengatakan bahwa tujuan dari pemamduan bakat adalah untuk menemukan sejauh apa dan sedalam apa bakat orang tersebut agar berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal atau tinggi.

Konsep dalam pengenalan bakat bukanlah hal yang baru dalam dunia olahraga, meskipun belum banyak dilakukan secara formal di Barat. Berbeda dengan Eropa, di akhir tahun 60-an dan 70-an hampir semua negara Timur mengembangkan metode yang spesifik untuk pengenalan Atlet-Atlet yang berpotensi. Prosedur yang digunakan merupakan penemuan dan arahan para ilmuwan yang memberikan suatu bimbingan pada pelatih dalam menyeleksi anak-anak atau remaja yang memiliki kemampuan yang diperlukan untuk satu cabang olahraga. Hasilnya sangat dramatis, banyak para peraih medali pada Olimpiade 1976, 1980, dan 1984, khususnya Jerman Timur merupakan hasil seleksi ilmiah. Selain itu hal yang sama juga terjadi di Bulgaria hampir 80% dari peraih medalnya merupakan hasil dari "seleksi pengenalan bakat yang seksama". Maka

terbukti bahwa proses pengenalan dan pengidentifikasian bakat harus dilakukan terlebih dahulu oleh para pelatih dan spesialis pelatih dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan kriteria untuk menemukan seseorang yang lebih berbakat pada cabang olahraga tertentu.

Menurut (Mudaim & Wibowo, 2018) dalam proses pengidentifikasian bakat mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya:

1. Secara substansi dapat menghemat waktu untuk mencapai kemampuan maksimal dengan memilih individu-individu yang memiliki bakat dalam bidang olahraga.
2. Pelatih dapat mengurangi energi kerja yang tinggi, artinya tidak terlalu menguras tenaga pelatih. Biasanya efektivitas latihan yang diberikan pelatih didukung efektivitasnya oleh para Atlet yang memiliki kemampuan *superior*.
3. Dapat meningkatkan suasana kompetitif dan jumlah Atlet yang dimasukkan memiliki tingkat kemampuan yang tinggi, sebagai hasilnya adalah tim nasional yang homogenya dan lebih kuat untuk penampilan pada tingkat internasional.
4. Kepercayaan diri Atlet juga naik karena mereka merasa tampil lebih baik dibandingkan dengan Atlet lain pada usia yang sama yang tidak melalui proses seleksi.
5. Memberikan motivasi pada penerapan latihan ilmiah, asisten pelatihan olahraga yang membantu dalam pengenalan bakat termotivasi untuk terus memantau cara latihan Atlet.

Pemanduan bakat (*talent identification*) merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi seseorang yang berpotensi di dalam bidang tertentu. Dalam hal ini seseorang yang berpotensi dalam olahraga, sehingga nantinya orang tersebut akan berpeluang besar untuk berhasil dan memperoleh puncak prestasi

(Mutohir, 2002). Selain itu pemanduan bakat juga dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memperkirakan peluang besar seseorang yang berbakat dalam olahraga untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan, sehingga mampu mencapai prestasi yang sangat memuaskan (Mudaim & Wibowo, 2018). Bakat adalah kemampuan seseorang yang terpendam, yang dimiliki sejak lahir dan menjadi dasar kemampuan nyatanya. Bakat dapat dibagi menjadi dua, yaitu bakat umum dan bakat khusus. Bakat umum merupakan sebuah bakat yang dimiliki oleh setiap orang, walaupun kadarnya berbeda-beda. Sedangkan bakat khusus yaitu kemampuan yang menonjol pada seseorang yang tidak terdapat pada setiap orang. Begitupun dengan bakat olahraga yaitu kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan (*motor performance*) dan merupakan kombinasi atau gabungan dari beberapa kemampuan dengan sikap dan bentuk badan seseorang.

Jika seseorang dalam melakukan aktifitas dan tugas mencapai kesempurnaan maka itu disebut dengan berbakat. Untuk dapat lebih memahami atau mengerti mengenai apa itu bakat akan kami jelaskan sebagai berikut:

1. Pengertian Bakat Menurut Para Ahli

Menurut (Indarto, Subekti, & Sudarmanto, 2018) bakat setiap orang itu berbeda-beda, untuk lebih jelasnya simak saja pengertian bakat menurut beberapa para ahli, yang diantaranya yaitu:

1. Menurut (Isaac & Michael, 1995)

Bakat merupakan muatan yang ada pada diri seseorang di dalam melakukan tugasnya dan dengan cara dipengaruhi oleh latihan yang dijalannya.

2. Menurut (Isaac & Michael, 1995)

Bakat adalah kualitas dari dalam diri seseorang yang memiliki tingkatan beragam dan berbeda-beda.

3. Menurut (Nuryadin, 2010)

Bakat adalah suatu titik berat yang dimiliki oleh seseorang yang telah di dapatkannya dari latihan-latihan berupa kinerja dan performa.

4. Menurut (Utami, 2015)

Bakat adalah prestasi yang telah diramalkan dan bisa juga diukur dengan melakukan tes khusus.

B. Jenis dan Fungsi Bakat

1. Bakat umum menurut (Fahrizal, 2019), merupakan kemampuan yang berupa potensi dasar yang bersifat umum, artinya setiap orang memiliki.

2. Bakat khusus menurut (Satria, 2018), merupakan kemampuan yang berupa potensi khusus, artinya tidak semua orang memiliki misalnya bakat seni, pemimpin, penceramah, olahraga.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengenal bakat seseorang, tetapi dalam prinsipnya ada dua cara yang paling mendasar untuk perlu kita ketahui sebagai *teacher physical education* menurut (Satria, 2018) sebagai berikut: 1) Seleksi alamiah; seleksi ini dianggap sebagai pendekatan normal dengan cara alamiah dalam mengembangkan kemampuan seseorang dalam bidang olahraga. Maksudnya adalah seorang Atlet yang mendaftar pada cabang tertentu sebagai hasil pengaruh lokal (tradisi sekolah, keinginan orangtua, atau karena pengaruh teman sebaya). Sehingga evolusi kemampuan seorang Atlet ditentukan oleh seleksi alamiah yang tergantung pada berbagai faktor yang ada, diantaranya individual, kebetulan seorang Atlet mengambil

cabang yang sesuai dengan bakatnya. Maka dari itu sering terjadi perkembangan kemampuan Atlet sangat lambat, diakibatkan karena dalam pemilihan cabang olahraga tidak sesuai. 2) Seleksi Ilmiah; seleksi ilmiah merupakan suatu metode yang digunakan pelatih dalam memilih anak-anak yang menunjukkan kemampuan alami pada cabang olahraga tertentu. Jadi, seseorang yang diidentifikasi melalui metode ilmiah, waktu untuk mencapai tingkat kemampuan yang tinggi terseleksi secara ilmiah jauh lebih pendek dibandingkan dengan seleksi alamiah. Cabang olahraga yang memerlukan tinggi atau berat tertentu seperti bola basket, sepakbola, mendayung, dan cabang-cabang lempar maka seleksi secara ilmiah sangat dibutuhkan. Hal yang sama juga ada pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan tenaga meliputi judo, *sprint*, *hokey*, dan cabang-cabang lompat pada atletik. Dengan bantuan ilmuwan olahraga, kualifikasi tersebut dapat terdeteksi pada anak-anak. Sebagai hasil dari seleksi ilmiah, seseorang yang berbakat terseleksi secara ilmiah atau diarahkan ke arah cabang olahraga tertentu.

Kriteria Pengenalan Bakat

Atlet yang memiliki kemampuan tinggi mempunyai profil biologis yang spesifik, kemampuan biomotorik yang tinggi serta sifat fisiologis yang kuat. Sejak dekade terakhir ini ilmu tentang pelatihan telah mengalami kemajuan yang pesat, sehingga mengalami peningkatan kemampuan Atlet yang konstan, peningkatan lain dalam bidang kualitas pelatih.

Walaupun demikian jika seseorang yang menekuni olahraga memiliki kekurangan secara biologis atau lemah dalam hal-hal yang diperlukan dalam suatu bidang olahraga tertentu, walaupun seseorang tersebut mendapatkan latihan yang lebih, maka tidak akan bisa menutupi kelemahan alami pada cabang olahraga tersebut. Karena itulah

bakat seseorang secara ilmiah merupakan hal yang sangat penting untuk penampilan Atlet yang tinggi (*Peak Performance*). Mereka yang tidak terpilih tidak akan diabaikan, mereka akan mendapatkan program-program reaksi dimana mereka dapat memenuhi kebutuhan fisik dan sosialnya, bahkan mereka juga bisa ikut kompetisi.

Tentunya pengenalan bakat yang optimal juga tidak terlepas dari latihan yang optimal pula. Kriteria tersebut menurut (Setyanto, Rahmaddani, & Wardoyo, 2017) dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini:

a. Sehat

Sehat sesuatu yang sangat penting diperhatikan bagi seorang Atlet yang sedang berpartisipasi dalam pelatihan, sebagai Atlet pemula, mereka harus mendapatkan pemeriksaan secara medis serta optimal sebelum diterima dalam klub tertentu. Dokter dan pelatih harus bekerjasama untuk memilih seseorang yang paling sehat. Dalam proses pemeriksaan, tim medis harus mengetahui apakah ada dari calon-calon Atlet ini yang mempunyai cacat fisik dan jika ada, tim medis tersebut harus membuat laporan.

Untuk cabang olahraga seperti *hockey*, bola basket, *track and field* dan tinju, kandidat-kandidat yang dipilih tidak boleh mengalami cacat fisik. Akan tetapi untuk cabang olahraga yang statis seperti menembak, pemanah, bowling maka kriteria untuk kandidatnya bisa tidak begitu ketat. Hal yang sama juga dilakukan pada fisiologis kandidat, kemampuan menggerakkan lengan, kaki dan sebagainya sangat berperan penting dalam mengidentifikasi bakat, karena perbedaan-perbedaan fisiologis dapat membatasi gerak. Harus diingat adalah kriteria yang menentukan kandidat harus berkaitan dengan kebutuhan dan spesifikasi cabang olahraga tersebut.

b. Kualitas *Biometrik*

Kapasitas *antropometrik* dari seseorang merupakan hal yang penting pada beberapa cabang olahraga, maka dari itu perlu mempertimbangkan syarat-syarat atau ketentuan identifikasi bakat. Yang sering berperan penting dalam olahraga tertentu meliputi tinggi badan serta berat badan. Pada cabang olahraga tertentu ada dilakukan identifikasi bakat pada umur 4-6 tahun, seperti senam, *figure*, berenang, akan tetapi agak sulit untuk meramalkan pertumbuhan dan perkembangan dinamik seseorang. Maka dari itu pada tahap awal identifikasi bakat perkembangan fisik yang harmonis harus diperhatikan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara pemeriksaan yang meliputi persendian kaki, pinggul, lebar bahu dan rasio antara pinggul dan lebar bahu.

c. Hereditas

Hereditas adalah fenomena biologis yang kompleks dan seringkali memainkan peranan penting dalam sebuah latihan. Anak-anak cenderung mewariskan karakteristik biologis dan psikologis dari orangtuanya, meskipun dengan pendidikan, pelatihan dan pengkondisian sosial yang sudah diwarisi, hal ini dapat sedikit diubah. Pandangan mengenai peranan pada pelatihan tidak seragam dan tidak ada kesepakatan. (Răduț, 2017) beranggapan bahwa faktor keturunan mempunyai peran penting, namun tidaklah mutlak dalam latihan. Sementara itu menurut (Klissouras, Pirnay, & Petit, 1973) peningkatan pada kemampuan fisiologis pada seseorang akan sangat dibatasi oleh potensi genetik Atlet tersebut.

