

## PENGARUH PEMBERIAN *POSITIVE REINFORCEMENT* TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS ATLET KARATE DI KABUPATEN JOMBANG

Rahayu Prasetyo

*Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*

*prasetyo.rahayu07@gmail.com*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian reinforcement terhadap kondisi psikologis (mental) atlet karate di Kabupaten Jombang. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Perlakuan berupa pemberian penguatan positive yang berupa penguatan verbal, penguatan gestural penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan dan penguatan tanda, sedangkan untuk kondisi psikologis atau mental diukur dari emosi, motivasi dan kecemasan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate di kabupaten Jombang sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kondisi psikologis (mental) berupa pernyataan tentang emosi, motivasi, dan kecemasan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya ke mahasiswa non sampel. Data dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan pre tes dan post tes dan menggunakan analisis satu jalur untuk mengetahui perbedaan post tes masing-masing variabel. Hasil penelitian ini menyatakan menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig} > \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian Positive reinforcement terhadap kondisi psikologis (mental) atlet karate.

**Kata Kunci:** *positive reinforcement, kondisi psikologis, motivasi, emosi, kecemasan*

The purpose of this study was to determine the effect of reinforcement on the condition of psychological (mental) karate athletes in Jombang. This type of research in this study is an experimental research. Treatment in the form of positive reinforcement in the form of verbal reinforcement, reinforcement activities gestural reinforcement, reinforcement approach, strengthening and reinforcement touch marks, whereas for psychological or mental conditions measured on emotion, motivation and anxiety. The sample in this study is the karate athlete in Jombang as many as 15 athletes. The collecting data in this study is the use of questionnaires psychological conditions (mental) in the form of a statement of emotion, motivation, and anxiety that have been tested for validity and reliability to students of non samples. Data was analyzed using t-test to determine differences in pre-test and post-test and analysis of the lines to determine differences in post test of each variable. The results of this study states shows that the value of  $\text{sig} > \alpha 0.05$  which means that  $H_0$  accepted meaning no significant effect on the condition of giving Positive reinforcement psychological (mental) karate athletes.

**Keywords:** *positive reinforcement, psychological conditions, motivation, emotion, anxiety*

### PENDAHULUAN

Pelatihan atau pembinaan atlet dilakukan dari tingkat pusat sampai daerah, dalam melatih setiap pelatih mempunyai prinsip atau konsep yang berbeda-beda, karena latar belakang dari pelatih juga berbeda-beda, misalnya tingkat pendidikan, pengalaman dan lain sebagainya. Karena latar belakang yang berbeda itulah mempengaruhi cara melatih atlet. Cara melatih inilah yang nantinya akan menjadi andil dalam peningkatan prestasi atlet.

Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh pelatih, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis (mental). Sampai saat ini pelatih masih banyak menekankan latihan pada atletnya hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Menurut R. Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80 %, sedangkan taktik dan strategi hanya 20 %. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan.

Kondisi psikologis adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi atlet. Kondisi psikologis sangat menentukan penampilan atlet ketika bertanding. Ada kalanya ketika berlatih penampilan atlet sangat bagus, tetapi lain halnya ketika bertanding, penampilan atlet yang bagus ketika berlatih tidak ditampilkan dalam pertandingan. Aspek-aspek kondisi psikologis (mental) yang sangat berperan dalam penampilan antara lain: (a) Berfikir Positif; (b) Penerapan Sasaran; (c) Motivasi; (d) Emosi; (e) Kecemasan dan Ketegangan; (f) Kepercayaan diri; dan (f) Evaluasi diri. Sajoto (Pasau, 1988: 2-4) faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu: (1) Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, dan gizi. (2) Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan syaraf. (3) Aspek lingkungan (*Environment*), meliputi: sosial, prasarana-sarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan). (4) Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah. Memperhatikan hal tersebut di atas, tentu saja aspek psikologis juga sangat mempengaruhi penampilan sehingga berpengaruh pada prestasi atlet. Oleh karena itu pelatih tidak hanya membuat program latihan fisik, teknik dan taktik, tetapi harus membuat program latihan psikologis atlet untuk meningkatkan penampilan atlet yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Secara bahasa, ada beberapa istilah yang digunakan untuk menggambarkan kepribadian, diantaranya: *Mentality* yaitu situasi mental yang dihubungkan dengan kegiatan mental, *personality*, yaitu sebuah totalitas karakter personal, *Individuality*, yang berarti sifat khas yang menyebabkan seseorang mempunyai sifat berbeda dari orang lain, *identity*, yaitu sifat kedirian sebagai suatu kesatuan dari sifat-sifat mempertahankan dirinya terhadap sesuatu dari luar. Mental adalah kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi penampilan. Beberapa permasalahan psikologis yang sering terjadi pada atlet sehingga berpengaruh pada penampilan atau prestasi atlet antara lain :

- a. Berpikir positif  
Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.
- b. Penetapan sasaran  
Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan.
- c. Motivasi  
Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.
- d. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya.. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

e. Kecemasan dan ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun kedalam pertandingan dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

f. Kepercayaan diri

Dalam olahraga kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

g. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjadinya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih.

h. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

i. Evaluasi diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini.

Berdasarkan penjelasan di atas penampilan atau prestasi atlet dipengaruhi oleh kondisi psikologis atau mental di atas. Untuk meningkatkan mental atlet perlu diberikan program latihan khusus yang diharapkan dapat meningkatkan penampilan dan prestasi atlet. Salah satu bentuk latihan mental adalah dengan memberikan *Positive Reinforcement*. (Purwanta, 2005: 35) berpendapat bahwa kata "*positive reinforcement*" sering disamaartikan dengan kata "hadiah" (*reward*). Muhamad Fahrozin, dkk (2004: 76) mendefinisikan *positive reinforcement* yaitu stimulus yang pemberiannya terhadap *operan behavior* menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya. Sejalan dengan pendapat di atas, Dalyono (2009: 33) mengartikan *positive reinforcement* sebagai penyajian stimulus yang meningkatkan probabilitas suatu respon. Sedangkan Pidarta (2007: 214) mendefinisikan *positive reinforcement* ialah setiap stimulus yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian instrumental dan setiap hadiah yang dapat memantapkan respon pada pengkondisian perilaku.

Soetarlinah Sukadji (Purwanta, 2005: 35) menyatakan apabila suatu stimulus berupa benda atau kejadian itu dihadirkan (yang terjadi sebagai akibat atau konsekuensi suatu perilaku) secara berulang-ulang, sehingga keseringan munculnya perilaku tersebut

meningkat atau terpelihara, maka peristiwa itu disebut *positive reinforcement*. Beberapa komponen *Positive Reinforcement* menurut Djamarah (2005: 120-122), menyatakan bahwa dalam *positive reinforcement* atau penguatan positif terdapat enam komponen sebagai berikut.

a. Penguatan Verbal

Penguatan verbal berupa pujian dan dorongan yang diucapkan pelatih untuk respon atau tingkah laku atlet. Ucapan tersebut dapat berupa kata-kata bagus, baik, betul, benar, tepat, dan lain-lain.

b. Penguatan Gestural

Penguatan gestural sangat erat sekali dengan pemberian penguatan verbal. Ucapan atau komentar yang diberikan pelatih terhadap respon, tingkah laku, atau pikiran atlet dapat dilakukan dengan mimik yang cerah, senyum, anggukan, acungan jempol, atau tepuk tangan. Semua gerakan tubuh tersebut merupakan bentuk pemberian penguatan gestural

c. Penguatan Kegiatan

Penguatan dalam bentuk kegiatan ini banyak terjadi apabila pelatih menggunakan suatu kegiatan atau tugas sehingga siswa dapat memilih dan menikmatinya sebagai suatu hadiah atas pekerjaan atau penampilan sebelumnya. Memang dalam memilih kegiatan atau tugas hendaknya dipilih yang memiliki relevansi dengan tujuan pelajaran yang dibutuhkan dan digunakan atlet.

d. Penguatan Mendekati

Perhatian pelatih terhadap atlet menunjukkan bahwa pelatih tertarik. Secara fisik fisik mendekati atlet, dapat dikatakan sebagai penguatan mendekati. Penguatan mendekati digunakan untuk memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda, dan penguatan sentuhan.

e. Penguatan Sentuhan

Penguatan sentuhan erat sekali hubungannya dengan penguatan mendekati. Penguatan sentuhan merupakan penguatan yang terjadi apabila pelatih secara fisik menyentuh atlet yang bertujuan untuk memberikan penghargaan atas penampilan, tingkah laku, atau kerja siswa.

f. Penguatan Tanda

Menggunakan berbagai macam simbol berupa benda atau tulisan yang ditujukan pada atlet untuk penghargaan terhadap suatu penampilan, tingkah laku, atau kerja siswa, disebut sebagai penguatan tanda.

*Positive reinforcement* dapat efektif penerapannya apabila mempertimbangkan syarat-syarat antara lain memberikan penguatan seketika setelah tindakan atau perilaku berlangsung tanpa menunda, memilih penguat yang paling tepat dengan perilaku yang dilakukan, memilih waktu yang paling tepat, menentukan jumlah penguat yang akan diberikan sesuai porsinya, memilih penguat yang paling bagus, dan mengatur jadwal pemberian penguatan dengan baik. Apabila guru memperhatikan hal-hal tersebut ketika memberikan penguatan kepada atletnya, maka hasilnya pasti akan lebih efektif.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Perlakuan berupa pemberian penguatan positive yang berupa penguatan verbal, penguatan gestural penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan dan penguatan tanda, sedangkan untuk kondisi psikologis atau mental diukur dari emosi, motivasi dan kecemasan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate di kabupaten Jombang sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kondisi psikologis (mental) berupa pernyataan tentang emosi, motivasi, dan kecemasan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya ke mahasiswa non

sampel. Data dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan *pretes* dan *posttes* dan menggunakan analisis satu jalur untuk mengetahui perbedaan post tes masing-masing variabel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil dari pemberian *Positive reinforcement* terhadap kondisi psikologis (mental) mental atlet karate. Kondisi psikologis mental atlet dibagi menjadi 3, yaitu 1. Emosi, 2. Motivasi, 3. Kecemasan. Hal ini bisa dilihat di tabel berikut :

Tabel 1. *Paired Sample Test*

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 a - a1	3,33333	6,17213	1,59364	-,08468	6,75135	2,092	14	,055	
Pair 2 b - b1	2,00000	11,46423	2,96005	-4,34868	8,34868	,676	14	,510	
Pair 3 c - c1	4,66667	12,45946	3,21702	-2,23315	11,56648	1,451	14	,169	

Berdasarkan hasil uji paired samples test yang tampak pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai sig >  $\alpha$  0.05 yang berarti  $H_0$  diterima artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian *Positive reinforcement* terhadap kondisi psikologis (mental) atlet karate.

Tabel 2. *Tukey HSD*

Mental	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	
3	15	98,0000	
1	15	100,6667	
2	15	104,0000	
Sig.		,181	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata motivasi menunjukkan nilai tertinggi. Hal ini berarti pemberian *positive reinforcement* yang diberikan pelatih memberikan pengaruh yang cukup tinggi terhadap motivasi dibandingkan dengan emosi dan kecemasan. Di dalam motivasi terdapat rangkaian interaksi berbagai faktor, antara lain pengaruh dari berbagai pihak, yang dimana dalam penelitian ini yang memberi pengaruh adalah pelatih dengan memberikan *positive reinforcement* kepada atlet sehingga memunculkan sebuah reaksi, persepsi dan bangkitnya kebutuhan baru yang menjadi tujuan dan cita-cita atlet. Perubahan inilah yang menyebabkan meningkatnya motivasi atlet.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian *Positive reinforcement* terhadap kondisi psikologis (mental) atlet karate yang artinya pemberian penguatan positif berupa kalimat verbal, penguatan gestural, penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan, penguatan tanda tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Tetapi jika dilihat dari nilai

rata-rata kondisi psikologis (mental) yang disini hanya dibatasi pada motivasi, emosi dan kecemasan, motivasi memiliki rata-rata yang paling tinggi dibanding dengan emosi dan kecemasan, kemudian diurutkan kedua kecemasan lebih tinggi daripada emosi. Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat dibuat sebuah saran ketika dalam sebuah pertandingan pemberian reinforcement positif sangat efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet dalam bertanding.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dalyono. 2009. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta
- Gunarsa, S.D. (1989). Psikologi Olahraga Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1998. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud.
- Irwanto. 2001. Psikologi Umum. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Kartini Kartono, dkk. 1989. Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Bandung: Mandar Maju.
- Kazdin, Alan E. 1994. Behavior Modification in Applied Setting California : Brooks. Cole
- Muchamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Pate, R.R. et. al. 1984. Scientific Foundations of Coaching. New York: Saunders College
- Pidarta, Made. 2007. Landasan Kependidikan. Jakarta : Rineka Cipta Publishing. Publishing Company
- Pudji Susilowati. 2008. Membangun Kesiapan Mental pada Atlet. [http://www.e\\_psikologi.com/epsi/olahraga\\_detail.asp?id=508](http://www.e_psikologi.com/epsi/olahraga_detail.asp?id=508)
- Purwanta, E. 2005. Modifikasi Perilaku. Jakarta : Departemen Pendidikan
- R. Feizal. (2000). "Psikologi Olahraga". Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar.