

**KAJIAN PSIKOLOGI OLAHRAGA
DARI PERSPEKTIF DISIPLIN KEILMUAN**

Makalah

Oleh

DANU HOEDAYA

FPOK - UPI

Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga

**Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
Republik Indonesia**

Jakarta, Agustus 2007

PEMAHAMAN TENTANG PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOG OLAHRAGA

Psikologi Olahraga mengandung dimensi tindakan dan perilaku manusia, di mana komponen-komponen motorik, kognitif, dan afektif amat berperan dalam menghasilkan berbagai pola gerak yang berbeda. Psikologi olahraga mempelajari berbagai kenyataan psikologis yang dihadapi seseorang dalam konteks kegiatan berolahraga. Fenomena dalam kegiatan olahraga diobservasi, dideskripsikan, dan dijelaskan secara sistematis tentang berbagai faktor yang sekiranya berpengaruh. Psikologi olahraga turut membantu dalam memprediksi performa atlet berdasarkan gejala-gejala sikap dan perilaku yang ditunjukkannya, baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung, maupun di dalam keseharian proses latihan yang dijalannya.

Berikut ini diberikan beberapa gambaran mengenai pengertian psikologi olahraga.

1. Ilmu pengetahuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi di dalam situasi/lingkungan olahraga, dengan tujuan meningkatkan penampilan/prestasi seseorang dalam suatu kegiatan olahraga (Cox, 2002),
2. Pemahaman tentang perilaku manusia secara kejiwaan di dalam situasi/lingkungan olahraga dan kegiatan jasmani lainnya (Horn, 1992),
3. Psikologi olahraga berhubungan dengan pengamatan terhadap peristiwa-peristiwa di lingkungan olahraga, deskripsi suatu gejala/ peristiwa, penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi suatu peristiwa secara sistematis, meramalkan suatu peristiwa atau akibat daripada suatu peristiwa yang dilandasi penjelasan yang sistematis dan terpercaya, serta pengendalian peristiwa atau kemungkinan terjadinya suatu peristiwa (Anshel et al., 1991),
4. Psikologi olahraga berusaha untuk mengaplikasikan fakta-fakta kejiwaan serta prinsip-prinsip pembelajaran, penampilan, dan perilaku manusia yang terkait dengan lingkungan olahraga. Seorang pelatih olahraga, misalnya, harus menaruh perhatian terhadap manfaat faktor-faktor kejiwaan, emosi, dan sosial; dan bukan hanya terhadap faktor fisik saja (Fuoss & Troppmann, 1981).

Pada dasarnya, psikologi olahraga diartikan sebagai pemahaman secara ilmiah tentang perilaku seseorang di dalam kegiatan-kegiatan yang ada hubungannya dengan olahraga. Dalam pandangan olahraga kompetitif, merupakan ilmu yang meneliti perilaku atlet/pelatih/wasit dalam kaitan olahraga kompetitif, di mana penampilan semua komponen yang terkait itu, termasuk lingkungan olahraganya sendiri saling mempengaruhi. Aplikasi psikologi olahraga yang tepat dan benar dapat meningkatkan, baik prestasi olahraga maupun fungsi yang berkaitan dengan aspek-

aspek sosio-psikologis seseorang. Psikologi olahraga telah menjadi sub-disiplin ilmu yang diakui pengaruh dan manfaatnya di dalam usaha peningkatan prestasi olahraga di banyak negara di dunia.

Psikologi olahraga merupakan bagian penting di dalam keberhasilan prestasi atlet, karena itu amat wajar bila diberikan perhatian yang lebih besar oleh para pelatih dan pembina olahraga di tanah air. Oleh karena psikologi olahraga melibatkan orang-orang yang saling berkepentingan terutama di bidang olahraga prestasi/kompetitif, maka sangat penting ditonjolkan kebenaran-kebenaran yang sesungguhnya terjadi dalam segala aspek yang terkait dengan aktivitas olahraga yang dilakukan. Kebenaran di dalam psikologi olahraga hanya dapat diperoleh dari verifikasi observasi dan pendekatan yang berulang-ulang, apakah melalui usaha-usaha terkontrol atau melalui aktivitas kegiatan yang sebenarnya.

Dalam pandangan para psikolog olahraga sendiri, Sullivan dan Nashman (1998; dalam *Sportpsychologie Bulletin*, Jaargang 9, nr.1, Juli 1998:19) mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi atlet secara global masuk ke dalam salah satu empat kategori berikut ini, 1. masalah individu atau pribadi, 2. masalah yang relatif bertahan, 3. masalah terkait dengan peningkatan prestasi, dan 4. masalah terkait dengan kemenangan dan kekalahan. Para psikolog olahraga mengakui bahwa keterlibatan mereka di dalam tim olahraga seringkali kurang berkenan di hati pelatih dan atlet, karena hal tersebut bisa mengurangi wewenang pelatih dalam mengontrol atletnya, terutama yang ditunjukkan oleh para pelatih berusia muda. Bekerja dengan para atlet top paling banyak memberikan kepuasan pada diri psikolog olahraga karena yang dihadapi adalah individu yang sudah termotivasi dan enerjik; sehingga fokus kerja psikolog olahraga semata-mata tertuju pada pengembangan diri atlet. Sumber stres yang terkait dengan profesinya adalah "keraguan profesionalitasnya" dalam menghadapi atlet yang terlalu tergantung dari psikolog olahraga yang menanganinya. Sumber stres lainnya adalah masalah finansial dan konflik dengan media massa. Aturan etika dalam bekerja sangat ditekankan oleh para psikolog olahraga, demikian juga perihal latar belakang pengetahuan yang memadai. Akhirnya Sullivan dan Nashman berkesimpulan bahwa tidak ada resep umum dalam membantu atlet mencapai prestasi tinggi, oleh karena itu kerja dan peran para psikolog olahraga akan tetap dan selalu kompleks.

Van Mele (1993; dalam *Sportpsychologie Bulletin*, Jaargang 4, Nr.1, Juni 1993) mengemukakan mengenai proses integrasi seorang psikolog olahraga ke dalam suatu tim olahraga. Ada kecenderungan bahwa pengetahuan di kecabangan olahraga itu sendiri dinilai lebih tinggi daripada pengetahuan di bidang psikologi. Pada umumnya peluang keberhasilan kerja psikolog

olahraga adalah kecil di tengah persepsi pengurus organisasi yang mengharapkan hasil nyata dalam waktu dekat. Melalui kontak secara teratur baru dapat dibangun rasa saling percaya diantara psikolog dengan kliennya, dan bisa berlanjut pada konsultasi dan intervensi psikologis, baik secara individual maupun kelompok. Pandangan negatif tentang mempersepsikan ”psikologi” dengan ”permasalahan”, sedikit demi sedikit mulai pupus di negeri Belanda. Hal paling penting yang harus dilakukan adalah menumbuhkan keyakinan dalam diri pelatih dan atlet tentang kontribusi positif dari pendampingan psikologis dan pelatihan mental.

TINJAUAN DARI PERSPEKTIF KEILMUAN

Sport psychology merupakan satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang telah berkembang dengan pesat (Haag, 1994) di samping *sport medicine*, *sport biomechanics*, *sport pedagogy*, *sport sociology*, *sport history*, dan *sport philosophy*. Peningkatan pembinaan olahraga secara menyeluruh perlu mengintegrasikan ke tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan tersebut. Metode-metode ilmiah amat diperlukan. Wawasan berbagai ilmu pendukung seyogianya dimiliki para pelatih dan pembina olahraga. Ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga berperan banyak di dalam menciptakan suatu kultur dan sistem pembinaan olahraga yang tidak stagnan. Kemajuan-kemajuan iptek pada era globalisasi terjadi dalam percepatan yang tidak terbayangkan, demikian juga dalam konteks keolahragaan. Pemberdayaan ilmu keolahragaan di setiap lini sub-disiplinnya merupakan kebutuhan yang amat mendesak, apabila kita tidak ingin tertinggal lebih jauh lagi oleh negara-negara lain di dunia. Melorotnya prestasi keolahragaan nasional boleh jadi merupakan bukti yang menunjukkan bahwa iptek olahraga di Indonesia selama ini tidak berperan banyak, karena memang kurang bahkan tidak diberdayakan sama sekali.