Maka berdasarkan kenyataan di atas, Atlet yang mewarisi otot dengan proporsi lebih banyak akan lebih sukses pada cabang olahraga yang membutuhkan ketahanan. Begitupun pada Atlet yang memiliki serat otot putih lebih dominan akan

lebih sukses pada cabang olahraga yang memfokuskan intensitas kerja (kecepatan dan *explosive power*). Biopsi, teknik ekstraksi jaringan otot dan kemudian proporsi kedua jaringan otot tersebut dihitung dapat digunakan dengan karakteristik psikologik dan biometric, sehingga kandidat dapat diarahkan ke cabang olahraga yang paling mereka sukai.

d. Fasilitas Olahraga dan Iklim

Membatasi kesempatan Atlet yang sudah terseleksi, sebab itulah jika cabang olahraga tertentu seperti kano, kondisi alamnya tidak memungkinkan dan fasilitasnya juga tidak ada atau tidak mendukung, mungkin Atlet tersebut harus memilih cabang olahraga lain yang fasilitas olahraganya sangat mendukung. Terkhusus untuk daerah Sulawesi Selatan dengan alam lingkungan yang kondusif maka kano, dayung, renang, senam dan olahraga air lainnya sangat memungkinkan untuk berjalan sukses dan mencapai penampilan puncak.

e. Kemampuan Spesialis

Kemampuan spesialis atau pengetahuan dari seorang pelatih pada identifikasi bakat serta pengujian, juga menentukan seleksi kandidat. Semakin banyak dan rumit metode ilmiah yang digunakan untuk identifikasi bakat maka semakin tinggi pula kemungkinannya dalam menemukan bakat yang *superior* untuk cabang olahraga tertentu. Seorang pelatih tidak seharusnya tergantung pada kebutuhan Atlet saja, seharusnya kerjasama antar personal yang berkualitas, ilmuan olahraga, serta pelatih adalah hal yang penting jika menginginkan kemajuan pelatihan pesat dalam olahraga.

C. Faktor yang Mempengaruhi Bakat

Bakat berkembang sebagai hasil interaksi dari faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang dan lingkungannya (Gagné, 2000). Apabila kedua faktor tersebut saling mendukung maka bakat yang ada akan dapat berkembang secara optimal. Sangat sulit mengetahui diantara kedua faktor tersebut yang paling mempengaruhi.

Faktor yang bersumber dari diri individu yang mempengaruhi perkembangan bakat, antara lain sebagai berikut:

- Kemampuan atau potensi seseorang yang dibawa sejak ia lahir. Faktor bawaan ini akan sangat menentukan pembentukan dan perkembangan bakat seseorang. Serta kemampuan tersebut hanya akan berkembang sampai batas-batas tertentu. Lingkungan tidak akan berperan untuk mengubah bentuk manusia melebihi batas kemampuan yang dimilikinya.
- Minat individu yang bersangkutan. Bakat tertentu tidak akan berkembang dengan baik apabila tidak disertai dengan minat yang cukup tinggi terhadap bidang atau hal yang sesuai dengan bakatnya tersebut. Contohnya seseorang yang memiliki bakat cukup tinggi sebagai ahli mesin, apabila ia kurang berminat terhadap hal-hal yang berhubungan dengan mesin, maka bakatnya tidak akan berkembang secara baik atau optimal.
- Motivasi yang dimiliki individu. Bakat akan menjadi kurang berkembang atau tidak menonjol bila kurang disertai dengan adanya motivasi yang cukup tinggi dari diri sendiri untuk mengaktualisasinya, karena motivasi berhubungan erat dengan daya juang seseorang untuk mencapai suatu tujuan.
- Nilai hidup yang dimiliki individu. Maksudnya adalah bagaimana cara seseorang memberi arti terhadap sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, contohnya adalah

seseorang berbakat sebagai bintang film, bakatnya tersebut tidak akan berkembang secara baik bila ia tidak memberikan arti positif atau selalu memberikan arti negatif terhadap profesi sebagai bintang film.

- Kepribadian individu. Faktor kepribadian ini juga sangat memegang peranan penting bagi perkembangan bakat seseorang, misalnya konsep diri, rasa percaya diri, keuletan atau keteguhan dalam berusaha, kesediaan untuk menerima kritik dan saran demi meraih kesuksesan yang tinggi.
- *Maturity* (kematangan). Bakat juga akan berkembang dengan baik apabila sudah mendekati atau menginjak masanya. Sulit bagi kita adalah dalam menentukan kapanakah saatnya, di usia berapakah suatu kemampuan itu atau bakat tertentu sudah matang untuk dilatih dan dikembangkan, karena untuk masing-masing kemampuan dan kematangan pada setiap orang itu berbeda-beda.

D. Cara Mengembangkan Bakat

Cara mengembangkan bakat menurut (Nihayah, 2015) yaitu:

1. Perlu keberanian

Keberanian membuat kita mampu menghadapi tantangan atau hambatan, baik yang bersifat fisik dan psikis maupun kendala-kendala sosial atau yang lainnya. Keberanian akan memungkinkan kita melihat jalan keluar berhadapan dengan berbagai kendala yang ada, dan bukan sebaliknya, membuat kita takut dan melarikan diri secara tidak bertanggung jawab.

2. Perlu didukung latihan

Latihan adalah kunci dari keberhasilan. Latihan disini bukan saja dari segi kuantitasnya tetapi juga dari segi motivasi yang menggerakkan setiap usaha yang kelihatan secara fisik.

3. Perlu didukung lingkungan

Lingkungan disini tentu dalam arti yang sangat luas, termasuk manusia, fasilitas, biaya dan kondisi sosial lainnya, yang turut berperan dalam usaha pengembangan bakat dan minat.

4. Perlu memahami hambatan-hambatan pengembangan bakat dan cara mengatasinya.

Disini sekali lagi kita perlu mengidentifikasi dengan baik kendala-kendala yang ada, kita kategorikan mana yang mudah diatasi dan mana yang sulit. Kemudian mulai kita memikirkan jalan keluarnya.

BAB III

KEPRIBADIAN

A. Defenisi Kepribadian

Kepribadian dapat diartikan sebagai satu kesatuan sistem fisik dan psikis yang ada dalam diri seseorang sehingga menentukan terbentuknya kualitas diri seseorang tersebut (Riadi, 2016). Defenisi *personality* yang dipaparkan oleh beberapa ahli yang lain dalam buku (Klissouras et al., 1973) yaitu:

a) M.A.W. Brower

Kepribadian adalah corak tingkah laku sosial yang meliputi corak kekuatan, dorongan, keinginan, opini, dan sikap-sikap seseorang.

b) Koentjaraningrat

Kepribadian adalah suatu susunan dari unsur-unsur akal dan jiwa yang menentukan tingkah laku atau tindakan seseorang.

c) Theodore R. Newcomb

Kepribadian adalah organisasi sikap-sikap yang dimiliki seseorang sebagai latar belakang terhadap perilaku.

Dari pengertian yang diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat kita simpulkan secara sederhana bahwa yang dimaksud kepribadian (*personality*) merupakan ciri-ciri dan sifat-sifat khas yang mewakili sikap atau tabiat seseorang yang mencakup pola-pola pemikiran dan perasaan, konsep diri, perangai, dan mentalitas yang umumnya sejalan dengan kebiasaan umum.

Definisi sikap menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

a. (Soetarno, 1994)

Menurut Soetarno, sikap yaitu sebuah pandangan atau perasaan yang diikuti oleh kecenderungan untuk bertindak terhadap objek tertentu, kembali lagi Soetarno membawa objek sebagai hal utama untuk pengertian sikap.

b. (Syamsuddin, 2020)

Pengertian sikap yang dikemukakan menurut Syamsudin (1997: 10) adalah tingkah laku atau gerakan-gerakan yang tampak dan ditampilkan dalam interaksinya dengan lingkungan sosial. Interaksi tersebut terdapat proses saling merespon, saling mempengaruhi serta saling menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

c. *La Pierre (dalam Azwar, 2003)*

Sikap adalah suatu pola atau perilaku tendensi ataupun kesiapan untuk seseorang agar bisa menyesuaikan diri atau mungkin disebut sebagai adaptasi. Dimana adaptasi itu bisa dilakukan dengan cara rumit ataupun sederhana. Sikap juga bentuk respon dari stimulan sosial yang sudah terkondisikan.

Dari pengertian yang diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat kita simpulkan bahwa sikap adalah kesiediaan untuk merespon secara konstan dengan cara positif atau negatif terhadap objek atau situasi tertentu.

Teori Psikologi Kepribadian:

1. Teori Psikodinamika

Teori psikodinamika merupakan teori dari pandangan Sigmund Freud. Pandangan ia didasari dari sebuah keyakinan bahwa diri seseorang terdapat energi psikis yang dinamis. Ia beranggapan bahwa energi psikis memiliki sifat kekal dan tidak dapat dihilangkan. Jika energi ini terhambat atau dihindari, maka ia akan

mencari saluran lainnya. Berdasarkan pandangan psikoanalisa terdapat tiga bagian fungsi psikis, yaitu id, ego, dan super ego.

Id merupakan bagian paling primitif dari kepribadian seseorang. Id merupakan sumber energi utama. Hal inilah yang memungkinkan untuk manusia bertahan hidup. Ego dan super ego berkembang dari Id. Id meliputi dari berbagai dorongan biologis dasar, misalnya kebutuhan fisik. Semakin individu berkembang, maka dorongan untuk memenuhi kebutuhan semakin kuat. Hal inilah yang membuat individu semakin realistis untuk berhubungan dengan lingkungan.

Kemudian itu individu dituntut untuk dapat membedakan objek yang sebenarnya dengan objek imajiner dalam lingkungan. Energi psikis baru yang dirasakan dari kebutuhan disebut ego. Internalisasi dari nilai dan norma yang berlaku di masyarakat disebut dengan super ego. Super ego dapat dikatakan sebagai hati nurani (*conscience*) dari individu itu sendiri. Super ego berperan menilai dan menganalisis benar atau salah dari suatu tindakan. Super ego menjadi presentasi dari nilai-nilai ideal dan cenderung berorientasi pada kesempurnaan.

2. Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial berdasarkan pada pengaruh lingkungan pada perilaku individu. Tokoh dari aliran ini adalah Donnard Miller, Rotter dan Bandura. Teori ini berpandangan bahwa perilaku manusia adalah hasil dari interaksi pribadi dengan lingkungan secara terus-menerus, di mana variabel individu dan lingkungan saling memberikan pengaruh.

Selanjutnya perilaku dari individu dibentuk dari proses pengkondisian. Sedangkan lingkungan individu membentuk perilaku dengan memberikan hukuman dan hadiah. Secara langsung atau tidak langsung individu membentuk pola

perilakunya. Pembentukan perilaku secara langsung melalui proses pemberian hadiah dan hukuman, sedangkan pembentukan perilaku secara tidak langsung menggunakan pengamatan. Individu yang mengamati perilaku orang lain disekitarnya disebut dengan modeling.

Ahl-ahli dalam teori belajar sosial berasumsi bahwa perilaku individu ditentukan oleh beberapa hal, yaitu:

1. Ciri-ciri khusus dari situasi yang dihadapi oleh individu itu.
2. Bagaimana proses dari pemahaman individu mengenai situasi tersebut.
3. Penguatan yang dialami oleh individu untuk tingkah laku dalam situasi yang sama.

Proses pemahaman individu dan penafsirannya mengenai situasi akan dipengaruhi oleh pengalaman individu di masa lalu dan perkembangan kognitifnya. Individu merupakan subjek yang aktif berdasarkan teori belajar sosial. Maka dengan ini menunjukkan bahwa individu tidak menerima pengaruh lingkungan begitu saja. Individu juga mengubah lingkungan sehingga lingkungan yang diterima individu adalah pengalaman yang telah dipengaruhi oleh dirinya sendiri. Teori ini menekankan pada kondisi situasional atau determinasi lingkungan pada perilaku.

3. Teori Behavioristik

Pelopor dari teori ini adalah J. B Watson, dan ada beberapa tokoh lainnya seperti B.F Skinner, E.L Thorndike dan Ivan Pavlov serta masih ada beberapa tokoh lainnya. Teori ini memandang tingkah laku manusia merupakan fungsi stimulus. Determinan perilaku berada di lingkungan dan bukan dalam diri manusia itu sendiri. Para ahli teori ini telah melakukan berbagai penelitian dan menemukan bahwa segala

tingkah laku yang ada pada manusia didapatkan dari proses belajar yang berasal dari lingkungannya.

4. Teori Humanistik

Teori ini dikenal pada sekitar tahun 1960. Abraham Maslow merupakan pelopor dari teori humanistik ini. Pada awalnya ahli-ahli dalam psikologi humanistik menjadi alternatif dari dua teori yang berpengaruh yaitu teori behaviorisme dan teori psikoanalisa. Tokoh dalam psikologi humanistik melontarkan pandangan yang berbeda-beda, atau tidak sama.

Berlandaskan pada aliran filsafat eksistensialisme, yang menganggap bahwa manusia adalah sesuatu yang ada di dunia dan manusia sadar sepenuhnya dengan keberadaannya di dunia ini. Aliran eksistensialisme menolak pendapat bahwa manusia adalah hasil bentukan sejak lahir ataupun hasil dari lingkungan semata. Ahli aliran teori ini berasumsi bahwa individu mempunyai kebebasan dalam memilih tindakan atau menentukan sendiri nasibnya sebagai perwujudan dari keberadaannya.

