

upload B1



ISSN 1693-5896

Volume 4, Nomor 1, April 2005

**Jurnal Nasional
Pendidikan Jasmani dan
Ilmu Keolahragaan**
(National Journal
of Physical Education
and Sport Science)



Diterbitkan oleh:
Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
Tahun 2005

**Jurnal Nasional
Pendidikan Jasmani dan
Ilmu Keolahragaan**

(National Journal of Physical Education and Sport Science)

Volume 4, Nomor 1, April 2005

Terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus dan Desember, berisi ringkasan hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan.

Pelindung :

Adhyaksa Dault

Penanggungjawab/Ketua Penyunting:

Toho Cholik Mutohir

Penyunting Ahli:

Sudrajat Rasyid
Djohar Arifin Husein
Hari Setiono
Marhot Harahap
Achmad Tarmizi
Bambang Trijoko

Penyunting Pelaksana:

E. Rakun Hasibuan
Bambang Hermansyah
Washington

Kontributor:

Amung Ma'mun
Sumaryanto
Sofyan Hanif
Ria Lumintiarso
Bafirman

Pelaksana Tata Usaha:

Anish Yanis, T. Supono, Neni Yuliani

Alamat Tata Usaha:

Graha Pemuda Lt-7, Jl. Gerbang Pemuda No. 3 Senayan Jakarta, Telp/Fax.
(021) 5738592



Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan (National Journal of Physical Education and Sport Science) diterbitkan oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Tahun 2005

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada kertas kuarto, panjang 10 s.d. 20 halaman sebanyak satu eksemplar (lebih lanjut baca Petunjuk bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

ISSN 1693-5896

ISSN 1693-5896

**Jurnal Nasional
Pendidikan Jasmani dan
Ilmu Keolahragaan**

(National Journal of Physical Education and Sport Science)

Volume 4, Nomor 1, April 2005

Daftar Isi

Imam Suyudi	Analisis Tentang Pola Cedera Olahraga Dalam Cabang Karate di Kota Makassar	1 - 14
Fauzi	Kecemasan dalam Menhgapai Pertandingan Bolavoli	15 - 26
Amat Komari	Manajemen Kompensasi dalam Sebuah Organisasi Keolahragaan	27 - 33
Siswantoyo	Memetri, Mengembangkan dan Melestarikan Budaya Tradisional Pencak Silat sebagai Aset Bangsa	34 - 43
Rumpis Agus Sudarko	Mengenal Fungsi Hati dalam <i>Sport Exercis</i> : Sebuah Kajian <i>Psychology-exercise</i>	44 - 55
Sumaryo	Tingkat Pendidikan Ibu Rumah Tangga Dalam Penanaman Perilaku Sehat	56 - 63
Wawan S. Suherman	Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Menarik, Menggembirakan dan Mencerdaskan bagi Siswa sekolah Dasar	64 - 75
Yusup Hidayat	Pendekatan Gaya Kepemimpinan dalam Pembinaan Pendidikan Jasmani	76 - 85
Rahma Boedi Purboyo	Gagasan Peningkatan Sikap Mahasiswa Terhadap Gizi Seimbang	86 - 95
Toho Cholik Mutohir Gusril	Olahraga dan Pembangunan	96-101

ISSN 1693-5896



9 771693 589684

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. 1985. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1987. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bina Aksara
- _____. 1993. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang: IKIP Semarang Press
- Garrison, Susan J. 2001. Dasar-Dasar Terapi & Rehabilitas Fisik. Jakarta: Penerbit Hipokrates
- Harisenjaya, R.S. 1996. Pengetahuan Teknik Higiene Olahraga. Bandung: Refika Aditama
- Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK IKIP M.
- Taylor, Paul dan K. Taylor, Diane. 2002. Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Neil F. Gordon. 1997. Radang Sendi (Arthritis, Panduan Latihan Lengkap. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Perry, Paul. 1994. Bebas Cidera Karate. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Satnoko, Hartono. 1993. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Binarupa Aksara
- Sumosadjuno, Sadoso. 1995. Sehat & Bugar, Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN BOLAVOLI

