
PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENGEMBANGKAN OLAHRAGA PRESTASI DI INDONESIA

Dimiyati

Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

*This article try to serve various study about the important of Sport Psychology to increase the Indonesian sport performance. Sport Psychology is needed to support the application of sport science to increase sport performnce. Various study indicated that the Sport Psychology has a real contribution and role in increasing sport performance. But in Indonesia Sport Psychology is less getting place and attention among sport practitioners and people in higher education who has responsibility to manage and develop Psychology Scienc.e
Some efforts to develop the Sport Psychology are needed to increase its contribution in increasing sport performance. Among those are: (1) growing the awareness to all component who concerned with sport performance about the important of sport psychology; and (2) Improving human resource in the field of Sport*

Keywords: *sport psychology, development, sport performance*

Pengantar

Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang lebih dikenal dengan undang-undang olahraga secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tersirat dalam batasan itu bahwa olahraga prestasi merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen. Salah satu komponen untuk mewujudkan prestasi adalah dukungan ilmu keolahragaan. Hagg (1994) menegaskan ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga. Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan (*body of*

knowledge) ilmu keolahragaan.

Lutan (1997), mengatakan bahwa di lingkungan Komite Olympiade Amerika pembinaan olahraga prestasi telah menerapkan seperangkat ilmu, salah satunya adalah Psikologi Olahraga. Psikologi Olahraga menurut Anshel (1990) adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu atlet itu sendiri, pelatih dan lingkungan.

Usaha pembinaan olahraga prestasi yang tinggi, merupakan masalah yang rumit dan kompleks dan banyak tergantung serta dipengaruhi oleh berbagai faktor (Nossek, 1982). Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian dan manajemen serta kerja keras, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dari pendekatan ilmiah berbagai disiplin ilmu. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi olahragawan yaitu ilmu-ilmu Medik, Ilmu Kepelatihan dan Psikologi (Setyobroto, 1993).

Lebih khusus, Pate dkk. (1993) menegaskan bahwa sampai saat ini ada tiga ilmu dasar yang telah berkembang menjadi subdisiplin ilmu yang mendukung praktek kepelatihan olahragawan yang sempurna, yaitu bidang Psikologi Olahraga, Biomekanika dan Psikologi Latihan. Harsono (Singgih, dkk, 1996) menegaskan bahwa dari berbagai ilmu tersebut, Psikologi Olahraga khususnya yang menyangkut proses-proses mental-emosional atlet menjadi kontributor yang semakin menentukan dalam pembinaan serta peningkatan prestasi atlet. Lebih lanjut dijelaskan oleh Singih (1989; 2001) bahwa pelatih dan pembina olahraga di Indonesia lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor yang sangat penting (Kompas, 8 Mei 2004).

Tulisan ini akan mencoba mengkaji bagaimana peran Psikologi Olahraga dalam menunjang olahraga prestasi. Pada bagian pertama, akan dibahas Psikologi Olahraga di antara perkembangan Psikologi sebagai pusat kajian ilmu. Pada bagian kedua, akan dibahas tujuan dan ruang lingkup Psikologi Olahraga, dan beberapa persoalan yang dihadapi. Tulisan ini akan diakhiri dengan pembahasan mengenai upaya pengembangan Psikologi Olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi Indonesia di masa yang akan datang.

Kaitan Psikologi dan Psikologi Olahraga

Nasib Psikologi Olahraga masih belum menggembirakan. Para pengambil kebijakan di perguruan tinggi masih belum memandang Psikologi Olahraga menjadi sesuatu yang penting untuk dikaji dan dikembangkan. Salah satu PT yang serius mengkaji ilmu Psikologi Olahraga adalah Universitas Indonesia (UI) yang membuka program studi Psikologi Olahraga, namun itu pun baru dibuka 4-5 tahun belakangan ini. Kondisi ini secara tidak langsung berimplikasi terhadap perkembangan olahraga prestasi di Indonesia, karena kajian ilmu-ilmu keolahragaan khususnya Psikologi Olahraga belum dikelola dan dikembangkan sebagai

bagian yang penting di Perguruan Tinggi di Indonesia. Padahal ilmu itu merupakan bagian yang penting untuk menunjang dalam pembinaan olahraga prestasi.

