

SPORT EMOTION LEVEL ATLET PADA OLAHRAGA PERORANGAN DAN BEREGU KASUS PADA PORDA XII TAHUN 2019 KABUPATEN BOGOR**Finaldhi Palgunadhi¹, Komarudin².**

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji tingkat perbedaan sport emotion level atlet antara olahraga perorangan dan olahraga beregu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi kausal komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 Atlet PORDA Jawa Barat yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 30 atlet untuk olahraga perorangan (27 atlet squash, 3 atlet bulutangkis), dan 30 atlet olahraga beregu (18 atlet voli, 12 atlet basket). Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah berupa Sport Emotion Questionnaire (SEQ) yang dikembangkan oleh Jones, et al. (2005). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sport emotion dalam hal anxiety, dejection, dan anger antara olahraga perorangan dan olahraga beregu, sedangkan pada excitement dan happiness tidak menunjukkan perbedaan antara olahraga perorangan dan olahraga beregu.

Kata Kunci: *Sport Emotion, Olahraga Perorangan, Olahraga Beregu.*

PENDAHULUAN

Emosi merupakan sebuah reaksi perasaan seseorang yang ditunjukkan saat merasa senang, takut, bahkan marah terhadap sesuatu. *We define emotions as episodic, relatively short-term, biologically based patterns of perception, experience, physiology, action, and communication that occur in response to specific physical and social challenges and opportunities* (Keltner, D. and Gross, J. J., 1999). Ada delapan dimensi emosi dasar, yang disusun dalam empat pasang: joy versus sorrow, anger versus fear, acceptance versus disgust, and surprise versus expectancy (Mason, W. A. and Capitanio, J. P., 2012). Pada dunia olahraga emosi merupakan salah satu faktor yang menentukan prestasi seseorang. Emosi akan selalu terlibat pada jenis cabang olahraga apapun. Namun setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda yang artinya emosi yang terlibat akan sedikit atau berbeda banyak. *Emotions can effect performance, depending on the athlete and the type of sport* (Jones, M.V., 2003).

Ada beberapa emosi yang berhubungan dengan olahraga dan prestasi. *Anger is a frequent emotion in sport* (Campo et al., 2012 dalam Steffgen, G., 2017). *Emotion that has received considerable attention in performance situations is anxiety* (McCarthy, et al., 2013). *There is sufficient empirical evidence to suggest that at least five emotions are particularly relevant to sport settings* (Jones, M.V., et al., 2005), lebih lanjut mengungkapkan *the emotions are anger, anxiety, dejection, excitement, and happiness* (Jones, M.V., et al., 2005).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa jenis olahraga physical contact seperti olahraga beladiri selalu melibatkan emosi amarah. *Athletes involved in physical contact sports often interpret their competitive anger as beneficial to sports performance* (Robazza and Bortoli, 2007 dalam Steffgen, G., 2017). Tidak hanya pada olahraga berjenis kontak fisik saja, pada olahraga non kontak fisik pun seperti contohnya olahraga tenis meja emosi amarah dapat muncul. *Table tennis players are confronted with multiple critical situations that instigate annoyance, frustration and anger* (Steffgen, G., 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa emosi olahraga selalu terlibat di berbagai jenis olahraga,

¹ Penulis adalah Mahasiswa Pasca Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

² Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

maka menjadi sesuatu yang perlu dikaji dalam sebuah penelitian. Untuk itulah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perbedaan *sport emotion* (*anxiety, dejection, excitement, anger, dan happiness*) pada olahraga perorangan dan beregu. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan *sport emotion* (*anxiety, dejection, excitement, anger, dan happiness*) antara olahraga perorangan, dan olahraga beregu.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang terdaftar sebagai pemain pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Jawa Barat tahun 2018. Menggunakan teknik purposive sampling maka sampel yang ditetapkan adalah 60 Atlet PORDA Jawa Barat yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu masing-masing 30 atlet untuk olahraga perorangan (27 atlet squash, 3 atlet bulutangkis), dan 30 atlet olahraga beregu (18 atlet voli, 12 atlet basket).

