

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I berisi pemaparan latar belakang, identifikasi masalah dan perumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika dalam penelitian.

A. Latar belakang Penelitian

Peringkat juara Olimpiade Rio de Janeiro 2016 pada 5–21 Agustus 2016 yang diselenggarakan negara Brasil yaitu Amerika Serikat (Juara I), Britania Raya (Juara II), Republik Rakyat China (RRC) peraih Juara III, dan Indonesia berada di urutan ke 46. Posisi tiga besar pada Olimpiade London 2012 pada 27 Juli–12 Agustus 2012 yaitu Amerika Serikat (Juara I), Republik Rakyat China (RRC) peraih Juara II, Britania Raya (Juara III), dan Indonesia berada di urutan ke 63. (www.google.com) Ketiga negara yang menduduki peringkat teratas dalam peraih medali Olimpiade 2012 dan Olimpiade 2016 adalah negara berlatar belakang sejarah sebagai negara pengembang ilmu psikologi olahraga. Sejarah perkembangan psikologi olahraga diawali oleh peneliti dari Amerika Serikat dan Britania Raya (Benua Eropa). Sedangkan Republik Rakyat China (RRC) pada tahun 1900an sebagai negara yang konsisten memperhatikan peranan penting ilmu psikologi olahraga bagi atlet. Di Indonesia sendiri pemberian layanan psikologi atlet tercatat dipelopori dan pertama kali dilakukan oleh psikolog Gunarsa, Singgih D sejak tahun 1967 pada cabang olahraga bulu tangkis.

Posisi Indonesia di peringkat ke 46 dari 206 negara peserta Olimpiade Rio de Janeiro mengalami peningkatan dari peringkat 63 Olimpiade London. Peningkatan prestasi olahraga tersebut tentu saja masih membutuhkan persiapan dan perbaikan untuk menghadapi kompetisi olahraga baik di tingkat nasional maupun tingkat internasional pada masa mendatang. Perlu adanya dukungan dalam mencari solusi berbagai permasalahan menjadi penyebab belum tercapainya prestasi olahraga secara maksimal, baik dari sisi fisik dan psikologis. Pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan saat ini lebih difokuskan pada latihan fisik namun dari sisi psikologis yang menguatkan mental atlet belum menjadi skala prioritas. Pemberian bantuan pada sisi psikologis dapat dilakukan selain pelatih oleh

psikolog olahraga, konselor pendidikan/ sekolah berspesialisasi konseling olahraga.

Mengutip Gunarsa (2008, hlm. 20) ‘kesadaran pentingnya faktor psikologis, tidak disertai tersedianya tenaga khusus yang mempelajari bidang baru (psikologi olahraga) secara formal’. Senada dengan pernyataan tersebut kenyataan di lapangan terbatasnya ahli psikologi olahraga dimana kondisi tahun 2016 saat ini hanya terdapat 2 guru besar keolahragaan di Indonesia dengan kepakaran bidang psikologi olahraga, pertama adalah Danu Hoedaya (UPI Bandung) dan guru besar kedua adalah Eddy Marhaeni (UNP). (www.abkori.blogspot.co.id) Mengingat pentingnya faktor psikologis khususnya pada latihan mental dalam program pembinaan prestasi olahraga semoga menjadi perhatian penyelenggara pendidikan formal agar di masa mendatang tenaga khusus yang menangani kebutuhan psikologi atlet dapat terpenuhi.

Konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli atau orang yang membutuhkan bantuan dalam memahami potensi diri. Konseling olahraga (*sports counseling*) bagian dari psikologi olahraga (*sports psychology*). Akan tetapi ada pandangan kontras diantara makna konseling olahraga dan psikologi olahraga dimana konseling olahraga lebih berfokus pada pengembangan individu terkait masalah personal dan masalah penampilan berolahraga. Perbedaan di antara konselor olahraga dan psikolog olahraga adalah konselor olahraga sebagai spesialisasi khusus yang dimiliki konselor pendidikan untuk menangani atlet pada jenjang pendidikan formal sedangkan psikolog olahraga pada atlet profesional di klub olahraga profesional. Perbedaan ini menurut Hinkle.J.S (1996, hlm.1) konseling olahraga yang dilakukan konselor pendidikan berupa bantuan untuk membantu mahasiswa atlet sedangkan yang dilakukan oleh psikolog olahraga yaitu memegang peranan sebagai psikolog atlet pada atlet profesional atau di luar lingkungan pendidikan formal. Hubungan di antara konseli (mahasiswa atlet) dan konselor olahraga pada pendidikan formal atau atlet dan psikolog olahraga dalam olahraga profesional digambarkan mirip dengan hubungan konseli dan konselor di luar bidang olahraga. (Pepitas,A.J, et.al (1999) dalam Kerr,H.J, 2001, hlm.xii).

Konselor berperan sebagai fasilitator atau penghubung bagi konseli untuk menemukan solusi menghadapi berbagai kendala menurunnya motivasi berprestasi olahraga pada proses intervensi konseling. Konselor olahraga memiliki peranan untuk menjalin kerjasama dan meyerahkan kasus (*referral*) pada psikolog olahraga apabila mahasiswa atlet yang konselor olahraga bina mengalami peningkatan dalam pencapaian prestasi khususnya setelah terjadi peralihan menjadi atlet profesional yang lulus dari pendidikan formal. Pengalih tangan kasus (*referral*) sering juga dilakukan oleh konselor olahraga kepada psikolog olahraga atau psikiater bila menghadapi kasus berat atau membutuhkan penanganan lebih lanjut. Hinkle, J.S (1996) menyatakan konselor dalam konseling olahraga memiliki peran penting untuk mengurangi stres, kecemasan serta mengatasi ketakutan kegagalan dan harapan kesuksesan. Pendapat tentang pentingnya intervensi konseling untuk mahasiswa atlet bagi kesuksesan mereka di bidang akademik dan berprestasi olahraga didukung oleh Broughton, E (2001, hlm. 2). Beberapa masalah lain yang menghambat kesuksesan meraih prestasi olahraga sehingga membutuhkan intervensi konseling olahraga menurut Pinkerton et.al (1989) dalam Broughton, E (2001, hlm. 9) yaitu konflik identitas, harapan kesuksesan atau ketakutan kegagalan, isolasi sosial, penampilan olahraga yang buruk, masalah akademik, masalah narkoba atau alkohol, berhubungan dengan penyebab masalah, hubungan interpersonal dan cedera olahraga.

Sebagian permasalahan olahraga yang teridentifikasi saat ini sebagai penyebab belum maksimalnya pencapaian prestasi olahraga, antara lain : dari dalam diri atlet yaitu fisik dan psikologis seperti masalah fisik (kebugaran fisik menurun ketika mendekati pertandingan, cedera fisik yang tidak tertangani sampai tuntas, kondisi fisik atlet yang belum sesuai mengikuti periodisasi pembinaan prestasi, masalah fisik lain) dan masalah psikologis (kecemasan bertanding, percaya diri berlebihan, menurunnya motivasi berprestasi, masalah psikologis lain). Di luar diri atlet seperti pelatih, belum adanya tempat latihan dan sewa lapangan yang mahal, keterbatasan peralatan olahraga yang terstandar dll. Permasalahan yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain tentulah perlu menjadi perhatian dalam persiapan program pembinaan prestasi.

Latihan fisik dan psikologis secara berimbang dibutuhkan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Kurangnya perhatian pada psikologis atlet berakibat permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan secara tuntas. Salah satu permasalahan penting dari sisi psikologis atlet yang perlu ditangani dalam mempersiapkan atlet berprestasi berhubungan dengan motivasi berprestasi olahraga. Penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu ketakutan melakukan kesalahan penyebab kegagalan dan hambatan dalam meraih kesuksesan, munculnya kecemasan bertanding (*competitive anxiety*), ego yang berlebihan, ketakutan akan timbulnya cedera atau cacat fisik akibat lawan dipertandingan, kekurangan informasi kemampuan lawan, dominasi dan tekanan pelatih, penguasaan kompetensi diri yang belum maksimal, ragu-ragu, ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas, kritik, dan kecaman dari pihak lawan, khususnya dari suporter/ penonton yang mendukung lawan.

Penyebab menurunnya motivasi berprestasi dalam bidang olahraga dapat terlihat dari situasi dan kondisi berkompetisi (bersifat persaingan dimana kompetisi sebagai inti dari situasi yang merangsang munculnya dorongan dalam meraih prestasi olahraga). Suasana kompetisi yang dimulai dari proses latihan sampai dengan kompetisi olahraga yang sesungguhnya, dapat dijadikan tolak ukur pencapaian prestasi. Penelitian tentang motivasi berprestasi olahraga oleh Kumar, R & Deepla, K (2011, hlm. 28) "*Achievement Motivation defined as the need to perform well or the striving success as the need to perform well or the striving for success and evidenced by persistence and effort to achieve high performance in sports ...*". Pencapaian motivasi didefinisikan Kumar, R & Deepla, K (2011) sebagai kebutuhan untuk berjuang dan berusaha dengan baik meraih keberhasilan atau kesuksesan, hal ini diwujudkan melalui ketekunan dan usaha mencapai penampilan tinggi dalam olahraga. Pencapaian motivasi adalah keinginan untuk unggul dalam tugas. Motivasi berprestasi olahraga menekankan pada pencapaian personal bukan sebatas imbalan atas kesuksesan. Seseorang akan berjuang meraih kemenangan dalam pertandingan sebagai pencapaian personal.

Salah satu contoh bahaya kasus atlet berprestasi dengan mengedepankan imbalan atas kesuksesan meraih prestasi olahraga bukan pada pencapaian personal. Berita www.semarangpos.com 30-08-2016 "Janji Jadi PNS Tak

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ditepati, atlet cabor “X” jadi pencuri motor dan begal sadis. Kasus atlet peraih 12 medali yang pernah mewakili Indonesia meraih prestasi pada ajang nasional dan internasional merasakan sakit hati disebabkan merasa ditelantarkan dan tidak diangkat menjadi PNS. Dari sinilah perlu adanya usaha pencegahan melalui peran aktif dari pelatih dan pihak lain (psikolog olahraga dan konselor pendidikan berspesialisasi konseling olahraga) untuk mendampingi atlet selama program pembinaan prestasi olahraga. Penanaman dorongan dan arah perilaku dalam diri secara terus menerus bahwa prestasi sebagai pencapaian personal dalam diri untuk meraih target prestasi. Imbalan sebatas penghargaan yang diterima tidak boleh menjadi tujuan utama seorang atlet dalam meraih prestasi olahraga. Kasus di atas bisa menjadi bahan pembelajaran dan dapat dicegah apabila sejak awal atlet didampingi serta diberikan pemahaman oleh pelatih dan pihak lain dimana imbalan dan janji diangkat PNS sebagai penghargaan yang seharusnya diperjuangkan, misalnya atlet tetap mempersiapkan diri dengan melanjutkan studi setelah lulus SMA yaitu masuk perguruan tinggi atau menginvestasikan hadiah kemenangan sebagai modal awal berwirausaha.

Motivasi berprestasi olahraga sebagai produk dari proses yang terencana dan berjangka baik jangka pendek dan jangka panjang secara kontinyu dalam paradigma sosial kognitif. Istilah Paradigma pertama kali dipakai oleh Kuhn, S.T (1962, hlm.10-11) dalam *The Structure of Scientific Revolutions*. Paradigma sebagai cara pandang manusia dalam melihat realitas sosial dengan proses inkuiri (memecahkan masalah secara sistematis melalui pendekatan ilmiah) yang menghasilkan pengetahuan secara khusus (spesifik). Paradigma sosial kognitif dari motivasi berprestasi olahraga menggambarkan dorongan dan arah perilaku dalam diri individu untuk berusaha mencapai prestasi yang ditargetkan (tujuan berprestasi) melalui proses dinamis dan berkelanjutan berdasarkan kompetensi diri (menguasai pengetahuan aktif/ bukan sekedar tahu namun mampu menerapkan ilmu sesuai dengan apa yang diketahui, ketrampilan dan teknik-teknik khusus dalam olahraga) dan kompetensi normatif (penampilan diri sesuai dengan norma yang berlaku dalam lingkungan olahraga yaitu *special populations*). Realitas sosial dalam lingkungan olahraga sebagai pengalaman yang membangun karakter atlet untuk berprestasi dengan mengedepankan sportifitas.