Pendekatan Psikologis Kepribadian

Sumadi menjelaskan bahwa pendekatan dalam membahas psikologi kepribadian sebagai berikut:

Pendekatan Typological

Keilmuan untuk menggolongkan manusia berdasarkan tipe tertentu dengan melihat faktor tertentu seperti nilai budaya, karakter psikis atau karakter fisik disebut dengan tipologi.

1. Tipologi Fisik

Tipologi fisik ini diawali atau didasari dengan teori yang dikemukakan oleh Hipocrates mengenai suatu cairan, yaitu cairan badaniah. Teori ini selanjutnya disempurnakan oleh Galenus. Berikut akan dijelaskan pendapat Hipocrates: 1) Sifat panas terdapat dalam sanguis atau dapat dikatakan dengan darah. 2) Sifat dingin terdapat dalam phlegma, yaitu lendir. 3) Sifat kering terdapat pada chole atau empedu kuning. 4) Sifat basah terdapat dalam manchole, yaitu empedu hitam.

Jika dari keempat cairan ini selaras maka seseorang dapat dikatakan normal atau sehat. Namun jika salah satu cairan tersebut terganggu maka seseorang akan dikatakan sakit atau menyimpang dari keadaan normal. Galenus sependapat dengan Hipocrates mengenai penggolongan manusia berdasarkan empat cairan, yaitu:

- a. Kholeris, yang artinya seseorang dengan golongan ini maka ia akan memiliki sifat yang meliputi optimistis, daya juang tinggi, hati mudah terpengaruh serta memiliki semangat yang besar. Kelemahan dari kholeris adalah kurang mampu merasakan perasaan orang lain dan kurang merasa kasihan, atau tidak peka, sehingga kepekaan sosialnya perlu ditingkatkan.
- b. Melankholis, maksudnya memiliki sifat khas yaitu mudah kecewa, daya juang rendah, pesimistis dan suram. Melankholis biasanya memiliki obsesi pada karya yang paling sempurna dan mengerti estetika. Perasaan melankholis ini sangat sensitif dan kuat. Tentunya ada pula kelemahan dari melankholis, yaitu tidak mudah tertawa terbahak-bahak dan mudah dikuasai perasaan yang cenderung murung.
- c. Sanguinis, memiliki sifat yang mudah berubah haluan atau tidak konsisten, ramah dan hidup. Sanguinis sangat mampu membuat senang dan gembira

lingkungan disekitarnya. Kelemahan dari sanguinis adalah kecenderungannya untuk impulsif dan bertindak sesuai dengan keinginan serta emosinya. Sanguinis mudah dipengaruhi lingkungan atau rangsangan dari luar dirinya. Selain itu kelemahan lain dari sanguinis adalah kurang mampu menguasai diri dan mudah terpengaruh cobaan.

- d. Phlegmatis, seseorang dengan tingkah laku tenang, tidak mudah terpengaruh, tidak suka terburu-buru dan dikenal setia. Phlegmatis dapat menguasai diri serta mampu melakukan instropeksi diri. Phlegmatis juga menjadi penonton sekaligus pengkritik berbobot untuk peristiwa yang terjadi disekitarnya. Kelemahan phlegmatis adalah kecenderungannya yang kurang mau berjuang dengan susah payah.

B. Jenis dan Fungsi Kepribadian

Jenis dan fungsi kepribadian menurut (Schultz, 1991) yaitu:

a) Sifat dasar

Sifat dasar merupakan kombinasi potensi yang diwarisi oleh seseorang dari ayah dan ibunya. Sifat dasar dapat terbentuk pada saat konsepsi, yaitu pada saat terjadinya pembuahan benih. Sifat dasar ini tidak hanya sebatas yang diwarisi sejak lahir dari orangtua, akan tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

b) Lingkungan prenatal

Lingkungan ini yaitu lingkungan di dalam kandungan ibu. Embrio akan berkembang pada lingkungan prenatal ini. Maka di lingkungan inilah, individu akan mendapatkan pengaruh-pengaruh yang tidak langsung dari ibu. Adapun pengaruh-pengaruh itu akan dijelaskan di bawah ini:

- 1) Daerah panggul merupakan struktur tubuh ibu yang sangat mempengaruhi pertumbuhan bayi selama dalam kandungan.
 - 2) Ada beberapa jenis penyakit yang dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi selama dalam kandungan, seperti diabetes, aids, kanker dan hepatitis.
 - 3) Jika ibu mengalami gangguan endokrin maka juga akan berdampak pada bayi yang mengakibatkan keterbelakangan perkembangan anak.
 - 4) Pada saat proses melahirkan juga akan mempengaruhi kondisi anak, seperti *shock* yang dialami ibu pada saat melahirkan.
- c) Perbedaan individu

Perbedaan individu ini merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi proses sosialisasi. Setelah bayi dilahirkan oleh ibunya, maka ia akan berkembang dan tumbuh sebagai individu yang unik versi dirinya dan pasti ia akan berbeda dengan individu-individu lain, bahkan dengan kembarannya saja tidak akan sama. Perbedaan individu dapat meliputi perbedaan fisik, seperti bentuk rambut, warna kulit, warna mata, bentuk badan serta ciri personal dan sosial.

d) Lingkungan

Proses sosialisasi individu juga dipengaruhi oleh situasi dan kondisi disekitarnya. Adapun lingkungan yang dapat mempengaruhi tersebut dapat dibedakan menjadi 3, yaitu lingkungan alam, lingkungan kebudayaan, dan lingkungan sosial.

Kondisi lingkungan tersebut bukan hal mutlak, hanya saja dapat membatasi dan sosialisasi mempengaruhi proses hasil manusia. Selain itu, kita juga menolak kebenaran *determinisme* geografi dan *determinisme* ekonomi mengenai peranan kondisi geografi dan ekonomis terhadap proses sosialisasi individu (Larsen & Buss, 2009).

e) Motivasi

Motivasi adalah kekuatan-kekuatan yang ada pada diri individu yang menjadi penggerak untuk berbuat atau bertindak sesuatu yang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu dorongan dan kebutuhan.

C. Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian

Faktor pembentuk kepribadian adalah gen, lingkungan, dan interaksi individu dengan lingkungan (Stamps & Groothuis, 2010). Olahraga sebagai salah satu sarana untuk membentuk kepribadian suatu individu mempunyai peranan untuk membantu kepribadian yang sesuai dengan karakteristik olahraga tertentu. Setiap individu pasti memiliki perbedaan karakteristik pada cabang olahraga, hal ini ditunjukkan oleh pemilihan cabang olahraga yang dianggap cocok dengan kepribadian individu tersebut.

1. Pengalaman Awal

Pentingnya pengalaman awal (masa kanak-kanak) dalam perkembangan kepribadian sangat ditekankan oleh Sigmund Freud. Trauma kelahiran, pemisahan dari ibu adalah pengalaman yang sulit dihapus dari ingatan.

2. Pengaruh Budaya

Anak mengalami tekanan dalam menerima budaya untuk mengembangkan pola kepribadian yang sesuai dengan standar yang ditentukan budaya.

3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap kepribadian seseorang. Kondisi tubuh menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang tidak dapat dilakukan seseorang. Secara tidak langsung seseorang akan merasakan tentang tubuhnya yang juga dipengaruhi oleh perasaan orang lain terhadap tubuhnya. Kondisi fisik mempengaruhi kepribadian, yaitu kelelahan, malnutrisi,

gangguan fisik, penyakit menahun, dan gangguan kelenjar endokrin ke kelenjar tiroid (membuat gelisah, pemarah, hiperaktif, depresi, tidak puas, curiga, dan sebagainya).

4. Daya Tarik

Orang yang dinilai atau dipandang menarik oleh lingkungan biasanya memiliki lebih banyak karakteristik kepribadian yang diinginkan dari pada orang yang dinilai kurang menarik, serta bagi mereka yang memiliki karakteristik menarik akan memperkuat sikap sosial yang akan menguntungkan untuk dirinya.

5. Inteligensi

Pada umumnya perhatian orang-orang lebih terhadap anak yang pandai dapat menjadikan dirinya sombong, dan anak yang kurang pandai merasa bodoh. Apabila anak pandai tersebut berdekatan dengan anak kurang pandai maka anak kurang pandai akan mendapatkan perlakuan kurang baik.

6. Emosi

Biasanya seseorang dengan emosi yang meledak-ledak dikenali dengan orang yang tidak matang. Penekanan ekspresi emosional membuat seseorang murung dan cenderung kasar, tidak mau bekerja sama dan sibuk sendiri.

7. Nama

Nama seseorang memiliki sedikit pengaruh terhadap konsep diri, namun pengaruh itu hanya terasa apabila anak menyadari bagaimana nama itu mempengaruhi orang yang berarti dalam hidupnya. Nama yang dipakai memanggil, mereka (karena nama itu mempunyai asosiasi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dalam pikiran orang lain) akan mewarnai penilainya orang terhadap dirinya.

8. Keberhasilan dan Kegagalan

Keberhasilan dan kegagalan akan mempengaruhi konsep diri seseorang, kegagalan dapat merusak konsep diri, sedangkan keberhasilan akan menunjang konsep diri seseorang.

9. Penerimaan Sosial

Anak yang diterima dalam kelompok sosialnya dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kepercayaannya. Sedangkan anak yang tidak diterima dalam lingkungan sosialnya akan membenci orang lain, cemberut, dan mudah tersinggung.

10. Pengaruh Keluarga

Pengaruh keluarga sangat mempengaruhi kepribadian anak, karena waktu terbanyak anak adalah berada dalam keluarga dan di dalam keluarga itulah diletakkan sendi-sendi dasar kepribadian.

11. Perubahan Fisik

Perubahan kepribadian dapat disebabkan oleh adanya perubahan kematangan fisik yang mengarah kepada perbaikan kepribadian. Akan tetapi, perubahan fisik yang mengarah pada klimakterium dengan meningkatnya usia dianggap sebagai suatu kemunduran menuju ke arah yang lebih buruk.

BAB IV

MOTIVASI OLAHRAGA

A. Defenisi Motivasi Olahraga

Defenisi motivasi adalah sebuah dorongan atau alasan yang mendasari semangat dalam melakukan sesuatu (Riyoko, Rezeki, & Arafat, 2019). Selain itu motivasi adalah suatu dorongan bersifat psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, di dalam dunia pendidikan motivasi berorientasi pada pencapaian yang membuat seseorang terdorong untuk semangat dalam belajar (Oktiani, 2017). Sedangkan dalam dunia olahraga maka dapat dikatakan motivasi merupakan suatu dorongan yang dapat membuat seorang Atlet bersungguh-sungguh dalam latihan dan bersemangat untuk mengejar juara dalam sebuah pertandingan.

Motivasi adalah hal-hal yang menimbulkan dorongan, dan motivasi kerja adalah pendorong semangat yang menimbulkan suatu dorongan. Pemberian motivasi ini diharapkan setiap individu karyawan mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai prestasi kerja yang tinggi. Perilaku manusia itu hakikatnya adalah berorientasi pada tujuan dengan kata lain bahwa perilaku seseorang itu pada umumnya di rangsang oleh keinginan untuk mencapai beberapa tujuan. Motivasi, kadang-kadang istilah ini dipakai silih berganti dengan istilah-istilah lainnya, seperti misalnya kebutuhan, keinginan, dorongan, semangat atau impuls. Proses pada sesuatu akan menghasilkan suatu intensitas, arah dan ketekunan individual atau seseorang dalam usaha untuk mencapai satu tujuan tertentu. Sementara motivasi umum bersangkutan dengan upaya ke arah setiap tujuan. Motivasi adalah konsep yang menguraikan tentang kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri setiap individu untuk memulai dan mengarahkan perilaku. Konsep

ini digunakan untuk menjelaskan perbedaan-perbedaan dalam intensitas perilaku dimana perilaku yang bersemangat adalah hasil dari tingkat motivasi yang kuat (Houge Mackenzie & Brymer, 2020).

Pengertian motivasi dari beberapa para ahli seperti David Krech (1962) yang mengatakan bahwa merupakan kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku. Studi tentang motivasi adalah studi yang mempelajari dua pertanyaan yang berbeda atas tingkah laku individu yakni, mengapa individu memilih tingkah laku tertentu dan menolak tingkah laku yang lainnya. Sedangkan menurut Barelson dan Steiner dalam O. Koontz (1980) mendefinisikan motivasi sebagai kekuatan dari dalam diri seseorang yang menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tingkah laku ke suatu tujuan. Pada hakikatnya, rumusan ini, bila diteliti dengan cermat merupakan terminologi umum yang mencakup arti daya dorong, keinginan, kebutuhan dan kemauan. Hubungan antara kebutuhan, keinginan dan kepuasan digambarkan sebagai mata rantai yang disebut *Need-want-satisfaction chain*.

Kemudian motivasi menurut E. J. Muray (1964) adalah kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi dan kecenderungan mempertahankannya sampai suatu tujuan tertentu tercapai. Di sisi lain Robert N. Singer (1986) juga mengatakan bahwa motivasi merupakan dorongan untuk mencapai sebuah tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktifitas yang bertujuan. Menurut Singer, motivasi itu terbagi menjadi dua yaitu, dorongan (*drive*) fisik, dan motif sosial. Dorongan fisik adalah kecenderungan bertindak laku kearah pemuasan kebutuhan biologis. Motif sosial itu kompleks, muncul dan berkembang dari sumber-sumber sosial, seperti hubungan antar manusia. Dorongan fisik tidak dapat dipelajari, sedangkan motif sosial dapat. Begitupun motivasi menurut W. S. Winkel (1983),

Wahjosumidjo (1985), Kamlesh (1983) motivasi dapat terbagi menjadi dua bentuk, yakni motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi ekstrinsik itu bentuk motivasi yang ditimbulkan oleh berbagai sumber dari luar diri tersebut seperti pemberian hadiah, penghargaan, sertifikat dan sebagainya. Motivasi intrinsik itu adalah dorongan dari dalam diri seseorang atau dorongan alamiah yang mendorong seseorang mengerjakan sesuatu dan bukan karena situasi buatan.

B. Jenis dan Fungsi Motivasi Olahraga

Menurut (Gunarsa, 2000) prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah dengan latihan. Prestasi dari seseorang merupakan hasil dari motivasi dan keterampilan. Begitupun dalam olahraga, prestasi dan keterampilan seorang Atlet diperoleh dari motivasi sehingga menyebabkan Atlet bertahan dalam setiap latihan dan terus menerus melatih keterampilan yang dimilikinya. Hal ini menjadikan Atlet bergairah dan akan berlatih lebih keras atau giat. Pentingnya peranan motivasi dalam proses pembelajaran perlu dipahami oleh pendidik agar dapat melakukan berbagai bentuk tindakan atau bantuan kepada siswa (Zusho, Pintrich, & Coppola, 2003). Motivasi diakibatkan oleh faktor dari dalam maupun luar diri seseorang. Motivasi dapat diibaratkan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin motivasi belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negatif terhadap keefektifan usaha belajar siswa (Cho & Heron, 2015).

Motivasi juga dapat berfungsi dalam pembelajaran sebagai: 1) Motivasi sebagai pendorong suatu tindakan atau perbuatan; 2) Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan; 3) Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya jika motivasi besar atau tinggi maka akan

lebih cepat dan semangat pula seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkan, begitupun jika motivasinya kecil atau rendah maka akan semakin lambat atau tidak bersemangat seseorang itu untuk melakukan atau mengejar sesuatu yang diinginkannya.

Motivasi merupakan salah satu unsur dalam mencapai prestasi belajar yang optimal selain kondisi kesehatan secara umum, intelegensi, dan bakat minat. Seorang anak didik bukan tidak bisa mengerjakan sesuatu, tetapi ketidakbisaan itu disebabkan oleh kemauan yang tidak terlalu banyak terhadap pekerjaan itu. Motif yang kurang menyebabkan dorongan dan kemauan tidak kuat, sehingga hasil kerjanya tidak sesuai dengan kecakapan. Menurut teori *humanistic* dari Maslow, motivasi seseorang berasal dari kebutuhannya, sehingga orientasi manusia berorientasi pada pemuasan kebutuhan dan pencapaian tujuan.

Motivasi dalam kegiatan belajar dapat dikatakan sebagai penggerak dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki akan tercapai. Jika individu mempunyai motivasi belajar yang tinggi maka individu tersebut akan mencapai prestasi yang baik.

Motivasi belajar adalah faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya adalah dalam penumbuhan gairah belajar seseorang, perasaan dan semangat untuk belajar. Motivasi belajar adalah dorongan yang menjadi penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu dan mencapai suatu tujuan yaitu untuk mencapai prestasi. Dengan demikian motivasi memiliki peran strategis dalam belajar, baik pada saat akan memulai pelajaran, saat sedang belajar, maupun saat berakhirnya belajar.

C. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Olahraga

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi. (Gunarsa, 2000) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi-dimensi tersebut adalah:

1. Atlet Sendiri

Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika Atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

2. Hasil Penampilan

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

3. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang Atlet. Sebagai contoh, Taufik Hidayat kerap mundur dari pertandingan gara-gara merasa dicurangi oleh wasit. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu

oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi Atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

4. Tugas atau Penampilan

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

D. Cara Mengembangkan Motivasi Olahraga

Motivasi olahraga dapat dibagi atas dua jenis yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut mengenai hal tersebut.

a) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi (Zhao et al., 2019). Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi Atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

Motivasi intrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu. Individu yang digerakkan oleh motivasi intrinsik, baru akan puas kalau kegiatan yang dilakukan telah mencapai hasil yang

ingin dicapai dalam kegiatan tersebut. Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa, (2008) motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan.

Terdapat beberapa indikator yang termasuk dalam motivasi intrinsik, antara lain:

1. Adanya minat

Minat memiliki pengaruh besar terhadap seseorang, karena apabila seseorang menaruh minat pada suatu hal, maka minat tersebut akan menjadi pengaruh yang sangat kuat untuk melakukannya dengan bersungguh-sungguh tanpa ada yang menyuruh.

2. Adanya keinginan

Keinginan merupakan suatu hasrat yang dirasakan oleh seseorang untuk memperolehnya, sehingga diperlukan usaha untuk memperoleh apa yang diinginkan.

3. Adanya cita-cita

Cita-cita merupakan suatu impian seseorang akan masa depannya. Motivasi berperan penting untuk meraih cita-cita, tanpa motivasi akan sulit seseorang menggapai apa yang dicita-citakan oleh seseorang.

4. Adanya ketertarikan

Ketertarikan merupakan rasa lebih suka pada sesuatu yang dirasakan dari dalam dirinya sendiri. Dengan adanya ketertarikan, seseorang akan mendalaminya dan ketertarikan tersebut berfungsi sebagai pendorong yang kuat untuk terlibat pada sesuatu yang membuat seseorang menjadi tertarik.

5. Adanya tujuan

Tujuan merupakan suatu sasaran yang akan dicapai dan diinginkan dimasa yang akan datang. Dengan adanya tujuan akan menimbulkan keinginan seseorang untuk berusaha mendapatkan tujuannya. Tujuan tersebut akan menjadikan alat motivasi seseorang melakukan suatu hal yang dapat memenuhinya dengan cara melakukan suatu perbuatan atau perilaku.

b) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga (Riyoko et al., 2019). Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot.

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

Beberapa ahli mengemukakan bahwa dalam aktifitas olahraga, motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Mereka berdasarkan pandangannya bahwa tingkahlaku motivasi intrinsik itu didorong oleh kebutuhan kompetisi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan.

BAB V

PERCAYA DIRI

A. Defenisi Percaya Diri

Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif (Bénabou & Tirole, 2002). Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif serta dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab dan mereka memiliki rencana terhadap masa depannya. Selain itu percaya diri dapat diartikan dengan kemampuan seseorang dalam memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri, ia memandang bahwa dirinya memiliki kelebihan yang dapat diandalkannya (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Modal dasar untuk pengembangan dalam mengaktualisasikan diri adalah dengan percaya diri. Percaya diri pada seseorang tidak terbentuk begitu saja melainkan dengan kepribadian seseorang tersebut (Lenney, 1977). Faktor-faktor dari kepercayaan diri berasal dari dalam diri orang tersebut. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau suatu kelompok dimana keluarga itu berasal.

- a) Percaya diri merupakan sikap seseorang yang memiliki perasaan yakin akan kemampuan dirinya sendiri sehingga orang tersebut tidak cemas, takut atau malu-malu dalam melakukan suatu tindakan (Lauster, 2002).

- b) Percaya diri menurut Mc. Celland adalah kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya sebuah ketakutan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuan yang dimilikinya, dan tanggung jawab akan sebuah keputusan yang telah ditetapkan atau dipilih oleh dirinya (Komarudin, 2013).
- c) Disisi lain percaya diri yang dikemukakan oleh Hakim (2002) adalah suatu keyakinan pada diri individu kepada segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya sehingga keyakinan itu membuat dirinya merasa mampu dalam melakukan segala sesuatu yang ingin dicapainya.
- d) Kepercayaan diri yang dipaparkan oleh Anthony (1992) adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima sebuah kenyataan, kesadaran dirinya dapat berkembang, dapat berfikir positif, memiliki kemampuan untuk memiliki serta mampu mencapai segala sesuatu yang diinginkannya.
- e) Percaya diri merupakan kemampuan diri seseorang untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat berguna untuk menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungannya (Dariyo, 2011).

B. Ciri-Ciri Percaya Diri

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lauster (2002) individu yang dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri yang tinggi atau positif akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. **Keyakinan atas kemampuan diri**, maksudnya adalah dimana seseorang akan bersikap positif terhadap dirinya, artinya ia akan memahami dengan apa yang akan ia lakukan.
2. **Optimis**, mereka yang memiliki percaya diri positif akan selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal yang ada pada dirinya, harapan dan kemampuan.

3. **Objektif**, adalah mereka yang selalu memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan menurut kebenaran yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.
4. **Bertanggung jawab**, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah orang-orang yang dapat menanggung segala sesuatu yang telah ia pilih dan akan menerima konsekuensi dari pilihannya tersebut.
5. **Rasional atau realistis**, jika seseorang mempunyai rasa percaya diri positif maka ia dapat menganalisa sebuah masalah yang dialaminya maupun hal-hal yang terjadi menggunakan pemikiran yang sejalan dengan akal sehat dan sesuai dengan kenyataan.

Disisi lain percaya diri pada seseorang juga dapat terlihat melalui ciri-ciri (Lina dan Klara, 2012), sebagai berikut:

1. Mereka tidak mengharapkan pujian atau penghargaan dari orang lain karena mereka memiliki kepercayaan akan kemampuan yang ia miliki.
2. Mereka tidak mencari perhatian atau menjadi pusat perhatian orang lain atau kelompok tertentu agar diterima oleh orang lain atau kelompok tertentu tersebut.
3. Menjadi diri sendiri dan dapat menerima penolakan dari orang lain.
4. Mampu mengendalikan diri dengan baik.
5. Tidak mudah menyerah dan memandang suatu keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha yang dilakukan serta tidak mudah mengharapkan bantuan orang lain.
6. Memandang diri sendiri, orang lain dan situasi di luar diri sendiri dengan positif.
7. Mempunyai harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud ia tetap mampu melihat sisi positif dari diri sendiri.

C. Karakteristik Percaya Diri

a) Percaya diri lahir

Percaya diri lahir membuat seseorang harus bisa untuk memberikan kesan pada dunia luar. Percaya diri seseorang dapat dilihat pada kemampuan seseorang sebagai berikut:

1. **Komunikasi.** Mereka yang memiliki percaya diri positif akan memiliki keterampilan komunikasi. Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri pada seseorang.
2. **Ketegasan.** Dalam melakukan suatu tindakan seseorang perlu tegas agar aspirasi dan keinginan dirinya serta dapat membela haknya dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.
3. **Pengendalian diri.** Ia akan memperhatikan penampilannya, mulai dari gaya berpakaian sampai aksesoris yang digunakannya untuk terlihat baik di depan orang lain.
4. **Pengendalian perasaan.** Adanya pengendalian perasaan maka individu akan diuntungkan karena ia akan memiliki kekuatan yang besar.

b) Percaya diri batin

Percaya diri batin merupakan percaya diri yang memberikan seseorang perasaan dan anggapan bahwa pribadinya dalam keadaan baik-baik saja. Percaya diri batin dapat dilihat dalam kemampuan sebagai berikut:

1. **Cinta Diri.** Seseorang yang mencintai dirinya dan menghargai dirinya dan orang lain. Mereka dengan kemampuan ini akan berusaha untuk memenuhi kebutuhannya secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Keahlian lainnya adalah berada dalam bidang tertentu sehingga kelebihan yang dimiliki bisa

digunakan dan dibanggakan, hal ini yang menyebabkan seseorang tersebut menjadi percaya diri.

