

ISSN 2078-927X



JURNAL

ILMU OLAHRAGA & KESEHATAN

ALTIUS

Volume I, Nomor 1, Januari 2011



PENERBIT
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

DAFTAR ISI

PENGANTAR
DEWAN REDAKSI
DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| Cara Latihan Kondisi Fisik (Syafaruddin)..... | 1 |
| Kesegaran Jasmani dan Implementasinya dalam Mendukung Kinerja Fisik (Dr. Sukirno)..... | 16 |
| Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan dengan <i>Passing</i> Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas XII Madrasah Aliyah Nurul Qolam Dabuk Rejo Lempuing OKI (Giartama)..... | 31 |
| Pengaruh Pelatihan <i>Leg Press</i> dan <i>Half Squat</i> terhadap Prestasi Lompat Jauh (Sy. Muherman)..... | 41 |
| Membangun Kepribadian Atlet dalam Olahraga (Iyakrus) | 54 |
| Pengembangan Model Modifikasi Permainan Bola Voli untuk Pembelajaran Penjasorkes Di SMA (Waluyo) | 64 |
| Pengaruh Suplementasi Pil Besi + Asam Folat dan Vitamin C terhadap Peningkatan Kadar Hb dan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang (Marsiyem) | 78 |
| Media Pembelajaran Cabang Olahraga Atletik pada Nomor Lompat Jauh (Hartati) | 93 |
| Etika dan Moral Pendidikan Jasmani menuju Olahraga Prestasi (Djumaddin Syafiril)..... | 100 |
| Pembentukan Kepribadian Peserta Didik melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah (Meirizal Usra)..... | 114 |

MEMBANGUN KEPERIBADIAN ATLET DALAM OLAHRAGA

Oleh: Iyakrus

Dosen Penjas Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Membangun kepribadian atlet merupakan sebuah konsep bahwa atlet sebagai totalitas kehidupan yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Tidak hanya latihan, tapi juga hal nonteknis yang mengganggu pencapaian prestasi olahraga. Beberapa penelitian yang dilakukan tentang kepribadian atlet dengan menggunakan pendekatan iceberg profile menemukan bahwa atlet yang berhasil (sukses) menunjukkan kondisi mental (tension, depression, fatigue, confusion) yang lebih sehat dibanding atlet yang kurang berhasil.

Ciri kepribadian merupakan salah satu prediktor keberhasilan atlet meraih prestasi tinggi. Keberhasilan dalam meraih prestasi tinggi dalam kenyatannya bukanlah sesuatu yang instan, melainkan sebuah proses panjang yang di dalamnya lebih banyak "ketidaknyamanan". Dalam konteks itulah, kualitas pribadi atlet menjadi sangat menentukan. Banyak atlet gagal meraih prestasi tinggi bukan, karena mereka tidak memiliki keterampilan olahraga, tetapi karena kualitas pribadi yang kurang menunjang. "Prestasi tinggi hanya akan lahir dari individu yang memiliki kualitas pribadi unggul".

Kata kunci: Kepribadian, atlet, olahraga

I. PENDAHULUAN

Saat ini keberhasilan dalam suatu cabang olahraga tidak terlepas dari peran berbagai pihak, terutama berkaitan dengan pembangunan aspek psikologis kepribadian atlet dalam masa persiapan (latihan). Olahraga akan mengajarkan seseorang tentang kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan. Hal ini relevan dengan pemikiran Baron Piere de Coubertin, penggagas Olimpiade modern bahwa tujuan olahraga terletak pada fungsinya "As the unique school of moral

