

# HUBUNGAN KEGAIRAHAN (AROUSAL) DENGAN PERFORMA OLAHRAGA

Nur Azis Rohmansyah

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

nurazisrohmansyah30@gmail.com

## Abstrak

Sebuah teknik dalam mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh tidak terkontrolnya tingkat *arousal* dalam dunia olahraga, yang agak kontroversial dan sering disalah artikan adalah teknik hipnosis. Meskipun telah banyak berbagai definisi yang berbeda tentang hipnosis ini, tetapi dalam dunia olahraga hipnosis diartikan sebagai sebuah kondisi hilangnya kesadaran yang bisa dibuat dengan melalui sebuah prosedur atau langkah-langkah dimana atlet dikondisikan dalam keadaan relaks dan diberikan respon berupa sugesti untuk membuat sebuah bayangan/gambaran dalam persepsi, perasaan, pikiran atau perbuatannya sehingga tingkat *arousal* atlet atau pelaku olahraga tersebut menjadi terkontrol. Kegiatan tersebut pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan atlet akibat *low and over arousal*, sehingga kemungkinan tercapainya prestasi puncak sangat mungkin dapat dicapai secara maksimal.

**Keyword:** *Arousal*. Kecemasan, Olahraga

## PENDAHULUAN

Ilmu keolahragaan merupakan suatu disiplin ilmu yang tidak berdiri sendiri, saat ini terdapat berbagai disiplin ilmu lain yang mendukung ilmu keolahragaan, sehingga pada akhirnya dapat menghasilkan manfaat yang cukup besar bagi kehidupan manusia, khususnya dalam dunia olahraga dan kesehatan. Melalui ilmu keolahragaan seorang praktisi dan akademisi olahraga dapat mengkaji kegiatan olahraga baik olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi secara mendasar dan menyeluruh dalam rangka pencapaian tujuan dari masing-masing jenis olahraga yang dilakukan oleh suatu individu. Dalam perkembangannya terdapat berbagai macam disiplin ilmu yang pendukung berdirinya ilmu keolahragaan, di antaranya yaitu ilmu kesehatan, biomekanika, psikologi, sosiologi, pedagogi, sejarah dan filsafat (Haag, 1994: 52).

Psikologi secara umum dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang gejala

kejiwaan manusia, sedangkan kejiwaan atau jiwa merupakan sesuatu yang sifatnya abstrak, tidak dapat dilihat, serta belum dapat diungkapkan secara jelas dan lengkap. Oleh karena itu, untuk mengungkapnya para ahli psikologi cenderung mempelajari kejiwaan sebagai sesuatu yang terjelma ke dalam jasmani manusia dalam bentuk perilaku fisik, yaitu segala aktivitas, perbuatan, atau penampilan diri manusia dalam kehidupan nyata. Sesungguhnya perilaku manusia merupakan pencerminan dari kejiwaannya, sehingga psikologi dapat juga dikatakan sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku atau tingkah laku manusia.

Psikologi olahraga adalah salah satu cabang ilmu yang relatif baru, yaitu merupakan salah satu hasil perkembangan dari ilmu psikologi murni. Sejak akhir abad ke-19 para ahli psikologi telah berusaha menerapkan hasil-hasil penelitian psikologi ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada akhirnya tumbuh dan berkembanglah apa yang disebut sebagai

psikologi terapan (*applied psychology*) di berbagai bidang, termasuk salah satunya adalah dalam bidang olahraga. Terdapat cukup banyak bidang kajian yang ada dalam ilmu psikologi olahraga yang dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai fenomena psikis yang dialami oleh pelaku olahraga, baik dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Dalam sudut pandang disiplin ilmu psikologi dalam dunia olahraga, terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mencapai prestasi puncak, salah satunya adalah *arousal* atau kegairahan. Pencapaian prestasi puncak dalam dunia olahraga oleh seorang atlet tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan manajemen *arousal* yang baik, yaitu pengaturan kondisi psikis dan fisik atlet dalam rangka mengerjakan atau memenangkan suatu pertandingan. Tanpa manajemen yang baik, *arousal* justru dapat merugikan atau menjadi sumber kekalahan seorang atlet dalam suatu pertandingan olahraga. Melihat begitu besarnya pengaruh *arousal* dalam suatu pertandingan olahraga, maka perlu adanya pengkajian yang lebih mendalam mengenai *arousal* dalam dunia olahraga, sehingga diharapkan hasil dari pembahasan ini dapat digunakan oleh akademisi dan praktisi olahraga dalam upaya peningkatan prestasi atlet dalam dunia olahraga.