Metode penelitian yang digunakan adalah kausal komparatif. Penelitian ini berlangsung pada 6-14 Oktober 2018. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Sport Emotion Questionnaire (SEQ) yang dikembangkan oleh Jones, M.V., et al. (2005) sebagai alat untuk mengukur emosi-emosi yang terjadi dalam olahraga (pra pertandingan). Pengolahan dilakukan dengan menggunakan statistic one way anova.

HASIL

Perbedaan Sport Emotion Pada Olahraga Perorangan, dan Beregu

Tabel 1 menunjukkan *sport emotion anxiety* antara olahraga perorangan dengan olahraga beregu memiliki nilai sig. $0.003 < 0.05$, yang artinya terdapat perbedaan. Tabel 2 menunjukkan *sport emotion dejection* antara olahraga perorangan dengan olahraga beregu memiliki nilai sig. $0.038 < 0.05$, yang artinya terdapat perbedaan. Tabel 3 menunjukkan *sport emotion excitement* antara olahraga perorangan dengan olahraga beregu memiliki nilai sig. $0.548 > 0.05$, yang artinya tidak terdapat perbedaan. Tabel 4 menunjukkan *sport emotion anger* antara olahraga perorangan dengan olahraga beregu memiliki nilai sig. $0.997 > 0.05$, yang artinya tidak terdapat perbedaan. Tabel 5 menunjukkan *sport emotion happiness* antara olahraga perorangan dengan olahraga beregu memiliki nilai sig. $0.512 > 0.05$, yang artinya tidak terdapat perbedaan.

Emosi olahraga merupakan elemen penting yang selalu terlibat dalam olahraga terutama pada saat bertanding dan berlatih. *Sport is an important part of many athletes' lives, but the search for physical perfection and a strong desire for success, allied with the economic and political interests involved, have brought sport to a level that requires participants to expend a great deal of effort and involvement, leading to anxiety and stress* (Coelho, R.W., et al., 2012). Emosi olahraga akan semakin terlihat disaat menjelang pertandingan atau pra kompetisi. Emosi olahraga yang terjadi pada pra kompetisi akan dialami oleh atlet pada cabang olahraga apapun dengan tipe dan karakteristik cabang apapun. Tipe olahraga yaitu olahraga perorangan, dan olahraga beregu akan sama-sama mengalami emosi olahraga (*sport emotion*) terutama menjelang kompetisi berlangsung atau sering disebut pra kompetisi. Emosi olahraga yang terjadi saat pra kompetisi pada ketiga tipe olahraga tersebut terindikasi ada lima emosi. *There is sufficient empirical evidence to suggest that at least five emotions are particularly relevant to sport settings* (Jones, M.V., et al., 2005), lebih lanjut mengungkapkan *the emotions are anger, anxiety, dejection, excitement, and happiness* (Jones, M.V., et al., 2005), maksudnya ialah lima emosi yang sangat relevan terjadi dalam olahraga diantaranya amarah (*anger*), kecemasan (*anxiety*), patah semangat (*dejection*), kegembiraan (*excitement*), dan kebahagiaan (*happiness*). Dari kelima emosi olahraga tersebut akan dapat diketahui tipe olahraga mana yang memiliki emosi olahraga lebih tinggi ataupun lebih rendah saat pra kompetisi.

Karakteristik dari masing-masing cabang olahraga akan menghasilkan perbedaan baik terhadap kepribadian atlet maupun pada emosional atlet itu sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa emosi olahraga akan berbeda-beda sesuai dengan tipe olahraga. Penelitian ini membuktikan bahwa beberapa emosi olahraga seperti *anxiety*, *dejection*, dan *anger* memiliki perbedaan pada olahraga perorangan maupun pada olahraga beregu, Lalu *excitement* dan *happiness* tidak terdapat perbedaan, ini memungkinkan bahwa baik olahraga beregu, maupun olahraga perorangan sangat menikmati pada saat sebelum kompetisi berlangsung.