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Beberapa pertimbangan memilih motivasi berprestasi berdasarkan pendapat Elliot (1999) dalam Conroy, E.D & Elliot, A.J (2004, hlm. 273), Stevenson J.S (2011) dalam penelitian di pembinaan prestasi olahraga. *Pertama*, mengukur kognitif (penguasaan kompetensi diri) dan penampilan (kompetensi berdasarkan keterlibatan atau kehadiran orang lain dibatasi norma yang berlaku dalam bidang olahraga/ sosial). Karakteristik utama motivasi berprestasi dalam Elliot yaitu interaksi kedua tujuan dalam pendekatan dan penghindaran (*approach and avoidance*) dan definisi kompetensi (*mastery and performance*). Motivasi pendekatan dan motivasi penghindaran terhadap tujuan berprestasi akan terlihat dari perilaku individu dalam mencapai prestasi. *Kedua*, motif dan tujuan untuk mencapai prestasi memiliki kekuatan untuk saling melengkapi dan membatasi. Motif sebagai daya gerak individu dalam memenuhi kebutuhan berprestasi memerlukan arahan dalam mencapai sesuatu yaitu tujuan berprestasi. *Ketiga*, menekankan pada proses pendidikan (*education*) dan kegiatan fisik (*physical activity*) sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga. Dari sinilah pertimbangan memilih teori motivasi berprestasi model Elliot sebab teori ini memiliki kelebihan sangat aplikatif apabila diterapkan dalam pembinaan prestasi bidang olahraga.

Stevenson (2011, hlm.i) mendasarkan pandangan Elliot (1999) yaitu intervensi dalam motivasi berprestasi untuk mengadopsi tujuan positif berfokus pada iklim dan suasana penguasaan dan meningkatkan semangat berkompetensi untuk meraih harapan kesuksesan sekaligus menghindari diri dari rasa takut kegagalan. Motivasi berprestasi dalam konteks olahraga lebih ditekankan pada usaha mendekati kesuksesan (*HS or hope of success*) dengan menghindari ketakutan akan kegagalan (*FF or fear of failure*). Ketakutan akan kegagalan adalah penyebab yang paling sering muncul dalam kompetisi olahraga. Dari pandangan negatif (ketakutan kegagalan) maka bantuan yang dapat diberikan pada atlet adalah bagaimana merubah pandangan negatif tersebut ke dalam pandangan positif (mendekati harapan kesuksesan dan menghindari ketakutan kegagalan).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 27-31 Oktober 2014 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jawa Tengah yaitu UTP Surakarta, UNS Surakarta dan Unnes Semarang sebanyak 356 mahasiswa usia 18-22 tahun (top skor prestasi). Rata-rata pencapaian motivasi berprestasi olahraga (*sport*

achievement motivation) di Jawa Tengah 3,49 dalam kategori sedang dan 51,1 % dari 356 mahasiswa berada pada kategori sedang atau (motivasi berprestasi olahraga < kategori kuat). Penafsiran dari kategori sedang dalam motivasi berprestasi olahraga adalah kurangnya dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif berdasarkan norma olahraga/ sosial) di suasana kompetisi olahraga.

Hasil studi pendahuluan dijabarkan dalam indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi), indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* dan indikator ketakutan gagal, dan indikator mengambil resiko dengan tingkat sedang. Penafsiran setiap indikator sebagai berikut: indikator pertama yaitu indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi/ *inspired*) pada kategori lemah artinya individu belum memiliki dorongan dan arah perilaku dalam diri untuk mengambil inspirasi atau contoh positif dari atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga. Inspirasi dibutuhkan individu untuk merubah pandangan negatif menjadi pandangan positif. Lemahnya indikator terinspirasi berarti individu sebatas memiliki atlet, pelatih dan orang lain dalam bidang olahraga yang menjadi idola tanpa mengambil contoh sisi positif dari mereka.

Indikator kedua yaitu menikmati aktivitas atau *enjoyment* berada pada kategori lemah artinya individu yang belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arah perilaku dalam diri bersamaan dengan lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan. Indikator ketiga yaitu indikator ketakutan kegagalan pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arah perilaku dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional). Indikator keempat yaitu indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arah perilaku di luar diri untuk memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi.

Perilaku berprestasi yang terbangun dalam struktur motivasi dari sisi afektif (ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai) terlihat dari penghindaran ketakutan

kegagalan bukan sebatas kecemasan. Dari sini perlu dipahami bahwa ketakutan dan kecemasan adalah dua hal yang berbeda. Ketakutan terjadi pada proses yang irasional atau obyek yang sebenarnya tidak ada. Namun kecemasan terjadi secara rasional atau objek yang menyebabkan kecemasan ada dan pasti. Menghadapi individu dalam bidang olahraga yang mengalami ketakutan dan kecemasan, khususnya bagi individu yang tidak mampu menghilangkan emosi negatif secara sendirian, tentu saja akan memerlukan bantuan orang lain.

Selain pelatih, orang lain yang dapat memberikan bantuan tepat adalah konselor pendidikan berspesialisasi konseling olahraga atau psikolog olahraga sesuai dengan awal permasalahan dan situasi dimana kasus tersebut terjadi apakah di lingkungan pendidikan formal atau di luar pendidikan formal seperti klub olahraga atau tempat pembinaan atlet profesional. Keterbatasan jumlah konselor dan psikolog dalam bidang olahraga belum mampu memenuhi pentingnya menangani kebutuhan psikologis atlet. Peran psikolog olahraga dan konselor pendidikan/ konselor sekolah sangat dibutuhkan atlet untuk menemukan solusi yang tepat dari permasalahan yang sedang dihadapi. Penelitian ini mengambil *setting* di Pendidikan Kepelatihan Olahraga sehingga konseli yang dimaksud adalah mahasiswa-atlet beserta mahasiswa non atlet dan pemberi bantuan intervensi konseling dalam hal ini adalah individu yang terlibat dalam mata kuliah pembinaan prestasi olahraga disebut fasilitator.

Pelaksanaan konseling olahraga merupakan bantuan pendampingan oleh konselor olahraga agar mahasiswa atlet mendapatkan solusi mengatasi masalah dalam pencapaian prestasi. Rancangan model intervensi konseling olahraga harus mampu berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga. Konselor olahraga seyogyanya mampu menjalin hubungan baik dengan atlet, orang tua dan pelatih olahraga. Namun pada kenyataannya belum banyak model intervensi konseling olahraga yang sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga. Terkadang jadwal intervensi konseling olahraga berbenturan dengan jadwal latihan di program pembinaan prestasi olahraga. Kondisi inilah yang mendesak untuk dirancang dan dikembangkannya model intervensi konseling olahraga yang bisa seiring dan sejalan dengan program pembinaan prestasi olahraga sesuai kebutuhan mahasiswa-atlet dan mahasiswa belum berprestasi (mahasiswa yang

mengikuti pertandingan akan tetapi belum pernah meraih kemenangan) di Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Dari hasil prapenelitian di JPOK FKIP UTP Surakarta pada tanggal 29-30 November 2012 diperoleh data 75 % mahasiswa mengikuti pembinaan prestasi olahraga berdasarkan keikutsertaan atau mengikuti pilihan teman, sehingga permasalahan yang sering muncul antara lain menurunnya motivasi berprestasi mahasiswa, kompetensi tidak dikuasai dengan baik. Sebagai awal penyebab permasalahan pada pembinaan prestasi olahraga maka konselor olahraga dibutuhkan untuk memberikan pendampingan pada pemilihan cabang olahraga, membantu mahasiswa mengurangi ketakutan kegagalan agar mampu meraih prestasi olahraga. Kondisi fisik dan psikologis merupakan satu kesatuan yang berpengaruh dalam mencapai prestasi, hal ini berdasarkan pendapat pelatih dan mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Senada dengan pendapat di atas Reni Kusumowardhani (2009, hlm. 76) tentang pendampingan psikologis bagi atlet di Kabupaten Cilacap Jawa Tengah dan mendapatkan informasi dalam penelitiannya bersumber dari pandangan pelatih dan atlet pada sisi psikologis. Reni Kusumowardhani mengemukakan alasan dari atlet yaitu tidak ada waktu, belum terbiasa, tidak ada tuntutan pelatih dan tidak diintegrasikannya program latihan mental dengan latihan fisik; sedangkan dari pelatih sebagian besar menyadari faktor psikologis sangat berperan dalam pencapaian prestasi namun diperlukan cara yang instan selama latihan saja, 59 % pelatih berencana memasukkan latihan psikologi dalam program latihan sedangkan 41 % pelatih belum berencana memasukan ketrampilan psikologis dalam program latihan serta kurangnya pemahaman bahwa diperlukan proses pelatihan mental secara rutin dan terstruktur.

Gambaran karakteristik atlet seperti jenis kelamin, tingkat pencapaian prestasi serta cabang olahraga yang menjadi bakat khusus perlu dipertimbangan untuk mengidentifikasi motivasi berprestasi dalam pembinaan prestasi olahraga. Albadi, Sinulingga (2012, hlm. i) menyatakan hasil penelitian secara signifikan ditemukan perbedaan motivasi atlet dan non atlet, selain itu secara signifikan tidak ada perbedaan motivasi berprestasi dengan durasi lamanya latihan, perbedaan jenis kelamin baik pada atlet laki-laki dan atlet perempuan. Di dalam penelitian ini

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

secara signifikan tidak mengungkapkan adanya perbedaan motivasi berprestasi di antara 7 (tujuh) cabang olahraga.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini diharapkan menemukan model intervensi konseling olahraga yang sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian

Hasil pra penelitian yang menggambarkan kondisi nyata di lapangan menjadi latar belakang masalah dalam penelitian yang membutuhkan identifikasi permasalahan secara lebih spesifik. Motivasi berprestasi olahraga berada pada kategori sedang menggambarkan kurangnya dorongan dan arah perilaku dalam diri individu untuk meraih tujuan berprestasi. Rancangan model intervensi konseling olahraga dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga melalui pemberian bantuan yang memfokuskan pada indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga.

Intervensi konseling olahraga yang dirancang untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga tentu saja intervensi konseling yang mampu membangun dan mengkonstruksi diri individu bersamaan dengan pengalaman dalam berinteraksi sosial. Berbagai konseling dan psikoterapi yang sering dilakukan dalam bidang olahraga antara lain: *CBT*, *REBT*, *Solution Focused Therapy*, baik dilakukan melalui kelompok atau individu maka pemilihan konseling yang tepat adalah dengan mempertimbangan kondisi dan situasi konseli. Salah satu penelitian yang dilakukan Reni Kusumowardhani (2009, hlm.73,80-81) menyatakan bahwa psikologi olahraga dibutuhkan oleh atlet, program yang direkomendasikan selama turnamen, antara lain : teknik seperti sesi tunggal EMDR, satu sesi CBT atau SFT, dikombinasikan dalam praktek psikologis. Reni Kusumowardhani (2009) menjelaskan bahwa terapi solusi terfokus menjadi pilihan yang sangat ideal karena jenisnya yang merupakan terapi ringkas (*brief therapy*) dan memberikan penyelesaian secara cepat terhadap cara emosi dan kognitif atlet dalam menghadapi problem psikisnya yang muncul sebelum pertandingan. Terbatasnya penelitian terpublikasi yang mengungkap konseling olahraga dan psikologi

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

olahraga menunjukkan bahwa di Indonesia, ranah ini kurang mendapatkan perhatian.

Kelebihan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yang diterapkan dalam bidang olahraga yaitu pendapat Hoigaard, R, & Johansen, B (2004, hlm. 1), Murphy JJ (1997) dalam Jones,et.al (2009, hlm. 112), Sobhy,M & Cavallaro, M (2010, hlm. 2) dan Pepitas,A.J et.al (1999) dalam Siuta,C.R (2007, hlm. 1-2) mengungkapkan komponen inti dari konseling singkat berbasis solusi adalah konseling berbasis kekuatan atau kelebihan konseli. Konseli sebagai pribadi yang sehat dan unik. Konseling yang memandu konseli untuk berani mencoba. Intervensi konseling yang memfasilitasi perubahan dengan mengidentifikasi dan menerapkan solusi menghadapi masalah bukan mencari asal dan sifat masalah, bagaimana konseli bertahan dan cara mengatasi masalah. Konseling yang dapat dilakukan baik di dalam dan di luar seperti lapangan olahraga melalui proses pemberian intervensi sesuai kebutuhan konseli. Intervensi konseling yang memperhatikan waktu konseli yang terbatas. Konseling yang berorientasi tindakan dan berfokus saat ini. Intervensi konseling dimana konselor membangun hubungan dengan konseli melalui pemanfaatan waktu di sela-sela latihan, saat berada dalam kendaraan ketika akan menuju ke tempat pertandingan, di lobi hotel. Intervensi konseling dimana konselor harus berhasil menanamkan keyakinan dalam diri konseli untuk perubahan kecil membawa banyak cara untuk meraih keberhasilan. Penelitian tentang Konseling Singkat Berbasis Solusi diharapkan memberi solusi atas intervensi konseling yang sesuai dengan bidang olahraga.

Model konseling ini diharapkan dapat membantu mahasiswa atlet dalam menemukan potensi diri untuk meraih prestasi serta mendukung kemajuan pembangunan dalam bidang olahraga. Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu model konseling yang dapat diterapkan pada bidang olahraga memberikan dukungan positif pada mahasiswa atlet untuk meraih prestasi olahraga. Sebagai salah satu model konseling yang berkolaborasi dalam program pembinaan prestasi olahraga, Konseling Singkat Berbasis Solusi yang bersifat dinamis dan fleksibel dalam membantu konseli mengembalikan kondisi psikologisnya. Dryden & Feltham tahun 1992 (dalam Kerr,J .H, 2001, hlm. xii) *“it is assumed that most athlete counselling will take the form of what Dryden and*

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Feltham (1992) have termed 'brief counselling', which is any counselling that lasts from one session to a maximum of approximately twenty sessions'' Konseling singkat dalam olahraga sebagai bantuan untuk atlet atau bantuan intervensi konseling dalam bidang olahraga biasanya dilakukan pada 1 sampai maksimal 20 sesi.

Model intervensi konseling olahraga yang diperlukan adalah konseling yang memiliki karakteristik singkat dalam menemukan solusi untuk memecahkan permasalahan dalam pembinaan prestasi olah raga. Proses konseling yang membutuhkan waktu lama serta berada dalam tempat formal kurang menarik perhatian. Kebutuhan intervensi konseling yang bersifat dinamis, fleksibel, dan sejalan dengan program latihan pembinaan prestasi olahraga untuk meraih target prestasi secara efektif dan efisien. Konseling dapat dilakukan dimanapun mengikuti program pembinaan prestasi olahraga, bisa dilaksanakan di sela latihan baik sebelum, istirahat, sesudah maupun pendampingan ketika menghadapi pertandingan akan lebih diminati. Konselor olahraga membutuhkan berbagai penyesuaian dengan program pembinaan prestasi olahraga dan karakteristik konseli untuk melaksanakan proses konseling. Keberhasilan dalam meraih prestasi olahraga harus diperoleh dengan cara sportif, bukan menghalalkan berbagai cara..

Judul penelitian “Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga”. Perumusan masalah penelitian adalah pertanyaan dalam penelitian yang ingin diketahui melalui penelitian empiris. Ada 4 perumusan masalah penelitian, yaitu:

1. Aspek apa yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam mata kuliah pembinaan prestasi olah raga di Jawa Tengah?
2. Bagaimana profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga?
3. Bagaimana bentuk model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga?
4. Apakah intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga?

Optimalisasi mengukur efektivitas intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga terlihat dari pelaksanaan

sesi konseling dan hasil konseling (peningkatan motivasi berprestasi olahraga) yang akan dirinci dalam 4 pertanyaan penelitian, berikut ini:

- (4a) Bagaimana peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga?
- (4b) Apakah terdapat perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol?
- (4c) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga?
- (4d) Apakah terdapat interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan perumusan masalah penelitian di atas, yaitu :

1. mengetahui aspek yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam mata kuliah pembinaan prestasi olah raga.
2. mengetahui profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga.
3. menemukan model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
4. mengetahui efektivitas intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

- (4a) peningkatan indikator yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga?
- (4b) perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol.
- (4c) pengaruh yang signifikan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga.

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- (4d) interaksi pengaruh yang signifikan antara Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan sumbangan kerangka dan model intervensi konseling yang efektif dan sesuai dengan pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) di Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Konselor Pendidikan berspesialisasi Konselor Olahraga (Konselor Atlet)

Melalui model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi mampu mengambil gambaran kolaborasi antara konselor dengan pelatih pada mahasiswa-atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) di Pendidikan Kepelatihan Olahraga secara umum untuk memberikan arahan dan pendampingan dalam pembinaan prestasi olahraga.

- b. Bagi Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling menambahkan kompetensi khusus pada lulusan sebagai konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga yang mampu menerapkan dan mengintegrasikan psikologi olahraga dan konseling olahraga dalam *setting* program pembinaan prestasi olahraga.

- c. Bagi Pelatih, Pembina di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu model konseling yang diharapkan dapat membantu konseli dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi olahraga yang berjalan sesuai dengan tujuan terencana serta mampu meningkatkan motivasi berprestasi melalui berbagai solusi dalam mengatasi permasalahan dalam bidang olahraga.

- d. Bagi Mahasiswa S1 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olah Raga Mahasiswa-atlet dan belum berprestasi (*non-athletes*) S1 Pendidikan Kepeleatihan Olah Raga mampu merasakan manfaat intervensi konseling serta menjaga motivasi berprestasi olahraga dalam meraih prestasi secara akademik dan non akademik.
- e. Bagi Peneliti Lain Peneliti lain mampu menindaklanjuti dengan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan konseling olahraga khususnya Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga serta variabel lain dalam bidang olahraga.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan dalam disertasi ini terdiri dari lima bab. Pemaparan isi 5 bab tersebut yaitu Bab I Pendahuluan berisi latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika dalam penelitian. Bab II Konsep Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi Olahraga yang berkaitan dengan variabel penelitian Konseling Singkat Berbasis Solusi, Motivasi Berprestasi Olahraga, penelitian yang relevan serta kerangka pemikiran sebagai gambaran sistematika penelitian yang didasari kajian teori, hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara dalam penelitian.

Bab III Metodologi penelitian berisi pendekatan dan metode penelitian, tempat, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data, prosedur penelitian. Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan berisi studi pendahuluan aspek-aspek yang menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi olahraga, profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga, pengembangan model Konseling Singkat Berbasis Solusi, efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga, keunggulan dan keterbatasan penelitian. Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, Kesimpulan berisi pemberian makna dan menafsirkan hasil analisis temuan dalam penelitian melalui uraian padat. Implikasi ditunjukkan untuk keterlibatan suatu hasil kesimpulan.

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rekomendasi ditujukan kepada pembuat kebijakan, pengguna hasil penelitian serta kepada peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian selanjutnya.