
Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan *Body Contact* dan *Non Body Contact*

Sukadiyanto

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

This research aimed to know the difference of emotional reaction status between athletes of body contact and non body contact, and also aimed to know the difference of emotional reaction status between boys and girls.

The research method is survey, and data collecting by questionnaire which consist of seven factors, that is desire, assertiveness, sensitivity, tension control, confidence, personal accountability, and self-discipline. In each factor consist of six statement item, three positive statement and three negative statements. Research populations are all athletes in Kabupaten Sleman, and with purposive sampling technique there were 204 boys and girls. Data analyzed by analysis of variance with level of significance 5%.

Result of research indicate that: (1) There are difference of emotional reaction status between an athlete of body contact and non body contact, where an athlete of body contact higher than non body contact, (2) There are difference of emotional reaction status between sportsman of boys and girls, where boys higher than girls, and (3) There is no interaction between the kind of sports and the gender on the emotional reaction status.

Keywords: emotional reaction, athlete, body contact, non body contact

Olahragawan merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks. Artinya, manusia yang terdiri dari unsur jiwa dan raga, maka prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi perpaduan antara hasil latihan, potensi fisik, dan psikis. Faktor tersebut perlu dijalani dalam proses latihan secara seimbang terutama faktor psikis dan fisik. Namun, kenyataan di lapangan para pelatih cenderung lebih banyak melatih unsur fisik daripada psikis, sehingga proses latihan belum berjalan seimbang. Faktor psikis perlu dilatihkan secara seimbang, karena erat kaitannya dengan pembinaan karakter olahragawan, yaitu emosi. Emosi diperlukan dalam proses pencapaian prestasi olahraga, tetapi emosi yang diluar kendali akan mengganggu kinerja (*performance*) olahragawan untuk mencapai prestasi terbaik. Setiap olahragawan memiliki gejala dan reaksi emosional yang berbeda-beda. Untuk itu para pelatih harus mengetahui cara untuk memantau reaksi emosional, agar dapat membantu

olahragawan dan memberikan solusi terbaik dalam meraih prestasi.

Reaksi emosional antara lain ditandai oleh adanya ketegangan (*stress*), dan ketegangan merupakan sesuatu yang paling ditakuti oleh para olahragawan selama bertanding. Sebab akan mengganggu keseimbangan kondisi psiko-fisiologis olahragawan yang antara lain ditandai oleh gemetar, lemas, detak jantung lebih cepat, kejang otot, dan konsentrasi terganggu, yang akan berdampak negatif terhadap penampilan selama bertanding. Situasi reaksi emosional dapat muncul pada saat sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung. Untuk itu keberadaan pelatih saat pertandingan diharapkan mampu memantau kondisi emosi olahragawan agar selalu dalam kondisi emosi yang normal.

Ada dua jenis aktivitas olahraga, yaitu olahraga *body contact* dan *non body contact*, yang di antara keduanya memiliki perbedaan dalam hal penguasaan reaksi emosional. Pada olahraga *body contact* selalu terjadi benturan fisik secara langsung, sehingga mudah memancing munculnya perasaan emosi di antara olahragawan. Terbukti kasus kerusuhan dalam pertandingan olahraga kebanyakan terjadi pada olahraga yang bersifat *body contact*. Ada kecenderungan olahragawan *body contact* memiliki tingkat reaksi emosional yang lebih tinggi daripada yang *non body contact*. Karena pada olahraga *body contact* terjadi

sentuhan fisik langsung di antara pemain, sedang *non body contact* tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dengan adanya pembatas, misalnya net atau lintasan. Mengingat pentingnya pengendalian emosi baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan, maka para pelatih perlu mengetahui kondisi reaksi emosional setiap olahragawan. Agar dapat membantu mengatasi segala gangguan psikologis yang dialami oleh olahragawan selama bertanding.

Pengertian emosi adalah tergangahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh, seperti otot yang menegang dan detak jantung yang cepat (Kartono dan Gulo, 1987). Reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat menghambat atau memudahkan keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Biasanya reaksi emosional selalu disertai dengan respons fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan pada kelompok otot tertentu (Helms and Turner, 1981). Dengan demikian emosi adalah keadaan mental individu yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti dengan ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu obyek atau situasi eksternal (Gunarsa, 1989).