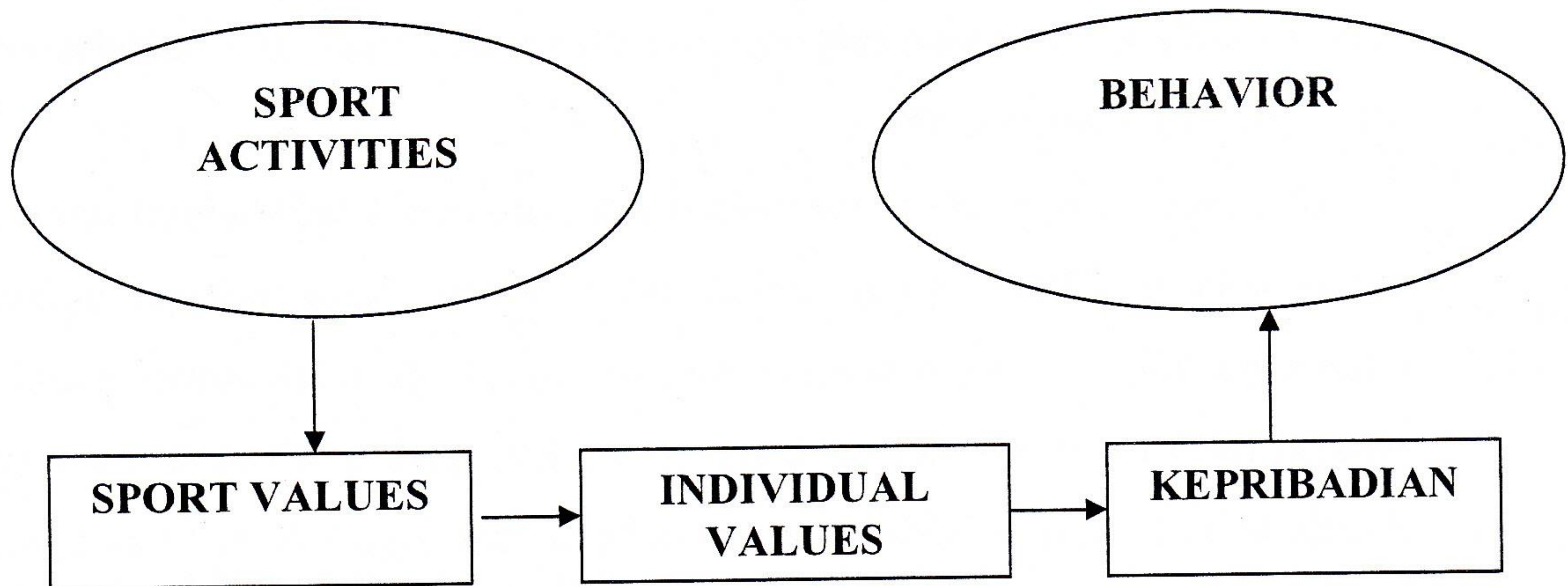
perfection, and as the means for the acquisition and formation of strong personality good character and noble sentiments; only men with these moral virtues can be useful member of society" (Alimaksum, 2008).

Olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam motto. *Cittius, altius, fortius*, telah diakui dunia sebagai gerakan Olimpiade (Olympic Movement). *Cittius*, sesungguhnya tidak hanya diartikan sebagai lebih cepat atau tercepat, seperti terekam pada prestasi seorang atlet dalam berlari. Namun makna sesungguhnya menunjukkan kualitas mental seseorang yang mampu mengambil keputusan lebih cepat dan lebih cerdas. Makna *altius*, bukan dalam pengertian lebih tinggi atau tertinggi mencapai prestasi, misalnya lompat tinggi atau lompat galah dalam atletik, namun merujuk pada moral yang lebih luhur atau mulia. Demikian pula *fortius* bukan dalam pengertian lebih kuat atau terkuat dalam prestasi olahraga angkat berat misalnya, tetapi menunjukkan kualitas pribadi yang lebih ulet dan tangguh.

Perkembangan yang pesat dalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang kuat terhadap perkembangan-perkembangan ilmu yang mendukung termasuk dalam hal kepribadian atlet. Seorang pelatih dituntut untuk lebih memahami atlet sebagai individu yang mempunyai jiwa dan rasa yang saling berhubungan dan saling mendukung. Walaupun yang melakukan aktivitas adalah fisik, namun aspek psikis berperan dalam penentuan prestasi, baik waktu pertandingan maupun latihan.

Seorang pelatih yang menangani sekelompok atlet dengan materi latihan dan metode yang sama akan melihat aktivitas dari atletnya yang berbeda-beda. Ada atlet yang rajin ada yang kurang rajin, ada yang melakukan latihan dengan antusias dan ada yang kurang antusias, ada yang penuh semangat ada juga yang seadanya, mengapa demikian? Jawabannya, karena setiap atlet mempunyai kepribadian yang berbeda satu dengan yang lainnya. Bagaimana olahraga dapat merupakan instrumen (agen) pembentukan nilai dan kepribadian yang akhirnya berujung pada tingkah laku? Untuk menjawab pertanyaan tersebut,

ada baiknya kita simak model konseptual (Alimaksum, 2008), sebagai berikut.