## PEMBAHASAN

### A. Hakikat *Arousal*

Weinberg (2007: 78) *Arousal is a blend of physiological and psychological activity in a person, and it refers to the intensity dimensions of motivation at a particular moment. The intensity of arousal falls along a continuum ranging from not at all aroused to completely aroused. Highly aroused individuals are mentally and physically activated; they experience increased heart rates,*

*respiration and sweating. Arousal is not automatically associated with either pleasant or unpleasant events. You might be highly aroused by learning that you have won \$ 10 million. You might be equally aroused by learning of the death of a loved one.*

*Arousal* adalah suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Sejalan dengan pengertian *arousal* yang disampaikan oleh Robert dan Daniel di atas, dapat dijelaskan bahwa *arousal* merupakan suatu taraf kegairahan yang dapat digambarkan dalam sebuah garis kontinum. Terdapat tingkat *arousal* paling rendah dan tingkat *arousal* paling tinggi yang dapat dialami oleh seseorang, sehingga di antara kedua tingkat tersebut diperoleh pola atau derajat *arousal*. Contoh dalam kehidupan nyata adalah pada kasus dua tim sepakbola yang sedang memperebutkan trofi kejuaraan dunia, dapat dikatakan para pemain sedang berada pada kondisi sangat bergairah yang ditandai dengan ketegangan yang tinggi, sebaliknya ketika seorang mahasiswa tertidur di kelas karena menganggap presentasi yang disampaikan oleh pemateri di depan tidak menarik, maka mahasiswa tersebut berada pada kondisi *arousal* yang rendah.

*Arousal* merupakan sinonim kata *drive*, *activation*, *readiness* dan *excitation*, yaitu syarat untuk mencapai penampilan yang optimal dalam dunia olahraga. *Arousal* merupakan suatu istilah yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yaitu sebuah saraf yang berfungsi untuk memerintahkan kelenjar adrenal menghasilkan hormon adrenalin. *Arousal* merupakan aktivasi fisiologi dan psikologi secara menyeluruh pada organisme, yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda dan berlangsung secara kontinyu dari tidur lelap kepada kegembiraan/semangat yang kuat. Pengertian ini mengacu pada intensitas gairah seseorang

dalam rangka melakukann sesuatu kegiatan, misalnya dari tidak gairah sama sekali sampai dengan kegairahan yang kompleks (*frenzy arousal*).

Cox (2007: 164) *Fundamental to the concept of arousal is the notion that levels of activation come under the control of progressively higher levels of the nervous system. Structures of the central nervous system that are closely related to the onset of the arousal response in humans include the cerebral cortex and hypothalamus in the brain, and the ascending reticularactivating system in the brain stem (the area between the brain and the spinal cord). While these three central nervous system structures are most closely associated with neurophysiology of arousal, it would be simplistic to rule out the involvement of other parts of the central nervous system in affecting arousal.*

*Arousal* adalah suatu fenomena aktivasi berbagai organ tubuh yang terjadi pada seseorang yang dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan fisiologis. Dalam duina olahraga, aktivitas psikologis yang dialami oleh seorang atlet ketika menghadapi suatu pertandingan akan mempengaruhi aktivitas fisiologis tubuhnya. Dalam suatu pertandingan terdapat penonton sebagai faktor ekstern dan motivasi sebagai faktor intern yang akan mempengaruhi atau mengakibatkan *hypothalamus* melakukann aktivitas, sehingga menyebabkan beberapa bagian atau bahkan seluruh tubuh atlet melakukann aktivasi, hal tersebut dilakukan oleh tubuh secara otomatis dalam rangka menghadapi pertandingan yang sedang dijalani atau dihadapi karena dirasa tubuh akan menghadapi ancaman.

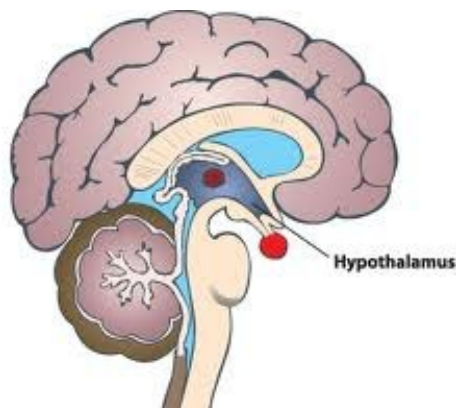
Cox (2007: 165) *The hypothalamus, located in the midbrain, represents less than one percent of total brain mass, yet plays a major role in controlling many bodily functions, including emotions and arousal. For exemple, stimulation of the lateral hypothalamus has been shown to*

*result in increased activity and arousal, sometimes leanding to rage and fighting behavior. Stimulation of other areas of the hypothalamus has been shown ti result in reduced arousal, tranquility, eating behaviours, fear dand sexual drive.*

*Hypothalamus* adalah bagian utama dari sistem *neuro endokrin* manusia yang terletak di atas batang otak. *Hypothalamus* bertugas untuk mengontrol reaksi terhadap aktivasi tubuh serta memiliki fungsi yang sangat penting penting dalam mengatur berbagai proses tubuh. *Hypothalamus* merupakan pelaku pengendali umpan balik negatif yang ketat yaitu melalui *adrenocorticotrophin hormone* dan *kortisol* di berbagai tingkat, termasuk hipofisis anterior dan region otak supra hipotalamik. Di samping mengeluarkan CRF (*Corticotrophin Releasing Factor*), *hypothalamus* juga mengeluarkan berbagai *secretagogue* yaitu zat yang merangsang pelepasan ACTH (*Adrenocorticotrophin Hormone*), serta bekerja langsung untuk memulai *kaskade glukokortikoid* dan *secretagogue* termasuk *katekolamin*, *vasopressin*, dan *oksitosin*.

Ketika seorang atlet akan atau sedang menjalani sebuah pertandingan besar dan memiliki aura kompetisi yang sangat tinggi, maka sistem limbik di otak akan bereaksi cepat memerintahkan *hypothalamus* melepaskan hormon CRF (*Corticotrophin Releasing Factor*). CRF tersebut kemudian menuju hipofise di bagian bawah *hypothalamus*, dan memancing keluarnya hormon lain, yaitu hormon ACTH (*Adrenocorticotrophin Hormone*). ACTH ini lantas masuk ke dalam aliran darah dan menuju kelenjar anak ginjal. Di kelenjar anak ginjal ACTH melepaskan hormon *cortisol* yang merangsang saraf simpatis memerintahkan kelenjar adrenal mengeluarkan hormon adrenalin. Saat dihasilkannya adrenalin dalam tubuh, seorang atlet akan merasakan jantung berdebar-debar,

otot terasa meledak-ledak, berkeringat, bergetar dan jika kadar adrenalin dalam tubuh besar dapat menyebabkan seorang atlet merasa ingin kencing. Berikut adalah contoh gambar dari kelenjar *hypothalamus* yang terletak tepat di atas batang otak manusia.



Gambar 1. *Hypothalamus*  
(sumber: daunwiselife.wordpress.com)

Hagger (2005: 141) *In summary, while arousal has been implicated in emotional responses such as anxiety in competitive situation, and optimal theory provided an early theoretical basis for the arousal-performance relationship. Limitations of these theories have demanded the development of more sophisticated explanation of the arousal-performance relationship embedded in cognitive theories of anxiety.*

Ketegangan yang harus ada dalam diri atlet menjelang dan saat pertandingan adalah kegairahan atau *arousal*, yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Dalam dunia olahraga, kegairahan atau *arousal* adalah hal yang tidak bisa dielakan, seperti timbulnya ketegangan yang akan dilanjutkan dengan keadaan stres dan cemas. Terjadinya gejala *arousal* biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet, dengan demikian ada korelasi antara *arousal* dengan penampilan atlet. Dalam rangka mencapai prestasi maksimal, harus

dilakukan pengontrolan *arousal* oleh berbagai pihak yang ada dalam suatu tim olahraga, terutama pelatih dan atlet. Suatu kondisi *arousal* yang optimal, yaitu *arousal* yang tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi diharapkan akan menghasilkan prestasi yang maksimal.

## B. Hubungan *Arousal* dengan Kecemasan

Weinberg (2007: 85) *One of the most compelling relationships that sport and exercise psychologists study is the relationship positive or negative) between arousal and anxiety on, the one hand and performance on the other. Most of us recognize readily enough when our nerves make us feel vulnerable and out of control.*

Pargman (2006: 4-5) *Although we may use the terms arousal and activation synonymously, careful distinction should be made between stress and anxiety. And the terms stress and anxiety should be distinguished from arousal and activation. Stress reactions are often arousing mentally and physiologically, but the converse is not true. Heightened arousal is not necessarily, causally related to stress. At this point, a definition of stress is needed. However, establishing a unanimously acceptable understanding of this concept is problematic. Authorities adopt divergent views, and theoretical perspectives about the origins and underlying dynamics of stress vary considerably.*

Proses terjadinya kecemasan merupakan serangkaian peristiwa dari substansi adanya ketidak seimbangan antara tuntutan fisik, psikologis dan kemampuan merespon. Biasanya rasa takut akan kegagalan dalam memenuhi tuntutan merupakan salah satu rangkaian pemicu terjadinya kecemasan. Tuntutan lingkungan merupakan jenis tuntutan yang terjadi pada seorang atlet yang mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik dan psikologis yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, contoh: atlet harus menampilkan berbagai

keterampilan gerak yang sangat kompleks pada cabang olahraga senam lantai, palatih dan orang tua menekan atlet untuk memenangkan pertandingan, sehingga menyebabkan atlet tersebut tegang karena takut gagal dan akhirnya atlet tersebut menjadi sangat cemas.

Persepsi pada tuntutan merupakan sebuah perilaku dari seorang atlet atau individu dalam rangka mempersiapkan tuntutan fisik dan psikologis. Contoh, Rena senang diperhatikan di depan kelas, sedangkan Maya merasa terancam bila diperhaikan di depan kelas. Maya merasakan terjadi ketidak keseimbangan antara tuntutan pada dirinya untuk memperagakan berbagai keterampilan gerak dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Rena merasa terjadi keseimbangan antara tuntutan pada dirinya untuk memperagakan berbagai keterampilan gerak dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut, atau dirinya merasakan tuntutan tersebut tidak mengancam dirinya. Seseorang yang mempunyai *trait anxiety* tinggi akan cenderung merasakan situasi yang lebih (khususnya jika dinilai dalam pertandingan) sebagai ancaman dibanding *trait anxiety* yang rendah. Oleh karena itu, tingkat *arousal* seseorang sangat berpengaruh pada tinggi dan rendahnya tingkat *trait anxiety* seseorang.

Dalam dunia olahraga, baik dalam olahraga amatir maupun olahraga profesional, *arousal* sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang diharapkan. *Arousal* yang dimaksud adalah *arousal* dalam batas-batas normal, yaitu dengan tujuan agar atlet secara psikis siap untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet tidak merasakan *arousal* menjelang atau saat melakukan pertandingan olahraga, dapat dikatakan bahwa atlet tersebut secara psikologis atau psikis masih dalam keadaan tidur. Akibat rendahnya tingkat *arousal* yang dialami, atlet menjadi tidak mampu berbuat banyak dalam suatu pertandingan, terutama dalam menghadapi

tugas-tugas gerak khusus yang harus dilakukan dalam rangka mencapai kemenangan pertandingan yang dijalani.

Terdapat hubungan yang cukup unik antara *arousal* dengan kecemasan, pada awalnya kecemasan merupakan salah satu pemicu terjadinya *arousal*, namun di sisi lain *arousal* yang berlebih akan menyebabkan bertambahnya tingkat kecemasan yang sedang dialami oleh seorang atlet. Sebagian besar kecemasan yang menyebabkan terjadinya *arousal* adalah pada pertandingan yang dilakukan oleh atlet-atlet pemula, sedangkan *arousal* yang menyebabkan terjadinya kecemasan adalah pada pertandingan yang dilakukan oleh atlet-atlet profesional.

Tingkat *arousal* dalam diri atlet harus selalu dikontrol, karena apabila berlebih atau terjadi *over arousal* akan menyebabkan aktivitas fisiologis dan psikologis tubuh terlalu tinggi, sehingga cenderung dapat menghasilkan kecemasan yang tinggi. Tingkat *arousal* yang terlalu tinggi justru tidak akan menghasilkan kesiapan tubuh, tetapi malah menyebabkan kecemasan yang dikarenakan tubuh terlalu aktif dan tereksplorasi, terutama karena pengaruh dari aktivitas otak dan jantung.

Pada saat menjalani sebuah pertandingan, *arousal* yang berlebih dan berlangsung terlalu lama, akan menyebabkan atlet merasa gelisah, bingung dan cemas, hal tersebut disebabkan karena terlalu tinggi dan lamanya beban pikiran yang harus diterima oleh seorang atlet, dalam rangka menghasilkan berbagai rangkaian gerak untuk memenangkan suatu pertandingan olahraga. Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut selalu mengaktifkan otaknya untuk dapat berpikir keras, sehingga diperoleh taktik yang ampuh untuk memenangkan pertandingan, namun apabila hasil dari proses berpikirnya tersebut tidak membuahkan hasil atau cenderung gagal, maka akan memacu ketegangan yang

cukup besar, yang akhirnya diikuti terjadinya kecemasan psikis yang tinggi.