Kondisi emosi seseorang merupakan kombinasi yang melibatkan perasaan (*feeling*), kehendak (*impuls*), reaksi

secara fisik dan secara fisiologis. Perasaan berkaitan dengan pengalaman seseorang yang sudah terekam dalam memori, baik memori jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang. Kehendak berkaitan dengan respons emosi seseorang yang muncul saat awal gerakan, yang ditandai oleh gejala fisik dan fisiologis yang mudah untuk diamati (Gates, 1963). Gejala secara fisik seseorang tampak gemetar, kalau diajak bicara suaranya serak-serak (*groyok: Jawa*), dan secara fisiologis wajahnya merah, mata merah, pernapasan terengah-engah.

Olahragawan yang dalam kondisi emosi, produksi kelenjar dirangsang dan hormon dikeluarkan untuk tetap menjaga keseimbangan tubuh (Singer, 1980). Hal itu yang mengakibatkan antara olahraga dan emosi merupakan sesuatu yang selalu berdampingan, artinya aktivitas olahraga akan berdampak pada munculnya emosi. Emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, yang negatif dapat mengganggu koordinasi gerak yang halus dan kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan (Fisher, 1976). Perubahan perilaku seseorang akibat emosi negatif antara lain ditunjukkan dengan sikap kasar, liar, pemarah, dan kata-kata kotor, sehingga koordinasi gerak terganggu, gerakannya kaku, dan akurasi berkurang.

Ada dua macam emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif

menurut Fisher (1976) meliputi perasaan seperti kegembiraan, kegirangan, sangat gembira, rasa tertarik, kebahagiaan, dan rasa cinta. Sebaliknya emosi negatif meliputi perasaan seperti marah, cemas, bosan, rasa takut, iri hati, benci, keadaan yang memalukan, dan kegusaran. Beberapa emosi di atas akan muncul dalam perasaan olahragawan baik sebelum, selama, maupun sesudah pertandingan. Kemunculan emosi dipengaruhi oleh kesiapan diri, lawan tanding, kondisi lapangan, cuaca, wasit, penonton, dan hasil yang dicapai menang atau kalah.

Umumnya kemenangan akan memunculkan luapan emosi yang positif, sebaliknya kekalahan memunculkan emosi yang negatif, dan setiap pertandingan akan memberikan pengalaman dan kebiasaan pada olahragawan untuk beradaptasi terhadap hasil yang diraih. Olahragawan yang sudah berpengalaman umumnya menganggap menang dan kalah dalam pertandingan olahraga merupakan kejadian yang biasa dan logis. Untuk itu diperlukan persyaratan khusus sebagai olahragawan, yaitu harus memiliki komitmen, disiplin, tanggung jawab, pengendalian emosi, rasa percaya diri, dan ketegasan dalam mengambil keputusan.

Reaksi emosi muncul pada semua aktivitas olahraga dan semua tingkat kompetisi, maka aktivitas olahraga merupakan kesempatan dan sarana yang baik untuk menilai perilaku emosi seseorang serta untuk mengembangkan

pola-pola perilaku yang diinginkan (Neilson and Jensen, 1972). Sebab ada hubungan antara respons fisiologis dan kondisi mental terhadap penilaian satu situasi, yang berpengaruh terhadap isi dan intensitas respons emosional olahragawan (Bird dan Cripe, 1986). Dengan demikian kondisi reaksi emosional olahragawan antara lain dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keinginan, ketegangan, kepekaan, kontrol ketegangan, kepercayaan, tanggung jawab, dan disiplin diri. Di mana dalam dunia olahraga prestasi, kondisi reaksi emosional berguna untuk membantu kesiapan olahragawan dalam bertanding, sehingga memudahkan pada saat pertandingan (Tutko and Tosi, 1976).

Olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan. Contoh *body contact* adalah sepakbola, bolabasket, hoki, softball, baseball, dan kelompok cabang olahraga beladiri (antara lain pencak silat, judo, tinju, karate, kempo, taekwondo, tarung drajat). Olahraga yang terjadi kontak fisik langsung mudah menimbulkan sifat agresifitas bagi pelaku maupun penonton (Straub, 1980). Terlebih pada olahraga beregu yang mudah dan berpotensi dalam menggagal penonton yang fanatis terhadap regu kesayangan. Menurut Cox (1994) semakin banyak pendukung yang datang menonton pertandingan, semakin meningkatkan kegairahan olahragawan

untuk bermain dan fanatisme penonton. Kegairahan yang berlebihan dan tidak terkendali pada penonton akan mudah melahirkan kerusuhan, bila regu pujaannya mengalami kekalahan dalam bertanding. Sebaliknya olahraga *non body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung. Contohnya antara lain olahraga bola voli, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, renang, menembak, panahan, dan atletik. Oleh karena pada olahraga *non body contact* terdapat pembatas (net atau lintasan), sehingga luapan emosi antar olahragawan akibat kontak fisik langsung dapat dikurangi dengan pembatas-pembatas tersebut.