Terdapat kaitan yang kuat antara kajian-kajian dalam berbagai bidang Psikologi dengan Psikologi Olahraga. Weinberg & Gould (2003); William. dan Starub (1980) menegaskan bahwa dilihat dari luas bidangnya, kaitan bidang-bidang Psikologi lainnya dengan Psikologi Olahraga sangat besar. Psikologi Olahraga dapat memanfaatkan dasar-dasar Psikometri untuk melakukan berbagai evaluasi psikologis, baik dalam tahap pembinaan dalam upaya mencetak atlet agar menjadi atlet yang handal, melakukan seleksi maupun penempatan pada satu cabang olahraga atau suatu tugas tertentu. Dasar-dasar penelitian dalam bidang Psikologi juga dapat diterapkan dalam bidang Psikologi Olahraga, misalnya untuk meneliti berbagai faktor yang menunjang atau menghambat prestasi atlet. Psikologi Olahraga berhubungan erat dengan Psikologi Perkembangan untuk memahami tahap-tahap perkembangan, peranan faktor bakat, latar belakang keturunan, ciri kepribadian dasarnya (*traittheory*), juga masa-masa kritis (*critical period*) untuk mendapatkan rangsangan dalam bentuk program latihan serta memahami tahap perkembangan seorang atlet ketika berada pada usia emas (*golden age*) untuk mencapai puncak prestasi (*peak performance*). Setiap atlet adalah unik dan berbeda baik dilihat dari karakteristik fisiknya, perilaku sosialnya dan kapasitas intelektualnya (Bompa, 2000).

Dasar-dasar Psikologi Belajar (*Psychology of Learning*) dapat diterapkan juga dalam Psikologi Olahraga, khususnya dalam latihan sehari-hari. Hukum efek dari Thondike (*the law of effect*) dapat dimanfaatkan untuk menciptakan suasana atau permainan serta latihan agar lebih menyenangkan sehingga ada keinginan untuk melakukan lagi. Keadaan ini diperkuat dengan pujian dan hukuman (*reward dan punishment*) sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan dan kepribadian. Prinsip-prinsip latihan yang didasarkan pada

Psikologi Belajar dengan prinsip pengulangan (*repetition, drilling, sequence*), ulangan penguatan (*reinforcement*), umpan balik (*feedback*) dan penentuan sasaran (*goal-setting*).

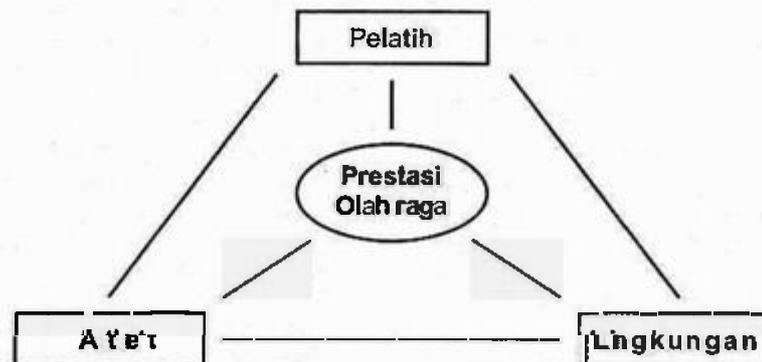
Prinsip dalam Psikologi Sosial seperti kerja sama dan bersatu padu (kohesivitas tim) dalam mencapai satu tujuan sangat berguna untuk memahami dinamika kelompok, di samping hubungan-hubungan antar pribadi, baik antar atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan pembina bahkan hubungan atlet dengan masyarakat.

Semua kajian sebagaimana dijelaskan di atas dapat dikelola dan dikembangkan dalam berbagai dimensi ilmu psikologi. Singgih (2004), menegaskan bahwa pengajaran pada Psikologi Olahraga tidak dapat terlepas dari sejumlah cabang psikologi seperti Psikopatologi, Psikologi Klinis, Psikologi Konseling dan Psikoterapi, Psikologi Perkembangan, Psikologi Eksperimen, Psikologi Kepribadian, Psikologi Sosial, Psikologi Belajar, dan Psikologi Faal. Berbagai bidang Psikologi tersebut dikaji dan dikembangkan di Perguruan Tinggi yang mengelola ilmu Psikologi. Oleh karena itu apabila kajian-kajian itu dapat diaplikasikan dalam bidang Psikologi Olahraga, maka Psikologi Olahraga akan berkembang dan dapat memberi kontribusi nyata dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia. Artinya bila

bangsa ini ingin mengembangkan olahraga prestasi, maka yang menjadi perhatian tidak semata-mata aspek fisik, alat dan fasilitas olahraga, dan dana yang dikembangkan. Aspek-aspek kajian ilmu keolahragaan umumnya dan Psikologi Olahraga khususnya yang diaplikasikan dalam pembinaan olahraga prestasi amat besar kontribusinya.

Tujuan dan Ruang Lingkup Psikologi Olahraga

Weinberg & Gould (2003) menegaskan bahwa ada dua tujuan utama mengkaji Psikologi Olahraga, yaitu (1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan atlet; dan (2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya dalam aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan. Dalam tataran yang lebih luas, Anshel (1990) memberikan batasan bahwa Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi. Berbicara tentang olahraga prestasi olehnya dikatakan lebih lanjut bahwa tidak bisa lepas dari tiga faktor utama, yaitu atlet, pelatih, dan lingkungan yang saling terkait antara satu sama lainnya. Lebih lanjut digambarkan oleh Anshel sebagai berikut:



Gambar 1. Faktor-faktor yang Berpengaruh dalam Olahraga Prestasi

Berdasarkan gambar tersebut diketahui bahwa kajian tentang olahraga prestasi tidak bisa dilepaskan dari tiga unsur utama yang saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur tersebut, yaitu pelatih, lingkungan, dan atlet itu sendiri. Hubungan yang saling mempengaruhi prestasi olahraga, misalnya faktor lingkungan seperti induk organisasi (contoh PSSI) yang memberikan kejelasan akan hak dan kewajiban kepada pemain dan pelatih seperti jaminan hidup, perumahan dan sebagainya akan membuat mereka lebih berkonsentrasi untuk berlatih dan bermain. Begitu pula gaya dan kualitas kepemimpinan seorang pelatih akan berpengaruh terhadap atlet dalam proses pembinaannya. Di lain pihak, kondisi atlet itu sendiri seperti motivasi, sikap, kepribadian akan menentukan prestasi. Artinya kajian olahraga prestasi dalam perspektif Psikologi Olahraga cukup luas tidak hanya terbatas pada dimensi psikologis yang ada pada diri atlet yang berpengaruh terhadap prestasinya, tetapi mengkaji pula faktor-faktor di luar diri atlet seperti peran pelatih serta faktor lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Secara umum Bird (1986) mengatakan bahwa kajian Psikologi Olahraga, mencakup upaya-upaya tentang perilaku individu yang terjadi dalam peristiwa olahraga, dan berbagai aspek psikologis yang dapat berpengaruh terhadap perilaku individu atau atlet tersebut. Salmela (Gifford, 1991) mengatakan bahwa topik-topik kajian Psikologi Olahraga adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kepribadian atlet seperti: kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajeri, konsentrasi dan relaksasi. Durkin (Gifford, 1991) mengatakan bahwa ruang lingkup Psikologi Olahraga meliputi, evaluasi Psikologi Olahraga, kepribadian dan prestasi olahraga, kecemasan, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok, dan latihan aspek-aspek kejiwaan dalam olahraga.

Berdasarkan lingkup kajian sebagaimana tersebut di atas, dapat dibedakan ada dua wilayah studi Psikologi Olahraga, yaitu:

- a. Studi tentang pengaruh gejala-gejala psikologis terhadap penampilan atlet, misalnya: studi tentang motivasi, kecemasan, konsentrasi, relaksasi, visualisasi, *imagery*, dan lain-lain.
- b. Studi tentang proses sosial dalam olahraga, seperti interelasi antar atlet, atlet dengan pelatih, juga situasi-situasi yang dibentuk oleh penonton, media masa, lingkungan masyarakat sekitar yang dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu terhadap penampilan atlet.

Peran Psikologi Olahraga

Pada bagian terdahulu telah diuraikan bagaimana kedudukan Psikologi Olahraga dalam lingkup Psikologi sebagai pusat kajian ilmu, juga telah disampaikan ruang lingkup dan berbagai keterbatasan tentang kajian Psikologi Olahraga di Perguruan Tinggi. Sebelum disampaikan upaya pengembangan Psikologi Olahraga dalam pembangunan olahraga prestasi di Indonesia, perlu kiranya terlebih dahulu melihat keadaan Psikologi Olahraga di Indonesia saat ini, membandingkannya dengan kebutuhan pembangunan olahraga, sumbangan dan keterbatasan yang dimiliki.

