

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN DALAM OLAHRAGA

Oleh :
Drs. Sumarjo
Dosen UNIGHA, Sigli

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode tinjauan literatur (*library research*) yaitu didasarkan pada pendapat-pendapat para ahli dan hasil-hasil penelitian terdahulu. Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Psikologi diperlukan dalam olahraga guna menjelaskan/explanatif, memprediksi/prediktif, mengendalikan/kontrol perilaku dalam aktifitas olahraga.

Kata kunci : *psikologi olahraga dan kepelatihan*

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia. Melalui olahraga diharapkan didapatkan tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu meningkatkan produktitas kerja. Dalam keadaan sakit, mudah lelah dan tidak bugar bisa dipastikan bekerja tidak bisa maksimal. Olahraga adalah aktifitas yang berkaitan dengan gerak tubuh. Menurut undang-undang no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VI pasal 17 disebutkan bahwa olahraga dikelompokkan menjadi 3 yaitu: 1) olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, 2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kesenangan, dan 3) 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. Berdasarkan hasil Semiloka Nasional Ilmu Keolahragaan (2000) dihasilkan bahwa selain ketiga kelompok tersebut di atas juga ada kelompok olahraga rehabilitasi yaitu jenis kegiatan olahraga, atau latihan jasmani yang menekankan tujuan bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku. Kelompok olahraga yang lain adalah olahraga kesehatan yaitu jenis kegiatan olahraga yang lebih menitikberatkan pada upaya mencapai tujuan dan fitness yang tercakup dalam konsep well being melalui kegiatan berolahraga. Dalam mengembangkan semua kelompok olahraga tersebut perlu didukung berbagai disiplin ilmu yang lain, seperti: ilmu faal, gisi, perkembangan motorik, biomekanika, psikologi dan lain sebagainya.

Dalam aktifitas olahraga prestasi khususnya faktor psikis menjadi hal penting yang sering "lupa/dilupakan" selama proses latihan maupun dalam pertandingan. Faktor psikologis atau sering disebut mental atlet diibaratkan sebagai obor yang memacu semangat dan menghasilkan kinerja maksimal atlet. Diakui bahwa psikologi semakin berperan dalam dunia olahraga maupun dunia kepelatihan. Secara lebih khusus hal ini dipelajari melalui psikologi olahraga maupun psikologi kepelatihan. Psikologi olahraga akan membahas mengenai mental dalam aktivitas olahraga.

Dalam suatu kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik masih bisa dipaksa untuk bekerja, namun tidak demikian sebaliknya. Apabila mental sudah down maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan. Mengingat pentingnya pengaruh dan peranan psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga, maka akan diuraikan bagaimana peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan. Untuk memberikan pemahaman secara runtut dan holistik, dalam makalah ini akan dibahas pengertian psikologi, peran psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan dalam aktifitas olahraga.

1.2. Tujuan Penulisan

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga.

1.3. Metode Penulisan

Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode tinjauan literatur (*library research*) yaitu didasarkan pada pendapat-pendapat para ahli dan hasil-hasil penelitian terdahulu.

2. Uraian Teoritis

2.1. Pengertian Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani *psyche* yang artinya jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu. Secara harfiah psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa. Sedangkan secara bahasa, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia karena pada dasarnya jiwa adalah sesuatu yang abstrak sehingga tidak bisa diamati. Obyek kajian psikologi adalah manusia, jadi yang dipelajari adalah jiwa manusia. Pada hakekatnya jiwa tidak bisa dipelajari karena jiwa merupakan unsur yang abstrak, unobservable akan tetapi dapat diamati melalui perilaku seseorang. Psikologi mempelajari tingkah laku manusia yang bisa diamati (*observable*) dan yang dapat diukur (*measurable*). Jiwa tercermin pada perilaku seseorang, perilaku yang merupakan ekspresi kejiwaan seseorang. Jadi obyek kajian psikologi dapat dipelajari melalui perilaku manusia. Contoh: seorang psikolog dapat mengetahui bahwa seseorang melakukan penipuan melalui gejala-gejala perubahan yang terjadi pada perilaku maupun aspek-aspek fisiologisnya (seperti keluarnya keringat yang berlebihan, gemetar, keringat dingin, ataupun perubahan raut muka dan sebagainya).