Ditinjau dari fungsi dan tujuan aktivitas olahraga merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosi, dan kesehatan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik yang dipilih (Singer dan Dick, 1980). Untuk itu, baik jenis olahraga *body contact* maupun *non body contact* secara esensial memiliki tujuan yang sama baiknya bagi para pelakunya. Pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kesegaran jasmani, perkembangan kognitif, sosial, watak, dan stabilitas emosi peserta didik (Siedentop, Mand, Taggart, 1986). Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh, sistem neuromuskuler, sikap

pribadi sosial dan penyesuaiannya, kemampuan penafsiran dan intelektual, serta pengendalian emosi (Annarino, Cowell, dan Hazelton, 1980). Dengan demikian dampak yang diperoleh individu dalam mengikuti aktivitas olahraga, diharapkan mampu memberikan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari olahragawan di masyarakat.

Secara umum perbedaan antara putra dan putri adalah pada fungsi fisiologis dan alat biologis. Oleh karena prestasi olahraga salah satunya ditentukan oleh faktor anatomi dan fisiologi pelakunya (Pate, 1984). Secara fisiologis ukuran dan volume jantung putra lebih besar (Brooks, 1984), sehingga potensi otot putra lebih kuat karena pengaruh hormon testosteron yang dapat merespon terhadap hipertropi otot. Akibatnya anak putra memiliki kekuatan, ketahanan, dan keterampilan motorik yang lebih tinggi, tetapi anak putri pada usia yang sama memiliki fleksibilitas dan lemak tubuh yang tinggi (Jones, et.al., 1988).

Menurut Anshel (1990) karakter kepribadian untuk atlet putri, antara lain (a) cenderung memiliki rasa takut, (b) rasa percaya diri rendah, (c) sifat kecemasan dan ketegangan lebih tinggi, dan emosionalnya lebih sensitif. Hal tersebut awalnya dipengaruhi oleh kondisi sosial budaya yang ditanamkan sejak anak putri masih kecil. Meskipun hidup di budaya barat, umumnya anak putri ditabukan melakukan aktivitas

jasmani seperti anak putra (Anshel, 1990). Kondisi seperti itu terbawa sampai anak putri menjadi dewasa dan tua, sehingga kesempatan anak putri dalam berolahraga menjadi lebih kecil dibandingkan kesempatan anak putra.

Hasil penelitian Maccoby dan Jacklin (1974) dalam Gill (1986) bahwa perbedaan jenis kelamin menunjukkan empat area kemampuan, yaitu kemampuan verbal, matematika, *visual-spatial*, dan agresifitas. Pada anak putra lebih memiliki kemampuan matematika, *visual-spatial*, dan agresifitas, sedang anak putri memiliki kemampuan verbal yang lebih baik. Anak putri lebih menggunakan emosi (perasaan) daripada rasio dalam bertindak, sehingga perilaku anak putri nampak lebih halus dan hati-hati. Atlet putri cenderung berperilaku pasif, pasrah, tergantung, lebih mengutamakan perasaan, dan tidak agresif (Cox, 1994). Berdasarkan uraian di atas, nampak bahwa ada perbedaan antara putra dan putri dalam aktivitas olahraga, baik perbedaan secara fisik maupun psikis. Dengan demikian berdasarkan kajian teori tersebut di atas, diduga terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan putra dan putri. Di mana ada kecenderungan putra memiliki reaksi emosional yang lebih tinggi daripada putri.

Dari uraian di atas, rumusan masalahnya adalah: (1) Apakah terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan *body contact* dan *non*

body contact, dan mana yang lebih tinggi?
 (2) Apakah terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan putra dan putri, dan siapakah yang memiliki reaksi emosional lebih tinggi?
 (3) Apakah terdapat interaksi antara jenis olahraga dan jenis kelamin terhadap status reaksi emosional olahragawan?

Metode

Metode yang dipakai pada penelitian adalah survei, dengan variabel bebas jenis olahraga *body contact* dan *non body contact*, dan jenis kelamin putra dan putri. Sebagai variabel terikatnya status reaksi emosional olahragawan. Populasi penelitian adalah seluruh olahragawan di Kabupaten Sleman, sedangkan teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu olahragawan yang tergabung dalam pemusatan latihan daerah (pelatda) tim Kabupaten Sleman yang dipersiapkan untuk Porda VIII 2005. Sampel sejumlah 204 olahragawan, yang terdiri dari 122 putra dan 82 putri.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Instrumen yang dipakai telah disusun dan diuji validitas dan reliabilitasnya (Sukadiyanto, 1994). Ada tujuh faktor yang dipakai untuk mengukur reaksi emosional, yaitu faktor keinginan, ketegasan, kepekaan, kontrol ketegangan, kepercayaan, tanggung jawab, dan disiplin diri. Setiap pernyataan ada empat jawaban tingkat kesetujuan yang dimodifikasi dari skala

Likert, yaitu empat tingkat jawaban tentang kesetujuan responden terhadap pernyataan yang dikemukakan sebagai opsi jawaban (Sutrisno Hadi, 1991). Besarnya nilai untuk butir positif, Selalu (SL) = 4, Sering (SR) = 3, Jarang (JR) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1. Sebaliknya besarnya nilai untuk butir negatif, Selalu (SL) = 1, Sering (SR) = 2, Jarang (JR) = 3, dan Tidak Pernah (TP) = 4. Analisis data menggunakan Anava, dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas memakai uji *Lilliefors* dan homogenitas varians memakai uji *Bartlett*.

Hasil

Data status reaksi emosional yang dianalisis merupakan total nilai yang diperoleh olahragawan dalam menjawab setiap butir pernyataan dari angket yang diedarkan. Setelah angket terkumpul, dipilah-pilah ke dalam kelompok olahraga *body contact* dan *non body contact*, baik putra maupun putri. Data status reaksi emosional olahragawan setelah dianalisis disajikan seperti dalam Tabel 1.

Uji normalitas dilakukan terhadap skor reaksi emosional dari setiap kelompok olahragawan. Data diuji normalitas distribusinya menggunakan Uji *Lilliefors* (Sudjana, 1992), pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan dan indek normalitas (harga *Lilliefors*) secara keseluruhan dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 1
 Deskripsi Data Reaksi Emosional Secara Umum

Jenis Kelamin	Sumber Statistik	Jenis Olahraga		Jumlah
		Body C	Non Body C	
Putra	n	76	46	122
	0	116,51	113,54	115,03
	s	5,29	4,71	5,0
	ΣX	8855	5223	14078
	ΣX^2	1033847	594059	1627906
Putri	n	45	37	82
	0	114,44	109,54	111,99
	s	7,08	7,06	7,07
	ΣX	5150	4053	9203
	ΣX^2	591646	445811	1037457
Total	n	121	83	204
	0	115,48	111,54	113,51
	s	6,19	5,89	6,04
	ΣX	14005	9276	23281
	ΣX^2	1625493	1039870	2665363

Tabel 2.
 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Reaksi Emosional Olahragawan *)

Kelompok Data	N	L_h	L_t	Keterangan
1. Kelompok A ₁	121	0,0856	0,0896	Normal
2. Kelompok A ₂	83	0,0760	0,0973	Normal
3. Kelompok B ₁	122	0,0853	0,0893	Normal
4. Kelompok B ₂	82	0,1176	0,1809	Normal
5. Kelompok A ₁ B ₁	76	0,1138	0,1160	Normal
6. Kelompok A ₂ B ₁	46	0,0777	0,1307	Normal
7. Kelompok A ₁ B ₂	45	0,0905	0,1320	Normal
8. Kelompok A ₂ B ₂	37	0,1535	0,1610	Normal

*) **Keterangan:**

- | | |
|---|--|
| A ₁ : Kel. Jenis OR body contact | A ₁ B ₁ : Kel. Jenis OR body contact putra |
| A ₂ : Kel. Jenis OR non body contact | A ₂ B ₁ : Kel. Jenis OR non body contact putra |
| B ₁ : Kel. Jenis kelamin putra | A ₁ B ₂ : Kel. Jenis OR body contact putri |
| B ₂ : Kel. Jenis kelamin putri | A ₂ B ₂ : Kel. Jenis OR non body contact putri |

Berdasarkan Tabel 2 di atas diperoleh harga Liliefors hitung (L_h) pada seluruh kelompok data terbukti lebih kecil dari harga Liliefors tabel (L_t). Dengan demikian kelompok sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Implikasinya analisis statistika parametrik dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

Uji homogenitas varians data reaksi emosional menggunakan uji Barlett pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$ (Sudjana, 1993). Rangkuman hasil analisis uji

homogenitas dengan uji Barlett disajikan pada Tabel 3 berikut ini. Pada Tabel 3 diketahui bahwa χ_h^2 (hitung) sebesar 11,78 yang lebih kecil daripada χ_t^2 (tabel) sebesar 13,3 atau $\chi_h^2 < \chi_t^2$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$. Artinya, keempat kelompok data skor status reaksi emosional yang diuji adalah homogen.

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis varians (ANAVA) dua jalan. Jika terdapat interaksi analisis yang digunakan adalah dengan uji Scheffe, karena data yang dimiliki oleh setiap kelompok tidak sama banyaknya (Santosa Murwani, 2000). Hasil analisis data dirangkum dalam bentuk Tabel 4.

Tabel 3
Ringkasan Uji Homogenitas Varians Reaksi Emosional 4 Kelompok Sel *)

Kelompok	Varians	Varians	Harga	χ_h^2	$\chi_{t(95.3)}^2$	$\chi_{t(99.3)}^2$	Keterangan
	(s^2)	Gabungan (s^2)	B				
A ₁ B ₁	28,31						
A ₂ B ₁	22,698	36,225	311,8	11,78	7,81	13,3	Homogen
A ₁ B ₂	51,298						
A ₂ B ₂	51,2						

*) Keterangan: A₁B₁ : Kel. Jenis Olahraga *body contact* putra
A₂B₁ : Kel. Jenis Olahraga *non body contact* putra
A₁B₂ : Kel. Jenis Olahraga *body contact* putri
A₂B₂ : Kel. Jenis Olahraga *non body contact* putri

Tabel 4
Rangkuman Hasil ANAVA Data Reaksi Emosional

Sumber Statistik	(JK)	(dk)	(KT)	F _h	F _{t(α=0,05)}
Rata-rata	8475,94				
Reaksi Emosi					
A	781,60	1	781,60	21,43	
B	490,2	1	490,2	13,44	2,6
AB	- 40,60	1	- 40,60	1,11	(α=0,05, 3: 200)
Kekeliruan	7294,71	200	36,47		
Jumlah	8525,91	203			

Dari Tabel 4 di atas, hasil analisis varians dua jalur dapat dijelaskan sebagai berikut:

Perbedaan Status Reaksi Emosional antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians seperti tampak pada Tabel 4 di atas, diperoleh harga F_h antar kolom A sebesar 21,43 yang ternyata lebih besar dari F_t sebesar 2,6 ($F_h = 21,43 > F_t = 2,6$) dengan dk pembilang $V_1 = 3$, dk penyebut $V_2 = 200$. Artinya, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan *body contact* dan *non body contact* ditolak. Dengan kata lain terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*. Ternyata reaksi emosional olahragawan *body contact* lebih tinggi daripada olahragawan *non body contact* ($0_{A1} = 115,48 > 0_{A2} = 111,54$).

Perbedaan Status Reaksi Emosional antara Olahragawan Putra dan Putri

Berdasarkan hasil analisis data mengenai perbedaan pengaruh jenis kelamin putra dan putri terhadap reaksi emosional, secara keseluruhan seperti tampak pada Tabel 4 di atas. Diperoleh harga F_h antar kolom B sebesar 13,44 yang ternyata lebih besar dari F_t sebesar 2,6 ($F_h = 13,44 > F_t = 2,6$) dengan dk pembilang $V_1 = 3$, dk penyebut $V_2 = 200$.

Artinya, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan putra dan putri ditolak. Dengan kata lain terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan putra dan putri. Ternyata reaksi emosional olahragawan putra lebih tinggi daripada olahragawan putri ($0_{B1} = 115,03 > 0_{B2} = 111,99$).

Interaksi antara Jenis Olahraga dan Jenis Kelamin terhadap Status Reaksi Emosional Olahragawan

Berdasarkan hasil analisis varians mengenai interaksi seperti tampak pada tabel 4 di atas. Diperoleh harga F_h kolom AB sebesar 1,11 yang ternyata lebih kecil dari F_t sebesar 2,6 ($F_h = 1,11 < F_t = 2,6$), dengan dk pembilang $V_1 = 3$, dk penyebut $V_2 = 200$. Berarti hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada interaksi antara jenis olahraga dan jenis kelamin terhadap status reaksi emosional olahragawan gagal ditolak atau diterima. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa status reaksi emosional olahragawan tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh interaksi antara jenis olahraga dan jenis kelamin.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data ternyata terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*, dan olahragawan *body contact* memiliki status

reaksi emosional lebih tinggi daripada yang *non body contact*. Secara teoretis telah terbukti bahwa cabang olahraga *body contact* memberikan dampak reaksi emosional yang lebih tinggi pada olahragawan. Pada umumnya cabang olahraga yang secara fisik terjadi sentuhan langsung mudah menimbulkan luapan emosi. Berbeda dengan cabang olahraga yang *non body contact*, kesempatan untuk berperilaku kasar kepada pemain lawan sangat kecil karena di antara pemain terdapat pemisah, dan bila pemain melanggar pemisah tersebut dapat dikategorikan sebagai pelanggaran. Kondisi tersebut yang menyebabkan pada cabang olahraga *non body contact* dapat meminimalkan munculnya reaksi emosional pada olahragawan. Namun, baik cabang olahraga *body contact* maupun yang *non body contact* sama-sama mengandung nilai-nilai yang baik bagi para olahragawan dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Perbedaan hanya terletak pada reaksi emosional yang bersifat sesaat, yaitu saat pertandingan berlangsung. Umumnya setelah pertandingan berakhir mereka kembali sebagai teman dan bisa bercengkerama seolah-olah tidak terjadi apa-apa sebelumnya. Inilah esensi dari nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, sebab tidak ada musuh dalam pertandingan, tetapi yang ada adalah kawan untuk mengukur kemampuan.

Selanjutnya terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahra-

gawan putra dan putri, dan putra memiliki status reaksi emosional lebih tinggi daripada putri. Ada kecenderungan bahwa sifat laki-laki memiliki dominasi yang kuat dalam berbagai lapisan kehidupan. Secara alamiah kondisi laki-laki baik secara fisiologis, biologis, maupun psikis diberi kemurahan oleh sang pencipta yang serba lebih. Selain itu, secara fisiologis laki-laki diberi jenis otot yang lebih kuat, ukuran dan volume jantung yang lebih besar, keberanian, tidak mudah menyerah, dan lebih mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Karena kondisi yang serba lebih tersebut mengakibatkan laki-laki hanya selalu mengandalkan rasio dalam bertindak, dan itu merupakan salah satu kelemahan laki-laki yang kurang menggunakan perasaannya dalam bertindak. Berbeda dengan wanita yang diberi oleh sang pencipta perasaan yang lebih peka, lembut, dan santun, sehingga wanita mampu menjatuhkan laki-laki dengan perasaannya tersebut. Selain itu, faktor kondisi lingkungan sosial budaya, status ekonomi, kondisi fisik, dan psikis juga mengakibatkan terjadinya perbedaan antara olahragawan putra dan putri. Sekalipun wanita tinggal di negara maju, seperti di Eropa, masih ada saja yang mentabukan kalau wanita menjadi olahragawan yang top dan profesional. Apalagi wanita yang berada pada lingkungan status sosial ekonomi yang berlebihan, kecil kemungkinan mereka diperbolehkan

melakukan aktivitas olahraga untuk meraih prestasi.

Berdasarkan hasil analisis data, tidak terdapat interaksi antara jenis olahraga dan jenis kelamin terhadap reaksi emosional. Artinya, jenis olahraga baik itu *body contact* maupun *non body contact* tidak mempengaruhi terhadap status reaksi emosional olahragawan, juga jenis kelamin tidak mempengaruhi terhadap status reaksi emosional olahragawan. Oleh karena setiap jenis aktivitas olahraga masing-masing memiliki karakteristik tersendiri, sehingga peminatnya pun juga terdiri dari individu yang berbeda. Reaksi emosional setiap individu muncul bisa jadi dikarenakan pengaruh kepribadian setiap olahragawan, jadi bukan karena jenis olahraga atau jenis kelamin pelakunya. Sebab kepribadian seseorang sangat ditentukan oleh faktor keturunan, lingkungan, dan interaksi antara individu dan lingkungannya.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*, dan olahragawan *body contact* memiliki status reaksi emosional yang lebih tinggi daripada yang *non body contact*.
2. Terdapat perbedaan status reaksi emosional antara olahragawan putra dan putri, dan putra memiliki

status reaksi emosional yang lebih tinggi daripada putri.

3. Tidak terdapat interaksi antara jenis cabang olahraga dan jenis kelamin terhadap status reaksi emosional olahragawan.

Implikasi dalam penelitian ini bagi para pelatih, pembina, pengurus, dan orang tua yang anaknya menggeluti olahraga prestasi, berikanlah kebebasan anak-anak untuk memilih cabang olahraga yang digeluti sesuai dengan bakat, minat, kondisi, dan kemampuan setiap individu. Tidak perlu memaksakan kepada orang lain untuk melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan kehendak dirinya, karena setiap orang memiliki karakter dan kepribadian yang berbeda-beda. Oleh karena itu sebagai pelatih, pembina, dan pengurus hanyalah sebagai fasilitator bagi olahragawan dalam membantu meraih prestasi terbaik.

Untuk itu disarankan bagi para pelatih, pembina, dan pengurus olahraga agar memahami lebih dalam lagi tentang materi yang berhubungan dengan psikologi olahraga. Tujuannya agar para pembina mampu mendeteksi, mengarahkan, dan mengoptimalkan setiap perilaku olahragawan guna mencapai prestasi yang diharapkan. Selain itu, dalam memilih psikolog di bidang pembinaan olahraga prestasi, khususnya untuk pembinaan mental olahragawan adalah psikolog memiliki pengalaman dengan olahragawan. Akan lebih baik bila psikolog yang dipilih adalah mantan olahragawan,

sehingga berbagai solusi permasalahan yang muncul di sekitar olahragawan dapat mencapai sasaran yang tepat.

Daftar Pustaka

- Annarino, A. A; Cowell, C. C; Hazelton, H. W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education, 2nd edition*. London: The C. V. Mosby Company.
- Anshel, M. H. 1990. *Sport Psychology from Theory to Practice*. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Bird, M. A. & Cripe, B. K. 1986. *Psychology and Sport Behavior*. Toronto: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Cox, R. H. 1994. *Sport Psychology Concepts and Applications, 3rd edition*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Fisher, A. C. 1976. *Psychology of Sport*. California: Myfield Publishing Co.
- Gates, A. I, et al. 1963. *Educational Psychology*. New York: The Macmillan Co.
- Gunarsa, S. D. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gill, D. L. 1986. *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Helms, D. & Turner, J. S. 1981. *Exploring Child Behavior*. Tokyo: Holt-Saunders International Editions.
- Jones, B. J, et al. 1988. *Guide to Effective Coaching, 2nd edition*. Newton, Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Kartini, K. & Gulo, D. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kerlinger, F. N. 1992. *Asas-asas Penelitian Behavioral*, cetakan ke 2, terjemahan Landung R Simatupang dan H. J. Koesoemanto. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Mueller, D. J. 1986. *Measuring Social Attitudes*. New York: Teachers College Press.
- Neilson, N. P & Jensen, Clayne R. 1972. *Measurement and Statistics in Physical Education*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Murwani, S. 2000. *Statistika Terapan (Teknik Analisis Data)*. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Shone, R. 1984. *Creative Visualization*. Wellingborough, Northamptonshire: Thorsons Publisher Limited.
- Siedentop, D; Mand, C; Taggart, A. 1986. *Physical Education: A System Approach*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Singer, R. N. 1980. *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. (3rd ed.) New York: Macmillan Publishing.
- Singer, R. N. & Dick, W. 1980. *Teaching Physical Education A Systems*

- Approach*. 2nd edition, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Straub, W. F. 1980. *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. (2nd ed.) Ithaca, N.Y.: Movement Publications.
- Sukadiyanto. 1994c. "Penyusunan Tes Reaksi Emosional Olahragawan", *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- — —. 2002. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno, H. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tutko, T. & Tosi, U. 1976. *Sports Psyching*. Los Angeles: Houghton Mifflin Company.