Fauzi
fauzi@uny.ac.id

Abstrak: Kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dengan diandai oleh ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan terganggu keamanan pribadinya serta meningkatnya sistem syaraf pusat. Kecemasan berhubungan erat dengan emosi seseorang, dimana emosi sebagai respon dan reaksi psikologi maupun fisiologis terhadap situasi yang dipersepsikan. Kecemasan yang ada dalam pertandingan bolavoli, dikarenakan olahragawan sering mempunyai rasa takut kalah, rasa cemas tidak mampu mengatasi ketegangan. Komponen kecemasan secara esensial adalah komponen kognisi dan somatik. Kecemasan yang bercirikan kognisi yaitu rasa kekhawatiran akan kegagalan. Kecemasan bercirikan somatik yaitu naiknya detak jantung, tangan basah dengan keringat, merasa gugup, sesak nafas dan otot-otot yang tegang. Komponen ini banyak dialami oleh olahragawan bolavoli dalam pertandingan. Faktor kecemasan dalam pertandingan bolavoli dapat berasal dari diri sendiri maupun luar olahragawan. Kecemasan yang dihadapi oleh olahragawan bolavoli dalam bertanding diantaranya rasa takut kalah, tingkat keterlibatan olahragawan, ketidakmampuan mengatasi ketegangan yang berasal dari sepporter lawan. Kecemasan dalam pertandingan meliputi empat faktor yang saling berhubungan yaitu; situasi kompetitif objektif, situasi kompetitif subjektif, respon dan konsekuensi. Situasi kompetitif subjektif dapat diterima sebagai ancaman yang mengakibatkan adanya kecemasan dan ketakutan. Proses kompetitif yang penting adalah pengaruh Trait A kompetitif pada persepsi ancaman pada olahragawan itu sendiri. Reaksi State A pada situasi kompetitif objektif dapat diprediksikan lebih tepat apabila Trait A kompetitif dapat diukur.

Kata-kata Kunci: Kecemasan, Pertandingan dan Bolavoli

Fauzi adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta

Aktivitas olahraga telah menjadi bagian yang penting dari kehidupan manusia. Olahraga secara umum sekarang ini bukan lagi sebagai tempat pelarian seseorang, tetapi telah menjadi gejala sosial yang besar di dunia. Gejala sosial olahraga telah ada di dalam hati sanubari orang muda dan dewasa, laki-laki atau perempuan. Olahraga dapat menjalin rasa persaudaran dan persahabatan, dari lingkup terkecil antara individu dengan individu sampai dengan lingkup besar antara daerah dengan daerah ataupun negara dengan negara lain. Melalui olahraga akan terangkat harga diri individu, daerah, maupun negara dengan prestasi olahragawan. Demikian halnya dengan individu yang melakukan olahraga akan mendapatkan manfaat yang tidak sedikit, baik secara fisik, psikis dan sosial.

International Council of Sport and Physical Education (dalam Gunarso, 1989) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung permainan yang berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Oleh karena itu, bagi olahragawan yang ikut pertandingan agar mampu mencapai prestasi optimal harus mempunyai kualitas fisik dan teknik yang baik dan juga harus mempunyai kualitas psikis atau mental yang baik pula. Seseorang melakukan aktivitas olahraga mempunyai dua tujuan, pertama bertujuan untuk prestasi dan dapat ditonton, kedua bertujuan untuk kesenangan, kebugaran, pelepas ketegangan dan pengembangan kepribadian. Soekarman (1987:5) menyatakan bahwa tujuan olahraga untuk kesegaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, hubungan sosial dan *aesthetic or apprecial*. Berbagai tujuan ini akan membutuhkan pembinaan yang berbeda-beda antara prestasi dan kebugaran di dalam masyarakat. Olahraga prestasi membutuhkan pembinaan khusus oleh para pelatih atau pembina, terutama dalam persiapan untuk menghadapi pertandingan-pertandingan demi tercapai prestasi optimal maupun pemecahan rekor baru.

Salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk prestasi dan menjadi tontonan masyarakat serta dipertandingkan di PON atau Olympiade adalah cabang bolavoli. Sebagai cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat setelah cabang sepakbola. Pemain-pemain bolavoli banyak ditemukan dari tingkat desa maupun daerah, mereka bermain bolavoli dari sekedar hobi maupun yang benar-benar mengejar prestasi. Lapangan bolavoli dapat diketemukan hampir di setiap desa dan kota di Indonesia, baik lapangan terbuka maupun tertutup. Dalam peningkatan olahraga bolavoli sudah banyak diadakan kejuaraan yang bersifat untuk prestasi maupun untuk rekreasi, baik

pada tingkat dusun, desa maupun sampai tingkat nasional. Hal ini menunjukkan bahwa bolavoli sudah menjadi olahraga masyarakat.