Tabel 1. Uji Tukey Hsd *Anxiety*

No	Variabel	Sig.
1	Perorangan dengan beregu	0.003 < 0.05

Tabel 2. Uji Tukey Hsd *Dejection*

No	Variabel	Sig.
1	Perorangan dengan beregu	0.038 < 0.05

Tabel 3. Uji Tukey Hsd *Excitement*

No	Variabel	Sig.
1	Perorangan dengan beregu	0.0548 > 0.05

Tabel 4. Uji Tukey Hsd *Anger*

No	Variabel	Sig.
1	Perorangan dengan beregu	0.997 > 0.05

Tabel 5. Uji Tukey Hsd *Happiness*

No	Variabel	Sig.
1	Perorangan dengan beregu	0.512 > 0.05

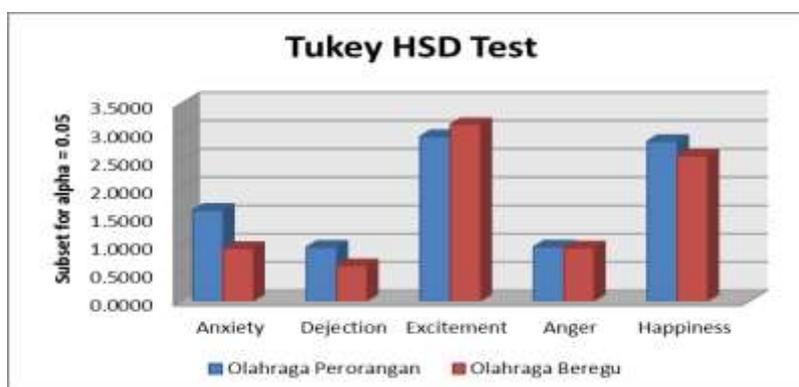
Sport Emotion Level Atlet Pada Olahraga Perorangan, dan Beregu

Gambar Uji Tukey HSD *Sport Emotion* menunjukkan bahwa pada saat pra kompetisi / menjelang pertandingan *sport emotion anxiety* paling tinggi terjadi pada olahraga perorangan, sedangkan terendah terjadi pada olahraga beregu. Olahraga perorangan memiliki perbedaan dalam hal karakteristik kepribadian atletnya dibandingkan dengan olahraga lain seperti olahraga beregu. *The results revealed that individual sport athletes scored significantly higher on conscientiousness and autonomy than did team sport athletes* (Nia, M. E. and Besharat, M. A., 2010). Kepribadian atlet olahraga perorangan memiliki kesadaran lebih tinggi yang artinya tanggung jawab akan permainan atau performa dalam menentukan kemenangan ada pada dirinya. Memang jika dilihat dari karakteristik olahraga perorangan rasa tanggung jawab kemenangan ditentukan oleh diri pribadi masing-masing tidak oleh siapapun, bahkan pelatih pun hanya sebagai media di luar yang membantu meningkatkan performa. Beberapa contoh atlet seperti tunggal pada olahraga bulutangkis, tenis, maupun squash memperlihatkan tingginya rasa sadar tanggung jawab hanya pada diri mereka sendiri. Rasa kesadaran ini lebih banyak ditunjukkan pada saat di kompetisi dan latihan. Atlet yang memiliki kesadaran atau etos kerja dalam latihan yang lebih tinggi, maka performa yang ditampilkan saat kompetisi jelas akan lebih baik. Selain kesadaran yang lebih