2. **Pemahaman Diri.** Mereka yang memiliki percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri atau memperbaiki diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain dan lingkungannya.
3. **Tujuan yang Positif.** Seseorang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya seperti apa dan bagaimana. Hal ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas terhadap tindakan yang mereka lakukan serta dapat membayangkan hasil apa yang bisa mereka dapatkan nantinya.
4. **Pemikiran Positif.** Seseorang yang memiliki percaya diri biasanya mereka memiliki kepribadian yang menyenangkan. Hal ini disebabkan karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

D. Manfaat Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat memberikan dampak positif bagi seseorang (Satiadarma, 2000), yaitu:

1. **Emosi.** Mereka yang memiliki rasa percaya diri tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
2. **Konsentrasi.** Mereka yang memiliki rasa percaya tinggi akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.

3. **Sasaran.** Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
4. **Usaha.** Seseorang dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih atau mengejar cita-citanya. Ia akan cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil seperti yang diinginkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
5. **Strategi.** Seseorang dengan rasa percaya diri yang tinggi akan cenderung terus-menerus berusaha untuk dapat mengembangkan berbagai strategi agar memperoleh hasil dari usaha yang dilakukannya. Mereka akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
6. **Momentum.** Momentum merupakan sesuatu yang bermanfaat bagi seorang yang memiliki percaya diri yang positif, ia akan tampak lebih tenang, ulet, tidak mudah putus asa, berusaha mengembangkan strategi serta memberikan berbagai peluang pada dirinya. Hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum.

BAB VI

KECEMASAN

A. Defenisi Kecemasan

Kondisi psikologis atau bentuk emosi seseorang yang memunculkan ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya disebut dengan kecemasan (Zusho et al., 2003). Pada umumnya semua orang akan mengalami kecemasan. Kecemasan yang masih berada dalam taraf kewajaran dapat dianggap sebagai nilai positif untuk mendorong sebuah motivasi, akan tetapi jika kecemasan dalam taraf tidak wajar dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik maupun psikis seseorang (Cho & Heron, 2015). Berikut ini akan dijelaskan mengenai pengertian kecemasan dari beberapa sumber:

- Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau suatu ketakutan yang disertai oleh respon *autonom* (penyebab yang sering tidak diketahui pada setiap seseorang) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari adanya antisipasi terhadap suatu bahaya (Nanda, 2012).
- Menurut Az-Zahroni (2005), kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan.
- Kecemasan yang dipaparkan oleh Lubis (2009) adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal.
- Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak menyenangkan bagi seseorang, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda (Stuart dan Sundeen, 2008).

- Adapun kecemasan yang dijelaskan oleh Nevid (2005) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi pada dirinya.

B. Jenis dan Tingkatan Kecemasan

Di bawah ini akan dijelaskan mengenai tiga jenis dari kecemasan menurut Freud (Tim MGBK, 2010) yaitu:

1. **Kecemasan realistik**, yaitu kecemasan yang ditandai dengan rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan sekitarnya maupun dari lingkungan luarnya.
2. **Kecemasan neuritik**, kecemasan ini merupakan rasa takut yang berlebihan, selalu menganggap bahwa dirinya akan lepas kendali dan membuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan ini bukanlah suatu ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.
3. **Kecemasan moral**, yaitu perasaan takut terhadap suara hati (*super ego*). Seseorang yang mempunyai *super ego* baik cenderung akan merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral, atau norma-norma yang berlaku. Kecemasan moral berkembang juga dari masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orangtua maupun orang lain yang mempunyai otoritas-otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Adapun tingkatan dalam kecemasan terdiri dari empat tingkatan (Stuart, 2007), yaitu sebagai berikut:

a) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan ini biasanya berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan yang kita jalani sehari-hari. Kecemasan ini dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan juga dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas pada diri seseorang.

b) Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk lebih fokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lainnya. Kecemasan sedang biasanya mempersempit lapang persepsi seseorang, maka dengan hal itu seseorang tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus lebih pada banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c) Kecemasan berat

Tingkat kecemasan ini sangat mempengaruhi lapang persepsi seseorang. Individu seseorang akan lebih cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir pada hal lain, artinya seseorang pada kecemasan ini akan lebih bertindak gegabah. Semua perilakunya ditujukan untuk mengurangi ketegangan dan memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d) Kecemasan panik

Seseorang yang mengalami tingkat kecemasan ini akan merasakan ketakutan yang berhubungan dengan terperangah, takut, dan teror. Mereka akan kehilangan kendali, mengalami panik dan tidak mampu melakukan sesuatu walaupun sudah

diberikan arahan. Panik adalah disorganisasi dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional, tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian pada seseorang yang mengalami kecemasan tersebut.

C. Gejala Kecemasan

Adapun menurut Nevid dkk (2005) ada pengelompokan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis, yaitu: **Gejala fisik**, gejala ini memiliki ciri-ciri seperti kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak mengeluarkan keringat, sulit bernapas, jantung berdetak lebih kencang dari biasanya, merasa lemas, panas dingin serta mudah marah atau tersinggung.

1. **Gejala behavioral**, adapun gejala ini menunjukkan ciri-ciri seperti berperilaku menghindar, terganggu, melekak dan dependen.
2. **Gejala kognitif**, seseorang dengan kecemasan akan mengalami gejala ini dengan ciri-ciri yang tampak akan seperti mengkhawatirkan tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, meyakini sesuatu yang menakutkan akan terjadi pada dirinya, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan serta sulit untuk berkonsentrasi.

Adapula kecemasan terbagi menjadi dalam kelompok dengan gejala-gejala spesifik seperti yang terdapat dalam HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) (Hawari, 2008), yaitu:

1. Perasaan seperti merasa cemas, firasat selalu buruk, takut yang berlebihan akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.
2. Ketegangan yang meliputi rasa tegang atau tidak rileks, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang padahal istirahat dengan tenang merupakan hal yang sangat diperlukan bagi setiap orang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.
3. Ketakutan yang ditandai dengan takut suasana gelap, takut pada orang asing, tidak berani ditinggal sendiri, tidak berani pada binatang besar, ketakutan pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan banyak orang.
4. Gangguan tidur yang meliputi sukar tidur, mudah terbangun tengah malam, tidur tidak nyenyak atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik, bangun dengan lesu, mengalami banyak mimpi buruk dan mimpi menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan yang akan tampak dengan ciri-ciri seperti sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun dan daya ingat buruk atau dapat diartikan ingatannya sangat rendah.
6. Gangguan depresi (murung) yaitu dimunculkan dalam bentuk hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi atau tidak memiliki ketertarikan yang lebih terhadap hobi, sedih, bangun dini hari dan perasaan berubah ubah sepanjang hari.
7. Gejala *somatic* (otot) meliputi rasa sakit dan nyeri di otot-otot tertentu, kaku, kedutan otot dan suara tampak tidak stabil.
8. Gejala pendengaran, hal ini ditandai dengan telinga terasa seperti berdenging, penglihatan terlihat kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas dan perasaan ditusuk-tusuk.

9. Gejala *kardiovaskular* yang akan tampak melalui denyut jantung terasa cepat, berdebar-debar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, lesu atau lemas seperti mau pingsan dan detak jantung menghilang berhenti sekejap.
10. Gejala pernapasan (*respiratorik*) yang meliputi rasa tertekan atau merasa sempit di dada, rasa tercekik, sering menarik nafas dan napas pendek/sesak, nafas menjadi lebih tidak teratur.
11. Gejala *gastrointestinal*, yang memiliki ciri-ciri seperti sulit menelan, perut terasa terlilit, gangguan pencernaan, terasa nyeri sebelum dan sesudah makan, perasan terbakar di perut dan perut terasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek dan sukar buang air besar.
12. Gejala *urogenital*, yang akan ditandai dengan sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan (tidak ada haid) pada waktu yang seharusnya, darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa kali dalam sebulan atau haid menjadi tidak teratur, menjadi dingin, ejakulasi dini dan ereksi melemah.
13. Gejala *autonom* akan meliputi ciri-ciri seperti mulut terasa kering, muka merah, mudah berkeringat, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa sakit dan bulu-bulu berdiri.
14. Tingkah laku, seseorang dengan kecemasan akan mengalami gejala seperti ini dengan ciri-ciri gelisah, tidak tenang, gemetar, kulit kering, muka tegang, otot tegang atau mengeras, napas pendek dan cepat dan muka merah.

D. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor (Atkinson, 1983) berikut di bawah ini akan dijelaskan lebih lanjut:

1. **Ancaman (*Threat*)**. Sebuah ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, misalnya: seseorang yang mengalami ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya seperti kehilangan kemerdekaan dan arti, maupun ancaman terhadap eksistensinya.
2. **Pertengahan (*Conflict*)**. Hal ini timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang atau tidak saling berhubungan antara kedua keinginan tersebut atau bisa dikatakan kedua keinginan itu sangat berbeda. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.
3. **Ketakutan (*Fear*)**. Ketakutan ini akan menimbulkan dampak seperti kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru atau orang tertentu.
4. **Kebutuhan yang tidak terpenuhi (*Unmet need*)**. Pada umumnya kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas dan akan berdampak pada tingkat kecemasan seseorang.

Begitupun menurut pandangan Rahmaiah (2003), ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan, hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. **Lingkungan**, kondisi dan situasi di lingkungan tempat tinggal sangat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain sebagainya. Jika seseorang merasa tidak nyaman dengan lingkungannya maka kecemasan merupakan hal yang wajar.

2. **Emosi yang ditekan**, pada seseorang kecemasan bisa saja terjadi karena ia tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama sekali.
3. **Sebab-sebab fisik**, fikiran dan tubuh seseorang senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri orang tersebut. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pada seseorang.
4. **Keturunan**, seseorang mungkin akan mengalami kecemasan karena faktor keturunan, akan tetapi faktor ini tidak terlalu mempengaruhi.

BAB VII

DISIPLIN

A. Defenisi Disiplin

Hal yang dapat dilatih pada seseorang disebut dengan disiplin. Jika disiplin terus dilatih maka diharapkan dapat menumbuhkan kendali diri, karakter atau keteraturan, dan efisiensi. Maka dapat disimpulkan bahwa disiplin berhubungan dengan pengendalian diri seseorang supaya dapat membedakan mana hal yang benar dan mana hal yang salah. Dalam jangka panjang nantinya diharapkan akan bisa menumbuhkan perilaku yang bertanggung jawab. Disiplin sebagai bentuk latihan yang bertujuan mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib dan terstruktur. Guru memiliki tugas utama mendidik dan mengevaluasi peserta didik, pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Pengertian Menurut Para Ahli

Pengertian disiplin menurut para ahli akan dijelaskan di bawah ini:

Menurut Siswanto "2001"

Beliau berpendapat bahwa disiplin adalah suatu sikap menghormati, menghargai, patuh, dan taat terhadap peraturan-peraturan yang berlaku, baik itu peraturan dalam bentuk tertulis maupun tidak tertulis serta sanggup menjalankannya dan jika orang tersebut melanggar maka ia tidak akan mengelak untuk menerima sanksi-sanksi yang telah berlaku.

Menurut Flippo "Dalam Atmodiwirjo, 2000"

Menurut Flippo, disiplin merupakan usaha seseorang dalam mengkoordinasikan perilaku pada masa yang akan datang dengan mempergunakan hukum dan ganjaran. Maksudnya adalah disiplin sebagai bentuk usaha menata perilaku seseorang agar terbiasa melaksanakan sesuatu sebagaimana mestinya yang dirangsang dengan hukuman dan ganjaran.

Menurut Atmosudirjo "Dalam Atmodiwirjo, 2000"

Atmosudirjo menjelaskan bahwa disiplin adalah bentuk ketaatan dan pengendalian diri yang erat hubungannya dengan *rasionalisme*, sadar, dan tidak emosional. Dapat diilustrasikan bahwa disiplin sebagai suatu bentuk kepatuhan terhadap aturan melalui pengendalian diri yang dilakukan melalui pertimbangan yang rasional yang dilakukan oleh seseorang.

Menurut Depdiknas "2001"

Adapun penjelasan disiplin ini maksudnya adalah suatu sikap yang konsisten dalam melakukan sesuatu. Menurut pandangan ini disiplin sebagai sikap yang taat terhadap sesuatu aturan yang menjadi kesepakatan atau telah menjadi ketentuan.

Menurut Fathoni "2006"

Kedisiplinan dapat berupa seperti contoh berikut, bila mana pegawai selalu datang dan pulang pada tepat waktu yang ditentukan oleh kepala manager, pimpinan dari masing-masing instansi.

Menurut Hasibuan "2002"

Disiplin yang artinya adalah suatu sikap menghormati dan menghargai segala peraturan yang telah berlaku, baik secara tertulis maupun tidak tertulis serta sanggup

menjalankannya dan jika ia melanggar maka ia siap untuk menerima sanksi-sanksi yang berlaku.