Prestasi optimal yang diperoleh olahragawan bolavoli tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dimulai dengan penelusuran bibit yang berbakat sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga bolavoli. Bibit yang berbakat kemudian dibina melalui proses latihan yang di lakukan secara terencana, teratur, dan terarah, agar kualitas fisik, keterampilan teknik dan taktik meningkat dengan baik. Sejak dari perencanaan jangka panjang sampai dengan perencanaan jangka pendek di mana dijabarkan dalam latihan, yang di kelompokkan menjadi periodisasi persiapan, kompetisi dan transisi. Di samping membina aspek fisik dan teknik, maka membina aspek psikologi tidak boleh diabaikan. Psikologi olahraga khususnya di negara-negara maju sangat berperan dalam mendukung penampilan olahraga. Di mana kesiapan mental olahragawan dalam menghadapi pertandingan sangat penting di samping aspek fisik dan teknik untuk mencapai prestasi yang optimal.

Olahragawan yang akan dan sedang bertanding sering mempunyai rasa takut kalah, rasa cemas serta tidak mampu mengatasi ketegangan dari *supporter* lawan. Beban mental seperti ini yang menyebabkan prestasi olahragawan lebih jelek dibandingkan prestasi saat latihan. Oleh karena itu mental olahragawan perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya siap menghadapi tugas dan segala kemungkinan yang akan terjadi dalam pertandingan. Setyobroto (1989) menyatakan bahwa resah atau cemas akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu. Rasa cemas merupakan perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi yang dimiliki oleh olahragawan. Kecemasan sebagai penghambat emosional dapat mengganggu baik diri olahragawan, teman satu regu, dan pelatih. Olahragawan secara umum lebih sering menghadapi situasi penuh kecemasan dibanding bukan olahragawan.

HASIL

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa prestasi olahragawan dalam pertandingan tidak semata-mata ditentukan oleh faktor fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologi. Dimana persaingan dalam pertandingan olahraga untuk mencapai prestasi tinggi atau optimal sangat berat dan ketat. Kalah dan menang dalam pertandingan olahraga tidak jarang ditentukan oleh kesiapan mental olahragawan yang bersangkutan. Oleh karena itu para pelatih

makin menyadari bahwa faktor non fisik dan non teknis sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi olahragawan dalam memenangkan pertandingan. Selanjutnya bagaimana melakukan pembinaan psikologi atau mental olahragawan yang dapat mendukung prestasi optimal oleh para pelatih dalam proses berlatih melatih olahraga bolavoli.

PEMBAHASAN

Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami oleh hampir semua olahragawan, tetapi tarafnya yang berbeda-beda. Perbedaan taraf kecemasan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap setiap orang dan cara menghadapinya juga berbeda, tergantung masing-masing orang. Post (1978) menyatakan bahwa kecemasan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan dengan ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan aktifnya sistem syaraf pusat. Perasaan tidak menyenangkan ini seperti dikemukakan Lefrancois (dalam Subandi, 1989) bahwa kecemasan sebagai reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Setyobroto (1989) menyatakan bahwa kecemasan pada dasarnya terjadi karena seseorang khawatir akan terganggu keamanan emosinya atau keamanan pribadinya. Horney dan Sullivan (dalam Bakhtiar, 1981) menyatakan bahwa kecemasan merupakan ketegangan yang dihasilkan dari ancaman-ancaman terhadap keamanan baik yang nyata ataupun hanya imajinasi belaka.

Dalam dunia olahraga kompetitif sebagaimana olahraga bolavoli, *stress*/ketegangan dan kecemasan merupakan dua keadaan yang selalu ada pada setiap pertandingan. *Stress* atau ketegangan dan kecemasan dapat timbul pada diri olahragawan sebelum atau selama pertandingan berlangsung. Sadli dan Markam (1982) menyatakan bahwa hubungan *stress* atau ketegangan dan kecemasan sebagai berikut: bila *stress* yang dialami oleh seseorang terlalu besar baginya hingga tidak mampu dilakukan tindakan untuk mengatasi atau *stress* tersebut dihadapi oleh seseorang berlangsung terus menerus, maka akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan juga berhubungan erat dengan kondisi emosi seseorang, atau merupakan dalam aspek kejiwaan. Emosi merupakan respon atau reaksi psikologis maupun fisiologis terhadap situasi-situasi yang dipersepsikan oleh seseorang. Coleman (dalam Gunarso dkk, 1989) menyatakan bahwa emosi dapat dibedakan dalam dua jenis, pertama emosi positif (seperti senang,