Sub-disiplin psikologi olahraga tumbuh dari induk ilmunya yaitu psikologi, yang mengaplikasikan pendekatan psikologis terhadap masalah-masalah yang muncul dalam kegiatan olahraga. Orientasi pendekatannya bersifat *behavioral* (fokusnya pada perilaku pelatih dan atlet yang dipengaruhi lingkungannya), *psychophysiological* (dasarnya adalah proses fisiologis dari otak yang berpengaruh terhadap kegiatan fisik, terutama denyut jantung, aktivitas gelombang otak, dan kerja otot), dan *cognitive-behavioral* yang mengacu pada kognisi dan lingkungan sebagai faktor penentu perilaku (Weinberg & Gould, 1995).

Terdapat tiga bentuk layanan psikologi olahraga yaitu layanan klinis, layanan edukatif, dan layanan penelitian (Anshel, 1990b). Layanan klinis meladeni atlet yang menderita masalah emosional yang gawat seperti depresi dan rasa panik. Layanan edukatif terkait dengan komponen pengajaran kepada atlet dalam membantu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan psikologis seperti rileksasi, konsentrasi, visualisasi, dan manajemen stres, termasuk juga layanan konseling kepada atlet yang membutuhkan. Layanan penelitian menjadi tanggungjawab para akademisi yang menjadikan psikologi olahraga sebagai bidang keahliannya. Hasil-hasil penelitiannya harus dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, dan dipresentasikan dalam seminar atau konferensi yang relevan. Wann (1997; dalam Apruebo, 2005) mengemukakan satu bentuk layanan lain yaitu layanan aplikatif, di mana psikolog olahraga menerapkan teori dan hasil penelitian ke dalam praktek di lapangan. Tujuannya untuk membantu atlet memperoleh kesejahteraan psikologis dan kesehatannya, di samping dalam usaha meningkatkan penampilannya.

Murphy (2005) menanggapi perkembangan dan aplikasi psikologi olahraga terkait dengan kenyataan bahwa olahraga telah menjadi ajang bisnis di seluruh dunia. Tidak ada garansi dalam mencapai prestasi tinggi dalam olahraga; tetapi aplikasi yang sistematis melalui pendekatan ilmiah seperti psikologi olahraga mampu memberikan peluang pada atlet untuk berhasil di cabangnya. Murphy mengatakan bahwa "*The guiding force in sport psychology is a theoretical approach called cognitive-behavioral psychology*" (hlm xii) di mana fokusnya adalah pada pikiran manusia yang tidak bisa terlihat (kognisi), dan pada tindakan manusia yang tampak (perilaku). Asumsinya adalah bahwa perilaku manusia bisa diubah dengan cara mengubah cara berfikirnya.

Tentang sertifikasi psikolog olahraga, Anshel (1992) berpendapat bahwa hal tersebut terlalu eksklusif dan tidak mengakui kontribusi unik dari individu yang memiliki keterampilan yang relevan. Meskipun demikian, Anshel menganjurkan agar dibuat konsensus tentang kompetensi para praktisi, peneliti, dan pendidik. Daripada mempermasalahkan persyaratan psikologi klinis, sebaiknya layanan bidang psikologi olahraga terapan diperdalam dan ditingkatkan dengan memvalidasi teknik-teknik *cognitive* dan *behavioral* nya secara ilmiah melalui penelitian-penelitian. Sebenarnya, desakan mengeluarkan sertifikasi ini disebabkan oleh adanya kasus-kasus di mana terjadi perilaku tidak etis dari sementara psikolog olahraga, di tambah keterbatasan pengetahuan mereka dalam hal menyerap hasil-hasil penelitian di bidang psikologi olahraga. Fenomena inilah yang menyebabkan para pelatih dan atlet meragukan kualitas dan validitas pelayanan psikologi olahraga, sehingga mereka tidak menaruh respek bahkan berpandangan

negative terhadap kontribusi sebenarnya dari psikologi olahraga. Isu kedua yang mendesak diadakannya sertifikasi adalah agar layanan psikologi olahraga diserahkan pada psikolog yang terdaftar, meskipun para psikolog tersebut belum pernah mengikuti matakuliah psikologi olahraga di tingkat universitas. Jadi, hanya merekalah yang boleh disebut sebagai psikolog olahraga. Sebagai akibat gerakan sertifikasi ini, berkembang dua isu utama yaitu sertifikasi berpotensi untuk menghilangkan, dan bukannya mempromosikan layanan yang berkualitas. Sertifikasi juga tidak menjamin keahlian, di samping masih menjadi pertanyaan apakah seorang pendidik dan konsultan psikologi olahraga kurang “kompeten” bila dibandingkan dengan seorang psikolog yang mungkin juga terbatas pengetahuannya tentang literatur psikologi olahraga dan ilmu keolahragaan pada umumnya. Berikut adalah pembatasan-pembatasan yang dilakukan oleh asosiasi profesi psikologi dalam hal penerimaan anggotanya. Selanjutnya, Anshel menjelaskan bahwa istilah “sertifikasi” banyak digunakan dalam berbagai lingkup profesional yang melayani masyarakat umum. Sertifikasi diawali dengan dasar pemikiran bahwa seorang profesional harus memiliki mandat agar dapat mempraktekkan keahliannya secara sah menurut undang-undang. Sertifikasi memiliki dua tujuan. Pertama, sebagai pengesahan bahwa si penyedia layanan telah memiliki standar pengetahuan dan kompetensi tertentu. Jadi, konsumen terlindung dari penipuan dan malpraktek. Kedua, sertifikasi memberikan jaminan kepada konsumen bahwa si pemberi layanan telah memenuhi kriteria yang sah untuk menjalankan praktek profesinya.

Program sertifikasi yang dikeluarkan AAASP (Association for the Advancement of Applied Sport Psychology) mengizinkan seseorang menjadi konsultan psikologi olahraga, apabila orang tersebut telah memiliki gelar Doktor dari institusi yang terakreditasi dalam bidang olahraga atau psikologi (Anshel, 1992). Menurut USOC (United States Olympic Committee), seorang *educational sport psychologist* adalah seseorang yang telah memiliki paling sedikit tiga tahun pengalaman sebagai atlet, pelatih, atau praktisi dalam mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi dalam kegiatan olahraga. Di Australia, hanya psikolog yang terdaftar sebagai anggota penuh *Australian Psychological Society* (APS) boleh disebut psikolog olahraga.

TINJAUAN UMUM PSIKOLOGI OLAHRAGA

Psikologi olahraga dalam perspektif dunia

Negara-negara maju di dunia yang telah mengukuhkan dirinya sebagai tonggak elitis dalam perkembangan olahraga prestasi telah lama mengakui dan menerima keberadaan psikologi olahraga sebagai disiplin keilmuan yang banyak andilnya dalam meningkatkan prestasi olahraga. Di samping itu kekayaan informasi ilmiah, baik mengenai aspek keilmuannya sendiri maupun aspek aplikatifnya tidak bisa diragukan lagi. Hasil-hasil penelitian disebarluaskan serta diserap dan diaplikasikan oleh para praktisi di lapangan. Anshel (1990a) menegaskan bahwa perhatian yang besar dari para ilmuwan dan praktisi olahraga terhadap psikologi olahraga merupakan suatu pembuktian kuat atas pengakuan masyarakat olahraga dan keberlanjutan proses ekspansi keilmuannya.

Kirchenbaum, Parham, dan Murphy (1993) menyatakan keyakinan mereka terhadap tumbuh kembangnya psikologi olahraga terapan yang amat nyata dalam dua dasawarsa terakhir. Beberapa bukti penting yang melandasinya adalah terbitnya dua jurnal ilmiah lingkup internasional dalam tujuh tahun terakhir, berdirinya organisasi nasional yang bergengsi yaitu AAASP (Association for the Advancement of Applied Sport Psychology) di Amerika, serta makin banyak dilibatkannya psikolog olahraga oleh USOC (the United States Olympic Committee) dalam setiap kali persiapan menghadapi Olimpiade yang telah dilakukan sejak pertengahan tahun 1970.