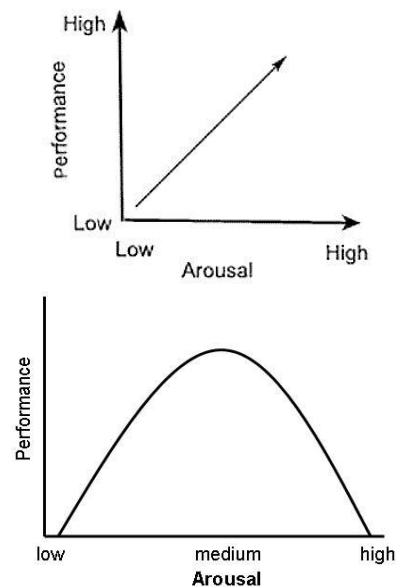
### C. Hubungan Arousal dengan Performa

Weinberg (2007: 85-86) *Psychologists first saw the relationship between arousal and performance as direct and linear. According to this view, called drive theory, as an individual's arousal or state anxiety increases, so too does her performance: The more psyched up an athlete becomes, for example, the better that individual performs. Most athletes, of course, can also remember situations in which they became overly aroused or overly anxious and then performed more poorly. So little scholarly support exists drive theory. Although the drive and social facilitation theories explain how an audience can hurt performance when one is learning new skills, they do not explain so well how an audience affects a person's performing well learned skills. These theories predict that as arousal increases, performance increases in a straight line. If this were true, we would expect highly skilled athletes to consistently excel in all high-pressure situations.*

Pargman (2006: 11) *Inverted U hypothesis is a number of theories that attempt to clarify the relationship between arousal and performance. The inverted-U hypothesis, developed from very old research by Yerkes and Dodson in 1908, suggests that the relationship between arousal and correct response (habit) is nonlinear; that is, as arousal increases, correctness of response does not change in lockstep. According to this hypothesis, beyond a certain point of arousal, performance is expected to deteriorate. A stabilization or leveling off of the relationship between arousal and desirable performance occurs at the so-called optimal level. The curve that represents this relationship hypothesizes a plateau at which optimal performance is expected to occur. The*

*term optimal level of arousal hypothesis is often used synonymously with inverted-U hypothesis, which is derived from a graphic portrayal of the curvilinear relationship between performance and arousal.*

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar hubungan antara *arousal* dan penampilan atlet dapat digambarkan dalam dua teori, yaitu teori *drive* dan teori *inverted U*. Kedua teori yang telah dipaparkan tersebut memiliki perbedaan yang sangat besar bahkan hampir berkebalikan. Sebagai akademisi dan praktisi olahraga, sebaiknya mereka mengetahui dan memahami kedua teori tersebut secara baik, yaitu dalam rangka menghadapi dinamika psikologi atlet saat menghadapi pertandingan, sehingga dengan pemahaman yang baik terhadap kedua teori tersebut, diharapkan atlet yang dibina akan menampilkan performa yang maksimal. Berikut adalah gambar dari teori *drive* dan teori *inverted U*.



Gambar 5. Teori *Drive* dan *Inverted U*  
 (Sumber: [www.teachpe.com](http://www.teachpe.com))

Teori *drive* merupakan teori dalam disiplin ilmu psikologi pendidikan yang menerangkan hubungan antara *arousal* dengan performa atau

penampilan, yaitu mengambarkan sebuah garis lurus (garis linier) antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Teori *drive* dikembangkan pertama kali oleh Hull's pada tahun 1943. Teori *drive* ini seolah-olah mengatakan ada korelasi positif antara *arousal* dengan peningkatan penampilan secara terus menerus, sehingga tidak heran kalau teori ini mendapat tentangan dari berbagi ahli psikologi.

Teori *inverted U* atau teori U terbalik merupakan teori kedua yang muncul setelah teori *drive*, yang bertujuan untuk mengambarkan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Teori *inverted U* ini dikembangkan oleh Yarkes Dodson pada tahun 1908. Menurut teori ini, baik *arousal* tingkat rendah maupun *arousal* tingkat tinggi tidak akan menghasilkan penampilan yang tinggi (*peak performance*). *Arousal* pada tingkat sedang (moderat) umumnya memberukan kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai penampilan puncak (*peak performance*).

Perbedaan yang mendasar dari kedua teori tersebut adalah mengenai gambaran hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan atlet. Pada kenyataannya, teori *drive* sesungguhnya merupakan teori multidimensional yang diciptakan dalam rangka menggabarkan hubungan antara penampilan dan proses belajar dalam dunia pendidikan, sehingga apabila diterapkan dalam dunia olahraga akan mengalami banyak sekali kелamahan. Dalam dunia olahraga penampilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh *arousal* saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks seperti penonton, perhatian, konsentrasi, kecemasan, setres dan lain sebagainya, sehingga apabila tubuh dan pikiran atlet mengalami *arousal* yang terlalu tinggi maka akan menyebabkan faktor-faktor yang telah disebutkan tadi tidak dapat dikendalikan dan

akhirnya penampilan yang diharapkan tidak tercapai.