Menurut James Drever "Dari sisi psikologis"

Sedangkan James berpendapat bahwa disiplin adalah kemampuan mengendalikan perilaku yang berasal dari dalam diri seseorang sesuai dengan hal-hal yang telah diatur dari luar atau norma yang sudah ada. Artinya, disiplin dari segi psikologis merupakan perilaku seseorang yang muncul dan mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang telah ditetapkan.

B. Macam-Macam Disiplin

1. Disiplin dalam menggunakan waktu

Seseorang dengan disiplin ini akan dapat menggunakan dan membagi waktu dengan baik. Seperti slogan yang mengatakan bahwa waktu adalah uang, maka waktu dapat dikatakan sangat berharga seperti berharganya uang bagi seseorang dan salah satu kunci kesuksesan adalah dengan bisa menggunakan waktu dengan baik.

2. Disiplin diri pribadi

Jika dianalisis maka disiplin mengandung beberapa unsur yaitu adanya sesuatu yang harus ditaati atau ditinggalkan dan adanya proses sikap seseorang terhadap hal tersebut. Disiplin diri ini merupakan kunci bagi kedisiplinan pada lingkungan yang lebih luas lagi. Contoh disiplin diri pribadi yaitu tidak pernah meninggalkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

3. Disiplin sosial

Disiplin sosial berkaitan dengan masyarakat atau berhubungan dengan masyarakat, dari namanya saja sudah jelas disiplin sosial. Misalnya perilaku disiplin sosial adalah melaksanakan gotong royong, siskamling, bentuk kerja bakti lainnya yang

berhubungan dengan masyarakat serta senantiasa menjaga nama baik masyarakat dan sebagainya.

4. Disiplin nasional

Disiplin ini seperti mendukung pembangunan nasional. Maka dapat diartikan sebagai status mental bangsa yang tercermin dalam perbuatan berupa keputusan dan ketaatan. Baik secara sadar maupun melalui pembinaan terhadap norma-norma kehidupan yang berlaku.

C. Peran Pelatih

Seseorang yang disiplin tidak begitu saja terbentuk, atau dapat dikatakan bahwa disiplin bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir, meskipun beberapa sifat kepribadian sejak lahir juga akan ikut menentukan kedisiplinan seseorang. Disiplin latihan merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi seorang Atlet. Menurut Sudibjo, disiplin seseorang terlihat dari kesediaannya untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku. Disiplin latihan Atlet adalah kesadaran dan ketaatan Atlet terhadap ketentuan-ketentuan dan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan latihan atau peraturan yang ada dalam olahraga tersebut.

Hubungan yang terjalin antara pelatih dengan Atlet merupakan hal yang sangat penting dalam terbentuknya disiplin yang baik dan yang buruk. Cara-cara otoriter dengan paksaan atau hukuman akan berdampak buruk terhadap penampilan Atlet. Disiplin yang sifatnya kaku akan menghasilkan ketidakpuasan, bahkan dapat menimbulkan pemberontakan terhadap pemegang kekuasaan. Cukup menarik mengenai sikap pelatih, bagaimana seorang pelatih menghadapi Atlet yang ragu-ragu menjadi anggota team. Sebagai seorang pelatih harus memiliki sikap tegas untuk dapat membawakan pengaruhnya yang positif sehingga Atlet bersikap dewasa, menerima

peraturan dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsepsi yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus dapat mengarahkan Atlet kearah tindakan-tindakan yang positif-konstruktif memberi bimbingan apabila diperlukan, dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

BAB VIII

KONSENTRASI

A. Defenisi Konsentrasi

Pemusatan perhatian, pikiran, jiwa dan fisik pada sebuah objek tertentu disebut dengan konsentrasi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, konsentrasi dimaknai dengan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Dalam buku ini akan dibahas mengenai jenis konsentrasi yang berhubungan dengan belajar. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran pada setiap aktifitas belajar (Nugraha, 2008). Sedangkan menurut Rachman (2010) pengertian dari konsentrasi adalah suatu perilaku dan juga fokus perhatian para siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik apa yang sedang dipelajari di dalam setiap pelaksanaan pembelajaran dan bisa memahami setiap materi pelajaran yang sudah diberikan oleh guru.

Begitu pula dengan pengertian konsentrasi yang dipaparkan oleh Scholz (2006) yang mengatakan bahwa konsentrasi yaitu kemampuan seseorang yang tercermin dalam berbagai kegiatan di kehidupan sehari-hari, contohnya dalam hal pekerjaan, sekolah, berkendara atau membaca buku. Konsentrasi juga bukan suatu sifat yang selalu dan setiap waktu ada, tetapi kemampuan yang dalam ukuran tertentu bergantung pada situasi yang ada pada diri seseorang. Berdasarkan pendapat tersebut maka pengertian konsentrasi yang dikemukakan oleh Scholz dan die Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Warendorf terdapat perbedaan diantara mereka. Scholz mengatakan bahwa konsentrasi memang dibutuhkan diberbagai kegiatan yang menjadi rutinitas seseorang setiap hari. Sedangkan menurut die Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Warendorf, konsentrasi disebutkan dengan lebih

spesifik lagi yaitu kemampuan seseorang yang bisa memfokuskan pemikiran pada suatu hal tertentu. Disebutkan juga bahwa kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi dipengaruhi oleh situasi dan sekitarnya saat itu. Konsentrasi juga bukan merupakan sifat bawaan yang dimiliki oleh seseorang serta selalu ada setiap waktu.

Pendapat lainnya tentang konsentrasi pernah dikemukakan juga oleh Mierke (Scholz, 2006), yaitu konsentrasi berasal dari bahasa pergaulan, dengan beberapa pengertian yang berbeda-beda. Diantaranya yaitu kumpulan, pengayaan, pengelompokan berdasarkan satu titik fokus, penyimpulan dan penggabungan, penyempitan dan pembatasan, penyampaian dan penegangan.

Berbedada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mierke, Westhoff dan Hagmaister (Scholz, 2006), konsentrasi artinya satu aspek yang bekerja yang memang selalu dibutuhkan bila seseorang harus mengolah sejumlah informasi, dengan cara sadar. Artinya banyak informasi digunakan dengan acak, dengan pilihan informasi yang harus diolah pada suatu titik waktu tertentu.

Pendapat yang dikemukakan oleh Mierke, Westhoff dan Hagmaister menunjukkan bahwa ketiganya memiliki perbedaan. Mierke menyebutkan pengertian konsentrasi ada beberapa macam. Yang diantaranya yaitu kumpulan, pengayaan, pengelompokan berdasarkan satu titik fokus, penyimpulan dan penggabungan, penyempitan dan pembatasan, penyampaian dan penegangan.

B. Petunjuk Sebelum Konsentrasi

Konsentrasi sangat diperlukan bagi Atlet. Untuk bisa berkonsentrasi dengan baik, seorang Atlet tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi mereka harus melalui proses latihan yang cukup lama (*long term training*). Di bawah ini akan dibahas beberapa petunjuk yang harus dilakukan untuk dapat berkonsentrasi dengan baik:

- a. Jangan pernah memikirkan sesuatu yang pernah Anda lakukan dan Anda alami sebelumnya.
- b. Perhatian Anda harus berpusat pada satu tempat saja.
- c. Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut.
- d. Jangan memikirkan yang tidak penting, tetap kosongkan pikiran Anda.
- e. Pindahkan dari sasaran khusus ke suatu pusat perhatian lainnya seperti gambar panorama. Setelah itu hadirkan pada suatu gambaran besar yang memungkinkan masukan tanpa menyeleksi.
- f. Terus berusaha untuk mampu memusatkan perhatian pada semua benda.
- g. Berhentilah kemudian mulai lagi berkonsentrasi.

Seorang Atlet untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Dalam upaya untuk dapat membantu melatih keterampilan konsentrasi ada berbagai kegiatan yang bisa dilakukan antara lain: duduk tegak dikursi, kaki menapak lantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan diseluruh tubuh menghilang. Begitu rileks, perhatikan irama napas, lalu mulai perlahan menghitungnya jika Anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti Anda kehilangan konsentrasi karena itu berhentilah sejenak lalu mulailah berkonsentrasi kembali.

C. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Pada saat pertandingan, seorang Atlet harus tetap menjaga konsentrasinya agar penampilan tetap efektif. Adapun cara yang dapat dilakukan seperti fokus terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua

Atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih. Di bawah ini akan dibahas lebih lanjut mengenai cara untuk meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg (1995) yaitu:

a. Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Cabang olahraga tertentu banyak Atlet yang menggunakan yel-yel sambil melambatkan tangan atau membuat bentuk ombak, menepukan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Tentunya dalam keadaan yang ribut itu, seorang Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap memfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Ada sebuah kasus yang menarik di Asean Games (1990) yang dilaksanakan di Beijing, ada seorang Atlet pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final pada rambahan terakhir sudah mencapai *score* 27 dan lawannya selesai menembak dengan *score* 30, pemanah tersebut sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan itu, tetapi kendala pada waktu itu adalah para jurnalis dan reporter berburu mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat. Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Maka demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu Atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit Atlet yang menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika Atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka Atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

b. Menggunakan kata-kata kunci (*use keyword*)

Hal ini bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para Atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar Atlet tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain-lain yang sifatnya memberikan semangat pada diri Atlet.

c. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thinking*)

Seorang Atlet dalam berkonsentrasi tidaklah mudah tanpa hambatan, biasanya hambatan yang dialami oleh Atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya. Misalnya Atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka ia akan berkata "saya tidak bisa bermain baik". Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan Anda bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga Atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

d. Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*)

Seorang Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat untuk Atlet sendiri. Biasanya pikiran Atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Contohnya pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

e. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)

Hal ini adalah metode untuk memfokuskan konsentrasi seseorang. Terkadang mata kita tertuju kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata Anda tidak kemana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak Atlet volly, basket, sepak bola, tenis meja mendengarkan teriakan "lihat bola" yang artinya menegaskan bahwa terkadang Atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. Beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan memfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik saja.

f. Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)

Hal ini sangat penting untuk dilakukan, karena pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap memfokuskan perhatian kita pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

D. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

1) Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Merelaksasikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam-dalam dari dalam diafragma serta teratur. Kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang Anda dengar. Selanjutnya coba Anda rasakan apa yang terjadi terhadap perasaan tubuh Anda, merasakan kursi, tempat tidur yang menopang Anda. Mengalihkan perhatian Anda dan emosi Anda. Buka mata Anda dan arahkan mata Anda kepada suatu objek yang ada di depan Anda.

2) Belajar melihat fokus (*learning to maintain focus*)

Tempat yang aman merupakan sesuatu tempat yang harus dicari. Pilihlah objek untuk memfokuskan diri pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga

seperti *baseball*, *volleyball*, dan sebagainya. Pegang objek di tangan Anda, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakan objek di bawah, fokuskan pikiran Anda, jika pikiran Anda kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek tersebut.

3) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevans cues*)

Jika seseorang dengan konsentrasi yang kuat maka ia akan dapat menscan angka-angka dengan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat *score-score* dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4) Latihan konsentrasi menggunakan *game* (*reheasing game concentration*)

Untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dapat menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental yang merupakan bentuk latihan yang baik.

BAB IX EMOSIONAL

A. Defenisi Emosi

Emosi merupakan suatu kegiatan atau penggolongan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas akan sesuatu, suatu keadaan biologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 1995). Sedangkan menurut Chaplin (1989) emosi merupakan suatu keadaan dimana yang terangsang dari *organisme* mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Menurutnya emosi dan perasaan itu berbeda, perasaan adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah. Emosi juga dapat diartikan sebagai warna efektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik (Crow & Crow, 1958).

Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Hurlock (1990), seseorang yang dapat dikatakan matang emosinya akan ditandai dengan: a) dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Artinya seseorang yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. b) pemahaman diri, seseorang yang matang, akan belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkannya untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat. c) menggunakan kemampuan kritis mental, seseorang yang matang berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Makna dari kematangan emosi adalah sebagai kondisi yang ditandai dengan perkembangan emosi dan permunculan perilaku yang tepat sesuai dengan usia dewasa dari pada bertingkah laku seperti anak-anak. Semakin bertambah usia seseorang maka diharapkan ia akan dapat melihat segala sesuatunya secara objektif, dan mampu membedakan perasaan dan kenyataan serta bertindak atas dasar dari perasaannya (Puspitasari, 2002).

Pengertian kematangan emosi yang dipaparkan oleh Kartono (1988) merupakan sebagai kedewasaan dari segi emosional, maksudnya adalah seseorang tidak lagi terombang ambing oleh motif kekanak-kanakan. Emosi *maturity* adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas/tidak wajar (Chaplin, 2001).

Begitupun kematangan emosi yang dijelaskan oleh Smith (1995) adalah kematangan emosi seseorang berhubungan dengan karakteristik orang dengan berkepribadian matang. Orang yang demikian mampu mengekspresikan rasa cinta dan takutnya secara cepat dan spontan. Sedangkan pribadi yang tidak matang memiliki kebiasaan menghambat perasaan-perasaannya. Sehingga dapat dikatakan pribadi yang matang dapat mengarahkan energi emosi ke aktivitas-aktivitas yang sifatnya kreatif dan produktif.

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Covey (Puspitasari, 2002) yang mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi, yang artinya seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, dapat meredam balas dendam, *mood*nya tidak mudah berubah-ubah dan tidak mudah mengubah pendirian (Skinner, 1977). Disisi lain kematangan emosi juga dapat diartikan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas dimana hal itu menjadikan reaksi pilihan individu sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri manusia (Hwarmstrong, 2005).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka pengertian emosi dapat disimpulkan adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai dengan perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus atau meledak.

B. Teori Emosi

Banyak para ahli yang mengemukakan teori mengenai emosi melalui penelitian dan pengamatan mereka dari masa ke masa dan saling menyempurnakan. Berikut ini adalah teori emosi dalam psikologi:

1. Teori James Lange

Menurutnya emosi adalah suatu persepsi tentang perubahan tubuh. Ia mengatakan bahwa emosi adalah ketika kita merasa sedih, ketika menangis, marah serta ketakutan. James dan Carl mengusulkan gagasan mengenai rangkaian kejadian pada emosi. Seseorang menerima situasi dan menghasilkan emosi dalam hal ini bereaksi pada situasi dan memperhatikannya. Persepsi terhadap reaksi menjadi dasar untuk emosi yang dirasakan. Pengalaman emosi dirasa terjadi setelah perubahan tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom.

2. Teori Cannon Bard

Emosi merupakan apa yang dirasakan dan respon dari tubuh merupakan keadaan yang berdiri sendiri. Ia menyatakan bahwa emosi merupakan apa yang dirasakan dan reaksi tubuh dalam emosi saling bergantung. Dalam teori ini, emosi yang dihasilkan dari stimulus luar kemudian mengaktifkan *hipotalamus*. Berbeda dengan teori sebelumnya, teori ini menyatakan bahwa perasaan dan reaksi tubuh berdiri sendiri-sendiri.

3. Teori Kognitif tentang Emosi

Teori ini memandang emosi sebagai hasil interpretasi kognitif dari rangsangan luar atau dalam tubuh. Proses interpretasi kognitif dalam teori ini dibagi menjadi dua, yaitu (1) Interpretasi stimulus dari lingkungan. Informasi dari stimulus pertama kali menuju ke korteks untuk diinterpretasikan berdasarkan pengalaman masa lampau dan masa kini. Kemudian pesan tersebut disampaikan pada sistem limbik dan sistem saraf otonom yang menghasilkan respon fisiologis. Contohnya apabila seseorang yang kamu anggap buruk datang padamu, maka perasaan cemas atau takut sudah dirasakan. Namun apabila sahabat baik Anda datang maka perasaan bahagia muncul. (2) Teori ini menekankan pada stimuli internal dalam tubuh. Namun hal ini berlanjut pada interpretasi kognitif dari stimuli, dimana lebih penting daripada stimuli internal itu sendiri.

4. Teori Emosi dan Motivasi

Teori ini mengatakan bahwa emosi dan motivasi berjalan secara beriringan atau bersamaan. Emosi itu sendiri merupakan bagian-bagian dari motif atau dorongan. Menurut pandangan Tomkins, emosi merupakan energi bagi dorongan-dorongan yang selalu muncul bersama. Sedangkan menurut Leeper, garis pemisahannya sangat

tipis yaitu sebuah ketakutan. Ketakutan merupakan emosi tetapi juga motif pendorong perilaku. Orang merasa takut dan terdorong melakukan perilaku yang memiliki tujuan tertentu.

c. Jenis-Jenis Emosi

Banyak dari kita yang menganggap bahwa emosi hanya marah saja, akan tetapi emosi itu tidak hanya meliputi marah saja, terkadang kita salah untuk mengartikan emosi. Di bawah ini akan dipaparkan langsung mengenai beberapa jenis dari emosi, yaitu:

- a. Amarah, hal ini meliputi rasa benci, jengkel, kesal, mengamuk, bengis, terganggu, contohnya seseorang yang dibohongi oleh orang lain, maka ia akan merasakan kesal.
- b. Kesedihan, yang di dalamnya termasuk seperti pedih, sedih, asa, galau, depresi berat, contohnya seseorang yang ditinggalkan oleh orang yang ia sayangi maka ia akan merasakan sedih.
- c. Rasa takut, meliputi rasa cemas, takut, gugup, khawatir, waspada, tidak senang, tidak tenang, was-was, fobia, dan panik, contohnya seperti seseorang yang mengalami rasa takut pada ketinggian.
- d. Kenikmatan, yang meliputi rasa bahagia, gembira, riang, puas, terhibur, bangga, takjub, senang sekali, misalnya seseorang yang mengikuti tes CPNS dan dinyatakan lulus.
- e. Cinta, seperti penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasih, misalnya seseorang yang sedang merasakan jatuh cinta atau menyukai seseorang.
- f. Terkejut, biasanya meliputi takjub dan terpana, contohnya seseorang yang melihat indahnya Candi Borobudur.

- g. Jengkel hina, biasanya ditandai dengan rasa jijik, mual, benci, tidak suka, mau muntah, misalnya seseorang yang dihadapkan dengan makanan yang berbau busuk.
- h. Malu, hal ini meliputi rasa salah, malu hati, kesal hati dihina, aib, hancur lebur, misalnya seseorang yang terjatuh di depan umum.

Berdasarkan pemaparan di atas hanya sebagian garis besar mengenai emosi. Dalam kehidupan kita sehari-hari sering kita mengalami emosi-emosi tersebut. Kecerdasan Emosi atau *Emotional Quotation (EQ)* tahukah kamu? Kecerdasan Emosi atau *Emotional Quotation (EQ)* meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Adapun 5 unsur yang dapat membangun kecerdasan emosi, yaitu:

1. Dapat memahami dan mengerti emosi-emosi yang kita alami sendiri.
2. Dapat dengan bijak mengelola emosi-emosi yang muncul.
3. Memotivasi diri sendiri.
4. Dapat memahami emosi yang dirasakan oleh orang lain.
5. Mampu membina hubungan sosial dengan baik.

D. Cara Mengatasi Emosi

a. Mengatasi emosi

Setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya stress. Stress merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup. Untuk dapat mentoleransi stress merupakan kemampuan untuk bertahan terhadap peristiwa-peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan tanpa menjadi hancur. Artinya seseorang dapat mengelola stress dengan positif dan merubahnya menjadi pengaruh yang baik. Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat. Cenderung menghadapi semua hal,

bukannya lari dan menghindar. Dapat mengelakkan pukulan sehingga tidak hancur dan tetap terkendali. Mungkin sesekali terjatuh namun tidak terpuruk sehingga dapat berdiri tegak kembali.

b. Mengendalikan dorongan hati

Seseorang yang memiliki karakteristik emosi untuk menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik kedepannya. Hal ini sering juga disebut "menahan diri". Orang yang cerdas secara emosi tidak memakai prinsip "harus memiliki segalanya saat itu juga". Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa yang akan datang. Kecerdasan emosi penuh dengan perhitungan.

c. Mengelola suasana hati

Mengelola suasana hati adalah suatu kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan gelisahan yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Orang yang cerdas secara emosi tidak berada dibawah kekuasaan emosi. Mereka akan cepat kembali bersemangat apapun situasi yang menghadang dan tahu cara menenangkan diri. Mengelola suasana hati bukan berarti menekan perasaan. Salah satu ekspresi emosi yang bisa timbul bagi setiap orang adalah marah. Menurut Aristoteles, marah itu mudah. Tetapi untuk marah kepada orang yang tepat, tingkat yang tepat, waktu, tujuan dan dengan cara yang tepat, hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang cerdas secara emosi.

d. Memotivasi diri

Seseorang yang memiliki keterampilan ini akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka hadapi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memotivasi diri sendiri adalah dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, "*selftalk*", tetap fokus pada impian-impian, evaluasi diri dan sebagainya. Memahami orang lain, menyadari dan menghargai perasaan-perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini juga biasa disebut dengan empati. Empati bisa juga berarti melihat dunia dari mata orang lain. Ini berarti juga dapat membaca dan memahami emosi-emosi orang lain. Memahami perasaan orang lain tidak harus mendikte tindakan kita. Menjadi pendengar yang baik tidak berarti harus setuju dengan apapun yang kita dengar. Keuntungan dari memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

e. Kemampuan sosial

Mampu untuk memperhatikan orang lain. Orang yang mempunyai kemampuan sosial dapat bergaul dengan siapa saja, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain yang berbeda dengan dirinya. Tingkah laku seperti itu memerlukan harga diri yang tinggi, yaitu: menerima diri sendiri apa adanya, tidak perlu membuktikan apapun (baik pada diri sendiri maupun orang lain), bahagia dan puas pada diri sendiri apapun keadaannya. Kemampuan sosial erat hubungannya dengan keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain. Orang yang cerdas secara emosi mampu menjalin hubungan sosial dengan siapa saja. Orang-orang senang berada disekitar mereka dan merasa bahwa hubungan ini berharga dan menyenangkan. Ini berarti kedua belah pihak dapat menjadi diri mereka sendiri.

Orang-orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi bisa membuat orang lain merasa tentram dan nyaman berada didekatnya. Mereka menebar kehangatan dan keterbukaan atau transparansi dengan cara yang tepat.

BAB X

MENTAL TRAINING

A. Defenisi Mental *Training*

Defenisi mental adalah suatu hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga, bukan hanya pembangunan fisik melainkan juga pembangunan jiwa. Pembentukan mental di dalam seorang individu sangat penting untuk masa depan individu tersebut, karena dengan mental yang dibentuk sejak kecil akan membentuk individu yang kuat dalam bersaing dan akan menghasilkan kesuksesan seperti yang diinginkannya. Seorang individu yang memiliki mental kuat biasanya tidak mudah menyerah, gigih dan sangat tekun dalam mengejar cita-citanya.

Mental berhubungan dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa manusia: yaitu kognisi, afeksi, dan konasi. Jadi mental *training* adalah latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Mental *training* dapat dilakukan dengan *Imegery* dan Visualisasi.

- a. *Imagery* adalah suatu proses penggambaran, atau menggambarkan kembali suatu pengalaman di dalam pikiran tanpa ada rangsangan dari luar.
- b. Visualisasi adalah mampu melihat gambaran dan membayangkannya dalam pikiran.

Pengertian mental *training* menurut beberapa pakar yaitu:

- a. Pengertian mental *training* yang diungkapkan oleh Unesthal adalah sebuah latihan yang sistematis dan membutuhkan waktu jangka panjang yang bertujuan untuk

mengembangkan serta belajar menguasai 4 (empat) macam aspek yaitu tingkah laku, penampilan (performa), emosi dan suasana hati, serta semua macam proses tubuh.

b. Menurut Prof. Sudibyo pada tahun 1995, mental *training* adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang untuk:

- 1) Menguatkan kemauan;
- 2) Mengontrol stabilitas emosional;
- 3) Mengembangkan pemikiran, emosional, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku; serta
- 4) Meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja.

Psychological Training = Mental *Training* = Pembinaan Mental

Di Rusia mental *training* diistilahkan sebagai "*psychological training*" dan mereka tidak menggunakan istilah mental *training* seperti para ahli di daerah barat. Di negeri kita Indonesia juga sebetulnya ada istilah yang identik dengan mental *training* yang digunakan oleh dunia barat yaitu pembinaan mental untuk Atlet.

Jadi pembinaan mental merupakan berbagai macam perlakuan yang diberikan kepada Atlet pada saat masuk pemusatan latihan, setelah pemusatan latihan dan akan berguna bagi perkembangan pribadi Atlet di masa yang akan datang. Pembinaan mental meliputi semua usaha atau perlakuan pendidikan, termasuk bimbingan konseling atau "*guidance and counseling*" bagi mereka yang mengalami masalah psikologis dan menyiapkan Atlet agar memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental pada saat pertandingan.