nikmat, cinta dan sebagainya), kedua emosi negatif (seperti marah, iri, takut, cemas dan sebagainya). Emosi negatif ini dapat dialami oleh setiap orang, tetapi dalam intensitas yang berbeda dalam menghadapi berbagai keadaan. Perbedaan intensitas ini sebagian ditentukan oleh biologis seseorang dalam mempersepsikan dan merasakan emosi negatifnya dalam jumlah tertentu. Seseorang yang mudah menilai suatu keadaan sebagai "*stressful*" dan sering mengalami emosi negatif sebagai golongan emosi labil. Seorang yang emosi labil, lebi cepat tergerak emosinya bila menghadapi tekanan di lingkungannya dibandingkan dengan orang yang tergolong emosi stabil. Tekanan emosi yang bermakna terhadap prestasi olahragawan terutama adalah kecemasan dan ketakutan menghadapi pertandingan yang mempunyai persaingan yang ketat dalam mencapai prestasi, dimana para olahragawan yang mempunyai emosi labil lebih banyak mengalami kecemasan dan ketakutan pada saat bertanding maupun sebelum bertanding.

Komponen Kecemasan

Liebert dan Morris (dalam Hardy dan Jones, 1990) menyatakan bahwa ada dua komponen dalam *Test Anxiety Questionnaire* (TAQ). Komponen tersebut disebut sebagai "*worry*" dan "*emotionality*". *Worry* didefinisikan sebagai penampilan intelektual/kognisi seseorang dan *emotionality* sebagai reaksi-reaksi *autonomic* terhadap tekanan situasi secara berurutan pada seseorang. Hamilton dan Buss (dalam Hardy dan Jones, 1990) menyatakan bahwa ada dua komponen utama kecemasan yang menggambarkan gejala-gejala gangguan psikiatri yang diberi nama kecemasan psikis dan somatik. Dua pendapat ini oleh Davidson dan Schwartz (dalam hardy dan Jones, 1990) mengajukan suatu model *multidimensional* dari kecemasan yang diberi label kecemasan kognisi dan somatik.

Komponen-komponen ini pada dasarnya sama antara komponen kecemasan kognisi dan somatik dengan komponen *worry* dan *emotionality*. Morris dkk (dalam Hardy dan Jones, 1990) menyatakan bahwa gambaran "*worry*" sebagai elemen kognisi dari kecemasan dicontohkan sebagai harapan-harapan yang negatif dan kesadaran serta pengertian tentang diri sendiri, situasi sekeliling dan konsekuensinya. *Emotionality* sebagai persepsi seseorang dari elemen afeksi-fisiologi dari komponen kecemasan yang dialami dan terindikasikan oleh perangsangan *automatic* serta keadaan yang tidak mengenalkan kegelisahan dan ketegangan. Komponen kecemasan dapat disimpulkan ada dua elemen yang utama, yaitu kognisi dan somatik. Kognisi adalah komponen mental dari kecemasan yang disebabkan oleh harapan-

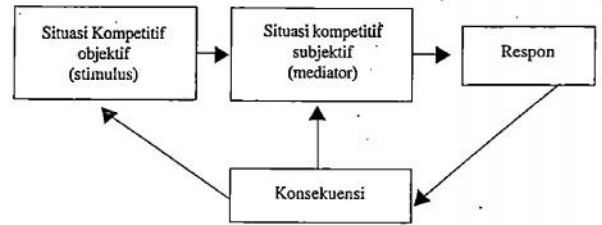
harapan negatif terhadap keberhasilan yang bercirikan oleh rasa kekhawatiran dan kegagalan. Somatik adalah komponen fisiologis dari kecemasan yang bercirikan naiknya detak jantung, tangan basah oleh keringat, merasa gugup, sesak nafas dan otot-otot yang tegang.