tinggi, otonomi atau kemandirian dari pada atlet olahraga perorangan pun lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga beregu. Hal ini jika dilihat dari karakteristik olahraganya membuat kepribadian dari atlet olahraga perorangan terbiasa untuk berlatih lebih mandiri. Bukan berarti olahraga beregu tidak dapat mandiri tetapi karena olahraga beregu yang lebih membutuhkan personal yang lebih komplet agar dapat berlatih maksimal dan menumbuhkan rasa kebersamaan atau kekompakan membuat olahraga beregu lebih rendah dibandingkan olahraga perorangan dalam hal kemandirian. Oleh karena itu olahraga perorangan memiliki rasa kesadaran akan tanggung jawab atau beban kemenangan yang lebih tinggi dan hal ini berbanding lurus dengan emosi olahraga yang dialaminya. Emosi olahraga seperti *anxiety* akan lebih tinggi meskipun faktor-faktor lainnya juga menentukan seperti banyaknya jam terbang bermain masing-masing atlet. Namun begitu, tetap saja sesuai dengan karakteristik olahraga perorangan yang memiliki kesadaran lebih tinggi membuat tekanan untuk menampilkan performa yang baik dapat meningkatkan beberapa emosi olahraga seperti salah satunya adalah *anxiety* yang lebih dirasakan pada saat menjelang kompetisi pertandingan atau saat pertandingan berlangsung.

Sport emotion dejection paling tinggi terjadi pada olahraga perorangan, sedangkan terendah terjadi pada olahraga permainan beregu. Sedangkan *Sport emotion anger* sedikit lebih tinggi terjadi pada olahraga perorangan dibandingkan pada olahraga beregu.

Sport emotion excitement dan *happiness* memiliki nilai yang sama-sama tinggi dibandingkan *anxiety*, *dejection*, dan *anger*. Hasil ini dapat diartikan bahwa atlet pada olahraga beregu, maupun olahraga perorangan sangat menantikan dan senang untuk berkompetetisi meskipun *anxiety*, *dejection*, dan *anger* juga dirasakan para atlet. Ini membuktikan bahwa *excitement* dan *happiness* merupakan elemen penting yang selalu terlibat dalam pra kompetisi. *Sport emotion excitement* paling tinggi terjadi pada olahraga beregu, sedangkan terendah terjadi pada olahraga perorangan. Sedangkan *Sport emotion happiness* paling tinggi terjadi pada olahraga perorangan, sedangkan terendah terjadi pada olahraga beregu.



Gambar Uji Tukey HSD *Sport Emotion*

PEMBAHASAN

Emosi olahraga telah terbukti terjadi pada cabang olahraga apapun. Karakteristik atau tipe olahraga nyatanya berdampak pada emosi olahraga yang dialami oleh atlet. *Sport emotion* dalam hal *anxiety*, *dejection*, dan *anger* memiliki perbedaan baik pada olahraga perorangan, maupun pada olahraga beregu. Sedangkan *excitement* dan *happiness* tidak menunjukkan perbedaan antara olahraga perorangan, dan olahraga beregu.

Meningkatkan prestasi merupakan tujuan utama dari para atlet baik pada cabang olahraga apapun. Untuk dapat meningkatkan prestasi para atlet harus dapat mengatur emosi terutama menjelang pertandingan. Untuk itulah mengatur atau mengendalikan emosi berhubungan erat dengan performa. Kemampuan dalam mengatur emosi akan

mempengaruhi performa yang ditampilkan. *Cultivating emotions that are helpful and managing emotions that are harmful is one of the central concerns of the field of emotion regulation* (Gross, J. J., 2013). *Emotion regulation refers broadly to “processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions*(Gross, 1998 dalam Tamminen, K. A., et al., 2016). Pengendalian atau pengaturan emosi yang baik akan berdampak positif terhadap performa/prestasi yang ditampilkan. Sebaliknya pengendalian emosi yang tidak baik dapat berdampak negatif dan menghambat terhadap performa seperti emosi olahraga *anxiety* yang terlalu berlebihan membuat atlet menjadi tidak fokus pada performa yang ditampilkan.

