

MENGAGAS UPAYA PENGEMBANGAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA PRESTASI DI INDONESIA

Oleh:

Dimiyati

(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)

Abstrak

Tulisan ini mencoba mengungkap berbagai kajian tentang pentingnya Psikologi Olahraga dalam konteks Olahraga Prestasi di Indonesia. Pembahasan olahraga prestasi tidak terlepas dari dukungan aplikasi ilmu-ilmu keolahragaan termasuk Psikologi Olahraga. Berbagai kajian menunjukkan bahwa Psikologi Olahraga memiliki peran dan kontribusi nyata dalam olahraga prestasi. Namun di Indonesia Psikologi Olahraga kurang mendapat tempat dan perhatian baik dari kalangan Perguruan Tinggi yang mengelola dan mengembangkan Ilmu Psikologi maupun di kalangan praktisi olahraga.

Kondisi tersebut di atas menyebabkan Psikologi Olahraga di Indonesia kurang berkembang. Perlu upaya agar Psikologi Olahraga sebagai bagian ilmu keolahragaan dapat berperan nyata dalam olahraga prestasi di Indonesia. Upaya-upaya tersebut di antaranya: (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 Psikologi Olahraga baik yang berada di lembaga Pendidikan Tinggi Keolahragaan maupun yang berada di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang mengelola dan mengembangkan kajian ilmu Psikologi untuk tertarik dan menyumbangkan kepakarannya dalam mengkaji dan mengembangkan Psikologi Olahraga.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Pembangunan, Olahraga Prestasi

Untuk mengawali pembahasan tentang peran Psikologi Olahraga dalam olahraga prestasi, perlu kiranya terlebih dahulu dibahas pengertian tentang olahraga prestasi. 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 adalah suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen. Salah satu komponen untuk mewujudkan prestasi adalah dukungan ilmu keolahragaan. Hagg (1994: 59) menegaskan yang dimaksud 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.

Dengan demikian pembahasan tentang olahraga prestasi didekati dari sudut ilmu keolahragaan tidak bisa lepas dari pendekatan dan kontribusi Psikologi Olahraga. Bahkan dalam tataran praktis Lutan (1997: 41), mengatakan bahwa di lingkungan Komite Olympiade Amerika dalam upaya pembinaan olahraga prestasi telah diterapkan seperangkat ilmu, salah satunya adalah Psikologi Olahraga. Anshel (1990: 3), menjelaskan Psikologi Olahraga 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: 86). Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian dan manajemen serta kerja keras, tapi 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: 18). Lebih khusus Pate dkk. (1993: 29) 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 (dalam Singgih, dkk, 1996: 72) 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.

Menurut Singgih (2001: 12) peranan Psikologi Olahraga di Luar Negeri sudah sedemikian maju, sedang di Indonesia masih belum banyak diterapkan. Pentingnya aspek Psikologi Olahraga umumnya dan aspek mental khususnya belum disadari oleh para pelatih dan pembina olahraga di Indonesia. Lebih lanjut dijelaskan 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 Psikologi Olahraga berperan dalam menunjang prestasi olahraga. Sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam konteks olahraga, maka pembahasan akan difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan olahraga prestasi. Pada bagian pertama, dibahas Psikologi Olahraga di antara perkembangan Psikologi sebagai pusat kajian ilmu. Pada bagian kedua, dibahas pengertian dan ruang lingkup Psikologi Olahraga, dan beberapa persoalan yang dihadapi. Tulisan ini diakhiri dengan pembahasan mengenai upaya pengembangan Psikologi Olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi Indonesia di masa datang.

PSIKOLOGI OLAHRAGA DI ANTARA PERKEMBANGAN PSIKOLOGI SEBAGAI PUSAT KAJIAN ILMU

Keberadaan Psikologi sebagai ilmu pengetahuan “baru”, mengalami perkembangan yang cukup pesat. Psikologi yang baru muncul pada awal tahun 50-an di Indonesia, dewasa ini memiliki 5 Perguruan Tinggi Negeri yang mengelola Ilmu Psikologi secara khusus, ditambah puluhan lagi yang dikembangkan oleh perguruan tinggi swasta. Dalam bidang-bidang tertentu, seperti Klinis, Pendidikan, Perkembangan, Sosial, Industri, dan Organisasi serta Psikometri, Psikologi sudah dapat menempatkan diri dan diterima sebagai bagian yang tidak terpisahkan bahkan terpadu dengan ilmu-ilmu lain. Demikian juga aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari, banyak lulusan dari perguruan tinggi dalam maupun luar negeri yang berprofesi sebagai psikolog dengan gelar dan predikat sesuai bidangnya. Di kota-kota besar *psychological minded* sudah tumbuh di masyarakat serta para pengguna jasa sudah menikmati jasa-jasa para psikolog terkait, apakah itu dalam bidang pendidikan, perkembangan, sosial, perusahaan maupun bidang lain. Oleh karenanya program studi Psikologi yang dibuka di beberapa Perguruan Tinggi tetap menarik minat masyarakat luas dan tidak pernah kekurangan mahasiswa.

Di tengah hingar bingarnya ilmu Psikologi dengan bidang-bidangnya yang dipelajari, maka nasib Psikologi Olahraga masih belum menggembirakan, dan para pengambil kebijakan di perguruan tinggi masih belum memandang Psikologi Olahraga menjadi sesuatu yang penting untuk di kaji dan dikembangkan. Dari sekian banyak Perguruan Tinggi negeri maupun swasta di negara ini, yang mengelola dan mengembangkan ilmu Psikologi baru Universitas Indonesia (UI) yang membuka program studi Psikologi Olahraga untuk program master (S-2) dan Program doktor (S-3). 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 Psikologi Olahraga 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 & Daniel Gould (2003: 95); William F. dan Starub (1980: 6) menegaskan bahwa dilihat dari luas bidangnya, ada kaitan bidang-bidang Psikologi lainnya dengan Psikologi Olahraga yang 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. Kemudian melakukan seleksi maupun penempatan pada satu cabang olahraga atau sesuatu 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 (*trait theory*). Juga masa-masa kritis (*critical period*) untuk mendapatkan rangsangan dalam bentuk program latihan serta memahami pada tahap perkembangan mana seorang atlet berada pada usia emas (*golden age*) untuk mencapai puncak prestasi (*peak performance*) yang sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Setiap atlet maupun cabang olahraga adalah unik dan berbeda baik dilihat dari karakteristik fisik, perilaku sosial dan kapasitas intelektualnya (Bompa, 2000: 12). Perbedaan-perbedaan karakteristik ini bisa dikaji lebih dalam oleh Psikologi Kepribadian.

Dasar-dasar Psikologi Belajar (*Psychology of Learning*) dapat diterapkan juga dalam Psikologi Olahraga, khususnya dalam latihan

sehari-hari. Hukum efek dari Thorndike (*law of effect*) mengenai suasana atau permainan juga latihan yang menyenangkan yang membutuhkan hasil, kemudian cenderung untuk melakukan lagi atau sebaliknya sesuatu yang tidak menyenangkan cenderung segan melakukan lagi. Keadaan ini terkait dengan pujian dan hukuman (*reward and punishment*) sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan dan kepribadian dengan ciri-cirinya pada atlet. Demikian juga dengan prinsip-prinsip latihan yang menerapkan dasar-dasar Psikologi Belajar dengan prinsip pengulangan (*repetition, drilling, sequence*), ulangan penguatan (*reinforcement*), umpan balik (*feedback*), dan penentuan sasaran (*goal-setting*).

Psikologi Olahraga berhubungan dengan Psikologi Sosial seperti untuk memahami perilaku kelompok perlu memperhatikan dasar dinamika kelompok agar terbina kerja sama dan bersatu padu (kohesivitas tim) dalam mencapai satu tujuan. Di samping hubungan antar pribadi, baik antar atlet maupun atlet dengan pelatih, dan atlet dengan pembina bahkan hubungan atlet dengan masyarakat. Dalam kaitan dengan Psikologi Konseling dan Psikoterapi melalui pendekatan klinis, diperlukan penguasaan berbagai teknik dan pendekatan (seperti *directive technique, non-directive* dan *eclectic* atau *integrated*) untuk memantau atau mengatur motivasi (intrinsik, ekstrinsik), untuk memantau dan mengatur faktor emosi.

Semua kajian sebagaimana dijelaskan di atas dapat dikelola dan dikembangkan dalam berbagai dimensi ilmu psikologi. Oleh karena itu apabila kajian-kajian tersebut dikembangkan di Perguruan Tinggi yang mengelola ilmu Psikologi, maka dapat diharapkan bahwa 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, teknik-teknik, alat, dan fasilitas, serta dana yang dikembangkan. Aspek-aspek kajian ilmu keolahragaan umumnya dan Psikologi Olahraga khususnya yang

diaplikasikan dalam pembinaan olahraga prestasi amat besar kontribusinya. Di sinilah perguruan tinggi yang mengembangkan dan mengelola Psikologi sebagai pusat kajian ilmu dapat memainkan perannya dalam mengembangkan Psikologi Olahraga.

PENGERTIAN DAN RUANG LINGKUP KAJIAN PSIKOLOGI OLAHRAGA

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia (Carson, 1986: 17). Objek material psikologi terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia (Wasti Sumanto, 1988: 19). Artinya, bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa yang meliputi: kekuatan, modus, fungsi, dan aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata. Atlet dalam aktivitas olahraga selalu terkait dengan gejala-gejala kejiwaan. Untuk itu, ilmu sangat diperlukan dalam olahraga prestasi karena merupakan dasar dari Psikologi Olahraga. Selain itu, Psikologi Olahraga merupakan ilmu psikologi yang diterapkan untuk olahraga dan upaya-upaya untuk menggambarkan, menjelaskan, dan memprediksi penampilan serta prestasi atlet dalam olahraga (Davis, 1989: 13).

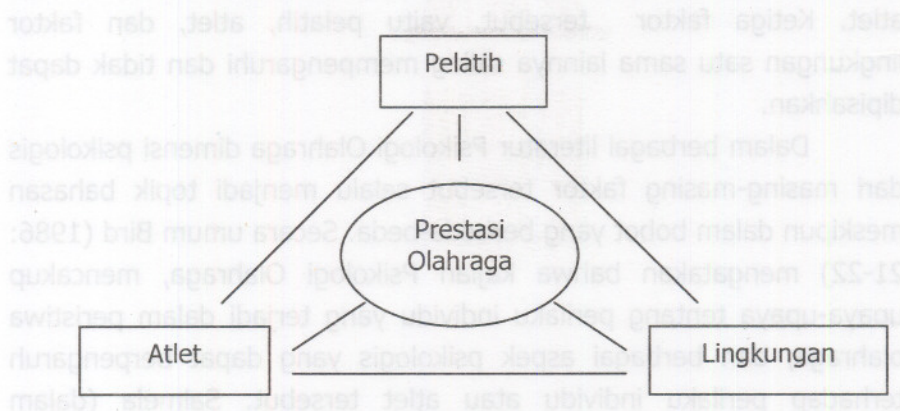
Adapun sasaran penelitian Psikologi Olahraga lebih difokuskan terhadap upaya-upaya mencari hubungan antara kepribadian atau karakter individu dengan keikutsertaannya dalam olahraga (Bird, 1986: 19). Lebih lanjut ditegaskan oleh Bird bahwa unit analisis Psikologi Olahraga adalah tingkah laku individu yang terjadi dalam situasi olahraga. Freeman (1987: 135), menegaskan bahwa Psikologi Olahraga mengkaji tentang faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap belajar keterampilan dan prestasi olahraga serta bagaimana atlet atau individu itu terpengaruh oleh faktor-faktor ekstern dan intern.

Sebelum mengetahui kajian Psikologi Olahraga perlu dipahami terlebih dahulu beberapa definisi Psikologi Olahraga. Beberapa definisi tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji manusia dan perilakunya dalam aktivitas olahraga dan latihan (Weinberg & Gould, 2003: 4).
2. Psikologi Olahraga adalah prinsip-prinsip psikologi yang diterapkan dalam konteks olahraga (Cox, 2002: 5).
3. Psikologi Olahraga adalah psikologi yang diaplikasikan kepada atlet dalam situasi olahraga (Singer dalam Starub, 1980: 1).
4. Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi langsung terhadap atlet sebagai pribadi atau dalam tim, maupun faktor-faktor di luar diri atlet yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet (Singgih, 1989: 17).
5. Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang mempengaruhinya (Setyobroto, 1989: 8).

Berdasarkan uraian di atas, Psikologi Olahraga dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku atlet sebagai seorang individu dengan gejala-gejala psikologis, sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atau prestasi atlet. Ada dua tujuan utama mengkaji Psikologi Olahraga, yaitu: (1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan atlet; dan (2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan (Weinberg & Gould, 2003: 12). Pada tataran yang lebih luas Anshel (1990: 4) memberikan batasan bahwa Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi. Berbicara tentang olahraga prestasi lebih lanjut dinyatakan bahwa tidak bisa terlepas 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 di atas menunjukkan 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. Pembahasan dari dimensi Psikologi Olahraga hubungan yang saling terkait antara satu sama lainnya secara psikologis berkaitan erat dan saling mempengaruhi dalam prestasi olahraga. Misalnya faktor lingkungan induk organisasi (PSSI) memberikan kejelasan akan hak dan kewajiban kepada pemain dan pelatih seperti jaminan hidup, perumahan dan sebagainya yang akan membuat atlet lebih berkonsentrasi untuk berlatih dan bermain. Begitu pula gaya dan kualitas kepemimpinan seorang pelatih akan berpengaruh terhadap atlet dalam proses pembinaan. Di lain pihak kondisi atlet itu sendiri seperti motivasi, sikap, kepribadian akan menentukan terhadap 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 prestasi, tetapi mengkaji pula faktor-faktor di luar diri atlet seperti peran pelatih

serta faktor lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap prestasi atlet. Ketiga faktor tersebut, yaitu pelatih, atlet, dan faktor lingkungan satu sama lainnya saling mempengaruhi dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam berbagai literatur Psikologi Olahraga dimensi psikologis dari masing-masing faktor tersebut selalu menjadi topik bahasan meskipun dalam bobot yang berbeda-beda. Secara umum Bird (1986: 21-22) 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 (dalam Gifford, 1991: 87) mengatakan bahwa topik-topik kajian Psikologi Olahraga adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kepribadian atlet seperti: kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajery, konsentrasi dan relaksasi. Menurut Durkin (dalam Gifford, 1991: 96) 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 beberapa definisi dan 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, 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.

UPAYA PENGEMBANGAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA PRESTASI

Dimuka 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, dapat dilihat apa yang dapat disumbangkan dan apa yang merupakan keterbatasan.

Kondisi Psikologi Olahraga di Indonesia

Dari 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), maka kecendrungan yang ada pada saat ini adalah:

- a. Perguruan tinggi yang mengembangkan dan mengelola Psikologi sebagai pusat kajian ilmu masih memandang Psikologi Olahraga sesuatu yang tidak penting. Hanya satu Perguruan Tinggi di Indonesia yang membuka dan mengembangkan program studi 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. Penelitian yang terbatas itu di Indonesia berbeda dengan penelitian di negara maju. Di Negara maju penelitian terutama bersifat laboratorium (eksperimen) dengan menggunakan subjek pada atlet-atlet "top" sehingga gejala-gejala yang terkait dengan olahraga prestasi lebih mudah ditangkap.
- c. Partisipasi dalam penelitian dan program terapan, yang bertujuan mencari pemecahan terhadap 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 organisasi cabang olahraga). Hal ini menunjukkan bahwa sangat kecil minat pemerintah dan para peneliti untuk ikut memikirkan masalah-masalah olahraga prestasi di Indonesia.
 - d. Sangat terbatasnya para pakar Psikologi yang berada di berbagai Perguruan Tinggi yang mencurahkan pemikiran dan perhatiannya untuk mengembangkan Psikologi untuk olahraga prestasi. Kondisi ini menyebabkan perkembangan Psikologi Olahraga di Indonesia sangat lambat.
 - e. Partisipasi dalam penelitian yang bersifat studi komparasi tentang olahraga prestasi dilihat dari aspek Psikologi tidak pernah dilakukan. Hal ini dengan sendirinya sangat menghambat dalam 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.

Pengembangan Psikologi Olahraga untuk Menjawab Kebutuhan Olahraga Prestasi

Kemajuan olahraga suatu bangsa dewasa ini sudah menjadi tolak ukur kemajuan dan kedigdayaan bangsa tersebut dalam bidang lainnya. Dalam kerangka ini maka tidak heran bila berbagai negara berusaha menunjukkan kemampuan yang optimal dalam olahraga multi even 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 kekecewaannya dan menginstruksikan 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.

Dalam menghadapi kegagalan dalam olahraga prestasi memang kita harus segera melakukan introspeksi diri dan sesegera mungkin melakukan evaluasi itu. Olahraga prestasi adalah suatu sistem, maka evaluasi harus dilakukan secara komprehensif terhadap elemen-elemen pendukung olahraga prestasi tersebut. Satu dari sekian elemen yang terkait adalah aplikasi ilmu-ilmu keolahragaan, termasuk Psikologi Olahraga. 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 ke luar atas permasalahan tersebut di atas. Setidaknya beberapa upaya bisa dilakukan di antaranya:

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. Cara yang dapat ditempuh untuk mewujudkan hal ini melalui desiminasi hasil-hasil penelitian baik yang dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri. Selain itu juga melalui kajian-kajian ilmiah lainnya yang dapat menyakinkan masyarakat yang terlibat dalam olahraga prestasi.
2. 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.
3. Memperhatikan prestasi olahraga Indonesia yang demikian begitu terpuruk dewasa ini, maka kata lain yang harus dikembangkan oleh lembaga pendidikan tinggi keolahragaan adalah membangun dan mengembangkan ilmu keolahragaan umumnya dan Psikologi Olahraga khususnya. Lembaga Pendidikan Tinggi Keolahragaan memiliki tanggung jawab untuk itu. Oleh karenanya penataan peta keahlian SDM (dosen) tentang bidang keahlian yang mengacu pada bidang ilmu keolahragaan (khususnya Psikologi Olahraga) adalah sesuatu yang perlu segera dilakukan.
4. Perguruan Tinggi di beberapa negara maju yang membuka dan mengembangkan Psikologi Olahraga telah mengaplikasikan kajian Psikologi Olahraga pada berbagai cabang olahraga secara khusus. Ke depan lembaga pendidikan Tinggi Keolahragaan di Indonesia perlu berupaya menuju ke arah itu. Untuk itu diperlukan arah

yang jelas dan tegas serta visi keilmuan yang kuat dari lembaga pendidikan tinggi ilmu keolahragaan. Tanpa itu akan sulit Indonesia mengejar ketertinggalan baik yang menyangkut ilmu maupun prestasi olahraga dari negara-negara lain.

KESIMPULAN

Olahraga prestasi sudah merupakan kesepakatan rakyat Indonesia sebagaimana yang tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Jika prestasi dalam olahraga multi even seperti *Sea Games* dijadikan para meter keberhasilan pembinaan olahraga prestasi, maka bangsa ini 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. Padahal berbagai kajian telah menunjukkan bahwa Psikologi Olahraga memiliki peran dan kontribusi yang kuat dalam mendukung olahraga prestasi. Namun 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 di antaranya: (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 yang mengelola dan mengembangkan Psikologi di berbagai Pendidikan Tinggi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. H., 1990, *Psychology of 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 Concep and Applications*. New York: Mc Graw-Hill.
- Davies, D., 1989., *Psychological Factors in Competitive Sport*. Philadhelphia: The Falmer Press Taylor & Francis Inc.
- Freeman, W. H., 1987. *Physical Education and Sport in A Changing Society*. New York: Mayfield Publishing Company.
- Giffort, Robert. 1991. *Applied Psychology Variety and Opportunity*. Massachusets: Simon & Schuster, Inc.
- Haag, Herbert., (1994). *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Dicipline Contribution to a Philisophy (Meta-Theory) of Sport Science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Lutan, Rusli., 1997. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Nossek, J., 1982, *General Theory of Trainning*. 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, Sudibyo. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.
- Setyobroto, S., 1993, *Psikologi Kepelatihan*, Jakarta: CV Jaya Sakti.
- Singgih, D.G., 1989, *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya.

- Singgih, G. Monthy , P.s, Myrna, H.R.S. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktis*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulya.
- Straub, F. William. 1980. *Sport Psychology An Analysis of Athlete Behavior*. New York: Movement Publication.
- Undang-uandang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2005. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wasti, Sumato. 1988. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Weinberg, R. S & Gould, D. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