Teori *inverted U* merupakan cakupan penampilan dari berbagai subteori yang menjelaskan mengapa terjadi saling hubungan antara *arousal* dengan penampilan olahraga, sehingga terbentuk kurva persamaan kuadrat. Dalam teori *inverted U*, *arousal* merupakan komponen penting dalam rangka menghadapi atau menjalani suatu pertandingan olahraga, tetapi keberadaanya tidak boleh melawati batas atau terlalu tinggi, sehingga aktivasi tubuh tetap dapat dikendalikan dengan baik. Melalui pengontrolan tingkat *arousal* ini, maka atlet masih memiliki kemampuan dalam melakukann kontrol dari berbagai faktor lain yang menunjang tercapainya sebuah prestasi maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, yang mengkaji tentang penjelasan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang akan menganut teori *drive* maka performa atau penampilan tertinggi akan dicapai ketika ketika seorang atlet menalami *arousal* maksimal. Apabila seseorang menganut teori *inverted U* maka performa atau penampilan tertinggi akan tercapai ketika seorang atlet mengalami *arousal* yang moderat, yaitu *arousal* yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

Weinberg (2007: 87) *One way spectator influence performance is by providing support and encouragement for the home team. In fact, in many sports, teams battle throughout the season for the best record so that they can have the home court advantage during the play-offs. Research has shown that teams actually do win more at home, with advantage being fairly small in football and baseball but quite large in basketball and hockey. Because the latter two sports are played in intimate indoor sites. Compared with the more open outdoor stadiums of baseball and football it may be that the*

*proximity of the fans to the action and the noise level they generate in closed facilities enhance players' performance.*

Dalam dunia olahraga, penonton atau supporter merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya tingkat *arousal* yang dialami oleh seorang atlet. Suporter akan sangat bangga dan bahagia ketika tim atau atlet yang di dukunginya berhasil memenangi pertandingan, sebaliknya suporter dapat merasa sangat cecewa bahkan dapat berubah menjadi marah ketika tim atau atlet yang didukung melakukann penapilan yang buruk. Dukungan, pemberian semangat dan harapan yang *all out* dari suporter, dapat menjadi pembangkit *arousal* bagi seorang atlat, bahkan jika tidak dapat dikendalikan bisa sampai menyebabkan *over arousal*.

Weinberg (2007: 87) *Despite the evidence supporting the home-court advantage during the regular season, recent Findings have indicated that this advantage might be lost in the play-offs and championship games. In fact, the home court might even become a disadvantage. For example, Baumeister and Steinhilber Found, in baseball World Series played from 1924 to 1982, that in series that went at least Five games, the home team won 60% of the first two games but only 40% of the last two games. And in the 26 series that have gone to a final and deciding seventh game, the home team won only 38%, otthe tine.* Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga, *arousal* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan suatu tim olahraga, namun keberadaanya harus selalu dikontrol dengan baik karena jika berlebihan justru malah menimbulkan efek negatif.

Weinberg (2007: 88) *the home teams had a significant decrease in performance as games became more critical, producing more errors in baseball and lower foul shooting in basketball. In*

*essence, home teams were choking under pressure instead of getting a lift from their fans. Flesearchers argue that supportive spectators can create expectations for success, which in turn can Increase self-consciousness in athletes, causing them to think too much instead of simply playing and performing automatically, as is characteristic of highly skilled athletes. This results in a "championship choke".*

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa alasan mengapa pada akhir-akhir kompetisi, klub olahraga yang berlaga di stadion kandang atau di tempat sendiri justru mengalami banyak kekalahan, hal tersebut karena terjadinya *over arousal* yang disebabkan oleh suporter atau pendukung fanatik tim tersebut. Harapan, support dan rasa bangga yang teramat tinggi oleh pendukung atau supporter terhadap timnya, terlebih tim yang sedang bertanding di rumah sendiri menyebabkan tekanan yang cukup besar bagi seorang pemain. Dukungan yang terlalu tinggi menyebabkan ketegangan yang dialami seorang atlet menjadi lebih besar, keadaan tersebut dikarenakan oleh beberapa hal, yang salah satunya adalah takutnya seorang atlet melakukann kesalahan yang menyebabkan timnya mengalami kekalahan.

Pada saat seorang atlet mulai berpikir takut melakukan kesalahan maka akan menyebabkan terjadi *over* kegairahan didalam melakukan berbagai keputusan dan gerakan. Hal tersebut terjadi karena pada dasarnya ketika atlet melakukann suatu keputusan gerakan olahraga, sejatinya telah ada kegairahan yang muncul secara intrinsik dalam diri atlet, namun dikarenakan ada tambahan kegairahan yang berasal dari support pendukung dan rasa takut melakukann kesalahan gerak maka terjadilah *over arousal*. Melihat fenomena *arousal* tersebut, maka seorang pelatih harus mampu mengendalikan tingkat *arousal* yang dialami oleh



atletnya demi tercapainya sebuah prestasi tertinggi.

#### **D. Pengukuran Arousal**

Weinberg (2007: 79) *To measure arousal they look at changes in these physiological signs: heart rate, respiration, skin conductance (recorded on a voltage meter), and biochemistry (used to assess changes in substances such as catecholamines). These psychologists look also at how people rate their arousal level with a series of statements (such as "My heart is pumping" "I feel peppy") using numerical scales ranging from low to high. Such scales are referred to as self-report measures of arousal and anxiety.*

Davies (2005: 7) *The level of arousal can be regarded as a continuum ranging from deep sleep at the one end through normal resting states to a high degree of high excitement at the other. Arousal can be measured by heart rate, pulse rate, muscle respiration, tension and by skin conductance and the galvanic skin response among other indices. Arousal interacts with anxiety. Although it is commonly believed that heightened anxiety levels will be accompanied by heightened arousal levels this is not always the case. A high level of anxiety, for example, may result in fatigue and an accompanying low level of arousal. Again the presence of an audience, such as an interviewing panel, causes some people to become very anxious but with an accompanying low level of arousal indicated by generally listless responses to questions. And in sport some players under intense pressure freeze and fail to perceive and react to stimuli.*

Persepsi individu pada tuntutan lingkungan kompetisi olahraga atau sejumlah ancaman yang dirasakan pada fisik dan psikologi, membuat atlet mengalami *arousal* dengan ditandai beberapa gejala fisiologis dan psikologis. Tingkat *arousal* yang terjadi pada setiap atlet berbeda-beda, tingkat *arousal* pada atlet dipengaruhi beberapa

hal, di antaranya adalah jumlah jam terbang, kematangan teknik, kematangan fisik, kematangan taktik dan jenis pertandingan yang dihadapi. Agar mencapai prestasi puncak, *arousal* yang terjadi pada setiap atlet harus dapat dikontrol sehingga tingkat *arousal* yang dialami oleh atlet tersebut tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi. Dalam rangka mencapai *arousal* yang maksimal, perlu diadakannya sebuah kegiatan pengukuran dalam rangka mengetahui seberapa tinggi *arousal* yang sedang dialami atlet, sehingga pelatih dapat mengkondisikan atletnya pada tingkatan *arousal* yang dibutuhkan.

Ahli psikologi olahraga dan kepelatihan melakukan pengukuran *arousal* dengan cara yang bervariasi, yaitu dengan menggunakan catatan-catatan pada aspek-aspek fisiologis dan psikologis. Pengukuran *arousal* melalui aspek fisiologis dapat dilakukan dengan cara melihat perubahan atau tanda-tanda seperti denyut nadi, pernafasan dan beberapa perubahan biokimia yang terjadi dalam tubuh atlet. Pengukuran *arousal* dalam bentuk psikologis dapat dilakukan dengan cara mengamati beberapa gerak-gerik atlet dan beberapa pernyataan yang dikeluarkan oleh atlet seperti "jantung saya berdebar-debar", "saya sedang bersemangat" dan lain sebagainya.

Denyut nadi adalah denyutan arteri dari gelombang darah yang mengalir melalui pembuluh darah sebagai akibat dari denyutan jantung. Denyut jantung adalah jumlah denyutan jantung per satuan waktu, biasanya per menit yang didasarkan pada jumlah kontraksi ventrikel (bilik bawah jantung). Apabila terjadi aktivasi tubuh atau *arousal* pada seorang atlet, maka jumlah denyut nadi seorang atlet akan meningkat melebihi jumlah denyut nadi istirahat. Peningkatan nadi yang terjadi pada setiap atlet berbeda-beda, ada yang meningkat sedikit dan ada pula yang meningkat cukup banyak, bahkan ada pula yang meningkat hingga dua kali lipat dari jumlah denyut nadi istirahat.

Cara yang paling mudah untuk menghitung denyut nadi adalah dengan menggunakan 2 jari, yaitu telunjuk dan jari tengah yang ditempelkan pada *karotis* di cekungan bagian pinggir leher kira-kira 2 cm di kiri/kanan garis tengah leher (kira-kira 2 cm di samping jakun pada laki-laki) atau di nadi radialis di pergelangan tangan di sisi ibu jari. Pada saat jari mulai menemukan denyut nadi, tekan perlahan kemudian hitunglah jumlah denyutannya selama 15 detik, setelah itu kalikan 4, ini merupakan denyut nadi dalam 1 menit. Contoh, selama 15 detik denyut nadi seorang atlet berdenyut sebanyak 20 denyutan, ini berarti  $20 \times 4 = 80$ .

Terdapat berbagai cara untuk mengamati atau melakukan pengukuran *arousal* melalui sudut pandang ilmu psikologi, di antaranya yaitu dengan mengamati raut muka, gerak-gerik, hingga memberian pertanyaan-pertanyaan yang jawabannya dapat menggambarkan keadaan atau tingkat *arousal* seseorang, pertanyaan-pertanyaan yang dapat diajukan kepada atlet saat akan atau sedang menghadapi suatu pertandingan di antaranya yaitu: "bagaimana keadaan mu?", "apa yang kamu rasakan saat ini?", "seberapa siapkah tubuhmu menghadapi pertandingan ini?" "apakah jantungmu terasa berdebar-debar?" dan lain sebagainya. Melalui berbagai pertanyaan tersebut, pelatih dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat *arousal* yang sedang dialami atletnya, jika jawabannya sangat positif disertai nada yang terlalu meledak-ledak bisa jadi tingkat *arousal* nya terlalu besar, jika jawabannya berupa pernyataan negatif yang disampaikan tanpa semangat sedikitpun maka dimungkinkan tingkat *arousal* nya terlalu rendah.

## KESIMPULAN

*Arousal* adalah suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang.

Aktivitas fisiologis dan psikologis tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh *hypothalamus* yang berada di atas batang otak manusia. Terdapat hubungan yang cukup unik antara *arousal* dengan kecemasan, pada awalnya kecemasan merupakan salah satu pemicu terjadinya *arousal*, namun di sisi lain *arousal* yang berlebih akan menyebabkan bertambah pula tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang atlet.

*Arousal* yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah dapat menyebabkan perhatian seseorang menjadi maksimal, yaitu perhatian yang tidak terlalu lebar dan tidak terlalu sempit. *Arousal* yang rendah menyebabkan perhatian seseorang menjadi sangat lebar dan cenderung kurang fokus sehingga lebih mudah terganggu oleh faktor ekstern. *Arousal* yang terlalu tinggi pada seorang atlet menyebabkan perhatiannya terlalu sempit, sehingga sulit untuk mengontrol berbagai hal yang terjadi atau menghambat atlet tersebut dalam rangka mencapai tujuan.

Dalam dunia olahraga, terdapat beragam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi *low and over arousal*, cara yang dilakukan terganung pada kondisi individu, situasi lingkungan pertandingan dan jenis olahraga yang digeluti. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi *low arousal* dan *over arousal* adalah dengan *teknik coping*. Dalam dunia olahraga, saat ini terdapat dua jenis yang diterima sebagai kategori dari *coping* adalah *coping* yang fokus pada masalah (*problem fokused coping*) dan *coping* yang fokus pada emosi (*emotion fokused coping*).

## DAFTAR PUSTAKA

Anonym. (2012). *Hypothalamus*. Diakses dari: <http://www.studyblue.com/notes/note/n/exam-1/deck/2323765>. Waktu akses: Minggu, 3 Maret 2017; Pukul 13.29 WIB.

- Cox, Ricard H. (2007). *Sport psychology concepts and applications*. New York: McGraw Hill Companies.
- Davies, Don. (2005). *Psychological factors in competitive sport*. Philadelphia: The Falmer Press.
- Endang Sunarya. (2007). *Filosfat pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga dan program latihan*. Jakarta: Gramedia.
- Giriwijoyo. (2005). *Olahraga dan kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Haag, Herbert. (1994). *Theoretical foudation of sport science as a scientific dicipline*. Federal Republic of Germany: Verlag Kafil Hofmann.
- Hangger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. (2005). *The Social psychology of exercise and sport*. New york: Mcgraw Hill Companies.
- Kurniawati. (2008). *Aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan*. Surakarta: FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurwinda Kristi. (2012). *Konsentrasi dalam psikologi olahraga*. Diakses dari: <http://kurwindakristi.wordpress.com/2012/03/04/konsentrasi-dalam-psikologi-olahraga/>. Waktu akses: Minggu, 3 Maret 2017; Pukul 13.19 WIB.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, S. (1984). *Stress apprasal and coping*. New york: Springer Publishing Company.
- Pargman, David. (2006). *Managing performance stress*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Rusli Luthan (1992). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB-FPOK IKIP Bandung.
- Taringan Belatar. (2009). *Optimalisasi penjas dan olahraga berdasarkan ilmu faal olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (2007). *Fundations of sport and exercise psychology*, 4<sup>th</sup> edition. Chapingan, Il.: Human Kinetics.