B. Manfaat Mental Training

1. Membantu mengembangkan kepercayaan diri Atlet. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan Atlet untuk dapat sukses dalam mencapai tujuannya. Dengan latihan mental, Atlet akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Kalau dia sukses dalam latihan mental ini, ia akan semakin yakin kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan pola kepercayaan dirinya.
2. Membantu mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi. Atlet diajari untuk memahami situasi baru sebelum mereka turun di gelanggang yang sebenarnya, sehingga apa yang akan terjadi dapat diantisipasi oleh Atlet, dan dengan antisipasi ini, mereka mudah melakukan adaptasi terhadap berbagai kemungkinan hal yang terjadi.
3. Membantu Atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya. Hal ini bisa dilakukan pada masa latihan (*training session*). Kita tahu bahwa keterampilan terbentuk melalui tiga tahapan yaitu tahap kognitif, tahap asosiasi, dan tahap otomatisasi. Keterampilan tertentu dalam olahraga akan cepat dicapai Atlet bila pada dua tahapan banyak melakukan latihan mental.
4. Membantu Atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Bila kita ingin fokus pada pertandingan, latihan mental dapat dilakukan disaat dibutuhkan. Sewaktu-waktu kita bisa mengingat kembali atau membayangkan kembali keterampilan yang bisa kita lakukan di saat kita mengalami kesulitan di lapangan.

C. Aspek-Aspek Mental Training

Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (*psychological skills*) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengelolaan emosi, pengembangan diri,

peningkatan daya konsentrasi, penetapan sasaran, persiapan menghadapi pertandingan, dan sebagainya. Bentuk latihan kecakapan mental yang paling umum dilakukan oleh Atlet adalah:

1) Berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh Atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

2) Membuat catatan harian latihan mental (*mental log*)

Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap Atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh Atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana Atlet berpikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk.

3) Penetapan sasaran (*goal-setting*)

Penetapan sasaran perlu dilakukan agar Atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan melulu berupa hasil akhir (*output*) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sebisa mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu,

pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara Atlet dan pelatih. Suatu sasaran itu tidak boleh terlalu mudah, akan tetapi juga bukan pula yang terlalu sulit sampai mustahil untuk tercapai. Artinya sasaran itu bersifat tantangan bagi seorang Atlet, agar dirinya akan berusaha keras agar mencapai sasaran tersebut. Selain itu jika seorang Atlet memiliki sasaran maka itu akan berfungsi sebagai pembangkit motivasinya.

4) Latihan relaksasi

Latihan ini bertujuan untuk mengendalikan ketegangan yang terjadi pada diri Atlet, baik itu yang sifatnya ketegangan otot maupun psikologis. Banyak bentuk relaksasi yang dapat digunakan para Atlet, akan tetapi yang paling mendasar adalah relaksasi otot secara progresif. Adapun tujuannya agar seorang Atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks.

5) Latihan visualisasi dan *imagery*

Latihan ini merupakan suatu bentuk latihan mental berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Secara umum manfaat latihan ini adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi Atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan *imagery* ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam *imagery* si Atlet bukan hanya 'melihat' gerakan dirinya namun juga memfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk

dapat menguasai latihan *imagery*, seorang Atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

6) Latihan konsentrasi

Seorang Atlet sangat penting untuk memerhatikan konsentrasinya. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga Atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, jika seorang Atlet kehilangan konsentrasinya pada saat melakukan aktivitas olahraga maka akan menyebabkan terjadinya cedera. Tujuan dari latihan konsentrasi ini adalah agar Atlet tersebut dapat memusatkan perhatiannya dan pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan.

D. Kompetisi dan Ketahanan Mental

Seorang Atlet yang mengalami peningkatan yang luar biasa juga dapat dipengaruhi oleh motivasi yang besar pula. Hal ini membutuhkan bahwa kondisi mental seorang Atlet sangat mempengaruhi terhadap kemampuan atletis seseorang. Mental yang tangguh akan meningkatkan kemampuan fisik dan keunggulan teknik permainan yang akan menjadi sebuah sinergi yang nantinya menghasilkan kemampuan dan penampilan yang luar biasa. Membangun mental pemain sebenarnya tidak berbeda dengan membentuk pemain yang berteknik dan berfisik prima. Artinya mental harus dibangun dengan proses panjang dan berjenjang. Pemain sepakbola kelas dunia

semacam, Beckham, Ronaldo, Messi dan lain-lain adalah akibat dari sebuah proses panjang dan berkelanjutan. Mereka menjalani sebuah perjalanan yang disebut latihan dengan baik.

Adapun menurut Van Lingen, Direktur Teknis KNVB (persatuan sepakbola Belanda) ada 3 (tiga) unsur yang harus selalu dihadirkan oleh seorang pelatih dalam membangun pemain-pemain berkualitas. Ketiga unsur itu biasa disebut dengan TIC, yakni *Technic, Insight, and Communication*. Dalam mencapai kemampuan untuk memperoleh hasil maksimal dari sebuah latihan dalam sebuah pertandingan maka para pemain harus bisa terjun langsung dan mengalami sendiri sebuah pertandingan tersebut. Artinya pemain harus sering bertanding dalam situasi kompetisi yang ketat dan harus berhadapan langsung dengan lawan, sehingga hal ini membuat para pemain akan dipaksa berpikir cepat untuk bisa mengatasi tekanan lawan. Semakin sering seorang pemain berpikir cepat dan mengambil keputusan, maka semakin terasah pula mental mereka dalam bertanding.

Seseorang yang harus dapat berperan sebagai konselor dalam olahraga adalah pelatih, ia harus mengetahui kondisi detail dari pemainnya. Contohnya jika seorang Atlet dalam turnamen banyak melakukan kesalahan-kesalahan maka pelatih harus dengan bijak membaca kelemahan-kelemahan sang Atlet dan mencoba mengkomunikasikan kepada Atlet tersebut. Seorang pelatih tidak memiliki wewenang dalam memvonis kesalahan yang dilakukan Atlet, akan tetapi saran yang bersifat membangun dapat diberikan kepada Atlet. Di pertandingan yang kompetitif, kemampuan asli Atlet akan terlihat jelas, hal ini memudahkan pelatih dalam menilai dan mengevaluasi pemainnya yang selanjutnya membenahi kekurangan-kekurangan yang ada. Evaluasi ini harus diterapkan dalam bentuk format latihan yang mengidentifikasi kondisi asli pertandingan.

Atlet yang sering mengikuti pertandingan yang kompetitif, maka Atlet sebetulnya dengan dalam proses *learning by doing*, atau *trial error*. Berbagai tekanan dengan segera harus dihadapi dan dipecahkan oleh para Atlet. Maka tekanan-tekanan inilah yang akan menjadi stimulus bagi para pemain. Secara psikologis, para Atlet akan belajar dari pengalamannya. Seperti teori stimulus-respon yang dikemukakan oleh Skinner, Atlet yang mendapat stimulus akan berusaha merespon dengan perilaku tertentu. Ditambah dengan penguat dari pelatih, maka respon yang diperoleh diharapkan berupa respon-respon yang positif atas stimulus tersebut.

Indonesia harusnya sudah mempunyai sistem pembinaan pemain yang berjenjang dengan basis kompetisi yang teratur. Karena sebuah kompetisi akan mematangkan dan menyelesaikan tugas belajar yang dimiliki oleh pemain di masing-masing kelompok umur. Jika dalam satu kelompok umur para pemain berhasil menyelesaikan tugas belajarnya, maka fase selanjutnya akan lebih mudah di jalani. Kompetisi merupakan salah satu ujung tombak dalam membangun mental pemain dan tentu saja membentuk bibit-bibit pemain yang berkualitas. Tanpa kompetisi yang teratur, niscaya mental pemain hanya akan berada pada level angin-anginan. Artinya kadang meningkat, tapi tidak jarang dalam level bawah.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*, 8(1), 13932.
- Aritonang, K. T. (2008). Minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(10), 11–21.
- Bénabou, R., & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871–915.
- Bucher, C. A., & Wuest, D. A. (2009). Physical Education. *Exercise Science, and Sport: New York: Mc Graw Hill*.
- Cho, M.-H., & Heron, M. L. (2015). Self-regulated learning: the role of motivation, emotion, and use of learning strategies in students' learning experiences in a self-paced online mathematics course. *Distance Education*, 36(1), 80–99.
- Coon, D. (2005). *Psychology: A modular approach to mind and behavior*. Cengage Learning.
- Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. E. (2014). Culture, time, and the development of talent. In *The systems model of creativity* (pp. 27–46). Springer.
- Eccleston, C. (2001). Role of psychology in pain management. *British Journal of Anaesthesia*, 87(1), 144–152.
- Eysenck, H. J., & Rachman, S. (2013). *The Causes and Cures of Neurosis (Psychology Revivals): An introduction to modern behaviour therapy based on learning theory and the principles of conditioning*. Routledge.
- FAHRIZAL, I. (2019). PENGEMBANGAN BAKAT OLAHRAGA BULU TANGKIS DI MI ISTIQOMAH SAMBAS PURBALINGGA. IAIN Purwokerto.
- Gagné, F. (2000). Understanding the complex choreography of talent development through DMGT-based analysis. *International Handbook of Giftedness and Talent*, 2, 67–79.
- Gunarsa, S. D. (2000). Sumbangan Psikologi bagi Dunia Olahraga. *Dalam Supratiknya, Faturrochman & Haryanto S.: Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.
- Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 79–91.
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57–61.

- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences*. Edits publishers.
- Iskandar, Z. A. (1999). *Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kantor Menpora.
- Klissouras, V., Pirnay, F., & Petit, J.-M. (1973). Adaptation to maximal effort: genetics and age. *Journal of Applied Physiology*, 35(2), 288–293.
- Kontos, A. P., & Feltz, D. L. (2008). *The nature of sport psychology*. Human Kinetics.
- Larsen, R., & Buss, D. M. (2009). *Personality psychology*. McGraw-Hill Publishing Chennai.
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin*, 84(1), 1.
- Mudaim, M., & Wibowo, A. (2018). Identifikasi Kecenderungan Bakat dan Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 173–178.
- Mutohir, T. C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Unesa University Press.
- Nihayah, U. (2015). Mengembangkan potensi anak: antara mengembangkan bakat dan eksploitasi. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 10(2), 135–150.
- Nuryadin, I. (2010). Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD–SMP Surakarta. *Paedagogia*, 13(1), 61–69.
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas Guru dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik Ifni. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 216–232.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori&Terapan*, 7(1), 43–49.
- PUTRI, P. S. (2017). Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Răduț, R.-D. (2017). Lars Saabye Christensen, *Vizionare (Visning)*, București: Editura UNIVERS, 2014, 239 p. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai-Philologia*, 62(3), 281–282.
- Riadi, E. (2016). PENGARUH KEPERIBADIAN, KECERDASAN EMOSIONAL, DAN PERILAKU KEWARGAAN ORGANISASI TERHADAP KINERJA KEPALA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN DI KOTA TANGERANG. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Riyoko, E., Rezeki, M. T., & Arafat, Y. (2019). MOTIVASI SISWA SEKOLAH MENENGAN

- PERTAMA DALAM, 1(2), 91–95.
- SATRIA, A. (2018). PENELUSURAN BAKAT OLAHRAGA PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019. Universitas Negeri Semarang.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi pertumbuhan, model-model kepribadian sehat*. Kanisius.
- Setyanto, D., Rahmaddani, H., & Wardoyo, H. (2017). KRITERIA PEMANDUAN BAKAT LIGA KOMPAS GRAMEDIA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 16–28.
- Silahuddin. (2017). Peranan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat dalam Pendidikan Islam: Pengembangan Bakat Minat Anak Silahuddin. *Jurnal Mudarrisuna*, 7(1), 1–22.
- Soetarno, R. (1994). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: Kanisius.
- Stamps, J., & Groothuis, T. G. G. (2010). The development of animal personality: relevance, concepts and perspectives. *Biological Reviews*, 85(2), 301–325.
- Syamsuddin, A. (2020). Identifikasi kedalaman berpikir reflektif calon guru matematika dalam pemecahan masalah matematika melalui taksonomi berpikir reflektif berdasarkan gaya kognitif. *Jurnal Elemen*, 6(1), 128–145.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2010). Sport psychology: Past, present, future. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 16.
- Zhao, K., Hohmann, A. A., Chang, Y., Zhang, B., Pion, J., & Gao, B. (2019). Physiological, anthropometric, and motor characteristics of elite Chinese youth athletes from six different sports. *Frontiers in Physiology*, 10, 405.
- Zusho, A., Pintrich, P. R., & Coppola, B. (2003). Skill and will: The role of motivation and cognition in the learning of college chemistry. *International Journal of Science Education*, 25(9), 1081–1094.