

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

**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**

# SUBSTANSI MAKALAH

- 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 dalam Olahraga Prestasi
  - Kontribusi psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet
  - Persepsi para pelaku olahraga
  - Bidang dan bentuk layanan
- *Position Statement*

# PEMAHAMAN TENTANG PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOG 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 sikap dan perilaku seseorang di dalam kegiatan-kegiatan yang ada hubungannya dengan olahraga
- **Psikologi olahraga** telah menjadi sub-disiplin ilmu yang diakui pengaruh dan manfaatnya di dalam usaha peningkatan prestasi olahraga di banyak negara di dunia.

## **Sullivan dan Nashman (1998): masalah yang dihadapi atlet secara global termasuk salah satu dari empat kategori berikut:**

- ▶ **1. masalah individu atau pribadi,**
- ▶ **2. masalah yang relatif bertahan,**
- ▶ **3. masalah terkait dengan peningkatan prestasi, dan**
- ▶ **4. masalah terkait dengan kemenangan dan kekalahan.**

## SULLIVAN & NASHMAN (1988)

- **Keterlibatan** para psikolog olahraga di dalam tim olahraga seringkali kurang berkenan di hati pelatih dan atlet, terutama yang muda usia.
- **Sumber stres** terkait profesi:
  - keraguan profesionalitasnya
  - masalah finansial
  - konflik dengan media massa
- **Aturan etika** harus dipahami para psikolog olahraga, juga perihal latar belakang ilmu yang memadai.

## **Van Mele (1993):**

- **Pengetahuan dlm kecabangan olahraga dinilai lebih tinggi dari pengetahuan dlm bidang psikologi olahraga.**
- **Peluang keberhasilan kerja psikolog olahraga kecil di tengah persepsi pengurus yang mengharapkan hasil nyata dalam waktu singkat.**
- **Melalui kontak teratur dapat dibangun rasa saling percaya dan kerjasama antara psikolog dengan kliennya.**

# TINJAUAN DARI PERSPEKTIF KEILMUAN

- **Sport psychology:** satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang telah berkembang pesat (Haag, 1994)
- **Peningkatan pembinaan olahraga secara holistik** perlu mengintegrasikan tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan
- **Orientasi psikologi olahraga 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).

# Layanan Psikologi Olahraga (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 mengembangkan pengetahuan dan keterampilan psikologis.
- **Layanan penelitian** adalah tanggung-jawab akademisi dengan bidang keahlian psikologi olahraga.

- Wann (1997; dalam Apruebo, 2005):  
**Layanan aplikatif:** psikolog olahraga menerapkan teori dan hasil penelitian ke dalam praktek di lapangan.
- Murphy (2005), perkembangan dan aplikasi psikologi olahraga terkait dengan kenyataan bahwa olahraga telah menjadi **ajang bisnis secara global.**

- Murphy (2005): "*The guiding force in sport psychology is a theoretical approach called cognitive-behavioral psychology*"

Fokusnya 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.

## **Anshel (1992):**

- **Sertifikasi terlalu eksklusif dan tidak mengakui kontribusi unik dari individu yang memiliki keterampilan yang relevan.**
- **Menganjurkan agar dibuat konsensus tentang kompetensi para praktisi, peneliti, dan pendidik.**

# TINJAUAN UMUM PSIKOLOGI OLAHRAGA

## Psikologi olahraga dalam perspektif dunia

- Negara-negara maju dunia yang telah mengukuhkan dirinya sebagai tonggak elitis olahraga prestasi telah lama mengakui dan menerima keberadaan psikologi olahraga sebagai disiplin keilmuan yang banyak andilnya dalam meningkatkan prestasi olahraga.

- *Kekayaan informasi ilmiah, baik mengenai aspek keilmuannya sendiri maupun aspek aplikatifnya besar.*
- *Hasil-hasil penelitian disebarluaskan serta diserap dan diaplikasikan oleh para praktisi di lapangan.*
- **Kirchenbaum, Parham, & Murphy (1993):**  
Yakin terhadap tumbuh kembangnya psikologi olahraga terapan yang amat nyata dalam dua dasawarsa terakhir.

## *Granito & Wenz (1995):*

- *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.*
- *Lingkungan kerja dalam kelompok populasi yang beragam secara psiko-sosial dan kultural banyak memberikan keuntungan.*

## Kearney (1996):

- 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”*
- Kombinasi latihan fisik dan mental diimplementasikan pada 29 cabang OR yang dipertandingkan dalam Olimpiade.

## Murphy (2005):

- 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 tersosialisasikannya hasil-hasil penelitian para pakar dan belum didesiminasikan.

## Yessis dan Trubo (1988):

- Uni Soviet dianggap sebagai “.....*the innovators of modern practical sports psychology and have been refining it for decades*”
- “*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*”



(Bloomfield, 2003):

- Penerapan *sport science* dan sistem pembinaan olahraga yang efisien dan efektif yang dikelola dengan baik menjadi kekuatan kunci keberhasilan Australia.
- Komitmen negara dalam menyebarluaskan roh pembinaan keolahragaan yang berlandaskan *sport science* dibuktikan dengan:

Keberadaan 9 institut & akademi olahraga yang tersebar di setiap negara bagian.

12 universitas di Australia memiliki *sports science units* yang dilengkapi dengan fasilitas penelitian yang bisa dimanfaatkan oleh mahasiswa *post-graduate*

# 11th World Congress on Sport Psychology Sydney, 2005:

- Perkembangan dan terobosan baru di mana implementasi keilmuannya sudah merambah ke wawasan yang dinamakan “**executive coaching**”.
- Klien sasaran adalah para **eksekutif perusahaan** yang memerlukan bimbingan khusus dari para psikolog (olahraga) dalam kiat menanggulangi berbagai permasalahan intra- dan inter-personal di lingkungan perusahaan yang berpotensi menimbulkan stres dan mengusik kinerja kepemimpinannya.

## Dudink (1996):

- Penting **memahami hubungan** antara prestasi dan hadiah.
- **Kekhawatiran** hilangnya perhatian terhadap pembimbingan mental kepada atlet yang seharusnya berjalan seirama dengan merebaknya *price-money* di dunia olahraga.
- Kekhawatiran paling besar terungkap 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 individu akan lebih besar dari pengaruh kondisi kejiwaannya sendiri?**

## Malaysia telah melampaui prestasi olahraga Indonesia di arena SEA Games XXIV

- Telah serius menerapkan *sport science* di dalam program-program pembinaan olahraganya.
- **Institut Sukan Negara** berdiri pada tanggal 20 Oktober 1992 sebagai tindak lanjut kebijakan keolahragaan nasional yang direstui dan disahkan kabinet Malaysia tanggal 20 Januari 1988. Di sini tampak tindak lanjut dan implementasi kebijakan nasional terwujud hanya dalam waktu 4 tahun sejak dicanangkan.

- **Visi ISN: “*To be a healthy and active world class sporting nation*”**
- **Misi ISN: “Mencapai keunggulan dalam olahraga dan mempertinggi citra nasional melalui pendekatan ilmiah terhadap olahraga”**
- **Memiliki 12 unit pelayanan keilmuan terkait dengan pengembangan prestasi olahraga:**

*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:

- **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** 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*, *floatation tank*.

# Psikologi olahraga di Indonesia

- **Persaingan yang makin tinggi dalam olahraga kompetitif menuntut kesediaan yang tulus dari insan olahraga di tanah air dalam menerima dan mengimplementasikan kemajuan ilmu dan teknologi olahraga, termasuk mengakses informasi baru dan pemikiran yang inovatif tentang pembinaan olahraga.**

## Penelitian psikologi olahraga di Indonesia masih langka.

Sudibyo Setyobroto, 1985 (S3), 1987, 1992.

Nitya Wismaningsih, 1993 (S3)

Danu Hoedaya, 1996 (S3)

Yuanita Nasution, 1998 (S2)

Ali Maksum, \_\_\_\_ (S3)

Fransiskus Nursetio. \_\_\_\_ (S2)

Monti Setiadarma, 2007 (S3)

# Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga Kemeneqpora, 2007

## Permasalahan di bidang psikologi olahraga :

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 dalam 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 2008:

1. Menginventarisasi SDM di bidang psikologi olahraga di Indonesia.
2. Menginventarisasi 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. Merintis penerbitan jurnal psikologi olahraga.
7. Berpartisipasi dalam berbagai seminar nasional dan internasional dalam bidang psikologi olahraga.

# PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN OLAHRAGA PRESTASI

- **Berbagai masalah psikologis timbul pada diri atlet seperti stagnan dalam memecahkan masalah teknis, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran/ berperasaan negatif, gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya.**

- Tubuh dan pikiran (*body and mind*) merupakan kesatuan utuh, suatu totalitas yang beroperasi sebagai satu unit dengan elemen 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:

*"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**".*

- Persepsi dan pemahaman tentang bagaimana seharusnya “memotivasi” atlet untuk mencapai prestasi olahraga setinggi-tingginya sudah kehilangan arah dan pegangan, sehingga terjadi disorientasi di dalam implementasinya.
- Kesan yang kuat adalah dijadikannya faktor “uang” sebagai kekuatan pendorong utama agar atlet mau dan bisa berprestasi tinggi.

**Sie Swan Po** (alm) dalam kata pengantar laporan lokakarya internasional ilmu keolahragaan 1975 di Bandung (Rusli Lutan, tth) patut dicermati dan dipahami pesan moralnya.

*“ ..... unrealistic expectations of high returns from small investments and the desire to obtain immediate results”*

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 dilakukan.

*The desire to obtain immediate results* bisa menggambarkan ego pribadi atau kelompok untuk memperoleh hasil besar secara instan dengan mengabaikan etika dan moral.

## Chef de Mission Kontingen Indonesia ke SEA Games XXIV 2007:

**“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).**

# ***POSITION STATEMENTS:***

1. Program layanan psikologi olahraga harus terintegrasi secara penuh ke dalam program latihan atlet melalui koordinasi yang baik dengan pelatih. Dibutuhkan komitmen kerja yang tinggi, mengingat perubahan positif yang diharapkan dari atlet tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan.

2. Mengingat layanan psikologi olahraga belum disosialisasikan dengan baik kepada para pelatih dan pembina olahraga Indonesia, perlu dipikirkan terobosan program untuk mensosialisasikannya secara utuh, misalnya dalam bentuk tulisan di jurnal dan manual praktis bagi para atlet, pelatih, dan pembina olahraga, dan dipresentasikan dalam kegiatan konferensi, seminar, dan diskusi periodik dalam berbagai skala.

**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.

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: a. kesiapan pengetahuan dan kompetensi dari para nara sumber dan instruktur, b. mengidentifikasi apa yang perlu diubah dengan mengacu pada kebutuhan setiap daerah, c. kesiapan dan kesediaan pelaku olahraga untuk mau berubah, dan d. 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.

**TERIMA KASIH**