Faktor-faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Olahragawan yang akan dan sedang bertanding atau berlaga seringkali dihindangi ketegangan, rasa takut serta tidak sanggup mengatasi gangguan dari luar yang pada akhirnya akan menimbulkan perasaan cemas pada olahragawan. Gunarso (1989) menyatakan bahwa gangguan dari luar yang merupakan sumber kecemasan ini bisa berupa pertandingan itu sendiri, faktor penonton, keberhasilan atau kemenangan yang telah ditentukan baik oleh pelatih, masyarakat atau yang berwenang. Beban mental seperti inilah yang sering membuat prestasi olahragawan tidak sampai ke puncak prestasi atau lebih jelek dibandingkan ketika saat latihan. Sebagaimana dikemukakan oleh Kroll (dalam Bird dan Cripe, 1986) menyatakan bahwa ada lima faktor yang mendasari respon-respon kecemasan sebelum bertanding yaitu: keluhan-keluhan somatik, takut gagal, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol dan perasaan bersalah. Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan olahragawan dalam menghadapi pertandingan bisa berasal dari gangguan-gangguan yang berasal dari dalam diri olahragawan maupun dari luar. Gangguan berasal dari dalam diri olahragawan dapat berupa perasaan takut salah dan takut gagal, kurang percaya diri dan sebagainya. Sedangkan yang berasal dari luar dapat berupa pertandingan itu sendiri, kehadiran penonton, keberhasilan atau harapan yang dibebankan kepada olahragawan.

Situasi Pertandingan Olahraga

Situasi-situasi dalam pertandingan olahraga sangat perlu memperhatikan berbagai faktor yang terlibat dalam proses pertandingan. Martens (1977) menyatakan bahwa pertandingan adalah suatu proses yang meliputi empat faktor yang saling berhubungan, yaitu; (1) situasi kompetitif objektif adalah tuntutan lingkungan terhadap seseorang, (2) situasi kompetitif subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima dan menilai situasi kompetitif objektif, (3) respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu, dan (4) Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap respon. Proses kompetitif oleh Martens (dalam Gunarso, 1989) digambarkan sebagai berikut:



Situasi kompetitif objektif adalah sebagai tuntutan lingkungan terhadap olahragawan. Tuntutan lingkungan dalam proses pertandingan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan olahragawan untuk mendapatkan hasil yang baik bilamana dibandingkan dengan prestasi saat latihan. Dalam situasi *kompetitif objektif* harus ada tiga faktor; pertama standar penilaian atau kriteria perbandingan perubahan dari satu penampilan terbaik oleh olahragawan hingga penampilan yang telah ditetapkan; kedua kehadiran dari seseorang atau pelatih yang mengerti mengenai standar penilaian; dan ketiga perbandingan hasil penampilan dengan standar yang telah ditentukan.

Situasi kompetitif subjektif adalah cara olahragawan dalam merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetitif subjektif. Situasi ini terkait erat dengan kecenderungan kepribadian, sikap dan kemampuan serta faktor-faktor intrapersonal lainnya. Proses kompetitif subjektif mengarah pada penilaian pengetahuan seseorang yang unik khususnya olahragawan terhadap situasi-situasi yang ada dalam pertandingan. Penilaian ini sebagai proses sebab akibat yang menentukan apakah kecemasan sebelum pertandingan akan terjadi atau tidak, seperti dikemukakan oleh Bird dan Cripe (1986) bahwa 'situasi pertandingan akan menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan *activation* (bergeraknya) fisiologis memuncak, maka respon kecemasan akan mengikuti.

Respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seorang olahragawan dalam merespon situasi kompetitif obyektif sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subyektif. Kualitas atau sifat respon dapat dinilai atau diukur pada tingkatan yang berbeda di antara fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Respon fisiologis dan psikologis berhubungan secara langsung dengan kecemasan, sedangkan respon tingkah laku dapat secara langsung diobservasi dan dievaluasi.

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responnya. Konsekuensi dari keikutsertaan dalam proses pertandingan olahraga mungkin membebani diri dan kemungkinan sebagai hukuman atau hadiah. Dalam pertandingan olahraga, konsekuensi sering diistilahkan dalam bentuk kesuksesan dan kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif dan kegagalan sebagai konsekuensi negatif.

Persepsi olahragawan terhadap suatu ancaman sama dengan situasi pertandingan subjektif, maka hal ini tergantung bagaimana olahragawan menerima situasi pertandingan objektif. Bila olahragawan menganggap situasi tersebut sebagai ancaman, maka akan terjadi peningkatan atas reaksi cemas dengan demikian proses pertandingan merupakan proses kecemasan yang terjadi pada olahragawan sebagai akibat adanya situasi kompetitif objektif.