Signifikansi pertumbuhan psikologi olahraga di dunia (Granito & Wenz, 1995) terbukti dengan makin meningkatnya kesadaran para ilmuwan dan praktisi untuk menjadi anggota berbagai asosiasi profesi yang menaruh perhatian terhadap masalah-masalah etika profesi dan isu-isu profesional, intervensi psikologis, dan lingkup kerja di dalam kelompok populasi yang beragam secara psiko-sosial dan kultural. Dari hasil lacakan komputer melalui sistem PSYLIT, Granito dan Wenz mereview berbagai jurnal terkemuka seperti *The Sport Psychologist*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Journal of Sport & Exercise Psychology* (*Journal of Sport Psychology*), *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, dan *Directory of Graduate Programs in Applied Sport Psychology*, dan berhasil mengelompokkan daftar bacaan literatur psikologi olahraga menjadi beberapa tema yang mencuat dalam perkembangan praktek di lapangan. Secara singkat, sumber informasi untuk masalah etika profesi ditemukan dalam 20 artikel berbagai jurnal (dalam rentang waktu 1981-1994); masalah isu-isu profesional yang terkait dengan peran dan fungsi konsultan psikologi olahraga dan pelatih diperoleh dalam empat artikel jurnal (1990-1993);

masalah pendidikan dan latihan bagi para psikolog olahraga bisa ditelusuri dalam tujuh artikel jurnal (1987-1994); masalah perdebatan mengenai kewenangan berprofesi sebagai psikolog olahraga teridentifikasi dalam 36 artikel berbagai jurnal yang pada dasarnya berpangkal pada perbedaan latarbelakang keilmuan (psikologi vs ilmu keolahragaan) para pelakunya (1979-1993). Lebih lanjut, tentang masalah identitas dan kredibilitas profesional di mata publik, pelatih, atlet, dan sesama kolega bisa ditelusuri dalam 10 artikel jurnal (1979-1990); masalah sertifikasi dan kualifikasi secara kritis dibicarakan dalam 12 artikel jurnal (1983-1993); masalah yang terkait dengan isu-isu perbedaan psiko-sosial dan kultural terdapat dalam tujuh artikel jurnal (1990-1993); dan tentang berbagai isu di dalam praktek psikologi olahraga ditemukan dalam 16 artikel jurnal (1977-1994).

Kearney (1996) menjelaskan bahwa ilmu dan teknologi keolahragaan masa kini telah mampu memberikan detail yang diperlukan para atlet elit untuk menjuarai kompetisi olahraga kelas dunia. *“Sports science and technology are today providing elite competitors with the tiny margins needed to win in world-class competition”* (hlm.44). Kearney menyatakan bahwa para psikolog olahraga menumbuhkan rasa percaya diri atlet melalui teknik-teknik latihan mental. Lebih lanjut Kearney memberikan contoh latihan mental yang dijalani Tammy Forster, seorang atlet elit cabang olahraga menembak. Elemen-elemen latihannya mencakup latihan rileksasi otot, visualisasi mental mengenai performa tertentu, serta mencatat segala kejadian di dalam keseharian latihannya termasuk gejala emosi yang dirasakan. Juga disusunnya sasaran-sasaran realistis yang bisa dicapai dalam setiap kali latihan. Di akhir paparannya, Kearney menegaskan bahwa kombinasi latihan fisik dan mental diimplementasikan pada 29 cabang olahraga yang dipertandingkan dalam olimpiade. Ilmu keolahragaan dan teknologi telah berkontribusi sedemikian besar, sehingga telah menjadi kecenderungan dan kenyataan di mana rekor-rekor dunia di berbagai cabang olahraga bertumbangan sehingga tercipta rekor-rekor baru.

Murphy (2005), seorang psikolog olahraga ternama di Amerika sempat melontarkan pandangannya tentang psikologi olahraga. Meskipun penelitian dan aplikasi di bidang psikologi olahraga telah mengalami kemajuan pesat sejak 25 tahun terakhir, bagi kebanyakan pelatih dan atlet, psikologi olahraga tetap menjadi misteri, dan keterkaitan antara pikiran dan performa atlet belum dipahami dengan baik. Salah satu penyebab adalah belum tersosialisasikan dan belum didesiminasikannya hasil-hasil penelitian para pakar. Diperlukan sumber informasi praktis yang mampu diserap para pelatih dan atlet untuk langsung diaplikasikan dalam latihan dan pertandingan.

Perlu usaha keras para psikolog olahraga dalam menyebarluaskan pengetahuannya agar bidang ilmu psikologi olahraga tidak lagi menjadi rahasia terpendam dalam kegiatan olahraga. Kesuksesan prestasi olahraga hanya diperoleh apabila para pelaku mampu menyeimbangkan semua aspek kehidupannya, dan bukan hanya partisipasinya dalam olahraga. Murphy selalu memiliki keyakinan akan perlunya para psikolog olahraga berbagi pengetahuan, dan menyebarluaskannya dalam usaha memberikan informasi bagi mereka yang amat membutuhkannya.

Yessis dan Trubo (1988) menguraikan secara komprehensif mengenai kecanggihan pembinaan olahraga prestasi di Uni Soviet saat itu, yang mengacu pada sistem pembinaan berlandaskan pemberdayaan penuh ilmu pengetahuan (*sport science*) termasuk penerapan psikologi olahraga yang telah disadari dan diakui sepenuhnya kebermanfaatannya di dalam menunjang pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Bahkan, Uni Soviet waktu itu dianggap sebagai “.....*the innovators of modern practical sports psychology and have been refining it for decades*” (hlm.139). Pelatihan mental misalnya, telah menjadi bagian penting dari program latihan tiap atlet pada setiap tingkatan pencapaian prestasi. “*There, athletes are placed on a six-month-long psychological training schedule to develop proper mental attitudes. Thereafter, they spend at least ten to fifteen minutes of every training day in psychological preparation*” (hlm.140). Para ilmuwan yang terlibat dalam pembinaan dengan gigih selalu berusaha menemukan cara-cara baru dalam mendeteksi dan menetralkan factor-faktor psikologis yang sekiranya bisa menghambat performa atlet. “*The Soviets have learned that with psychological preparation, you can create coolness under pressure, self-confidence, and a fighting spirit. You can focus on the competition itself, entering an almost hypnotic state in which crowd noise all but vanishes and sensations of pain often disappear*” (hlm.141).

Australia terkenal sebagai salah satu negara yang masuk ke dalam jajaran elit dunia dalam perkembangan olahraga prestasinya. Lagi-lagi penerapan *sport science* dan sistem pembinaan olahraga yang efisien dan efektif yang dikelola dengan baik menjadi kekuatan kunci keberhasilannya. Komitmen negara dalam menyebarluaskan roh pembinaan keolahragaan yang berlandaskan *sport science* dibuktikan dengan berdirinya sembilan institut dan akademi olahraga yang tersebar di setiap negara bagian. Bahkan, 12 universitas di Australia memiliki *sports science units* yang dilengkapi dengan fasilitas penelitian yang bisa dimanfaatkan oleh para mahasiswa *post-graduate* (Bloomfield, 2003).

Dari The 11th World Congress on Sport Psychology tahun 2005 di Sydney, tampak perkembangan dan terobosan baru di bidang psikologi olahraga di mana implementasinya keilmuannya sudah merambah ke wawasan yang dinamakan “executive coaching”. Klien sasarannya adalah para eksekutif perusahaan yang memerlukan bimbingan khusus dari para psikolog (olahraga) dalam kiat menanggulangi berbagai permasalahan intra- dan interpersonal di lingkungan perusahaan yang berpotensi menimbulkan stres dan mengusik kinerja kepemimpinannya. Hal lain yang mengemuka adalah elaborasi dan spesifikasi bidang garapan psikologi olahraga yang terbagi ke dalam empat segmen penelitian sebagaimana terlihat di Tabel 1.

Tabel 1

Pembagian Segmen Penelitian Psikologi Olahraga Berikut Kata Kunci Topiknya

Segmen Penelitian	Kata Kunci Topik
1. Health/Well Being & Lifespan Development	Health promoting lifestyle – Psychological processes & exercise habits – Model for training distress – Psychological benefits of training – Psychological predictors of injury – Behavioural and psychosocial consequences of overweight and obesity – Mobility in the elderly –
2. Performance, Mood/Emotions & Counseling	Social physique anxiety – Feeling states on expectancies and self reported performance – Differences in physical self perception – Affective states and effort sense – Determinants and experiences of flow – Treatment intervention for depression – Perceptions of mental toughness – Biostructural analysis – Stress and coping – Temporal activity organization – Behavior modification – Tactical decision making – Stress tolerance and action control - Breathing training – Dispositional and state flow –
3. Performance, Coaching, Psychophysiology & Motivation	Coaching in team sports – Motivational profiles – Perspective on coach-athlete interaction – Mental health of female athletes – Perceptions of leadership behavior – Longitudinal investigation of motivation – Motivation to train and compete – Eye movement behavior – Biological characteristics and physical self-perceptions – Laddering technique for assessing coaching qualities – Mental skill assessment – Concentration training and attentional style – Imagery

	ability assessment –
4. Social Psychology, Diversity, Motor Learning & Methodology	Perceptions of the catalysts of change – Team norms of behavior and social networks – Body satisfaction and identity – Assessing motor proficiency – Effects of fatigue on decision-making – Coordination of eye-head movements – Cognitive structures in movement memory – Extrinsic auditory feedback – Influence of acute psychological stress – Visual search strategies – Attentional processes – Body image and threats to stability – Issues of social support – Social skills in coping with stress – Social goals in sport and exercise – Movement confidence model –

Penekanan berlebihan terhadap faktor hadiah uang juga menjadi bahan pembicaraan dalam psikologi olahraga. Dudink (1996; dalam *Sportpsychologie Bulletin*, Jaargang 7, nr.2, Desember 1996) menegaskan pentingnya memahami hubungan antara prestasi dan hadiah. Dia mengemukakan kekhawatiran akan hilangnya perhatian terhadap pembimbingan mental kepada atlet yang seharusnya berjalan seirama dengan merebaknya *price-money* di dunia olahraga. Kekhawatiran paling besar diungkapkannya dalam bentuk pertanyaan: “*Zou de invloed van het geld op het lichaam, groter zijn dan die van de geest?*” (hlm.36), yang intinya mempertanyakan apakah pengaruh uang terhadap perilaku fisik akan lebih besar daripada pengaruh dari kondisi kejiwaannya sendiri?

Malaysia yang kini telah menyodok prestasi olahraga Indonesia di arena SEA Games XXIV, memang telah serius menerapkan *sport science* di dalam program-program pembinaan olahraganya. Dari hasil kunjungan penulis ke Sekolah Sukan Bandar Penawar dan ke *National Sports Institute of Malaysia* (Institut Sukan Negara/ISN) pada bulan Juli 2007, diperoleh informasi dan data yang menggambarkan kesungguhan pemerintah dalam merespon tuntutan perkembangan dan kemajuan global di dalam olahraga prestasi. Secara resmi ISN berdiri pada tanggal 20 Oktober 1992 sebagai tindak lanjut kebijakan keolahragaan nasional yang direstui dan disahkan kabinet Malaysia pada tanggal 20 Januari 1988. Di sini tampak tindak lanjut dan implementasi kebijakan yang telah disepakati secara nasional dan terwujud hanya dalam waktu empat tahun semenjak dicanangkan. Visinya adalah “*To be a healthy and active world class sporting nation*” dengan misi untuk mencapai keunggulan dalam olahraga dan mempertinggi citra nasional melalui pendekatan

ilmiah terhadap olahraga sebagaimana tertuang dalam kebijakan olahraga nasional. Di dalam pelaksanaannya, ISN menyediakan layanan ilmu keolahragaan, penelitian dan pendidikan berkelanjutan dalam rangka mencapai keunggulan olahraga. Sasaran ini diharapkan tercapai melalui persiapan atlet secara sistematis dengan memanfaatkan prinsip-prinsip ilmiah yang dilaksanakan oleh para pelatih dan ilmuwan olahraga, di samping menjadi pusat data dan informasi dalam rangka pendidikan dan peningkatan kompetensi para pelatih. Terdapat 12 unit pelayanan keilmuan terkait dengan pengembangan prestasi olahraga, yaitu unit-unit *sports medicine, physiotherapy, exercise physiology, sports psychology, sports biomechanics, sports nutrition and food services, conditioning, games analysis, sports, SHARM (sports, health activities and research of Malaysia), talent identification, anti-doping agency of Malaysia, dan sports information management*. Unit psikologi olahraga secara khusus memberikan layanan berupa sesi-sesi edukatif dan praktek dalam hal keterampilan psikologis kepada atlet seperti menetapkan sasaran, motivasi, kecemasan, kendali arosal, kendali sikap, konsentrasi, strategi penanggulangan stres, focusing, imajeri mental, teknik relaksasi, *self-talk*, menumbuhkan rasa percaya diri, manajemen stres, dan kohesi tim. Instrumen pengukuran yang dipergunakan antara lain *psychological inventories* (kuesioner), peralatan *biofeedback, Test of Performance Strategies, Profile of Mood States, CSAI-2*. Peralatan fisik untuk keperluan laboratoriumnya antara lain *visual biofeedback monitor, massage chair, dan floatation tank*.

Psikologi olahraga di Indonesia

Permasalahan yang terjadi dalam dunia olahraga di tanah air merupakan persoalan yang sistemik, yang berarti bahwa masalah-masalah itu saling berhubungan dan saling tergantung yang tidak dapat dipahami dalam metodologi yang terpecah-pecah yang mana merupakan karakteristik disiplin akademik dan ciri badan pemerintah dan non-pemerintah.

Persaingan yang makin tinggi di dunia olahraga kompetitif menuntut kesediaan yang tulus dari insan olahraga di tanah air dalam menerima dan mengimplementasikan kemajuan-kemajuan dalam ilmu dan teknologi olahraga, termasuk mengakses informasi baru dan pemikiran yang inovatif tentang pembinaan olahraga. Para pelatih dan pembina harus segera mengubah sikap dan perilaku pelatihan serta pembinaannya dari tradisional ke konsep-konsep pelatihan dan pembinaan yang memanfaatkan kemajuan ilmu dan teknologi pelatihan olahraga. Mereka harus memiliki keinginan dan keberanian untuk berubah (*willing to change*), dengan cepat menyerap,

memanipulasi, dan menyesuaikan diri dengan percepatan transmisi kemajuan dunia. Mereka yang tidak memiliki kemauan dan keberanian akan makin tertinggal jauh di belakang.

Dari beberapa hasil penelitian psikologi olahraga di Indonesia, teridentifikasi adanya keluhan para pelatih olahraga Jawa Barat tentang kurangnya motivasi atlet dan kegagalan dalam penampilan di bawah tekanan pertandingan, yang disebabkan oleh tidak adanya pengalaman dalam teknik-teknik manajemen stress (Wismaningsih, 1993). Lebih lanjut terindikasi juga bahwa focus utama program latihan para atlet Indonesia masih pada aspek-aspek fisik, teknik, dan taktik, serta mengabaikan faktor keterampilan psikologis yang sebenarnya bisa membantu atlet dalam meningkatkan performanya. Dalam hal pengelolaan stres yang dirasakan pada saat pertandingan, para atlet hockey mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian ternyata memiliki tingkat efektivitas penanggulangan stres yang rendah; artinya mereka menggunakan teknik penanggulangan yang bertentangan dengan yang seharusnya mereka lakukan sesuai situasi stres yang dihadapi (Hoedaya, 1996). Hal ini terjadi akibat masih terbatasnya pengalaman dalam mencermati dan mempraktekkan teknik-teknik penanggulangan stres yang diajarkan kepada mereka.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI di bawah Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Komnas Penjasor) pada bulan Agustus 2007 telah mengambil inisiatif dengan menyelenggarakan Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga. Sub-disiplin keilmuan olahraga yang dibahas adalah manajemen olahraga, kepelatihan olahraga, filsafat olahraga, *sport medicine*/fisiologi olahraga, *adaptive physical education*, dan psikologi olahraga. Dari hasil workshop dikukuhkan gagasan-gagasan dan kesepakatan untuk mendirikan himpunan/ikatan keilmuan masing-masing, yang akan menampung aspirasi dan kontribusi berbagai kalangan masyarakat yang menaruh perhatian terhadap perkembangan, sosialisasi, dan implementasi keilmuan dari setiap bidang sub-disiplin. Hingga kini, tindak-lanjut kesepakatan tersebut belum tampak, meskipun setiap bidang telah diminta untuk mengajukan kerangka program kegiatan masing-masing. Bidang ilmu psikologi olahraga telah mencanangkan kerangka program satu tahun ke depan di bawah nama himpunan yang sementara ditetapkan sebagai Masyarakat Psikologi Olahraga Indonesia. Pada dasarnya himpunan ini terbuka lebar bagi semua orang yang menaruh perhatian besar dan mau terlibat dalam perkembangan psikologi olahraga di tanah air, baik secara teoretis maupun praksis. Selanjutnya, setiap informasi yang diperoleh akan disosialisasikan ke berbagai kalangan, baik di perguruan tinggi maupun di kalangan para praktisi serta masyarakat olahraga pada umumnya. Permasalahan di bidang psikologi olahraga yang mencuat adalah: 1.

masih kurang optimalnya pengembangan dan pengelolaan bidang kajian keilmuannya di perguruan tinggi, 2. amat terbatasnya penelitian dalam bidang psikologi olahraga, 3. keterbatasan SDM psikologi olahraga dalam mengembangkan dan mengimplementasikan kajian keilmuannya di lapangan/kancah olahraga prestasi, 4. peran dan kontribusi psikologi olahraga belum dipahami dengan baik dan benar oleh masyarakat olahraga pada umumnya, bahkan oleh sebagian besar para pelatih olahraga di tanah air, dan 5. keberadaan dan potensi SDM yang mendalami psikologi olahraga belum sepenuhnya diberdayakan di dalam pembinaan olahraga nasional. Program kegiatan untuk tahun 2008 direncanakan sebagai berikut: 1. menginventerisasi SDM di bidang psikologi olahraga di Indonesia, 2. menginventerisasi karya-karya ilmiah di bidang terkait, 3. menyusun materi/buku psikologi olahraga untuk tingkat pendidikan S1 di perguruan tinggi keolahragaan, 4. mensosialisasikan hasil kajian psikologi olahraga dalam bentuk seminar di kalangan komunitas olahraga, 5. membuat standarisasi materi pelatihan psikologi olahraga bagi para pelatih sesuai dengan tingkatannya, 6. berpartisipasi dalam berbagai seminar nasional dan internasional dalam bidang psikologi olahraga, dan 7. merintis penerbitan jurnal psikologi olahraga.

PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN OLAHRAGA PRESTASI

Kontribusi psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet

Soedibyo Setyobroto (1995:3) merumuskan manfaat mempelajari psikologi olahraga sebagai berikut:

- a. Manfaat pertama mempelajari psikologi olahraga adalah untuk dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya; ini sangat perlu karena tingkahlaku manusia yang tampak (dapat dilihat) pada hakekatnya tidak terlepas dari sikap (attitude) yang tidak tampak. Sikap individu dipengaruhi oleh banyak factor psikologik seperti: sifat-sifat pribadi individu, motif-motif, oikiran, perasaan, serta pengalaman, pengetahuan, hambatan yang dialami dalam hidup, serta pengaruh-pengaruh lingkungan lainnya.
- b. Manfaat kedua mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, yaitu untuk dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik. Dengan membuat prediksi secara tepat, dapat ditentukan program-program dan target sesuai keadaan dan kemampuan atlet yang bersangkutan, serta dapat dihindarkan hal-hal yang kurang menguntungkan perkembangan atlet. Misalnya dengan memahami sifat-sifat dan kemampuan atlet dapat

diramalkan kemungkinan bakat yang ada pada diri atlet tersebut, sehingga dapat diarahkan untuk menekuni cabang olahraga yang sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuannya.

- c. Manfaat yang ketiga mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, yaitu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. Misalnya atlet yang dihinggapi rasa jemu berlatih (boredom) harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik, kalau atlet tersebut memiliki motif berprestasi tinggi, maka perlu sering diberi kesempatan untuk berlomba, dan sebagainya.

Seorang pelatih harus memperhatikan unsur-unsur psikis, emosi, dan sosial atlet, dan bukan semata-mata unsur fisik, teknik, taktik, dan strategi permainan/pertandingan saja. Atlet adalah individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu berbagai masalah psikologis dapat timbul pada diri atlet seperti mandek dalam memecahkan masalah teknis, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran/ berperasaan negatif, dan apabila gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya.

Oleh karena itu pula, banyak aspek mental yang perlu dikembangkan dan dilatih kepada atlet seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, determinasi, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres.

Tubuh dan pikiran (*body and mind*) merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, suatu totalitas yang beroperasi atau bekerja sebagai suatu unit dengan unsur-unsurnya yang saling mempengaruhi. Apa yang dipikirkan berpengaruh pada perasaan dan perilaku, apa yang dirasakan mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan sebaliknya perilaku juga berpengaruh pada pikiran dan perasaan.

Persepsi para pelaku olahraga

Rexy Mainaki mantan pebulutangkis nasional yang kini menjadi salah satu pelatih andalan Malaysia membuat statement di media tulis New Straight Times, 11 Februari 2006, yang jelas merefleksikan pengakuannya terhadap keberadaan dan peranan psikologi olahraga di dalam olahraga prestasi. Berikut adalah cuplikan-cuplikan pernyataannya: *"In terms of performance, the players have shown improvement but they still struggle to handle pressure. Perhaps a mental trainer will be very handy, especially when we compete in the major events". "My personal target this year is for one of the pairs to win the world championships title and it can be achieved if there*

is a complete back-up team.....we need a good support system ". Dalam ulasan selanjutnya dikatakan bahwa Remy telah menghubungi dan meminta bantuan seorang psikolog olahraga dari The National Sports Institute, dan merasa bahwa bekerjasama dengan seorang *mental trainer* secara teratur akan membantu para pemain mencapai prestasi yang lebih baik.

Bukti hasil kesungguhan para pakar psikologi olahraga di Australia dalam mengaplikasikan pengetahuannya kepada para atlet tergambar melalui beberapa contoh kegigihan dan ketangguhan mental yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan (Bloomfield, 2003).

"Margaret Hemsley displayed *great fighting spirit* when she crashed on the wet road after leading the 93 kilometer road race by more than 300 meter 14 kilometer from the finish line. She *courageously re-mounted her bike and finished in the 12th place, despite a broken collarbone and a badly lacerated elbow*. Nathan Deakes, won the 20 kilometer and 50 kilometer double, with only 38 hours between the events. *Despite suffering severe cramps midway through the longer race, he preserved to the end, breaking the Commonwealth record by 17 minutes*. Three Australian women in their thirties gained the first three places in the women's marathon. The Australian newspaper headline "Marathon Mamas" said it all, as Kerryn McCann and Krishna Stanton, *the gold and silver medalists, each have a small child*" (hlm.205).