1. Kondisi Psikologi Olahraga di Indonesia

Berdasarkan pengamatan terhadap pendidikan dan kajian di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang membuka, mengelola dan mengembangkan program studi Psikologi dan kajian terhadap berbagai literatur (jurnal dan buku Psikologi Olahraga), kondisi yang ada sampai saat ini adalah:

- a. Perguruan tinggi yang mengembangkan dan mengelola Psikologi sebagai pusat kajian ilmu masih memandang Psikologi Olahraga sebagai sesuatu yang tidak penting. Hanya satu Perguruan Tinggi di Indonesia yang membuka dan mengembangkan program Psikologi Olahraga, yaitu Universitas Indonesia (UI). Di sisi lain dalam konteks pendidikan Psikologi Olahraga pada umumnya masih menggunakan buku-

buku teks atau terjemahan dari negara-negara maju, sehingga keterkaitan dengan kondisi-kondisi lokal sangat sedikit bahkan dapat dikatakan tidak ada. Hal ini berakibat pada kurang dirasakannya relevansi dari yang diajarkan dengan kebutuhan olahraga prestasi di Indonesia.

- b. Penelitian-penelitian yang sangat terbatas itu pun sebagian besar bersifat pengulangan dari penelitian di negara-negara maju, walaupun sudah mulai ada usaha-usaha untuk menyesuaikan dengan kondisi atau ciri-ciri dan kebutuhan prestasi olahraga di tanah air.
- c. Partisipasi dalam penelitian-penelitian dan program-program terapan, yang bertujuan mencari pemecahan bagi masalah-masalah olahraga prestasi sangat terbatas bahkan dapat dikatakan tidak ada baik yang dilakukan oleh para peneliti dalam rangka kerjasama antar instansi pemerintah (Perguruan Tinggi/Menpora) maupun dengan Lembaga Olahraga non Struktural (KONI, induk organisasai cabang olahraga, dll). Hal ini menunjukkan bahwa sangat kecil minat pemerintah dan para peneliti untuk ikut memikirkan masalah-masalah olahraga prestasi di Indonesia.
- d. Sangat terbatasnya pakar Psikologi yang berada di berbagai Perguruan Tinggi yang mencurahkan pemikiran dan perhatiannya untuk mengembangkan berbagai bidang kajian Psikologi untuk olahraga prestasi. Kondisi ini menyebabkan perkembangan Psikologi Olahraga di Indonesia sangat lambat.
- e. Partisipasi dalam penelitian-penelitian yang bersifat studi komparasi tentang olahraga prestasi dilihat dari aspek Psikologi tidak pernah dilakukan. Hal ini dengan sendirinya sangat menghambat untuk dapat mengikuti perkembangan Psikologi Olahraga di negara-negara lain.
- f. Sebagian penelitian masih bersifat sporadis, dan tidak ada penelitian-penelitian longitudinal yang diajukan

untuk pengembangan teori psikologi untuk mendukung pengembangan olahraga prestasi.

2. Psikologi Olahraga untuk Menjawab Kebutuhan Olahraga Prestasi

Kemajuan olahraga suatu bangsa dewasa ini sudah menjadi tolok ukur kemajuan bangsa tersebut dalam bidang lainnya. Dalam kerangka ini maka tidak heran berbagai negara berusaha menunjukkan kemampuan yang optimal dalam olahraga *multievent* seperti *Olympiade*, *Asian Games*, dan *Sea Games*. Ketika Indonesia terpuruk di posisi ke lima *Sea Games* Manila tahun 2005, maka Presiden Susilo Bambang Yudoyono langsung menyampaikan kekecawaannya dan mengintruksikan kepada Menteri Negara Pemuda dan Olahraga dan KONI untuk segera melakukan evaluasi. Sangat wajar kekecewaan ini muncul karena hasil *Sea Games* tahun 2005 merupakan prestasi terburuk dalam sejarah keikutsertaan Indonesia di *Sea Games*.

Menghadapi kegagalan dalam olahraga prestasi kita harus segera melakukan introspeksi diri dan sesegera mungkin melakukan evaluasi itu. Evaluasi harus dilakukan secara menyeluruh terhadap elemen-elemen pendukung olahraga prestasi. Selama ini pemerintah dan para praktisi olahraga belum menyadari pentingnya pendekatan ilmu keolahragaan termasuk Psikologi Olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi.