2.2. Sejarah Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang tergolong muda (sekitar akhir 1800an) tetapi, manusia telah memperhatikan masalah psikologi. Banyak filosof Yunani yang telah memberikan perhatian pada bidang ini, mereka banyak memberikan sumbangan dalam bidang psikologi. Pada waktu itu psikologi masih berbentuk wacana belum menjadi ilmu

pengetahuan. Walaupun sejak dulu telah ada pemikiran tentang ilmu yang mempelajari manusia dalam kurun waktu bersamaan dengan adanya pemikiran tentang ilmu yang mempelajari alam, akan tetapi karena kekompleksan dan kedinamisan manusia untuk dipahami, maka psikologi baru tercipta sebagai ilmu sejak akhir 1800-an yaitu dengan berdirinya laboratorium Wundt oleh wilhelm wundt di University of Leipszig sebagai laboratorium psikologi pertama di dunia. Dengan berdirinya laboratorium ini pula, lengkaplah syarat psikologi untuk menjadi ilmu pengetahuan, sehingga tahun berdirinya laboratorium Wundt diakui pula sebagai tanggal berdirinya psikologi sebagai ilmu pengetahuan. (Syarat Ilmu Pengetahuan: Memiliki obyek (tingkah laku), memiliki metode penelitian (sejak laboratorium Wundt didirikan psikologi telah membuktikan memiliki metode ilmiah), sistematis, dan bersifat universal. Psikologi memiliki tiga fungsi sebagai ilmu yaitu: a) Menjelaskan, Yaitu mampu menjelaskan apa, bagaimana, dan mengapa tingkah laku itu terjadi, b) Memprediksikan Yaitu mampu meramalkan atau memprediksikan apa, bagaimana, dan mengapa tingkah laku itu terjadi, dan c) Pengendalian yaitu mengendalikan tingkah laku sesuai dengan yang diharapkan.

2.3. Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan hasil perkembangan dari psikologi umum. Menurut Khonstman (1951) yang dikutip Herman Subarjah (2000: 1) menyebutkan bahwa medan kajian psikologi adalah tingkah laku manusia dalam keadaan tertentu, misalnya manusia dalam keadaan panik dipelajari dalam psikologi massa, atau manusia dalam proses produksi misalnya dipelajari dalam psikologi industri. Sejalan dengan perkembangan waktu dan kebutuhan terhadap psikologi dalam olahraga, maka dikembangkan dan diterapkan psikologi olahraga.

Batasan dan pengertian psikologi olahraga, salah satunya dikemukakan oleh John D. Lawther, seorang guru besar pendidikan jasmani dari Pennsylvania State University yaitu " Sport psychology is the study of human behavior in sport situation. It focusses on both learning and performance, and conciders both participans and spectator". Secara bebas bida diartikan bahwa psikologi olahraga adalah studi tentang tingkah laku manusia dalam situasi olahraga, focus kajiannya adalah pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku maupun penonton. Weinberg and Gould (1999) mengartikan psikologi olahraga sebagai studi khusus mengenai manusia dan perilakunya dalam aktivitas olahraga dan latihan (ICSSPE, sport and exercise psikologi, hal. 161 bar. 3). Jadi, psikologi olahraga dapat diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut.

2.4. Pengertian Psikologi Kepeleatihan

Psikologi kepeleatihan adalah ilmu yang mempelajari tingkahlaku dan pengalaman individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet dan gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih. Manfaat mempelajari psikologi kepeleatihan (Sudibyo Setyabroto, 1993: 10)

- a. Para pelatih lebih memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada diri atlet, baik gejala yang dapat mempengaruhi meningkat/merosotnya prestasi atlet
- b. Dapat memprediksi dampak yang menguntungkan./merugikan atlet
- c. Dapat melakukan tindakan yang sesuai

Kian tahun psikologi olahraga kian mengalami peningkatan kajian dan mengalami perkembangan yang berarti. Jadi, di satu pihak seorang psikolog yang memiliki ijin praktik belum tentu memiliki cukup pengetahuan ilmu keolahragaan, di lain pihak, pakar keolahragaan tidak dibekali pendidikan khusus psikoterapi dan konseling. Akibatnya, sampai saat ini masih terjadi kerancuan akan siapa sesungguhnya yang berhak memberikan pelayanan sosial dalam bidang psikologi olahraga. Idealnya adalah seorang konsultan atau psikoterapis memperoleh pelatihan khusus dalam bidang keolahragaan; sehingga sebagai seorang praktisi ia tetap berada di atas landasan profesinya dengan mengikuti panduan etika yang berlaku, dan di samping itu pengetahuan keolahragaan juga cukup mendukung latar belakang pendidikan formalnya.

Dalam upaya mengatasi masalah ini IPO sebagai asosiasi psikologi olahraga nasional tengah berupaya menyusun ketentuan tugas dan tanggung jawab anggotanya. Di samping itu, IPO juga tengah berupaya menyusun kurikulum tambahan untuk program sertifikasi bagi para psikolog praktisi yang ingin memberikan pelayanan sosial dalam bidang psikologi olahraga. Kurikulum tersebut merupakan bentuk spesialisasi psikologi olahraga yang meliputi: 1) Prinsip psikologi olahraga, 2) Peningkatan performance dalam olahraga, 3) Psikologi olahraga terapan, 4) Psikologi senam. Masalah lain yang juga kerap kali timbul dalam penanganan aspek psikologi olahraga adalah dalam menentukan klien utama. Sebagai contoh misalnya pengguna jasa psikolog dapat seorang atlet, pelatih, atau pengurus. Kepada siapa psikolog harus memberikan pelayanan utama jika terjadi kesenjangan misalnya antara atlet dan pengurus, padahal psikolog dipekerjakan oleh pengurus untuk menangani atlet, dan atlet pada saat tersebut adalah pengguna jasa psikologi. Di satu pihak psikolog perlu menjaga kerahasiaan atlet, di lain pihak pengurus mungkin mendesak psikolog untuk menjabarkan kepribadian atlet secara terbuka demi kepentingan organisasi. Sachs (1993) menawarkan berbagai kemungkinan seperti misalnya menerapkan perjanjian tertulis untuk memberikan keterangan; namun demikian, jika atlet mengetahui bahwa pribadinya akan dijadikan bahan pertimbangan organisasi, ia mungkin cenderung akan berperilaku defensif, sehingga upaya untuk memperoleh informasi tentang dirinya akan mengalami kegagalan. Karenanya, seorang psikolog harus dapat bertindak secara bijaksana dalam menangani masalah ini, demikian pula, hendaknya seorang pelatih yang kerap kali bertindak selaku konsultan bagi atletnya kerap kali harus mampu melakukan pertimbangan untuk menghadapi masalah yang serupa.

3. Pembahasan

Weinberg dan Gould (1995) memberikan pandangan yang hampir serupa atas psikologi olahraga dan psikologi latihan (*exercise psychology*), karena banyak kesamaan dalam pendekatannya, beberapa peneliti lain (Anshel, 1997; Seraganian, 1993; Willis & Campbell, 1992) secara lebih tegas membedakan psikologi olahraga dengan psikologi latihan. Weinberg dan Gould, (1995) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki dua tujuan dasar, yaitu: a) Mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi performance fisik individu, b) Memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya Di samping itu, mereka mengemukakan bahwa psikologi olahraga secara spesifik diarahkan untuk:

1. Membantu para profesional dalam membantu atlet bintang mencapai prestasi puncak.
2. Membantu anak-anak, penderita cacat dan orang tua untuk bisa hidup lebih bugar.
3. Meneliti faktor psikologis dalam kegiatan latihan, dan

4. Memanfaatkan kegiatan latihan sebagai alat terapi, misalnya untuk terapi depresi (Weinberg & Gould, 1995).

Sekalipun belum begitu jelas letak perbedaannya, Weinberg dan Gould (1995) telah berupaya untuk menjelaskan bahwa psikologi olahraga tidak sama dengan psikologi latihan. Namun dalam prakteknya biasanya memang terjadi saling mengisi, dan kaitan keduanya demikian eratnyanya sehingga menjadi sulit untuk dipisahkan. Tetapi Seraganian (1993) serta Willis dan Campbell (1992) secara lebih tegas mengemukakan bahwa secara tradisional penelitian dan praktik psikologi olahraga diarahkan pada hubungan psikofisiologis misalnya responsi somatik mempengaruhi kognisi, emosi dan performance. Sedangkan psikologi latihan diarahkan pada aspek kognitif, situasional dan psikofisiologis yang mempengaruhi perilaku pelakunya, bukan mengkaji performance olahraga seorang atlet. Adapun topik dalam psikologi latihan misalnya mencakup dampak aktivitas fisik terhadap emosi pelaku serta kecenderungan (disposisi) psikologi, alasan untuk ikut serta atau menghentikan kegiatan latihan olahraga, perubahan pribadi sebagai dampak perbaikan kondisi tubuh atas hasil latihan olahraga dan lain sebagainya (Anshel, 1997). Jelaslah kini bahwa psikologi olahraga lebih diarahkan pada kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif; artinya, pelaku olahraga, khususnya atlet, mengarahkan kegiatannya olahraganya untuk mencapai prestasi tertentu dalam berkompetisi, misalnya untuk menang. Sedangkan psikologi latihan lebih terarah pada upaya membahas masalah-masalah dampak aktivitas latihan olahraga terhadap kehidupan pribadi pelakunya. Dengan kata lain, psikologi olahraga lebih terarah pada aspek sosial dengan keberadaan lawan tanding, sedangkan psikologi latihan lebih terarah pada aspek individual dalam upaya memperbaiki kesejahteraan psikofisik pelakunya. Sekalipun demikian, kedua bidang ini demikian sulit untuk dipisahkan, karena individu berada di dalam konteks sosial dan sosial terbentuk karena adanya individu-individu. Di samping itu kedua bidang ini melibatkan aspek psikofisik dengan aktivitas aktivitas yang serupa, dan mungkin hanya berbeda intensitasnya saja karena adanya faktor kompetisi dalam olahraga.

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Dengan demikian kedua aspek tersebut harus digali, dilatih dan diarahkan untuk mencapai derajat fungsi optimalnya masing-masing. Fenomena yang sering kita dapati adalah, timpangnya pemberian porsi latihan antara fisik dan psikis. Seringkali fisik dijadikan dasar utama tanpa memperhitungkan aspek psikisnya. Hal ini jelas keliru dan perlu adanya upaya perbaikan konsep dalam sistem pelatihan cabang olahraga. Aspek psikis atlet ibarat obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengeluarkan segala kemampuannya yang telah didapatkan dari proses latihan yang terakumulasi peningkatannya. Kemampuan teknik dan fisik seseorang tidak akan begitu berarti ketika kejiwaannya (mental) tidak mampu menggerakkan untuk tampil optimal. Seringkali kelelahan fisik bisa diatasi dengan arousal (kegairahan). Artinya walaupun secara fisik atlet sudah mengalami kelelahan yang sangat, namun muncul apa yang disebut *second wind* yang mampu menggerakkan fisik untuk terus bekerja.