Model Konseptual Hubungan Olahraga, Nilai, dan Kepribadian, dari gambar tersebut jelas menunjukkan bagaimana aktivitas olahraga yang syarat dengan nilai-nilai memengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu memengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya memengaruhi tingkahlaku. Gambar di atas tidaklah lengkap, tapi dari gambar tersebut setidaknya dapat menjelaskan mengapa olahraga menjadi sesuatu yang penting dalam memengaruhi terbentuknya nilai dan kepribadian.. Pada kesempatan ini juga ingin mengemukakan beberapa hasil riset terkait dengan pengaruh aktivitas olahraga terhadap beberapa dimensi psikologis kepribadian atlet.

1. Olahraga dan konsep diri (*self-concept*)

Kebanyakan studi menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara keterlibatan dalam olahraga dengan perkembangan identitas remaja (Biddle, Sallis, & Cavill, 1998). Mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat.

Ketika para remaja terlibat dalam olahraga kompetitif, ternyata mereka menunjukkan konsep diri yang lebih positif dibanding mereka yang tidak terlibat dalam olahraga kompetitif (Brettsneider & Klimek, 1998; Richartz & Brettsneider, 1996). Konsep diri yang positif tampak tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga sosial; dan yang lebih *surprise* adalah pengaruhnya

pada perkembangan intelektual.

2. Kemampuan mengatasi stres (*coping with stress*)

Sebagaimana dimaklumi bahwa kehidupan remaja sangat rentan terhadap persoalan-persoalan psiko-sosial, seperti godaan terhadap penggunaan obat-obat terlarang, minuman keras, pergaulan bebas, dan penyakit sosial lainnya. Hasil studi membuktikan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi *stressor* dari lingkungannya (Pate, 1993).

3. Penyimpangan tingkah laku remaja

Hasil studi Biddle, Sallis, & Cavill, (1998) menyatakan bahwa remaja yang aktif dalam olahraga penyimpangan tinkahlakunya lebih kecil dibanding mereka yang tidak berprestasi dalam olahraga. Meskipun demikian, dalam studi tersebut juga dikemukakan bahwa di antara beberapa cabang olahraga, mereka yang terjun dalam sepak bola kasus penggunaan obat-obat terlarang lebih tinggi dibanding cabang olahraga lain.

4. Integrasi sosial

Umumnya anak-anak dan remaja tidak terlalu 'betah' tinggal di institusi-institusi sosial seperti rumah, sekolah, tetangga, dan tempat ibadah. Sebagian besar waktunya dicurahkan bersama teman dan kelompoknya, sehingga terkesan eksklusif. Kegiatan olahraga memberi kesempatan yang baik bagi para remaja, baik pria dan wanita untuk terintegrasi dalam jaringan sosial dan mengembangkan kepercayaan sosial (*social confidence*). Studi yang dilakukan Brettsneider (1999) menunjukkan bahwa remaja umumnya membutuhkan interaksi dengan yang lain dan membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan juga dari kelompok dan institusi yang lain. Dalam hal yang demikian, kegiatan olahraga menjadi media yang efektif dalam membangun kepribadian atlet.

II. MEMBANGUN KEPERIBADIAN DALAM OLAHRAGA

Mengkaji persoalan kepribadian adalah pekerjaan yang rumit sekaligus menarik. Rumit karena kepribadian adalah sesuatu superkompleks dan menarik karena bersifat dinamis. Dibawah ini adalah beberapa definisi tentang kepribadian.

- a. Kepribadian adalah seperangkap ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan dalam diri individu yang memengaruhi tingkah laku individu tersebut (Dr Ali Maksum, 2008).
- b. Jhon locke (Singgih, 2004) kepribadian adalah bukan sifat kesadaran akan diri sendiri melainkan pada pikiran, wujud intelegensi yang mempunyai akal dan pikiran dan dapat memikirkan sebagai diri sendiri.
- c. Kusumanto S (Singgih 2004) mengemukakan, kepribadian adalah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya sendiri yang merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas.

Menurut Freud (dalam Dr Ali Maksum, 2008) kepribadian manusia dibangun atas 3 sistem. Sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai bagaimana membangun kepribadian atlet dalam olahraga. Penelitian umumnya diarahkan pada upaya mendeskripsikan kepribadian dari para atlet yang berhasil atau memprediksikan keberhasilan atlet berdasarkan ciri-ciri tertentu. Digunakannya ciri kepribadian sebagai upaya menilai kepribadian atlet sebenarnya telah populer sejak tahun 1960-an. Ketika itu, kepribadian atlet diukur berdasarkan instrumen yang sudah ada, seperti MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), 16 PF (the 16 Personality Faktor Questionnaire), dan EPI (Eysenck Personality Inventory). Sebagaimana diketahui bahwa ketiga instrumen tersebut tidak didesain khusus untuk atlet, melainkan bersifat umum dan lebih berorientasi klinis. Hasilnya pun sudah dapat dibayangkan akan berupa kategorisasi klinis, seperti: *introvetekstrovert*, depresi, dan sebagainya.

Morgan (1985) yang melakukan studi tentang kepribadian atlet dengan menggunakan pendekatan iceberg profile. Dari studinya, Morgan menemukan bahwa atlet yang berhasil (sukses) menunjukkan kondisi mental (*tension, depression, fatigue, confusion*) yang lebih sehat dibanding atlet yang kurang berhasil.

Gould et al., (2002) berusaha mengungkap ciri kepribadian atlet Amerika (di antaranya: perenang, hockey, dan atletik) yang telah berhasil menjadi juara Olimpiade. Dari studi tersebut ditemukan bahwa para atlet yang berhasil umumnya memiliki ciri antara lain percaya diri, optimistik, prestatif, memiliki stabilitas emosi, dan cerdas.

Maksum (2008) melakukan penelitian terhadap 10 atlet Indonesia yang telah memiliki prestasi internasional seperti Rudy Hartono, Ick Sugianto, Susy Susanti dan Taufik Hidayat. Dari mereka ditemukan 7 sifat yang dominan pada mereka, sebagai berikut.

(1) Ambisi Prestatif

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya keinginan yang kuat untuk meraih keberhasilan. Atlet yang memiliki ambisi prestasi tidak cepat puas terhadap penampilan yang dilakukan. Ia selalu menginginkan perbaikan, optimistis terhadap apa yang dilakukan, selalu ingin bersaing, dominan, dan target oriented.

(2) Kerja Keras

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesungguhan atas usaha yang dilakukan untuk mewujudkan ambisi prestatifnya. Atlet yang memiliki ciri kepribadian ini tidak hanya sekadar menjalankan program pelatih atau menghabiskan waktu latihan, tetapi ia juga selalu berusaha melakukan program tersebut dengan penuh kesungguhan dan intentitas yang tinggi. Ia juga proaktif, agresif dan menyukai tantangan.

(3) Gigih

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk melakukan usaha secara konsisten dan terus menerus. Atlet dengan ciri kepribadian ini tidak cepat putus asa dalam melakukan usaha dan memiliki daya tahan atas ketidaknyamanan. Kegigihan nampak dari frekuensi usaha dan lamanya waktu yang dicurahkan untuk melakukan aktivitas.

(4) Komitmen

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk mengikuti dan memegang teguh ketentuan-ketentuan, baik yang datang dari dalam diri atlet sendiri maupun yang datang dari luar. Atlet yang memiliki komitmen adalah atlet yang mencintai profesinya, fokus terhadap tugas, disiplin, dan tanggung jawab terhadap tugas, serta rela mengorbankan kepentingan lain demi profesi yang telah dipilihnya.

(5) Mandiri

Ciri kepribadian ini merujuk adanya kesedian atlet untuk melakukan sesuatu secara sendiri dan bertanggung jawab. Atlet yang mandiri adalah atlet yang tidak hanya berlatih ketika ada program dari pelatih, tetapi juga secara autodidak melakukan latihan sendiri. Pribadi sendiri adalah pribadi yang independen dan menyukai tanggung jawab pribadi. Ia seringkali juga mengambil inisiatif dan mampu mengelola dirinya sendiri secara bertanggung jawab.