Berbagai teori dan kajian sebagaimana yang dipaparkan di atas menunjukkan betapa penting dan strategisnya Psikologi Olahraga sebagai bagian dari ilmu keolahragaan untuk olahraga prestasi, namun di sisi lain kondisi perkembangan Psikologi Olahraga itu sendiri di Indonesia kurang begitu menggembirakan. Lantas langkah apa yang dapat dilakukan untuk mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut di atas. Setidaknya ada dua upaya bisa dilakukan diantaranya:

- a. Menumbuhkan kesadaran kepada seluruh komponen yang terlibat baik

langsung maupun tidak langsung dalam pembinaan olahraga prestasi tentang pentingnya kajian dan aplikasi Psikologi Olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia. Cara yang dapat ditempuh untuk mewujudkan hal ini melalui desiminasi hasil-hasil penelitian baik yang dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri, juga melalui kajian-kajian ilmiah lainnya yang dapat menyakinkan masyarakat terlibat dalam olahraga prestasi.

- b. Meningkatkan sumber daya manusia dalam bidang ilmu keolahragaan termasuk Psikologi Olahraga. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengembangkan SDM yang berada di lembaga Pendidikan Tinggi Keolahragaan untuk mengambil program master atau doktor dalam bidang *sport science (sport psychology)* di negara-negara maju, juga dengan membuka dan mengembangkan program studi Psikologi Olahraga pada Perguruan Tinggi negeri maupun swasta yang mengelola dan mengembangkan ilmu Psikologi.

Simpulan

Olahraga prestasi sudah merupakan kesepakatan rakyat Indonesia sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Jika prestasi dalam olahraga seperti pada *Sea Games* dijadikan parameter keberhasilan pembinaan olahraga prestasi, maka bangsa kita telah jauh tertinggal dari bangsa-bangsa Asia Tenggara. Keberhasilan dalam pembinaan olahraga prestasi memerlukan dukungan ilmu-ilmu keolahragaan termasuk Psikologi Olahraga. Dimensi dukungan ilmu keolahragaan ini yang kurang diperhatikan dan diaplikasikan dalam pembinaan olahraga prestasi kita, padahal berbagai kajian telah menunjukkan bahwa Psikologi Olahraga memiliki peran dan kontribusi yang kuat dalam mendukung olahraga prestasi. Di sisi lain, kajian dan pengembangan Psikologi Olahraga di Indonesia masih sangat jauh dari memadai. Perlu upaya agar

Psikologi Olahraga sebagai bagian ilmu keolahragaan dapat berperan nyata dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia. Upaya-upaya tersebut diantaranya : (1) menumbuhkan kesadaran kepada seluruh komponen yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam pembinaan olahraga prestasi tentang pentingnya kajian dan aplikasi Psikologi Olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia; dan (2) meningkatkan sumber daya manusia dalam bidang ilmu keolahragaan termasuk Psikologi Olahraga baik bagi SDM yang berada di Lembaga Pendidikan Tinggi Keolahragaan maupun mereka yang mengelola dan mengembangkan Psikologi di berbagai Pendidikan Tinggi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M.H. 1990. *Psychology Sport From Theory to Practice*. Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Bird, A.M., & Cripe, B.K. 1986. *Psychology and Sport Behavior*. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Bompa, T.O. 2000. *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Carlson, N.R. 1986. *Psychology The Science of Behavior*. Paris: A.D.A.G.P. Inc.
- Cox, R. 2002. *Sport Psychology Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill.
- Davies, D. 1989. *Psychological Factors in Competitive Sport*, Philadelphia: The Falmer Press Taylor & Francis Inc.
- Freeman, W.H. 1987. *Physical Education and Sport in A Changing Society*. New York. Mayfield Publishing Company.

- Gifford, R. 1991. *Applied Psychology Variety and Opportunity* Massachusetts: Simon & Schuster, Inc.
- Haag, H. 1994. *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science*. Fedral Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Lutan, R. 1997. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Lagos National Institute for Sport: Pan African Press Ltd.
- Pate, R.R., McCleanaghan, B., & Rotella, R. 1993, *Scientific Foundations of Coaching* (terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Setyobroto, S. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem KosongAnem.
- Setyobroto, S. 1993. *Psikologi Kepeiatihan*, Jakarta: CV Jaya Sakti.
- Singgih, D.G. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya
- Singgih, D.G. 1989, *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya.
- Singgih, G, Setiadarma, M.P., & Myrna, H.R.S. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktis*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya
- Straub, F. W. 1980. *Sport Psychology An Anaiysis of Athlete Behavior*. New York: Movement Publication.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005). Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wasti, S. 1988. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: BinaAksara.
- Weinberg, R.S & Gould, D. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychoiogy*. Champaiggn, IL. Human Kinetics.