Kian tahun psikologi olahraga kian mengalami peningkatan kajian dan mengalami perkembangan yang berarti. Jadi, di satu pihak seorang psikolog yang memiliki ijin praktik belum tentu memiliki cukup pengetahuan ilmu keolahragaan, di lain pihak, pakar keolahragaan tidak dibekali pendidikan khusus psikoterapi dan konseling. Akibatnya,

sampai saat ini masih terjadi kerancuan akan siapa sesungguhnya yang berhak memberikan pelayanan sosial dalam bidang psikologi olahraga. Idealnya adalah seorang konsultan atau psikoterapis memperoleh pelatihan khusus dalam bidang keolahragaan; sehingga sebagai seorang praktisi ia tetap berada di atas landasan profesinya dengan mengikuti panduan etika yang berlaku, dan di samping itu pengetahuan keolahragannya juga cukup mendukung latar belakang pendidikan formalnya.

Dalam upaya mengatasi masalah ini IPO sebagai asosiasi psikologi olahraga nasional tengah berupaya menyusun ketentuan tugas dan tanggung jawab anggotanya. Di samping itu, IPO juga tengah berupaya menyusun kurikulum tambahan untuk program sertifikasi bagi para psikolog praktisi yang ingin memberikan pelayanan sosial dalam bidang psikologi olahraga. Kurikulum tersebut merupakan bentuk spesialisasi psikologi olahraga yang meliputi: 1) Prinsip psikologi olahraga, 2) Peningkatan performance dalam olahraga, 3) Psikologi olahraga terapan, 4) Psikologi senam.

Masalah lain yang juga kerap kali timbul dalam penanganan aspek psikologi olahraga adalah dalam menentukan klien utama. Sebagai contoh misalnya pengguna jasa psikolog dapat seorang atlet, pelatih, atau pengurus. Kepada siapa psikolog harus memberikan pelayanan utama jika terjadi kesenjangan misalnya antara atlet dan pengurus, padahal psikolog dipekerjakan oleh pengurus untuk menangani atlet, dan atlet pada saat tersebut adalah pengguna jasa psikologi. Di satu pihak psikolog perlu menjaga kerahasiaan atlet, di lain pihak pengurus mungkin mendesak psikolog untuk menjabarkan kepribadian atlet secara terbuka demi kepentingan organisasi. Sachs (1993) menawarkan berbagai kemungkinan seperti misalnya menerapkan perjanjian tertulis untuk memberikan keterangan; namun demikian, jika atlet mengetahui bahwa pribadinya akan dijadikan bahan pertimbangan organisasi, ia mungkin cenderung akan berperilaku defensif, sehingga upaya untuk memperoleh informasi tentang dirinya akan mengalami kegagalan. Karenanya, seorang psikolog harus dapat bertindak secara bijaksana dalam menangani masalah ini, demikian pula, hendaknya seorang pelatih yang kerap kali bertindak selaku konsultan bagi atletnya kerap kali harus mampu melakukan pertimbangan untuk menghadapi masalah yang serupa.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Psikologi diperlukan dalam olahraga guna menjelaskan/explanatif, memprediksi/prediktif, mengendalikan/kontrol perilaku dalam aktifitas olahraga.

4.2. Saran

Setiap kelompok olahraga perlu mempelajari dan menerapkan psikologi olahraga/kepelatihan untuk efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan dari melakukan olahraga.

Daftar Pustaka

Bimo Walgito, 1997. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta. Andi Offset.

Depdiknas, 2002. Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya. Jakarta.

Herman Subarjah, 2000. Psikologi Olahraga. Jakarta. Depdiknas.

Singgih D Gunarso, 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.

Sudibyo Setyobroto, 1993. Psikologi Kepelatihan. Jakarta. CV. Jaya Sakti.

_____, 2001. Mental Training. Solo.

_____, 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta. PT. Aneng Kasong Anem.

UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kemenegpora.

Weinberg R.S & Gould.D. 2003. Foundations of Sports & Exercise Psychology. United State. Human Kinetics.