Kecemasan Menghadai Pertandingan Olahraga

Sadli dan Markam (1978) menyatakan bahwa ada beberapa penyebab timbulnya kecemasan dalam situasi pertandingan olahraga. Pertama, adanya tingkatan aspirasi yang tinggi dan tingkat keterlibatan diri yang tinggi. Kedua, perasaan dilihat oleh orang lain. Ketiga, ketakutan akan gagal atauantisipasi ketakutan akan gagal. Keempat, keadaan yang hebat dengan gejala fisik seperti berkeringat dingin, pucat, pusing dan sebagainya. Kelima, mengetahui dimana prestasi atau penampilannya jelek atau tidak baik. Keenam, kehilangan kepercayaan diri disebabkan oleh kegagalan dalam pertandingan sebelumnya. Kecemasan atau rasa cemas dapat diinterpretasikan sebagai kecemasan yang dirasakan oleh olahragawan dalam waktu tertentu dan kecemasan yang dirasakan karena olahragawan tergolong pencemas. Untuk membedakan dua hal tersebut, Spielberger (dalam Gunarso, 1989) memakai istilah *state anxiety (state-A)* dan *trait anxiety (trait-A)*. *State A* adalah keadaan emosi yang mendadak dengan ditandai perasaan takut dan tegang. Dengan demikian *state A* merupakan perasaan yang akut akan ketakutan dan ketegangan yang diikuti dengan menaiknya aktivitas fisiologis. *Trait A* adalah predisposisi seseorang untuk menerima keadaan atau situasi lingkungan sebagai ancaman serta memberikan tanggapan pada meningkatnya *state A*, maka *trait A* merupakan gambaran kepribadian seseorang.

Konsep Spielberger mengenai *trait A* oleh Martens (1977) dikembangkannya gagasan mengenai *competitive trait anxiety* sebagai suatu konsep kecemasan dalam situasi khusus bidang olahraga. *Competitive trait*

anxiety merupakan suatu hal yang mempunyai kecenderungan untuk merasakan situasi pertandingan sebagai ancaman yang memberikan tanggapan pada situasi dengan perasaan takut dan tegang. Konsep *competitive trait anxiety* ini menggambarkan adanya kecenderungan individu untuk merasakan situasi pertandingan sebagai ancaman dan akan memberikan tanggapan pada situasi tersebut dengan reaksi *state A* dengan intensitas yang bermacam-macam. Oleh karena itu seorang yang digolongkan mempunyai tingkat *competitive trait anxiety* tinggi akan diprediksi lebih merasakan situasi pertandingan sebagai ancaman, sehingga akan mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi, bila dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai tingkat *competitive trait anxiety* rendah.

Kecemasan dalam Pertandingan Bolavoli

Olahraga bolavoli merupakan olahraga prestasi dan rekreasi serta sebagai tontonan yang digemari oleh rakyat Indonesia. Fasilitas lapangan bolavoli dan orang yang bermain bolavoli sangat mudah ditemui di setiap desa di seluruh Indonesia. Tidaklah mengherankan apabila terdapat pertandingan bolavoli dimana-mana dan banyak didatangi oleh masyarakat yang akan menyaksikannya. Bolavoli sebagai olahraga tim, banyak menghadapi pertandingan dengan berbagai strategi, taktik dan daya antisipasi terhadap rekan satu tim maupun terhadap tim lawan sangat penting. Kemampuan kerjasama dengan rekan satu tim mutlak diperlukan, bila terdapat anggota tim bermain jelek atau di bawah permainan yang seharusnya diperlihatkan, jelas akan merusak irama, pola dan tipe permainan tim tersebut. Jeleknnya permainan olahragawan tersebut bisa juga disebabkan karena adanya ketegangan dan kecemasan yang menyertainya, sehingga permainan yang ditampilkan menjadi kacau dan tidak terkontrol dengan baik.

Suharno Hp (1984) menyatakan bahwa pembinaan mental olahragawan bolavoli terdiri dari aspek temperamen, aspek kejiwaan dan kepribadian. Pembinaan mental dari aspek kejiwaan sangat penting bagi olahragawan bolavoli, dikarenakan untuk menumbuhkan rasa optimis dan mengurangi rasa takut serta rasa cemas. Kecemasan olahragawan bolavoli dalam menghadapi pertandingan disebabkan oleh beberapa hal. Misalnya, kehadiran penonton yang mendukung dan memihak salah satu tim yang bertanding, merupakan unsur penting yang tidak dapat diabaikan dalam pertandingan bolavoli. Salah satu karakteristik *supporter* selalu merupakan "pisau bermata dua", dimana *supporter* akan mendukung salah satu tim atau tidak mendukung tim lain.

Kecemasan yang dialami oleh olahragawan juga bisa terjadi dikarenakan adanya perasaan terancam dalam dirinya. Di mana tim yang dihadapi dirasakan sangat kuat, sehingga olahragawan merasa takut gagal dan kalah dalam pertandingan, yang mana hal ini dapat mengancam harga dirinya. Kemenangan yang ditetapkan oleh pelatih maupun pihak yang dirasakan terlalu tinggi dan berat dapat juga bisa menjadikan kecemasan dalam dirinya. Olahragawan merasa tidak mampu untuk menanggung beban yang dirasakan terlalu berat bagi dirinya dalam mencapai prestasi tersebut. Perasaan takut membuat salah atau bermain jelek dalam pertandingan, sehingga olahragawan akan dikritik, dicemooh, baik oleh pelatih, teman satu tim maupun penonton, juga bisa menjadikan olahragawan merasa cemas bila menghadapi pertandingan. Kritikan, cemoohan yang dihadapi oleh olahragawan akan dirasakan sebagai sesuatu yang akan mengganggu keamanan emosinya serta akan mengancam harga dirinya.

Pertandingan bolavoli sebagai situasi kompetitif objektif, bagi olahragawan yang cemas ketika menghadapi pertandingan yang akan dipersepsikan sebagai suatu ancaman. Seperti dikemukakan oleh Martens (1977) bahwa persepsi akan suatu ancaman sama dengan situasi kompetitif subjektif. Dengan demikian tergantung bagaimana olahragawan tersebut menerima situasi kompetitif objektif. Mungkin sekali situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang olahragawan, tetapi hanya merupakan tantangan bagi olahragawan dan mungkin tidak berarti apa-apa bagi olahragawan lain. Apabila olahragawan menganggap situasi tersebut sebagai ancaman, maka akan mengakibatkan kecemasan dalam dirinya. Kecemasan yang dialami olahragawan ini merupakan sesuatu yang dapat mengurangi dan malahan dapat meniadakan potensi (prestasi) yang dimiliki olahragawan. Adanya kecemasan merupakan penghambat emosional yang dapat mengganggu baik dirinya, teman satu timnya dan pelatihnya. Sadli dan Markam (1982) menyatakan bahwa keberadaan olahragawan yang cemas dalam situasi yang penuh ketegangan dan kecemasan dalam situasi olahraga yang dipertandingkan akan dapat menyebabkan terjadinya berbagai permasalahan psikologis dan emosional yang berpengaruh negatif terhadap prestasi sebagai olahragawan.

Menghadapi situasi yang penuh ketegangan dalam pertandingan olahraga, sebenarnya tidak perlu menimbulkan kecemasan. Proses adaptasi menghadapi situasi ketegangan, perlu dilatihkan kepada olahragawan, agar

tidak timbul *stress* yang mengakibatkan kecemasan. Setyobroto (1989) menyatakan bahwa untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan tersebut dibutuhkan kepercayaan diri, sehingga olahragawan dapat mengatasi situasi tersebut. Kecemasan menghadapi pertandingan sebenarnya tidak hanya dirasakan oleh olahragawan, tetapi juga dirasakan oleh semua pihak yang terkait secara langsung dengan penampilan dan prestasi olahragawan. Penampilan puncak dan sekaligus prestasi puncak sebagai tujuan yang sudah diprogramkan serta sebagai dambaan para olahragawan. Sayangnya apa yang diprogramkan tidak selalu berjalan dengan mulus, sebaliknya ada berbagai hambatan sehingga rencana yang telah tersusun rapi menjadi berantakan.

Penampilan secara menyeluruh tidak dapat hanya mengandalkan pada proses alamiah, tetapi perlu bantuan dari berbagai pihak dengan kekhususannya masing-masing tanpa mengesalkan peran pelatih. Dalam hal ini peranan psikologis tidak dapat ditinggalkan dalam mempersiapkan olahragawan. Banister (dalam Wirawan, 1992) menyatakan bahwa kesiapan faali pada latihan itu penting, tetapi faktor psikologis yang membedakan antara kalah atau menang dalam pertandingan sangat menentukan olahragawan untuk dapat mencapai batas penampilan puncaknya.

KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menghadapi suatu pertandingan, kondisi mental olahragawan memegang peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi puncak. Prinsip psiko-fisik dalam tubuh manusia, dimana faktor psikologis yang menggambarkan kondisi mental seorang olahragawan. Psiko-fisik akan saling mempengaruhi satu dengan lainnya dan akhirnya akan mempengaruhi aspek-aspek fisik pada penampilan olahragawan. Pertandingan bolavoli pada tingkat nasional dan internasional sangat ketat dalam persaingan prestasi di antara tim satu dengan tim lainnya. Mental olahragawan, khususnya aspek kecemasan sangat perlu mendapatkan perhatian oleh pelatih dan olahragawan dan sangat perlu dilatihkan dalam situasi pertandingan, dengan demikian olahragawan dapat beradaptasi untuk mengatasi kecemasan atau ketegangan dalam pertandingan bolavoli. Kecemasan yang dialami olahragawan dalam menghadapi pertandingan bolavoli juga dipengaruhi oleh kuat dan lemahnya kepercayaan diri olahragawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baktiar.M., 1981. *Hubungan antara Kecemasan dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan Administrasi UII*. Thesis Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Bird.M., and Cripe.B.K., 1986. *Psychology and Sport Behavior*. Times Mirror/Mosby College publishing St louis Missouri.
- Gunarso.S.p., 1989. *Psikologi Olahraga*. Pt. Bpk Gunung Mulia. Jakarta.
- Hardy.L., and Jones. J.G., 1990. *Stress and Performance in Sport*. John Wiley & Sons Ltd. Baffine lane Checester England.
- Martens. R., 1977. *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetic. Publisher Champaign. Illinois.
- Post.A.I., and Wittmajer.B.C., 1978. *Self Disclosure as a Function of State and Trait Anxiety*. Journal of Canculting and Clinical Psychology. Vol. 46 USA
- Setyobroto.S., 1989. *Psikologi Olahraga*. Anem Kosong Anem. Jakarta.
- Seharno.Hp., 1984. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. FPOK IKIP Yogyakarta
- Subandi., 1988. *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan pada remaja*. Thesis Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.
- Sahli.S., dan Markam. S., 1982. *Buku Tuntunan Psikologi Olahraga*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud. Jakarta.
- Soekarman, 1987. *Dasar olahraga: Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Penerbit Inti Iadayu Press. Jakarta.
- Wirawan.Y.G., 1992. *Status Psikologis Para Juara Pemain Bulutangkis di Jawa Tengah*. Thesis Lembaga Penelitian UGM. Yogyakarta.

MANAJEMEN KOMPENSASI DALAM SEBUAH ORGANISASI KEOLAHRAGAAN

Amat Komari

Abstrak: Fenomena globalisasi membawa dampak perubahan di hampir segala bidang kehidupan manusia termasuk organisasi keolahragaan yang dikelola. Mengingat sifat manusia yang open sistem sehingga mudah terpengaruh oleh perubahan yang terus bergulir. Dalam menghadapi fenomena semacam ini internal organisasi keolahragaan harus mampu mengatasi persaingan dengan pihak eksternal. Organisasi keolahragaan harus terus menerus meningkatkan kinerjanya dengan mengurangi biaya atau melakukan efisiensi, inovasi dan meningkatkan kualitas agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pasar. Agar produktivitas atau kinerja organisasi keolahragaan meningkat, internal organisasi keolahragaan perlu melakukan perbaikan-perbaikan dengan . meningkatkan keunggulan kompetitif melalui pemberdayaan karyawan, peningkatan keterampilan, *outsourcing* dan yang tidak kalah pentingnya adalah permasalahan kompensasi Permasalahan kompensasi merupakan hal yang kompleks dan harus dipecahkan secara mendasar serta terpadu. Kegagalan dalam memperoleh hasil kompensasi yang diinginkan sebagai akibat kebijakan pemberian imbalan yang tidak mendasar dan menyeluruh, memang banyak terjadi pada organisasi yang bersifat pemerintahan di mana pegawai yang pangkatnya lebih tinggi walaupun kinerjanya kalah dibanding pegawai junior namun reward yang diterima selalu lebih banyak sehingga akan menurunkan motivasi karyawan secara umum dalam bekerja. Oleh karena itu kiranya perlu mengacu pada metode pemberian kompensasi yang menghubungkan kinerja dengan sistem imbalan seperti *Merit Pay Plan, Incentive Schemes, Bonus dan Gain Sharing*.

Kata-kata Kunci : Kompensasi; Organisasi; Keolahragaan

Amat Komari adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta