

PERAN EMOSI DALAM PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Oleh: Setyo Nugroho

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

This analysis is performed to give a description concerning the role of emotions in teaching of physical education and sport. Description early with definition of emotion expressed with results from the perception of some happening and described also as a state of physiological and psychological imbalance. Fear, love, and rage are the three "classical" emotions. Emotional arousal is necessary for peak performance, however, it is conceded that too much emotional stimulation tend to interfere with the early stages of motor learning. Emotions are involved in any situation, not only in sports situation. The right kind and the appropriate amount of emotional arousal can truly help a student to reach peaks of achievement, which would not have been possible without it. Measuring success and failure by the number of wins and losses parameter representing inadvisable action, because too many frustration and too many failures can be debilitating and disorganizing. The true measure of success for a student must be his achievement in term of his potentials and the degree of self-fulfillment achieved through participation.

Key words: Emotions, anxiety, stress, tension, peak performance

Pendahuluan

Studi emosi diliputi dengan problema dan kesulitan. Salah satu kesulitan yang dihadapi adalah digunakannya definisi yang jauh dari persetujuan universal. Hal tersebut ditunjukkan oleh Joseph Oxendine dengan pernyataan

one difficult problem in analyzing the arousal performance question is that of defining and categorizing human emotion (Suinn Richard M., 1980: 103). Permasalahan lain dalam studi tentang emosi, seperti: berbagai teori yang dipresentasikan mendapat perlawanan dan penolakan, sedangkan hasil eksperimental yang dilakukan terhadap binatang hanya dapat diterapkan secara terbatas pada manusia. Tingkat atau intensitas emosi manusia sangat bervariasi, bahkan cara mengklasifikasikannya perlu mendapatkan pertimbangan secara hati-hati. Hampir seluruh perilaku manusia merupakan hasil campuran dari berbagai bentuk emosi.

Sementara informasi yang bersumber dari laporan introspektif tidak seluruhnya reliabel. Pengukuran emosi yang valid dan reliabel hingga kini masih sangat terbatas. Kualitas dan intensitas emosi diantara individu sangat berbeda, dan begitu pula pengaruhnya terhadap perilaku. Akhirnya dapat dinyatakan bahwa emosi adalah suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas (*intangible*), yang sulit untuk diteliti secara ilmiah dan diekspresikan dengan kata-kata.

Pentingnya Emosi

Emosi sangat penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Pembangkitan emosional diperlukan untuk meraih kinerja puncak. Namun demikian, perasaan frustrasi dan kecewa merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dalam aktivitas olahraga, khususnya pada olahraga kompetitif. Demikian pula, perasaan cemas atau stres, dan rasa senang atau gembira, merupakan salah satu bagian dari aktivitas tersebut.

Dorongan emosi umumnya akan mengelilingi pelaku kegiatan dan peristiwa itu merupakan bagian hampir di setiap situasi olahraga. Perasaan gusar bercampur takut dapat meningkatkan semangat pesera didik yang bertanding, khususnya dalam aktivitas "*body contact*". Demikian juga, sorak-sorai penonton, suara musik dalam pertandingan, teriakan penjaja makanan, dukungan orang tua dan kawan-kawan, akan menambah aura dorongan dan stimulasi respon emosional bagi pelaku yang terlibat.

Emosi bisa muncul setiap saat dan terlibat di setiap situasi. Keadaan emosional tidak hanya muncul dalam suasana keolahragaan saja, tetapi dapat

terlibat dalam suasana lain, seperti: dalam suasana kehidupan yang sehat, mengembangkan ekspresi diri, kepemimpinan suatu organisasi, dan dalam pengembangan nilai.

Pemikiran dan keputusan dipengaruhi perasaan dan sikap mental individu. Emosi memberikan kesempurnaan terhadap keputusan yang dilakukan; tetapi jika keberadaannya terlalu tinggi akan menyebabkan perilaku menjadi kurang rasional. Ekspresi emosional merupakan kekuatan berasal dari sistem syaraf dan sistem endokrin. Dari sumber ini, pengaruh menyebar ke seluruh tubuh dan selanjutnya mempengaruhi manusia secara keseluruhan. Dalam produksi emosi terdapat proses pelepasan terhadap semua pengalaman perasaan yang kompleks dan pola perilaku menetap pada diri individu, dan perilaku menetap yang dimaksudkan merupakan warisan dari apa yang telah dipelajari (Tussing, dalam Frost, 1971:39).

Emosi

Sebelum analisis dilakukan, perlu mendefinisikan terminologi emosi yang digunakan, dan menunjukkan apakah permasalahan yang dimaksudkan telah termanifestasikan dalam karya ini.

Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language menyatakan emosi sebagai *any strong agitation of the feelings actuated by experiencing love, hate, fear, etc., and usually accompanied by certain physiological changes, as increased heartbeat, respiration, or the like, and often overt manifestation, as crying, shaking, etc.* (1989:467). Frost (1971:39) menyatakan emosi merupakan hasil persepsi peserta didik terhadap suatu kejadian. Perasaan dan sensasi mengikuti persepsi sebagai proses fisiologis. Untuk menentukan mana lebih dahulu diantara keduanya sulit dilakukan, karena keberhasilan dalam suatu peristiwa dapat menekan atau menghalangi perilaku fisiologis maupun sifat emosional yang diobservasi dan dirasakan.

Emosi digambarkan juga sebagai keadaan fisiologis dan psikologis yang tidak seimbang. Dalam ketidakseimbangan ini organisme manusia biasanya berupaya mencari bentuk *equilibrium*. Sistem syaraf, endokrin, sirkulasi, digestivus dan sistem-sistem lainnya terlibat dalam menghasilkan

keseimbangan ini. Dengan demikian, situasi yang mengawali respon fisiologis terbentuk kemudian diikuti oleh sensasi atau perasaan, dan pada saat bersamaan menggerakkan mekanisme tubuh, untuk mempersiapkan tindakan atau menyebabkan kembali ke keadaan setimbang.

Karena terminologi yang ada belum dapat membedakan secara tegas, barangkali pendekatan yang paling bermanfaat menurut Pargman (Suinn Richard M., 1980: 90-98) adalah menggambarkan emosi dengan dasar tingkat pembangkitan atau aktivasi. Dengan cara ini keadaan emosional dapat ditempatkan secara kontinum dari aktivasi tertinggi sampai yang terendah, seperti: kegairahan, kesiagaan dan perhatian, rileks, mengantuk, tidur sekejap, tidur nyenyak, pingsan, dan kematian

Ada tiga bentuk emosi klasik, yaitu: rasa gusar, rasa takut, dan rasa cinta. Selain itu terdapat berbagai macam bentuk emosi lain, seperti: rasa cemburu, benci, muak, sedih, bebas, putus asa, kegembiraan yang luar biasa, kagum, harapan, sedih hati, segan, dan lain lain. Beberapa diantara bentuk emosi di atas saling berhubungan satu dengan lainnya, dan untuk kepentingan analisis yang lebih baik, bentuk emosi yang ada perlu dikategorisasikan. Sudah barang tentu, semua hal yang bersangkutan paut dengan permasalahan emosi tidak dapat dikupas secara tuntas dalam karya ini. Karena karya ini direncanakan bukan untuk mengkaji berbagai teori emosi secara rinci. tetapi lebih dimaksudkan untuk menyajikan pemikiran tentang perasaan dan perilaku emosional peserta didik, pelatih dan guru, dan menunjukkan bagaimana fenomena tersebut terlibat dalam berbagai pemikiran dan perilaku mereka.

Manifestasi Fisiologis

Jika organisme manusia memerlukan upaya di luar kebiasaan, mendapat ancaman bahaya, dan mengalami situasi darurat, maka kelenjar adrenalin akan terstimulasi dan mengeluarkan sejumlah adrenalin dan noradrenalin. Hormon ini menguatkan aksi sistem syaraf simpatik, dan menghasilkan sejumlah respon fisiologis yang mempersiapkan organisme untuk melakukan aktivitas jasmani yang berat. Aktivitas bisa diwujudkan dalam bentuk menyerang, bertahan, berlari, mengejar, mengangkat, dan lain-lain.

Frost (1971: 41) menyimpulkan ringkasan peristiwa organisme manusia yang merupakan hasil aksi sistem *sympatho-adrenalin*, seperti berikut.

1. Volume sekuncup dan jumlah darah yang mampu dipompa dalam jantung meningkat 10-25 persen.
2. Detak jantung dan tekanan darah meningkat dengan segera, yang diikuti dengan penurunan, seperti mekanisme lain pada awal bekerja.
3. Terjadi vasodilatasi pada otot rangka dan arteri koroner.
4. Pemisahan sel darah merah dalam limpa meningkat dan memperoleh keuntungan dalam pemanfaatan oksigen.
5. Respirasi menjadi lebih dalam dan otot tenggorokan mengalami relaksasi yang memungkinkan terjadinya peningkatan persediaan oksigen ke jaringan.
6. Mengembangkan aksi otot dan menurunkan tingkat kelelahan yang menyebabkan peningkatan persediaan darah dan kontraksi lebih besar.
7. Meningkatkan kadar gula dalam darah dengan membebaskan cadangan dalam hati.
8. Penyusutan waktu pembekuan darah.
9. Pelangsiran darah dari daerah abdominal dan hati menuju otot rangka dan jantung.
10. Dilatasi pupil mata dan kerap kali menyebabkan bola mata menonjol.
11. Kulit mengalami vasokonstriksi yang menyebabkan muka pucat.
12. Terjadi kontraksi otot halus dalam kulit menyebabkan tegaknya bulu roma.
13. Telapak tangan, bagian atas dahi, dan bawah hidung berkeringat.
14. Kegelisahan, kecemasan kerap kali meningkatkan aktivitas lambung.
15. Terjadi serangan sensasi terhadap lambung, yang bisa menyebabkan hambatan turunnya gelombang normal dan mengatur gelombang yang balik.

Sejumlah penelitian yang ada menyatakan minimal ada satu kemungkinan untuk menjelaskan respon rasa gusar, rasa cemas, dan rasa takut. Manusia bisa mengarahkan kemarahannya kepada diri sendiri ataupun kepada individu di luar dirinya. Dalam kasus terakhir, para peneliti menunjukkan bahwa simtom depresi dan kecemasan mempunyai kemiripan dengan respon fisiologis yang dihasilkan oleh rasa takut, sehingga dihipotesiskan bahwa adrenalin maupun noradrenalin yang dikeluarkan *medulla adrenal* kemungkinan tergantung pada ketepatan stimulasi *hypothalamus*. Dua substansi di atas mempunyai pengaruh fisiologis berbeda, adrenalin menghasilkan respon sama dengan depresi dan kecemasan, sedangkan noradrenalin memberikan respon sama dengan rasa marah yang diarahkan ke luar.

Barangkali kesimpulan signifikan yang bisa ditarik dari penjelasan di atas menyatakan bahwa faktor-faktor psikologis yang melibatkan emosi berhubungan erat dengan proses fisiologis, dan untuk memahami fenomena emosional tersebut tidaklah mungkin tanpa melibatkan pengetahuan tentang mekanisme tindakan dalam melakukan perilaku tertentu.

Dalam format spesifik, Burke (1998: 13) menyatakan stres dan bentuk emosi lain, yang terjadi menjelang kompetisi, dapat mempengaruhi respon jantung. Sebelum respon jantung berpengaruh negatif, peningkatan detak jantung menjelang kompetisi dapat dihubungkan dengan kemampuan antisipasi atlet. Frekuensi detak jantung sesaat menjelang kompetisi, telah dikaji oleh Mc Ardle dan kawan-kawan (Burke E. R., 1998: 13), yang hasilnya menunjukkan bahwa kompetisi lari dengan jarak lebih panjang mempunyai detak jantung lebih rendah. Detak jantung pada nomor-nomor lari 400 meter kira-kira 130/menit; lari 800 meter 120/menit; dan pada lari 3000 meter 110/menit

Peneliti Swedia Astrand dan Rodhal, mengevaluasi frekuensi detak jantung pemain ski tingkat dunia selama musim kompetisi. Detak jantung pada awal kompetisi 160/menit dan sampai berakhirnya lomba detak maksimum yang dicapai 207/menit. Namun, jika kegiatan yang sama dilakukan dalam suasana latihan pada hari berikutnya, maka nilai detak jantung menjadi jauh lebih rendah dan intensitas nyata diestimasi kira-kira 80% VO_2 maks. (Burke E. R., 1998: 13-14). Data di atas menunjukkan bahwa detak jantung tidak selalu menjadi indikator yang baik dalam aktivitas

jasmani, khususnya jika pelaku mengalami kecemasan atau dalam keadaan stres. Beban kerja yang rendah sampai sedang dapat menghasilkan intensitas kerja yang signifikan.

Bentuk Emosi

Sangat sedikit perasaan manusia yang terbentuk dari “*pure emotions*”. Dalam kenyataan, tidak ada emosi murni terjadi dalam kehidupan manusia, namun lebih banyak berupa kombinasi dari berbagai bentuk emosi. Sebagai contoh, takut bercampur sedih dapat diterangkan sebagai keputusasaan; penerimaan dan takut dapat dipandang sebagai kepatuhan; marah dan kegembiraan akan memungkinkan menjadi kebanggaan; penerimaan dan kesenangan akan menjadi cinta. Perasaan takut dan antisipasi dapat diterangkan sebagai kecemasan; dan gabungan antara marah dan takut akan menjadi rasa bersalah.

Dengan cara yang sama analisis bentuk-bentuk emosi lainnya, seperti: kecemburuan, kebencian, penyesalan, kekecewaan, kesenangan, kedongkolan, harapan, pemujaan, dapat dilakukan. Namun demikian, kompleksitas emosi memerlukan pemikiran lebih jauh, tidak hanya semata mengacu pada kemungkinan melakukan campuran terhadap bentuk-bentuk emosi tersebut. Emosi individu dalam berbagai aktivitas mempunyai tingkat intensitas masing-masing. Untuk kepentingan tersebut tersedia sejumlah formula untuk mencampur berbagai bentuk emosi murni menjadi berbagai bentuk perasaan manusia yang tanpa batas.

Aktivitas pendidikan jasmani yang dilakukan secara alami penuh nuansa emosional. Untuk optimalisasi perkembangan peserta didik, diperlukan pemahaman masalah emosi yang memadai, sehingga pemahaman bukan sekedar harapan, tetapi sudah menjadi kebutuhan.

Emosi Sebagai Sumber Power

Kita sering mendengar ada seseorang yang mampu mencapai kinerja spektakuler di bawah pengaruh emosi yang tinggi. Frost (1971: 43) dalam *Psychological Concepts Applied to Physical Education and Coaching*,

menginformasikan sebuah surat kabar yang memuat berita seorang ibu yang mampu mengangkat sebuah mobil untuk melepaskan anaknya yang berada di bawahnya. Kinerja tersebut sulit dilakukan dalam situasi normal. Cadangan power dalam diri individu dapat dilepaskan di bawah kondisi dorongan emosional dan situasi darurat, dan juga semua tindakan itu diawali dengan keterlibatan emosional yang dalam.

Sampai titik tertentu eksitasi yang keras akan mempengaruhi orang lain untuk bergerak lebih cepat, lebih kuat, mempertahankan laju kecepatan dalam waktu lama, dan bergerak dengan determinasi (Frost, 1971: 43). Semua hal di atas merupakan manifestasi keinginan yang terjadi secara tidak normal. Dalam kegiatan olahraga, sering diwarnai dengan peristiwa munculnya tim "anak bawang" menjadi yang terbesar, pelari bukan unggulan mampu memecahkan rekor dunia, pegulat dapat menundukkan lawan yang jauh lebih kuat, dan beberapa atlet tertentu mampu melebihi harapannya dengan mengaktualisasikan seluruh keterampilan, kecepatan, dan daya tahan yang dimiliki.

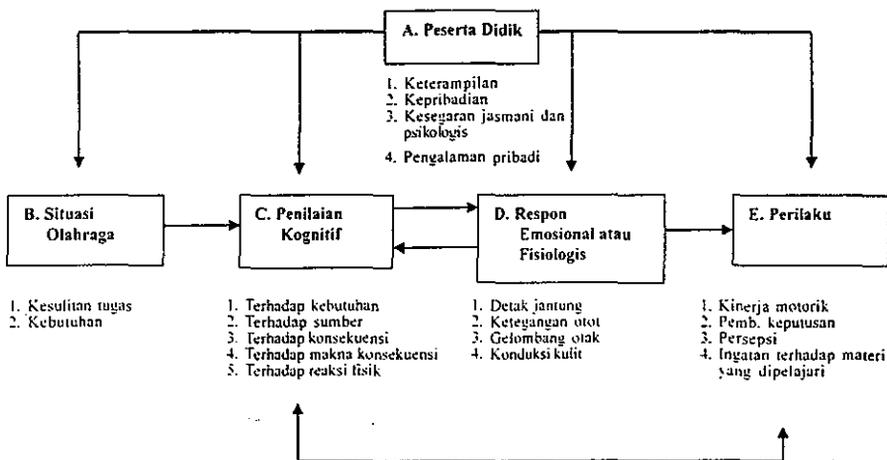
Emosional dan Akibatnya

Keterlibatan emosional berlebihan dapat berbahaya. Bentuk emosi, seperti rasa takut, benci, dan cemas dapat merugikan kesehatan mental, terutama jika terjadi dalam waktu lama. Rasa bersalah dalam waktu lama dapat membentuk konflik, dan konsekuensi yang tidak diinginkan dapat terjadi, seperti melakukan upaya menarik diri dari kegiatan.

Banyak atlet menyesali tindakan yang telah dilakukan dalam keadaan emosional. Pembangkitan emosi berlebihan dapat mengurangi efektivitas proses mental dan menurunkan konsentrasi terhadap tugas yang cepat. Keterlibatan emosional dengan intensitas tinggi dalam waktu lama biasanya dimanifestasikan dengan menurunnya tegangan otot yang pada gilirannya akan menyebabkan atlet mengalami kelelahan, dan akhirnya mengarah kepada "kemandegan" kinerja. Untuk itu atlet yang cenderung melakukan banyak kesalahan bisa mengundurkan diri dari kompetisi, karena atlet yang kurang adekuat dalam kemampuan motorik bisa frustrasi dan membentuk fiksasi atau sikap apatis.

Dari gambaran singkat di atas dapat dicermati bahwa penilaian awal terhadap situasi merupakan titik tolak reaksi berantai yang akhirnya akan mengakibatkan kondisi pembangkitan emosional yang berlebihan. Reaksi berantai ini bersama-sama dengan faktor-faktor lain yang terkait dengan proses pembangkitan sangat mempengaruhi kinerja yang dihasilkan. Untuk memperjelas uraian dapat diikuti model hubungan antara pembangkitan emosional dan kinerja yang dikemukakan Landers dan Boutcher (William J. M., 1993: 172).

Contoh yang dibahas, menilai situasi secara negatif dan memutuskan bahwa kemampuannya tidak memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk menghasilkan kinerja yang diharapkan. Kombinasi antara faktor partisipasi dalam aktivitas penting yang sangat berarti dan faktor keraguan terhadap kemampuan diri, merupakan penyebab timbulnya kegelisahan dan kekhawatiran. Hal ini biasanya merupakan bagian pertama dari proses pembangkitan, yang apabila tidak dihentikan akan mengakibatkan timbulnya reaksi fisiologis seperti yang tertuang dalam model di bawah ini (lihat D. 1-4). Jika respon fisiologis sudah mulai terbentuk, maka dimulai menilai perasaannya (C. 5). Jika tidak diketahui cara menanggulangi reaksi fisiologis



Model: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku (Sumber: William J. M., *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*, 1993: 172)

tersebut, maka akan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan lebih besar (C. 1-4). Perhatikan juga bahwa saat kinerja ditampilkan, maka aspek-aspek perilaku peserta didik (lihat E. 1-4) akan kembali pada penilaian kognitif (C. 1-5) yang dapat menimbulkan kegelisahan semakin parah. Seperti dilihat dalam model, proses ini dipengaruhi variabel perbedaan individu, seperti: tingkat keterampilan, kepribadian, kesegaran jasmani dan psikologis, dan pengalaman pribadi

Frustrasi dan Agresi

Istilah frustrasi menunjuk pada semua gangguan terhadap respon tujuan atau pemecahan masalah personal. Frustrasi mempunyai bermacam-macam tingkatan. Frustrasi terjadi dalam kondisi abnormal yang merupakan hasil dari adanya hambatan terhadap upaya peserta didik untuk memenuhi kebutuhan, atau berasal dari ketidakmampuannya untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Peserta didik yang frustrasi biasanya mempunyai karakteristik **bingung, putus asa, dan jengkel**. Kemarahan dan agresi merupakan respon khas orang frustrasi, dan intensitasnya cenderung sebanding dengan tingkat frustrasi yang dialami. Semakin besar hambatan yang dialami, maka semakin kuat pula agresi dan kebutuhan untuk mengekspresikan kejengkelannya.

Frustrasi kecil tidak terlalu berbahaya. Jika peserta didik mensikapinya secara benar, maka frustrasi pada tahap ini akan membentuk tantangan yang inspiratif dan bersifat pengembangan. Sebaliknya, jika peserta didik mendapatkan tantangan sebelum dirinya siap, atau mendapat kesempatan pekerjaan yang tidak mampu dilakukan, maka frustrasi dan perasaan gagal yang akan diperolehnya. Keadaan ini akan menghalangi kemajuan dan menjadi perintang dalam pemenuhan kebutuhannya.

L. L. Robins (Frost, 1971: 46) menyimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan secara penuh tidak mungkin dilakukan, dan perasaan frustrasi berkesinambungan yang terjadi secara berangsur-angsur merupakan fenomena kehidupan itu sendiri. Lebih lanjut disimpulkan bahwa rintangan yang tepat bisa menjadi sebuah tantangan bukan formulasi tujuan yang tidak mungkin diraih, dan permasalahan yang dapat dipecahkan melalui upaya-

upaya nyata merupakan bagian penting dari perkembangan organisme secara total.

Frustrasi bisa terjadi di semua bidang, tak terkecuali di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Sikap ini bisa terjadi karena kebutuhan peserta didik untuk memperoleh perhatian dari para guru tidak terpenuhi, ataupun dihasilkan oleh pencapaian kinerja olahraga yang kurang. Respon frustrasi dapat berbentuk sebagai perilaku sosial yang tidak diterima masyarakat, atau aksi-aksi regresif lainnya yang bersifat individual. Frustrasi dapat disebabkan oleh disiplin represif atau sikap otoriter yang diberlakukan di sekolah maupun di rumah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dapat memperoleh saluran untuk melampiaskan kecenderungan agresifnya dalam permainan, seperti; sepak bola, bola tangan, dan aktivitas olahraga lainnya. Aksi agresif, yang kurang disukai dalam komunitas tertentu, kemungkinan bisa meraih keberhasilan dalam olahraga, yang pada gilirannya dapat memacu perkembangan perilaku dan kinerja lainnya.

Permusuhan dan perilaku agresif tidak selalu ditujukan ke arah penyebab frustrasi. Hal ini selalu menjadi pertanyaan bagi kita semua, mengapa bertindak bodoh dengan menyerang individu atau kelompok yang bertanggung jawab? Individu yang sedang marah mungkin sulit mengetahui secara tepat apa dan siapa penyebab sebenarnya, dan tindakannya semata-mata mencari-cari obyek yang paling tersedia untuk dijadikan obyek pelepasan agresinya. Untuk memberi ilustrasi terhadap penjelasan ini, penulis membangkitkan kembali ingatannya terhadap ceritera lucu tentang berbagai pengalaman yang terjadi di bidang kepelatihan, dalam konteks ini penulis menggunakan ilustrasi bola basket.

Pada saat itu ada seorang atlet berbadan tinggi tetapi agak canggung yang berupaya keras menjadi anggota tim bolabasket, sampai seniornya melewati tahun-tahun emasnya di cabang olahraga tersebut. Akhirnya pemain tersebut berhasil dimainkan dalam pertandingan awal babak final. Dalam pertandingan, pemain tersebut melakukan satu atau dua tembakan yang salah; selanjutnya kehilangan bola dalam suatu perebutan, dan membuat kaki lawan tersandung, namun upaya ini tidak mendapatkan pujian dari penonton; tentu saja masih banyak tindakan lain yang dilakukannya sebagai hiburan bagi

pendukung tuan rumah. Tindakan selanjutnya pemain tersebut merebut dan menyerang dengan kasar terhadap lawan yang terdekat dengan tinjunya. Tentu saja tindakan ini sangat berlawanan dengan prinsip sportivitas dan tidak sesuai dengan perilaku yang ditampilkan sebelumnya. Akhimya, dalam wawancara berikutnya mengungkapkan bahwa dirinya putus asa, karena sudah bertahun-tahun ingin menjadi anggota tim bola basket tetapi terhalang oleh kekakuan tubuhnya. Lebih jauh lagi, perilakunya telah menjadi bahan hinaan dan dijadikan obyek olok-olok orang lain. Sebenarnya, dirinya tidak bermaksud menjatuhkan lawannya, tetapi pada saat itu lawan berada di dekat sasaran anak muda yang mendapat penghinaan, oleh karena itu telah menjadi obyek serangan balasan.

Ilustrasi di atas menunjukkan seorang atlet muda dalam keadaan frustrasi yang berubah menjadi marah, berperilaku agresif, bertindak membebaskan ketegangannya, dan memilih sasaran respon agresinya, karena dalam upaya meraih tujuan yang diharapkan. mendapatkan hinaan dari lingkungan di sekitarnya. Hal ini dapat juga dijadikan contoh perilaku yang tidak berorientasi tujuan yang dihasilkan dari sikap frustrasi yang telah terakumulasi dalam waktu lama.

John Dollard dan kawan-kawannya (Frost, 1971: 48) menguraikan secara rinci teori "katarsis" tentang agresi. Secara esensial teori ini mengatakan bahwa jika seorang individu menyerang atau menyalahkan penyebab frustrasinya, maka gerakan hati untuk melakukan agresi menjadi berkurang. Pengurangan yang sama dapat diperoleh pula pada individu yang "memindahkan" agresinya kepada obyek lain. Tindakan agresi yang dilakukan akan memberikan saluran bagi keinginan agresi yang tersimpan dalam dirinya.

Partisipasi dalam sepakbola atau melakukan pendakian gunung akan berpengaruh terhadap sikap agresi seseorang. Dollard menyatakan: dalam rangka menghilangkan emosi dan mengurangi kekuatan hasutan terhadap orang lain, ekspresi berbagai bentuk agresi yang tidak membahayakan masyarakat perlu diberikan jalan agar tidak membentuk agresi yang secara sosial lebih berbahaya. Ekspresi dengan bentuk-bentuk agresi tertentu akan memberi keuntungan bagi masyarakat manapun yang mengijinkannya.

Pengaturan tujuan dan pemberian tantangan kepada peserta didik harus menggunakan penilaian yang benar, karena situasi frustrasi dalam jumlah yang memadai dapat menanggulangi dan menstimulasi proses pertumbuhan dan perkembangan. Tantangan yang sesuai dapat mengarah kepada upaya lebih keras, keinginan lebih tinggi, dan determinasi untuk mencapai tujuan, sekalipun melalui jalan yang berbeda. Namun lain halnya dengan permasalahan yang pelik. Permasalahan ini akan menyebabkan munculnya perasaan gagal yang mendalam. Perasaan gagal yang mendalam akan diikuti tindakan dengan sikap terbalik, seperti: apatis, menarik diri, introversi, ketergantungan berperilaku antisosial, dan agresi.

Kegusaran: Manfaat dan Resikonya

Kegusaran merupakan salah satu bentuk emosi klasik. Menurut Frost (1971: 49) kata gusar ini agak sulit didefinisikan, dan kesulitan ini menyebabkan beberapa ahli psikologi mengganti dengan terminologi lain, seperti: agresi, permusuhan, kebencian, dan amukan. Semua peristilahan di atas mempunyai keterkaitan dengan bentuk-bentuk emosi, seperti: kegusaran (*wrath*), marah (*resentment*), rasa marah (*indignation*), marah (*ire*), dan kegeraman (*fury*).

Dalam lingkup keolahragaan terminologi kemarahan (*anger*) barangkali lebih dipahami daripada lainnya. Kata ini digunakan untuk mengidentifikasi emosi yang terbentuk akibat perasaan luka atau bersalah, perlakuan tidak adil, permainan tidak jujur, atau serangan tanpa alasan. Kemarahan ditandai dengan adanya persiapan organisme untuk bersikap menyerang daripada menghindar. Kemarahan juga merupakan reaksi untuk mengganggu, yang dalam pembangkitannya mempunyai berbagai tingkatan.

Masyarakat yang normal dan sehat, berkeinginan menjadi individu yang mempunyai hak, dengan prerogratifnya tidak menyukai campur tangan pihak lain. Dalam konteks olahraga, pada umumnya para atlet mempelajari permainan dengan landasan aturan-aturan tertentu, dan menentang pelanggaran terhadap hak-hak mereka, lebih-lebih jika aturan yang digunakan dilanggar. Gangguan pihak lain yang tidak berada dalam otoritasnya, biasanya menimbulkan kemarahan lebih besar daripada dilakukan

oleh orang tua, guru atau pelatih. Figur otoritas yang “tegas tetapi adil” pada umumnya membentuk kemarahan lebih rendah daripada otoritas yang “toleran tetapi berat sebelah” (Frost, 1971: 49).

Kelelahan, rasa lapar, sakit, dan kecemasan cenderung meningkatkan kemarahan. Seiring dengan hal tersebut, para guru dan pelatih sebaiknya mempertimbangkan dengan seksama reaksi agresif yang mungkin timbul setelah peserta didik melewati hari-hari yang melelahkan, menyelesaikan tugas yang berat, atau sesudah mengikuti aktivitas jasmani dan mental dalam waktu lama. Kemarahan kadang-kadang juga muncul sebagai respon terhadap tuntutan yang tidak konsisten; ketidakjujuran, yang sudah nyata atau masih dalam imaginasi; pematahan harapan; atau melukai kebanggaan individu.

Pelatih sebaiknya menyediakan waktu khusus untuk memahami permasalahan ini. Karena frustrasi yang diperoleh peserta didik merupakan akibat dari berbagai sebab, seperti: kegagalannya menjadi anggota tim, aturan dalam latihan menghambat kehidupan pribadinya, hinaan dengan sikap pembeberan kelemahan pihak lain, pelanggaran personal dalam olahraga “*body contact*”, dan lain-lain. Semua hal di atas terjadi dalam waktu lama, keras, dan dalam bentuk praktek yang melelahkan. Dalam situasi yang berjalan seperti itu perangai peserta didik cenderung meninggi dan membutuhkan kesempatan untuk melepaskan agresi.

Dalam konteks olahraga, pelatih “dengan cambuknya” dikenal sebagai pembentuk atlet. Jika kinerja atlet mengalami hambatan, kemarahan pelatih seringkali dialihkan kepada obyek lain. Pelatih olahraga biasa dikenal dengan **tindakannya menendang bangku**, ketika dalam situasi kritis tim asuhannya dinyatakan melakukan pelanggaran; melakukan **tindakan yang mencemarkan dan kasar**, sesudah tim yang diasuhnya mengalami kekalahan dalam pertandingan menentukan; dan **menyalahkan para pengurus** ketika tim asuhannya bermain kurang bagus. Keadaan ini biasanya dinyatakan sebagai contoh pengalihan kemarahan. Sementara contoh-contoh di atas relatif jarang mereka pahami secara benar, mengapa melakukan hal tersebut. Untuk itu diperlukan solusi dengan memberikan berbagai pemikiran positif yang konstruktif sebagai alat katarsis yang tepat.

Sehubungan dengan hal di atas, pertanyaan kerap kali muncul. Salah satunya menanyakan apakah kemarahan meningkatkan kinerja? Atau apakah kemarahan mempunyai manfaat? Untuk menjawab pertanyaan tersebut perlu dijelaskan bahwa adrenalin yang dikeluarkan membuat kontraksi otot lebih kuat dan dapat sedikit membantu menanggulangi kelelahan. Pada suatu saat, kemarahan merupakan faktor yang dapat menanggulangi inersia (kelembaman), membantu individu yang mengalami kesulitan melakukan konfrontasi, dan membuat individu siap menjalankan tugas-tugas yang tidak menyenangkan dirinya.

Dalam konferensi dan wawancara yang dihadiri pelatih dan atlet terungkap perlunya pemikiran terhadap fenomena kegusaran Peserta konferensi, pada umumnya, menyetujui bahwa kemarahan mengurangi konsentrasi terhadap semua tugas yang ada, menghalangi pemikiran yang jernih dan rasional, dan mempersulit individu dalam belajar sesuatu yang baru. Sedang para atlet melaporkan, ketika dirinya marah lebih mudah terkena tipuan lawan, mudah melakukan kesalahan yang tidak berguna, dan bahkan memberikan andil terbesar bagi dirinya untuk dikeluarkan dari lapangan pertandingan (Frost, 1971:50).

Kemarahan dapat menjadi stimulus terjadinya aksi lebih kuat, namun jika keber-adaannya tidak terkendali dapat berbahaya. Untuk melakukan gerakan sederhana yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar dan memerlukan gerakan yang kuat, maka kemarahan pada tingkat tertentu mungkin akan membantu, sedangkan untuk melakukan gerakan kompleks yang mengisyaratkan diperlukannya keterampilan motorik, atau pemikiran jernih merupakan hal penting dalam pelaksanaan tugas, maka kemarahan yang terjadi akan merugikan. Beberapa pelatih pada era sekarang, kecuali orang-orang yang menganggap kekalahan merupakan akhir segalanya, selalu berupaya menstimulasi emosi pemainnya sebagai alat motivasional.

Ada bentuk emosi lain yang dekat dengan rasa marah, dikenal dengan istilah balas dendam. Jika suatu tim olahraga merasa dipermalukan, biasanya anggota tim tersebut akan mengingatnya dalam waktu lama, dan rasa malu yang diterima sering menjadi faktor penting yang membentuk determinasi dalam persiapan mengikuti pertandingan kembali. Rasa malu seperti itu dihasilkan oleh kekalahan yang diterimanya beberapa tahun silam, dan

kekalahan dalam permainan tunggal seringkali melekat sebagai memori yang bersifat *long-term*. Rasa malu atau hinaan sering pula dihasilkan oleh perasaan jengkel terhadap digunakannya taktik yang tidak jujur oleh lawan dalam mendapatkan kemenangan. Apapun penyebabnya, hinaan ini merupakan kumpulan kemarahan yang tertumpuk dan dapat dijadikan sebagai faktor motivasi yang kuat dalam menggapai keinginan untuk meraih kemenangan dan pengembangan determinasi.

Rasa Takut Terhadap Kawan dan Lawan

Semua masyarakat normal mempunyai pengalaman takut terhadap salah satu bentuk tertentu ataupun bentuk yang lain. Rasa takut terentang dari format pengertian yang terlemah sampai pada teror yang melumpuhkan. Kebanyakan rasa takut berakar pada tahun-tahun perkembangan individu, tetapi dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian dalam seluruh kehidupannya.

Bentuk rasa takut beraneka macam, seperti rasa takut terhadap air, orang tua, luka lama, kehilangan pekerjaan, perang, kehilangan gengsi dan sebagainya. Bayi juga mempunyai rasa takut terhadap suara gaduh dan kehilangan dukungan, sedangkan anak-anak sering takut binatang, para remaja takut dikatakan tidak dewasa, orang tua takut kesehatannya, dan beberapa anggota masyarakat yang lebih tua takut terhadap kematian.

Beberapa pelatih olahraga berpengalaman dan dihormati mencakup rasa takut sebagai faktor yang dapat memberikan kontribusi untuk mempersiapkan peraihan kinerja; pemfungsian mekanisme fisiologis yang dihubungkan dengan rasa takut sama halnya mempersiapkan organisme untuk menghadapi suatu perjuangan. Rasa takut gagal dan hinaan yang diperoleh dapat membantu menghasilkan kecemasan yang benar dengan kata lain, jika atlet diminta memberikan komentar tentang perasaan takut yang menghinggapinya, maka mereka akan menjawab bahwa atlet sebaiknya tidak perlu merasa takut terhadap lawannya, meskipun dalam pertandingan tidak selalu memperoleh keberhasilan. Lain halnya dengan pernyataan berikut. Seorang pelatih *baseball* merasa bahwa sikap takut membuat

kesalahan akan menurunkan kinerja dan menyebabkan para atlet melakukan upayanya dengan sangat hati-hati (Frost, 1971:52). Dari sekelumit penjelasan di atas dapat dipahami bahwa rasa takut mempunyai bentuk beraneka macam, dan masing-masing dapat menjadi faktor yang merugikan ataupun menguntungkan.

Pimpinan dalam bidang olahraga, seperti pimpinan dalam bidang pekerjaan lainnya, mempunyai resiko dilibatkan untuk mengetahui cara-cara menghadapi rasa takut. Saran-saran yang mungkin bisa membantu menghadapi rasa takut yang dikumpulkan dari berbagai sumber seperti disajikan di bawah ini:

1. Mencoba menemukan dan mengobati penyebab rasa takut tersebut;
2. Mendekati situasi yang menakutkan secara bertahap;
3. Menyiapkan para atlet untuk menghadapi situasi tersebut;
4. Menguji dan menganalisis alasan ketakutan yang dihadapi;
5. Mendorong interaksi kelompok dan menjalin kesetiakawanan;
6. Menyatakan bahwa pengalaman mantan pelatih dapat membantu atlet;
7. Mengembangkan kekuatan dan keterampilan atlet;
8. Melakukan sesuatu tindakan mengusir rasa takut;
9. Kebanyakan rasa takut tidak nampak di awal pertandingan.

Kecemasan, Stres, dan Ketegangan

Kecemasan adalah sebuah keadaan emosional yang kompleks yang ditandai dengan rasa takut atau praduga kurang berdasar, yang biasanya diikuti ketegangan (Frost, 1971:54). Ketegangan berhubungan dengan ketaatan dan rasa takut, dan seringkali diasosiasikan dengan kegagalan baik yang nyata maupun antisipatif. Kecemasan sering bertalian dengan hubungan interpersonal dan berbagai situasi sosial. Perasaan ditolak dan tidak aman biasanya merupakan bagian dari kecemasan

- Stres adalah suatu keadaan dimana keseimbangan tubuh yang alami terganggu (Frost, 1971:54). Stres disebabkan oleh adanya berbagai ancaman terhadap organisme. Sakit, trauma, panas, dingin, dahaga, lelah, merupakan

kondisi-kondisi yang dapat menyebabkan stres. Pembangkitan emosional dapat juga menyebabkan stres. Sedang ketegangan mencerminkan suatu keadaan kesiapan yang ditandai dengan kontraksi parsial otot tertentu yang terjadi secara terus-menerus, perasaan gelisah dan tidak enak badan, dan kesiapan untuk mereaksi stimulus yang diterima (Frost, 1971:54).. Ketegangan dapat dihasilkan oleh tekanan terhadap organisme, stres emosional, dan tugas-tugas yang terlalu berat.

Kecemasan, stres, ketegangan, dan dorongan emosional semuanya adalah keadaan deskriptif organisme manusia yang disiapkan untuk melakukan tindakan. Seiring dengan kadar peningkatan dan intensitas mekanisme fisiologis, kecemasan, stres, ketegangan mulai beroperasi, selanjutnya organisme disiapkan untuk bertindak dalam bentuk melarikan diri, mundur, berjuang, atau untuk menyerang. Dalam bahasa percakapan di dunia olahraga dorongan emosional tersebut dapat diistilahkan dengan "*keying up*" atau "*getting set*", atau "*psyching up*". Persiapan jasmani dan mental yang dilakukan untuk menghadapi pertandingan seharusnya melibatkan faktor kecemasan, stres, ketegangan, dan dorongan emosional. Tentunya, faktor-faktor tersebut merupakan bagian integral dari motivasi untuk meraih kinerja puncak.

Pembangkitan Emosional dan Belajar Gerak

Pada umumnya disepakati bahwa kecemasan dan ketegangan yang terlalu tinggi, atau stimulasi emosional yang terlalu banyak cenderung mengganggu tahapan awal dalam belajar gerak. Peserta didik pemula sulit melakukan gerakan dengan baik, jika mendapat tekanan terlalu besar atau tingkat stres, kecemasan dan ketegangan yang terlalu tinggi. Gangguan itu bisa terjadi pada tahap belajar dasar-dasar permainan, seperti dalam sepakbola, atau elemen-elemen wajib dalam nomor palang sejajar, dan sebagainya.

Jika keterampilan dan kepercayaan diri peserta didik meningkat, maka toleransi terhadap kecemasan dan stres meningkat pula. Pengalaman yang dimiliki peserta didik juga cenderung mengurangi kadar stres. Oleh karena

itu, tim *varsity games*, dapat berlatih terus-menerus dan bertanding dengan kondisi terbatas, dalam situasi tegang dan penuh tekanan.

Joseph Oxendine (1968:189) menghubungkan dorongan emosional, belajar gerak, dan kinerja dalam pernyataan sebagai berikut:

1. Dorongan emosional dan motivasi dengan tingkat rata-rata ke atas membantu belajar dan meningkatkan kinerja tugas-tugas motorik.
2. Dorongan emosional yang tinggi menguntungkan kinerja aktivitas motorik kasar yang melibatkan kecepatan, kekuatan, dayatahan, dan untuk belajar tugas-tugas motorik sederhana
3. Dorongan emosional yang tinggi mengganggu kinerja yang melibatkan gerakan otot halus, koordinasi, keteguhan hati, konsentrasi, dan untuk belajar tugas-tugas motorik kompleks

Duffy (Frost, 1971: 55) menerangkan fakta-fakta di atas lebih rinci. Berdasarkan hipotesis pengujian yang dilakukan terhadap isyarat belajar. Duffy menyatakan bahwa belajar tugas-tugas motorik kompleks terhalang oleh tingkat kecemasan yang tinggi, sementara itu belajar tugas motorik sederhana bisa terdukung. Untuk memberikan respon dalam tugas kompleks perlu melakukan seleksi terhadap isyarat yang datang dengan hati-hati, karena dorongan emosional yang tinggi merintang proses belajar motorik. Sebaliknya dalam tugas sederhana, isyarat yang tidak relevan sering dimunculkan di bawah stimulasi emosional yang tinggi untuk mempercepat proses belajar yang sedang berjalan. Easterbrook (Frost, 1971:55) juga menunjukkan bahwa jika keahlian memerlukan penggunaan isyarat dengan rentang yang luas, maka kecemasan yang tinggi cenderung akan mengurangi kualitas kinerja.

Cinta dan Kasih sayang

Konsep kecintaan dan kasih sayang mencakup kesetiaan terhadap anggota kelompok, anggota tim, maupun guru dan pelatih. Konsep kasih sayang merupakan proposisi dua arah, dimana kedua pihak yang terlibat dapat memberikan kontribusi dan saling dapat menerima, sehingga dapat dimaknai sebagai suatu penerimaan yang dilakukan dengan sepenuh hati dan memahami hak-hak individu untuk menjadi dirinya sendiri (Frost, 1971: 55).

Kebutuhan manusia untuk memperoleh perhatian dan dicintai merupakan kebutuhan yang dominan tetapi sangat kompleks. Kebutuhan tersebut tidak berdiri sebagai variabel tunggal, tetapi mencakup kebutuhan-kebutuhan lain, seperti rasa aman dan harga diri terhadap teman kelompoknya maupun figur pemegang otoritas yang berada di atasnya. Rasa percaya diri dan penerimaan diri yang tinggi biasanya melahirkan perasaan kasih sayang.

Peserta didik yang mengetahui dirinya memperoleh kasih sayang dari orang tua, guru, dan pelatihnya, pada umumnya merasa lebih santai dan lebih berani daripada peserta didik lain yang merasa dirinya tidak aman. Peserta didik yang memperoleh kasih sayang mempunyai kecenderungan berani mengambil resiko lebih besar, menggali potensi dirinya lebih bebas, tindakannya lebih spontan dan tidak sensitif terhadap kritik, dan pada umumnya menjelma sebagai anak yang tidak agresif (Frost, 1971: 55).

Peserta didik yang kurang mendapatkan perhatian dan rasa cinta di lingkungan keluarga akan menyebabkan ketaatan yang ekstrem, khususnya terjadi pada anak-anak usia awal. Seiring dengan permasalahan di atas, pelatih olahraga dan guru pendidikan jasmani harus menunjukkan perhatian dan merealisasikan rasa cintanya demi kesejahteraan setiap anggota kelompok atau tim. Demikian halnya setiap anggota tim harus merasa bahwa dirinya sedang dibantu untuk menggapai cita-citanya, di samping itu juga harus merasa bahwa dirinya diterima dan dipahami secara penuh sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, harus diwujudkan perasaan “**semua untuk satu dan satu untuk semua**”.

Inspirasi dan Pencapaian

Untuk memperoleh “**kinerja puncak**”, semua dimensi organisme manusia harus distimulasi, yang dalam implementasinya memerlukan inspirasi. Dalam kaitan ini bentuk emosi dan motivasi mempunyai peran menentukan. Pembangkitan emosional yang tepat sangat membantu peserta didik dalam meraih kinerja puncak. Tanpa upaya ini sulit meraih kinerja puncak yang diharapkan, meskipun dinyatakan oleh Frost emosi bukanlah keseluruhan jawaban terhadap permasalahan tersebut, tetapi perlu disadari bahwa emosi

mempunyai peran penting (Frost, 1971: 57). Untuk mengemban misi di atas, para guru dan pelatih mempunyai kewajiban mengamati peserta didik, dan mencoba memberi inspirasi kepadanya. Tidak semua partisipasi mahasiswa dalam olahraga menghasilkan keberhasilan. Kekecewaan merupakan hal yang tidak bisa dihindarkan bagi siapapun yang terlibat dalam olahraga kompetitif. Jika salah satu pihak memenangkan pertandingan, maka pihak lain harus rela menerima kekalahan dalam kompetisi yang diikuti.

Mengukur keberhasilan atau kegagalan peserta didik dengan parameter menang dan kalah merupakan tindakan kurang bijaksana. Perasaan gagal yang mendalam dapat merisaukan peserta didik. Oleh karena itu, ukuran keberhasilan yang benar sebaiknya harus berada dalam capaian potensinya dan untuk memenuhinya melalui partisipasi dalam olahraga. Untuk meraih tujuan disarankan bekerja dengan keras, sedangkan untuk mempertahankan tingkat aspirasi yang menantang tetapi realistis diperlukan upaya untuk mewujudkannya. Inspirasi yang argumentatif diperlukan untuk memenuhi produktivitas kehidupan pada umumnya, dan secara khusus untuk peraih kinerja puncak di bidang olahraga.

Penutup

Untuk mengakhiri tulisan ini dapat dinyatakan bahwa emosi diperlukan dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani yang dilakukan secara alami penuh dengan situasi bernuansa emosional. Dalam rangka mengoptimalkan perkembangan peserta didik diperlukan pemahaman mendalam terhadap masalah emosi.

Emosi merupakan hasil persepsi individu terhadap suatu kejadian dan digambarkan sebagai ketidakseimbangan antara fisiologis dan psikologis. Ada tiga bentuk emosi klasik, yaitu: rasa gusar, rasa takut, dan rasa cinta. Selain itu terdapat bentuk lain, seperti: rasa cemburu, benci, muak, sedih, bebas, putus asa, kegembiraan, kagum, harapan, dan lain lain.

Kata gusar sulit didefinisikan, dan sering diganti dengan terminologi lain. Kata ini digunakan untuk mengidentifikasi emosi yang terbentuk akibat perasaan luka atau bersalah, perlakuan tidak adil, permainan tidak jujur,

atau serangan tanpa alasan. Kemarahan ditandai dengan sikap persiapan menyerang dan merupakan reaksi untuk mengganggu pihak lain.

Masyarakat normal mempunyai pengalaman takut. Pada umumnya rasa takut berakar pada tahun-tahun perkembangan individu namun dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian dalam seluruh kehidupannya. Bentuk rasa takut beraneka macam, seperti rasa takut terhadap: air, orang tua, luka lama, kehilangan pekerjaan, perang, kehilangan gengsi, suara gaduh, binatang, tidak dewasa, kondisi kesehatan, dan kematian, dan lain-lain.

Konsepkecintaan dan kasih sayang mencakup kesetiaan terhadap anggota kelompok, anggotatim, guru dan pelatih. Konsepkecintaan dan kasih sayang merupakan proposisi dua arah, dimana kedua pihak yang terlibat dapat memberikan kontribusi dan saling dapat menerima. Kebutuhan manusia untuk memperoleh perhatian dan dicintai merupakan kebutuhan yang dominan. Kebutuhan dimaksud tidak berdiri sebagai variabel tunggal, tetapi mencakup kebutuhan-kebutuhan lain, seperti rasa aman dan harga diri.

Pembangkitan emosional yang tepat dan benar diperlukan untuk meraih prestasi puncak, karena emosi dapat dijadikan sebagai sumber power. Namun demikian, pada umumnya disepakati bahwa stimulasi emosional yang terlalu tinggi cenderung mengganggu tahapan awal belajar gerak. Untuk itu para guru dan pelatih mempunyai kewajiban melakukan pengamatan dan mencoba memberi inspirasi kepada peserta didiknya dengan tepat. Emosi bisa muncul setiap saat dan terlibat di setiap situasi, artinya keadaan emosi bukannya muncul dalam suasana keolahragaan saja, tetapi dapat terlibat dalam suasana kehidupan yang lain.

Frustrasi dan kekecewaan merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dalam olahraga kompetitif, demikian juga kecemasan, stres dan kegembiraan merupakan salah satu bagian dari aktivitas tersebut. Mengukur keberhasilan atau kegagalan peserta didik semata-mata dengan parameter menang dan kalah merupakan tindakan kurang bijaksana. Karena perasaan gagal yang mendalam dapat melemahkan dan merisaukan peserta didik. Ukuran keberhasilan yang benar perlu diupayakan dalam capaian potensi peserta didik dan untuk memenuhinya diperlukan partisipasi dalam suatu kegiatan jasmani dan olahraga.

Daftar Pustaka

- Burke, Edmund R. (1998). *Precision Heart Rate Training For Maximum Fitness and Performance*. Champaign : Human Kinetics Publishers, Inc.
- David, Yerkess. (1989). *Webster's Encyclopedic Unabridge Dictionary of the English Language*. New York : Potland House
- Frost, Reuben F. (1971). *Psychological Concepts Applied to Physical Education and Coaching*. Massachusets : Addison-Wesley Publishing Company.
- Oxendine, Joseph B. (1968): *Psychology of Motor Learning*. New York : Appleton, Century—Croft
- Suinn Richard M. (1980). *Psychology in Sport Methods and Applications*. Minniapolis: Burgess Publishing Company.
- William Jean M. (1993). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. Toronto: Mayfield Publishing Company.