Researchers have shown that high-anxiety conditions negatively affect sports performance, including anticipation judgments and their underlying visual search behaviors, regardless of skill level (Alder, D., et al, 2016) hal tersebut dikarenakan berdampak pada fokus perhatian yang teralihkan. *Anxiety impairs the processing efficiency of the central executive is imprecise because it fails to specify which central executive functions are most adversely affected by anxiety*(Eysenck, M. W., et al, 2007), lebih lanjut mengungkapkan bahwa *the central executive fulfills five functions: switching attention between tasks; planning subtasks to achieve a goal; selective attention and inhibition (i.e., focusing attention on relevant information and processes and inhibiting irrelevant ones); updating and checking the contents of working memory; and coding representations in working memory for time and place of appearance* (Eysenck, M. W., et al, 2007).

Tidak hanya karakteristik cabang olahraga yang mempengaruhi emosi olahraga pada atlet. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi emosi olahraga salah satu diantaranya ialah gender. *Indicate that there are some gender differences in how achievement goals and perceptions of the climate influence performance anxiety*(Abrahamsen, F. E., et al., 2008), lebih lanjut mengungkapkan *females reported higher levels of performance worry, concentration disruption and somatic anxiety than males* (Abrahamsen, F. E., et al., 2008). Selain *anxiety*, emosi lainnya seperti *dejection, anger, excitement, dan happiness* memungkinkan terdapat perbedaan dikarenakan faktor gender. Untuk itulah diharapkan ada penelitian lebih lanjut tentang emosi olahraga dengan memperhatikan perbedaan gender dalam olahraga kompetitif. Selain gender, faktor usia, tingkat ekonomi, dan lingkungan dapat mempengaruhi emosi olahraga. Selain itu diharapkan dalam penelitian lanjutan untuk meneliti emosi olahraga pada saat kompetisi berlangsung ataupun setelah kompetisi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sport emotion dalam hal *anxiety, dejection, dan anger* antara olahraga perorangan dan olahraga beregu, sedangkan pada *excitement dan happiness* tidak menunjukkan perbedaan antara olahraga perorangan dan olahraga beregu. Untuk itu disarankan ada penelitian lebih lanjut emosi olahraga pada saat kompetisi berlangsung ataupun setelah kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrahamsen, F. E., et al., 2008. *Achievement Goals and Gender Effects on Multidimensional Anxiety in National Elite Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.06.005>.
- Alder, D., et al., 2016. *The Effects of High- and Low-Anxiety Training on The Anticipation Judgments of Elite Performers*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(1), 93–104. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0145>.
- Coelho, R. W., et al., 2012. *Use of Multimodal Imagery with Precompetitive Anxiety and Stress of Elite Tennis Players*. *Perceptual and Motor Skills*, 114(2), 419–428. <https://doi.org/10.2466/02.05.15.PMS.114.2.419-428>.

- Eysenck, M. W., et al., 2007. *Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory*. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>.
- Gross, J. J., 2013. *Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward*. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>.
- Jones, M.V., 2003. *Controlling Emotions in Sport*. *The Sport Psychologist*, 17, 471–486.
- Jones, M.V., et al., 2005. *Development and Validation of The Sport Emotion Questionnaire*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 407–431.
- Keltner, D. and Gross, J. J., 1999. *Functional Accounts of Emotions*. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 467-480. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1994.tb01136.x>.
- Mason, W. A. and Capitano, J. P., 2012. *Basic Emotions: A Reconstruction*. *Emot Rev*, 4(3), 238–244. <https://doi.org/10.1177/1754073912439763>.
- McCarthy, et al., 2013. *Emotions, Cognitive Interference, and Concentration Disruption in Youth Sport*. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505–515. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>.
- Nia, M. E. and Besharat, M. A., 2010. *Comparison of Athletes' Personality Characteristics in Individual and Team Sports*. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>.
- Steffgen, G., 2017. *Anger Management - Evaluation of A Cognitive-Behavioral Training Program for Table Tennis Players*. *Journal of Human Kinetics*, 55, 65–73. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0006>.
- Tamminen, K. A., et al., 2016. *Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 38(6), 541-555. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0189>.