LOCUS OF CONTROL DAN KEBERHASILAN LATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh:
Jaka Sunardi
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

Physic health, mental, and social of human resource is the one of capital build part. People who has healthy and good fitness grade and can be achievement in their job, so productivity grade will be increase. Locus of control is human's belief with controlling event spring in their life. Individual who has belief that their action can influence their life way are as human who have wishes or internal control. On the contrary person who has belief that their life are influencing by the chance, destiny and lucky are have wishes or external control.

Someone who have feel that there ere relation between their action with events result in their life who have result by their action is responsibility by their self is as human who has internal locus of control. On the contrary they who are not relation feel between their activity with result from their activity. Or they have belief that events in their life from their factors out of control as human who have external locus of control. For get good physical fitness, someone have to doing regular sport training with enough intensity, frequency training, and also enough of training time.

Someone is success to increase high or good physical fitness because as long as to follow sport fitness training can finish from that training program with good physical fitness product. High physical fitness product is the success of sport training and to get good physical fitness is not easy to everyone. There are factors which are success influence in increasing someone's physical fitness is locus of control. Someone who internal locus of controlling usually have higher responsibility for the success than failed to finish a sport training program than someone who external locus of controlling. So, someone as for internal locus of controlling with sport training will be success to increase their physical fitness than someone as for external locus of controlling.

Key Words: locus of control, sport training, physical fitness.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan bangsa. Sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial merupakan salah satu bentuk modal pembangunan. Manusia yang memiliki kesehatan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya sehingga tingkat produktivitasnya pun akan meningkat, maka program kebugaran jasmani perlu dirancang secara tepat dan sistematis agar menjadikan kebutuhan masyarakat kita, dan mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia dalam rangka meningkatkan produktivitas dan prestasi kerja.

Kehidupan modern sekarang ini dengan adanya kendaraan bermotor , manusia tidak harus berjalan kaki untuk berpergian ke tempat-tempat yang ingin dikunjungi. Alat-alat seperti lift, tangga berjalan dan alat-alat sejenisnya sangat meringankan kerja manusia. Alat-alat komputer di kantor-kantor serta robot-robot di industri-industri merupakan akibat yang membuat manusia kurang gerak (*hipo kinetic*). Majunya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi pengguanaan aktivitas fisik..

Tubuh yang kurang aktif ini mengakibatkan menurunnya fungsi organ-organ tubuh terutama jantung dan paru-paru (kardiorespirasi). Anggota tubuh yang jarang bahkan tidak digunakan untuk aktivitas, keadaannya akan semakin memburuk, kerja jantung menjadi lemah, pembuluh-pembuluh darah menjadi kurang lentur, kerja paru-paru menjadi tidak efisien, ketegangan otot-otot menghilang dan seluruh tubuh menjadi lemah, sehingga daya tahan tubuh menurun sehingga merupakan sasaran empuk bagi berbagai penyakit. Seseorang yang memiliki kondisi jasmani seperti itu dikatakan kebugaran jasmaninya rendah yang mengakibatkan prestasi kerjanya pun juga rendah.

Pada dasarnya keberhasilan latihan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor bersifat positip bila dapat membantu kelancaran usaha sehingga tercapai hasil yang memuaskan, tetapi dapat pula bersifat negatif jika menghambat kelancaran usaha sehingga tidak mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan (Bachroni dan Koswara, 1983).

KESIMPULAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan bangsa. Sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial merupakan salah satu bentuk modal pembangunan. Manusia yang memiliki kesehatan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan dan tingkat produktivitasnya tinggi.

Seseorang dikatakan berhasil meningkatkan kebugaran jasmani baik apabila yang bersangkutan dapat menyelesaikan program latihan olahraga tersebut tepat dengan hasil kebugaran jasamani yang baik. Hasil kebugaran jasmani tinggi yang dicapai inilah yang disebut dengan keberhasilan latihan olahraga. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Orang dengan *locus of control internal* mempunyai ciri lebih aktif, selalu berusaha keras, tidak tergantung pada orang lain dan cara kerjanya efektif. Individu dengan *locus of control internal* jika mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri karena dianggap kurang berusaha, sebaliknya individu dengan locus of control eksternal akan melihat kegagalan atau keberhasilan disebabkan oleh faktor kesulitan tugas atau keberuntungan. Maka dapat disimpulkan dengan adanya perbedaan *locus of control* pada individu ternyata dapat menimbulkan perbedaan dalam efektivitas dan efisiensi perilaku antara orang internal dan eksternal, dengan keunggulan berada pada pihak orang internal.

DAFTAR PUSTAKA

Bachroni, M., dan Koeswara, E.(1983). *Penngaruh Perbedaan Harga Diri dan Intelegensi Terhadap Prestasi Belajar Pada Anaka SD di Yogyakarta.* Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fak. Psikologi UGM

Crider, A.B., And Goetthals G.R. (1983). *Psychology.* Glenview Illionis: Scott Foresman and Company.

Brian J. Sharkey (2003). *Kebugaran Kesehatan.* Terjemahan Eri Desmarini Nasution Jakarta: PT. RajaFrafindo Persada,

Dangsina Moeloek,(1984). *Kesehatan Olahraga.* Jakarta: Penerbit FKUI.

Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1987). *Erobika Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat.* Jakarta: Balai Pustaka.

Giam,C.K dan K C The (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Terjemahan dari *Sport Medicine, Exercise and Fitness* , alih bahasa Sartono Satmoko). Jakarta : Binarupa Aksara,

Hasjim Effendi. (1983). *Fisiologi Kerja dan Olahraga Serta Peranan Test Kerja Untuk Diagnostik* . Bandung : Penerbit Alumni.

Iskandar Z. Adisapoetra, dkk.(1999) *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani Untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat.*Jakarta:Kantor Menegpora, PPITOR.

Monks, F.J. Konoer, A.M.P, Rahayu, S. (1982). *Psikologi Perkembangan Dalam Berbagai Bagiannya.* Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Munandar, A.S, dan Sukirman, Iman. (1980). *Locus of Contro pada Karyawan Sebuah Bank Pemerintah.* Jurnal Indonesia.Jakarta: Lembaga Psikologi Terapan UI. h. 7

Noertjojo, D.T (1993). Perbedaan Perilaku Asertif Antara Suami Isteri Ditnjau dari Locus of Control dan Kepercayaan Antar Pribadi di Semarang Barat. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Sugijopranata.

Phares, E. (1976). Locus of Control in Personality. New Jersey: General Learning Press.

Petri, W. (1981). Locus of Control: Dimension of Personality. New York: Wiley Poore, S.K.U.M. (1989). *Studi tentang Perbedaan Orientasi Locus of Control Antara Remaja Narkotik, Remaja Nakal dan Remaja Biasa di Jakarta Selatan.* Jurnal Psikologi no 1 Yogyakarta: UGM

Rotter, J.B, dan Hoechreich (1975). *Personality.* Illionis: Scott Foresman and Co.Sadoso Soemasardjuno (1996). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta: PT. Gramedia.

Scott Tinley dan Ken Mc Alpine, Sports Endurance How To Maximize, Speed, Strenght, and Stamina USA: Rodale Press, 1994),

Susan, L.E.M (1996). Studi Korelasi Antara Locus of Control Dengan Coping Stress Pada Rohaniwan Yang Menjadi Siswa Sekolah Aslkitab di Kota Batu-Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijopranata Semarang.

Tinley , Scott dan Ken Mc Alpine (1994). *Sports Endurance How To Maximize, Speed, Strenght, and Stamina.* USA: Rodale Press.

Tudor O. Bompa (1990). *Theory and Methodology of Training* .USA: Kendal/Hunt Publishing Company.