(6) Cerdas

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk berpikir secara rasional, bertindak secara terarah, dan efektif menghadapi lingkungan. Atlet yang cerdas adalah atlet yang mampu mengambil keputusan di saat sulit, misalnya merubah taktik dan strategi bermain secara cepat dan efektif. Ia juga sebagai pembelajar yang tanggap, mampu menganalisis dan bertindak cermat, serta kreatif memunculkan ide-ide atau teknik-teknik yang unik dalam

permainan.

(7) Swakendali

Ciri kepribadian ini merujuk pada adanya kesanggupan untuk mengendalikan perasaan, pikiran dan tingkahlaku secara efektif. Atlet yang memiliki swakendali adalah atlet yang mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang destruktif terhadap prestasi. Ia juga memiliki stabilitas emosi, yakni mampu mengendalikan perasaan cemas, marah, dan keinginan mengakhiri pertandingan dengan cepat selain itu, ia juga sportif terhadap apa yang telah diusahakan dan dihasilkan.

III. FAKTOR-FAKTOR PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN

Menurut Singgih G (2004), ditinjau dari teori perkembangan seperti naturalisme, nativisme, emperisme dan konvergensi, faktor-faktor yang memengaruhi dalam membangun kepribadian seorang atlet, sebagai berikut.

A. Faktor Hereditas

Faktor hereditas bersifat genetik

B. Faktor Organobiologi

Keadaan anatomis, fisiologis, fungsi otot serta perkembangannya yang sempurna sangat membantu untuk mencapai prestasi dalam olahraga.

C. Faktor Psiko-Edukatif

Faktor kejiwaan dalam manusia akan dapat berkembang secara optimal jika akan memperoleh rangsangan, latihan dan belajar.

D. Faktor Sosial Kultural

Faktor kultural adalah hal yang datang dari budaya setempat seperti tradisi, etnis, tabu dan lain lain.

E. Faktor Spritual

Adalah hal yang berhubungan dengan keyakinan hidup, keyakinan agama dan moral.

IV. KESIMPULAN

Pengaruh kepribadian dalam olahraga begitu signifikan, terutama pada olahraga prestasi. Sejumlah hasil penelitian di barat, misalnya Gould (1999); Williams dan Krane (2001); Bush dan Salmella (2002); Gould, Dieffenbach dan Moffett (2002) menyatakan bahwa ciri kepribadian merupakan salah satu prediktor keberhasilan atlet meraih prestasi tinggi. Keberhasilan dalam meraih prestasi tinggi dalam kenyatannya bukanlah sesuatu yang instan, melainkan sebuah proses panjang yang di dalamnya lebih banyak "ketidaknyamanan". Dalam konteks itulah, kualitas pribadi atlet menjadi sangat menentukan. Banyak atlet gagal meraih prestasi tinggi bukan karena mereka tidak memiliki keterampilan olahraga, tetapi karena kualitas pribadi yang kurang menunjang. "Prestasi tinggi hanya akan lahir dari individu yang memiliki kualitas pribadi unggul".

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2008. *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Bompa TO. 1990, *Theory and Methodology of Training, They Key to athletic Performance*, Dubuque Iowa: Kendal Hunt Publishing Company.
- Butler, Richard J (ed). 1999. *Sports Psychology in Performance*. Great Britain: Butterworth & Heinemann.
- Gunarsa SD, 2004, *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa SD, 2003, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gould. D, Diefenbach, 2002, *Psychological Characteristic and Their Development in Olympic Champion, Journal Appliedsport Psychology*.
- Morgan, WP. 1985. *Selected psychological Faktor Limiting Performance: A Mental Health Model*, Human Kinetic Publishing.
- Martens, Rainer. 2004. *Successful Coaching*. Champaign: Human Kinetics
- Morris, T. & Jeff Summers (ed). 1995. *Sport Psychology: Theory, Application and Issues*. Brisbane: John Wiley & Sons
- Morris. Toni. 1995. *Sport Psychological, Teory dan Applications and Issues*, Printed Singapore, Brisbane, New York, Toronto, Singapore.
- Pate, Rotella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rotella, Bob, et al. 1998. *Case Studies in Sport Psychology*. Boston: Jones and Bartlett Publishers.