Persepsi dan pemahaman tentang bagaimana seharusnya "memotivasi" atlet untuk mencapai prestasi olahraga setinggi-tingginya tampaknya sudah mulai kehilangan arah dan pegangan, sehingga terjadi disorientasi di dalam implementasinya. Fenomena yang disorot adalah mengakarnya sikap mengumbar janji dan pemberian bonus berlebihan kepada para atlet Indonesia. Kesan yang mendalam adalah dijadikannya faktor "uang" sebagai kekuatan pendorong utama agar atlet mau dan bisa berprestasi tinggi. Sulit dimengerti tentang "motif sebenarnya" dari tindakan "memotivasi" seperti itu. Hal yang perlu dicermati adalah bahaya terjadinya kesenjangan di dalam roh pembinaan itu sendiri di mana individu diperbudak oleh faktor ekstrinsik, sedangkan pengokohan nilai intrinsik dikesampingkan. Kiranya, apa yang dikemukakan Sie Swanpo (alm) dalam kata pengantar laporan lokakarya internasional ilmu keolahragaan 1975 di Bandung (Rusli Lutan, tth) patut dicermati dan dipahami pesan moralnya. Dikatakan bahwa "..... *unrealistic expectations of high returns from small investments and the desire to obtain immediate results*" (hlm.2). Dalam kaitannya dengan masalah pemberian dan janji-janji bonus keuangan yang fantastis (misalnya nominal satu milyar untuk peraih medali emas Olimpiade dan peraih emas tenis meja SEA Games XXIV) boleh jadi mencerminkan kenyataan dari pernyataan Sie Swanpo

tersebut. Berlomba-lomba dalam usaha menggapai harapan prestasi tinggi (yang mungkin masih merupakan *unrealistic expectations* untuk saat ini) tanpa mempertimbangkan proses pembinaan jangka panjang (penghayatan arti *investments* yang sesungguhnya) yang seharusnya dipikirkan dan dikelola terlebih dahulu. *The desire to obtain immediate results* bisa menggambarkan ego pribadi atau kelompok untuk memperoleh hasil besar secara instan dengan mengabaikan kekuatan sendiri yang dimiliki. Kalaupun atlet berhasil meraih bonus, masih patut dipertanyakan dan dievaluasi lebih lanjut mengenai kredibilitas keberhasilannya tersebut.

Dalam pernyataan di mass media, petinggi olahraga nasional seperti Chef de Mission Indonesia ke SEA Games XXIV 2007 menyatakan pendapat dan keyakinannya sebagai berikut:

“Dalam olahraga, unsur-unsur kemenangan tidak hanya skill, yang terutama adalah mental dan pengaruhnya sangat besar. Jika secara mental sudah merasa kalah, skill tidak akan keluar. Saya yakin, banyak cabor yang mendapat gangguan non-teknis hingga gagal memenuhi target. Olahraga menjadi pertarungan antar bangsa. Pengembangan olahraga saat ini harus dibarengi dengan sains dan teknologi. Kita sebenarnya sudah banyak pakar olahraga, namun peran mereka belum dimaksimalkan” (Pikiran Rakyat, 16 Desember 2007, hal.9).

Masih menjadi pertanyaan apakah implementasi praktis tentang apa dan bagaimana menerapkan latihan-latihan untuk mengembangkan keterampilan mental para atlet sudah dipikirkan dan dipahami oleh sebagian besar pelaku olahraga di Indonesia. Lagi pula, mudah-mudahan pernyataan tersebut bisa ditindak-lanjuti dengan sungguh-sungguh memaksimalkan peranan para pakar olahraga di dalam perjalanan panjang prestasi olahraga Indonesia selanjutnya, antara lain keterlibatan para pakar psikologi olahraga di dalam rencana strategis pembinaan prestasi olahraga nasional.

Bidang dan bentuk layanan

Perkembangan lain dalam hal implementasi psikologi olahraga di lapangan tampak dengan dikembangkannya suatu model intervensi yang berpijak pada aspek pengembangan diri dan pendidikan yang diperoleh seseorang. Model tersebut dinamakan LDI (Life Development Intervention) dengan penekanan kuat pada unsur pertumbuhan dan perubahan berkelanjutan dalam diri manusia (Bates, Reese, & Lipsett, 1980; dalam Danish, Petitpas, & Hale, 1992). Model ini meyakini adanya proses pertumbuhan yang berlanjut dalam rentang kehidupan seseorang, yang melibatkan ranah biologis, sosial, dan psikologis, hal mana perlu dicermati dan didekati dari

persepsi multidisipliner tentang perilaku, perkembangan, dan perubahan yang terjadi pada diri seseorang. Kekuatan model intervensi ini terletak pada landasan kependidikannya dan bisa diaplikasikan dalam situasi olahraga dan di luar olahraga, karena pada dasarnya LDI membelajarkan *life skills* yang bisa ditransfer ke dalam keseharian hidup manusia.

Psikologi olahraga juga berkontribusi secara signifikan dalam program rehabilitasi atlet yang cedera. Dalam hal ini, program psikologi olahraganya sendiri berorientasi pada pemahaman tentang adanya kesatuan yang utuh antara jiwa dan raga, antara pikiran dan perbuatan nyata, yang perlu dipahami dan diyakini atlet selama masa proses penyembuhannya (Green, 1992). Contoh kasus atlet elit dunia Monica Seles yang ditikam dan cedera berat di tahun 1993, kemudian melalui proses terapi psikologis yang panjang yang dipandu seorang psikolog olahraga ternama (JM). Monica menceritakan proses rehabilitasi yang dijalannya, dan menyatakan bahwa fase paling sulit adalah dalam mengatasi gejolak penderitaan emosionalnya (Murphy, 2005). Pada permulaan masa terapi ada rasa dan sikap menolak keberadaan JM. Lama kelamaan baru timbul kepercayaannya terhadap integritas kepribadian JM. Pembicaraan diawali dengan kejadian yang dialami Monica dalam tiga bulan terakhir, tentang bagaimana ia terperangkap ke dalam rasa depresi dan ketakutan yang selalu menghantuinya. Semua itu merupakan gejala *post-traumatic stress disorder*. Akhirnya semua perasaan shock, rasa takut, depresi dan kecemasan yang selama itu disembunyikannya muncul ke permukaan. Tangisan menjadi bagian dari proses intervensi, dan JM meyakinkan Monica bahwa hal seperti itu biasa terjadi dan tidak perlu dipersoalkan. Rasa empati yang ditunjukkan JM amat membantu Monica dalam memulihkan kepercayaan diri dalam menyeimbangkan kembali kehidupannya yang sempat goyah. Strategi penyembuhan cedera yang dianjurkan oleh Brown (2005:225), dan yang telah terbukti kebermanfaatannya melalui berbagai penelitian dan aplikasi lapangan terdiri dari *goal setting, relaxation training, thought management, dan imagery*.

Aplikasi psikologi olahraga dalam bentuk intervensi konseling telah berkembang pesat dan dilaksanakan secara profesional dengan berpegang pada standar etika yang kuat. Intervensi konseling yang dimaksud dalam kegiatan olahraga adalah bentuk konseling yang fokusnya pada perkembangan, pengambilan keputusan, dan perencanaan kerja/kegiatan sepanjang rentang hidup (Petitpas, 1996). Lebih jauh Petitpas menjuruskan program konseling pada dua bidang, yaitu pengembangan karir dan khusus bagi atlet yang menderita cedera. Smith dan Smoll (1996) memisahkan intervensi konseling ke dalam tiga bagian yaitu *coach-based intervention, parent-*

based intervention, dan *athlete-based intervention*. Hal ini dilakukannya mengingat interaksi antara tiga unsur utama yang terlibat dalam pembinaan olahraga usia dini yaitu pelatih, orang tua, dan atlet, yang disebutnya sebagai “*the athletic triangle*”, sangat kompleks dan bisa mendatangkan konsekuensi yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu dirasa perlu untuk melakukan intervensi konseling secara terpisah.

Bidang garapan psikolog olahraga jauh lebih luas dari hanya sekedar peduli terhadap usaha-usaha dalam membantu meningkatkan performa atlet. Penerapan kaidah-kaidah psikologi olahraga juga berlaku untuk orang lain yang terlibat langsung di dalam lingkungan pertandingan seperti wasit dan pelatih. Misalnya, pemahaman dan keterampilan praksis tentang kiat-kiat menanggulangi stres selama bertugas di lapangan amat perlu bagi seorang wasit. Buku “*Psychology of officiating*” (Weinberg & Richardson, 1990) adalah salah satu bukti kepedulian di dalam meneropong masalah-masalah yang dihadapi seorang wasit dalam pertandingan, baik yang menyangkut persiapan sebelum maupun pada saat mewasiti. Dalam hal ini jelas bahwa faktor psikologis memegang peranan penting dalam tugas kerja wasit. “*Yet top officials identify confidence, judgment, rapport, and decisiveness as the qualities most essential, though more difficult to learn, for successful officiating.....What separates the best officials from the rest of the pack is psychological skills, which few officials take time to develop*” (hlm.1). Hasil penelitian Rainey (1995; dalam *Sportpsychologie Bulletin*, Jaargang 6, nr.2, Desember 1995) menunjukkan adanya empat sumber stres yang biasa dialami wasit baseball dan softball yaitu “(1) *faalangst (bijvoorbeeld angst voor concentratieverlies)*, (2) *angst voor fysiek geweld (bijvoorbeeld agressie vanwege spellers)*, (3) *tijdsproblemen (bijvoorbeeld conflict tussen beroep of familie en scheidsrechterij)*, en (4) *interpersoonlijke conflicten (bijvoorbeeld met overgeprikkelde coaches)*” (hlm.52). Sumber stres yang biasanya dialami tersebut adalah (1) takut gagal, misalnya takut kehilangan konsentrasi, (2) takut akan agresi fisik, misalnya agresivitas yang dilakukan pemain lawan, (3) masalah pengaturan waktu, misalnya konflik waktu menyangkut kepentingan keluarga dan tugas perwasitan, dan (4) konflik interpersonal, misalnya menghadapi pelatih yang mudah tersinggung.

Prinsip intervensi layanan dalam usaha mengubah sikap dan perilaku atlet harus memperhatikan hal-hal berikut. 1. Beri penjelasan pada atlet mengapa harus mengadakan perubahan, serta segala pilihan dan alternatif berikut konsekuensi atau hasilnya. 2. Informasikan kepada atlet tentang berbagai keterampilan untuk mengatasi hal-hal yang tidak menyenangkan atau masih asing

bagi atlet, emosi dan pola pikir yang berkaitan dengan sesuatu perubahan. 3. Eksplorasi kemampuan atlet dalam memahami dan mengidentifikasi intensitas perasaan yang tidak menyenangkan seperti rasa benci, penolakan, kegalauan, dan ketakutan terhadap perubahan yang ingin dilakukan. 4. Berikan dukungan kepada atlet untuk memperhatikan apa yang diucapkan dan dilakukannya agar ia gigih di dalam proses perubahannya. Teknik-teknik pendukung yang bisa dilakukan misalnya dengan mendengarkan tanpa menyatakan pendapat, menggaris-bawahi dan memuji tiap kemajuan awal yang tampak, memahami frustrasi atlet, dan menumbuhkan semangat dan keberanian atlet untuk sabar menghadapi rasa takut atau kekhawatirannya.

POSITION STATEMENT

1. Program layanan psikologi olahraga harus terintegrasi secara penuh ke dalam program latihan yang disusun pelatih. Pelaksanaannya selalu dikoordinasikan terlebih dulu dengan pelatih. Dibutuhkan komitmen kerja yang tinggi, mengingat perubahan positif yang diharapkan dari klien tidak semudah membalikkan telapak tangan.
2. Mengingat layanan psikologi olahraga belum diterima sepenuhnya oleh para pelatih dan pembina olahraga Indonesia, perlu dipikirkan terobosan program untuk mensosialisasikannya kepada masyarakat pengguna, misalnya dalam bentuk tulisan di jurnal dan manual praktis bagi para atlet dan pelatih, dan dipresentasikan dalam kegiatan konferensi, seminar, dan diskusi periodik dalam skala apapun.
3. Untuk saat ini Indonesia belum memerlukan "sertifikasi" bagi para praktisi di lapangan. Berikan peluang bagi semua orang yang ingin membaktikan dirinya dengan menerapkan intervensi aplikatif psikologi olahraga dalam usaha membantu atlet meningkatkan performanya.
4. Kompetensi dasar yang dibutuhkan adalah menjaga etika dalam konseling, pengetahuan yang memadai dalam masalah-masalah motivasi dan *team building*, proses psiko-sosial,

keterampilan dalam berkomunikasi, menetapkan sasaran, memberikan latihan mental, manajemen stres, dan psikologi dalam rehabilitasi cedera.

5. Sumberdaya manusia yang mendalami psikologi olahraga, terlepas dari latar-belakang pendidikan dan pengetahuan yang berbeda, seperti dari kalangan psikolog dan para praktisi sub-disiplin ilmu keolahragaan harus dimobilisasi secara nasional. Untuk Indonesia saat ini, *mutual strength* dari semuanya adalah yang terpenting dalam menyediakan layanan-layanan praktis psikologi olahraga bagi para atlet yang memerlukannya.
6. Janji dan pemberian bonus uang kepada atlet berprestasi perlu dikaji dengan bijak. Implementasinya tidak boleh mengabaikan faktor-faktor psikologis, filosofis, dan sosial-pedagogis yang bisa berdampak negatif terhadap perkembangan komitmen, pola pikir, sikap mental, karakter, dan patriotisme atlet. Disorientasi dalam memotivasi atlet harus dihindari. Bagaimanapun, pengokohan nilai intrinsik perlu diutamakan dan didahulukan sepanjang proses pembinaan yang dilakukan. *Extrinsic/financial rewards* tidak perlu disosialisasikan dan dijanjikan terlebih dahulu. Atlet harus dilindungi dari kontaminasi unsur-unsur yang berpeluang besar merusak sistem pengendalian dan pertahanan internal kepribadiannya.
7. Penelitian-penelitian dalam bidang psikologi olahraga di Indonesia perlu digalakkan. Topik cakupannya dimulai dari kasus atau fenomena sesederhana apapun yang mencuat di dalam lingkup olahraga prestasi.

8. Perlu dilakukan terobosan-terobosan praktis dalam usaha mensosialisasikan peran, kontribusi, dan aplikasi psikologi olahraga ke setiap top-organisasi olahraga di setiap propinsi. Realisasi pelaksanaannya membutuhkan dukungan komitmen dan pendampingan dari unsur penentu kebijakan keolahragaan di setiap daerah. Di dalam implementasinya perlu dipertimbangkan hal-hal sebagai berikut: 1. kesiapan pengetahuan dan kompetensi dari para nara sumber dan instruktur, 2. mengidentifikasi apa yang perlu diubah dengan mengacu pada kebutuhan setiap daerah, 3. kesiapan dan kesediaan pelaku olahraga untuk mau berubah, dan 4. menetapkan strategi perubahan yang disesuaikan dengan karakter budaya masyarakat di daerah.
9. Dibutuhkan kemauan dan keberanian semua pihak, terutama para atlet dan pelatih setiap cabang olahraga, serta orang-orang yang menaruh perhatian terhadap perkembangan prestasi olahraga nasional untuk mau berubah dan mengubah paradigma pemikiran dan tindakan pengembangan, dengan mengintegrasikan secara penuh bidang psikologi olahraga ke dalam program-program latihan para atlet.
10. Dalam memberikan layanan dan intervensi mental kepada kliennya, seorang psikolog olahraga harus memiliki integritas dan kredibilitas kepribadian yang dilandasi sikap dan perilaku etis bermoral. Maturitas kepribadian seperti itu akan memperbesar peluang dirinya "diterima" oleh lingkungan, pribadi, dan kelompok kliennya. Menumbuhkan kepercayaan dan pengakuan klien adalah langkah awal dari kerja seorang psikolog olahraga.
11. Para atlet dan pelatih memerlukan layanan psikologi olahraga yang sifatnya terbuka dan praktis yang dilandasi keterbukaan dan kejujuran. Untuk itu diperlukan psikolog olahraga yang memiliki integritas kepribadian yang tinggi, keterampilan komunikasi yang luwes dan baik, memiliki rasa empati yang tinggi, dan memiliki "the art of implementation" yang memadai.

Daftar Pustaka

- Anshel, M.H. (1992). The case against the certification of sport psychologists: In search of the phantom expert. *The Sport Psychologist*, Vol.6, Nbr.3, September 1992, 6, 265-286)
- Anshel, M.H. (Editor). (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Anshel, M.H. (1990a). Commentary: Questioning the quality of sport psychology conference presentations. *The Sport Psychologist*, Vol. 4, Nbr. 3, September 1990.
- Anshel, M.H. (1990b). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Apruebo, R.A. (2005). *Sports psychology*. Manila: UST Publishing House.
- Bloomfield, J. (2003). *Australia,s sporting success*. Sydney, NSW: UNSW Press Ltd.
- Congress Proceedings. (2005). 11th World Congress on Sport Psychology. Sydney, Australia.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. (5th Ed.). Boston: McGraw Hill Companies, Inc.
- Danish, A.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1992). A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, Vol. 6, Nbr. 4, December 1992.
- Granito, V.J., & Wenz, B.J. (1995). Reading list for professional issues in applied sport psychology. *The Sport Psychologist*, Vol. 9, Nbr. 1, March 1995.
- Green, L.B. (1992). The use of imagery in the rehabilitation of injured athletes. *The Sport Psychologist*, Vol. 6, Nbr. 4, December 1992.
- Haag, Herbert. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline*. Schorndorf, Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann.
- Hoedaya, D. (1996). *Cross-cultural and gender comparisons on sources of acute stress, use of coping strategies, and effectiveness of a stress management training program among team-sport competitive athletes*. Unpublished doctoral thesis, University of Wollongong, Wollongong, New South Wales, Australia.
- Horn, T.S. (Ed.). (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Kearney, J.T. (1996). Training the olympic athlete. *Scientific American*, June 1996.

- Kirchenbaum, D.S., Parham, W.D., & Murphy, S.M. (1993). Provision of sport psychology services at Olympic events: The 1991 U.S. Olympic Festival and beyond. *The Sport Psychologist*, Vol. 7, Nbr. 4, December 1993.
- Murphy, S. (Editor). (2005). *The sport psychology handbook: A complete guide to today's best mental training techniques*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Petitpas, A.J. (1996). Counseling interventions in applied sport psychology. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 189-204). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pikiran Rakyat*, Halaman 9, 16 Desember 2007.
- Rusli Lutan. (____). Konsep ilmu keolahragaan: Penegasan identitas akademik dan profesi. *Makalah*. FPOK-IKIP Bandung.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996). Psychosocial interventions in youth sport. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 287-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sportpsychologie Bulletin* (pp.19-20), Jaargang 9, Nr.1, Juli 1998.
- Sportpsychologie Bulletin*, (pp.36), Jaargang 7, nr.2, Desember 1996.
- Sportpsychologie Bulletin* (pp.32), Jaargang 6, Nr.2, Desember 1995.
- Sportpsychologie Bulletin* (pp.15-16), Jaargang 4, Nr.1, Juni 1993.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Wismaningsih, N. (1993). *The relationship of competitive anxiety and the motive for success to achievement in championships of individual sports*. Unpublished doctoral thesis, University of Padjadjaran, Bandung, West Java, Indonesia.
- Yessis, M., & Trubo, R. (1988). *Secrets of soviet sports fitness & training*. New York: Arbor House, A Quill Edition.
- _____. (2000). *Directory of sport science (2nd Edition)*. Berlin, Germany: International Council of Sport Science and Physical Education.

**PSIKOLOGI OLAHRAGA : TINJAUAN DARI PERSPEKTIF KEILMUAN
DAN APLIKASI DALAM OLAHRAGA PRESTASI**

Makalah Posisi

Oleh

DANU HOEDAYA

Dipresentasikan pada:

Seminar Penyampaian Makalah Posisi

**Dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Pengajuan Jabatan Guru Besar
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Bandung, 17 Desember 2007

Daftar Isi

	Halaman
Pengantar	
Pemahaman Tentang Psikologi Olahraga dan Psikolog Olahraga.....	
Tinjauan dari Perspektif Keilmuan	
Tinjauan Umum Psikologi Olahraga	
Psikologi olahraga dalam perspektif dunia	
Psikologi olahraga di Indonesia	
Psikologi Olahraga dan Olahraga Prestasi	
Kontribusi psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi	
Persepsi para pelaku olahraga	
Bidang dan bentuk layanan	
<i>Position Statement</i>	

Pengantar

Olahraga telah sedemikian menyatu di dalam kehidupan manusia, dan berkembang menjadi fenomena yang menjadi perhatian utama masyarakat modern, bahkan telah diakui sebagai bagian penting dari kebudayaan manusia. Arus globalisasi yang mengalir kuat telah menyebabkan terjadinya perubahan fantastis di segala aspek kehidupan manusia, termasuk olahraga. Perubahan-perubahan tersebut harus dicermati oleh segenap insan olahraga Indonesia, karena pengaruh gelombang berantai yang menerpanya tidak bisa dihindari. Pesatnya perkembangan ilmu serta teknologi telah menimbulkan percepatan perubahan yang dinamis dalam konteks sosial, budaya, dan lingkungan hidup, termasuk di bidang olahraga. Percepatan perubahan tersebut tentu saja menimbulkan tantangan-tantangan multidimensional yang membutuhkan kerjasama yang baik dari insan-insan olahraga untuk menghadapi dan mengatasi setiap permasalahan yang timbul dalam pasang-surutnya olahraga prestasi di tanah air. Insan olahraga yang dimaksud adalah semua orang, terlepas dari latar belakang pendidikan yang dimilikinya, yang terlibat atau melibatkan diri, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam suatu kegiatan yang mengandung intensi keolahragaan.

Pendekatan permasalahan dalam olahraga prestasi tidak bisa dilakukan secara terkotak, melainkan harus dalam bentuk pendekatan integratif yang melibatkan berbagai sub-disiplin ilmu keolahragaan yang diyakini berkontribusi secara signifikan di dalam proses pembinaan yang berkepanjangan. Ketidakpedulian terhadap salah satu dimensi keilmuan tersebut, apalagi sifat tidak mau mengakui dan meyakini saling keterkaitan yang erat diantara berbagai dimensi tersebut, justru akan mengkerdikan makna dan usaha pembinaan untuk mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi dalam prestasi olahraga.

Sebagai salah satu sub-disiplin ilmu keolahragaan yang sudah diakui keberadaannya di mata dunia, psikologi olahraga berperan penting di dalam menunjang kemajuan prestasi atlet khususnya dan kemajuan prestasi olahraga pada umumnya. Patut disayangkan bahwa kedudukan psikologi olahraga di Indonesia belum memperoleh pengakuan penuh dari kalangan para pelaku olahraga di tanah air. Fungsi dan kebermanfaatannya belum tersosialisasikan dengan baik kepada masyarakat; penelaahan dan pembahasannya masih terbatas di lingkup akademis, serta seminar dan penataran ataupun konferensi yang keberlanjutannya masih sering dipertanyakan. Makalah ini mencoba memberikan gambaran tentang eksistensi, fungsi dan peran psikologi olahraga serta pembahasan dari perspektif keilmuannya. Juga dikemukakan tinjauan secara umum mengenai perkembangannya secara global dan di Indonesia sendiri. Selanjutnya dibahas tentang implementasinya terkait dengan olahraga prestasi, dilihat dari sudut pandang dan usaha-usaha yang dilakukan para pelaku olahraga itu sendiri. Di akhir makalah dikemukakan pernyataan-pernyataan penulis yang akan dijadikan *position statements* mengenai permasalahan yang dibahas, keyakinan akan kontribusinya sebagai bagian utuh dari program-program pembinaan olahraga prestasi, serta usaha-usaha yang harus dilakukan ke depan demi menyongsong kebangkitan dan pengakuan prestasi olahraga nasional secara global.

Salam sejahtera bagi ibu dan bapak pada pagi hari yang berbahagia ini. Terimakasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mempresentasikan suatu topik yang berusaha meninjau status keilmuan psikologi olahraga dan aplikasinya di dalam olahraga prestasi. Mudah-mudahan, pemaparan saya bisa memberikan sekilas gambaran tentang bagaimana saya memposisikan diri di dalam dinamika perkembangan sub-disiplin keilmuan yang saya geluti, di samping juga pandangan-pandangan saya mengenai implementasi praksisnya di lapangan.