KEPRIBADIAN DALAM OLAHRAGA MEMBANGUN KARAKTER BANGSA

Osa Maliki, S.Pd, M.Pd

osamaliki04@gmail.com

Dosen PJKR Universitas PGRI Semarang

Tujuan utama dari ilmu olahraga dan aktifitas fisik adalah untuk memperoleh sebuah pemahaman tentang perilaku. Dalam kehidupan sehari-hari olahraga sering disikapi sebagai media hiburan, pengisi waktu luang, senam, rekreasi, kegiatan sosialisasi, dan meningkatkan derajat kesehatan. Secara fisik olahraga memang terbukti dapat mengurangi risiko terserang penyakit, meningkatkan kebugaran, memperkuat tulang, mengatur berat badan, dan mengembangkan keterampilan. Akan tetapi nilai-nilai yang lebih penting dalam konteks pendidikan dan psikologi, yaitu pembentukan karakter dan kepribadian masih kurang disadari/diperhatikan. Olahraga yang dikelola secara profesional akan mampu mengangkat martabat bangsa dalam percaturan internasional.

Kata kunci : Kepribadian dan Olahraga

A. PENDAHULUAN

Kepribadian adalah gabungan dari karakter-karakter yang membuat seseorang menjadi unik. Cara terbaik untuk mengartikan kepribadian adalah dengan melihat tiga level yang terpisah namun saling berkaitan yaitu: pusat psikologis, ciri khas tanggapan, dan perilaku berdasarkan peran. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Pusat atau inti psikologis merupakan bagian paling dasar dari kepribadian yang meliputi perilaku-prilaku dan nilai-nilai, kepentingan dan alasan-alasan, serta keyakinan terhadap diri sendiri dan harga diri. Pada intinya, pusat psikologis inilah yang nantinya membentuk seseorang yang sesungguhnya, bukan pencitraan diri yang diinginkan dari orang lain.

Ciri khas tanggapan merupakan cara dari masing-masing untuk belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan atau bagaimana biasanya menanggapi lingkungan disekitar. Biasanya jenis atau ciri khas tanggapan kita akan menggambarkan seperti apakah psikologis seseorang. Sebagai contoh: Seseorang

yang secara konsisten menanggapi segala hal dengan malu-malu dan pendiam adalah seseorang yang tertutup dan tidak terbuka pada orang lain.

Perilaku yang berkaitan dengan peran merupakan bagaimana berperilaku berdasarkan apa yang dilihat dari lingkungan. Perilaku ini merupakan aspek kepribadian yang paling tidak tetap (berubah-ubah). Perilaku yang berubah seiring dengan perubahan tanggapan terhadap lingkungan yang dihadapi. Situasi yang berbeda menuntut untuk memerankan peran yang berbeda. Dalam satu hari bisa saja memerankan peran dan perilaku yang berbeda-beda seperti sebagai seorang mahasiswa, pelatih sebuah tim kecil, pekerja, dan juga sebagai seorang teman.

Di dalam olahraga dikenal adanya istilah *fair play*. Dalam kode *fair play* tersebut terkandung makna bahwa setiap penyelenggaraan olahraga harus dijiwai oleh semangat kejujuran dan tunduk pada tata aturan, baik yang tersurat maupun tersirat. Setiap pertandingan harus menjunjung tinggi sportivitas, menghormati keputusan wasit/juri, serta menghargai lawan, baik saat bertanding maupun di luar arena pertandingan. Kemenangan dalam suatu pertandingan, meski penting, tetapi ada yang lebih penting lagi, yaitu menampilkan keterampilan terbaik dengan semangat persahabatan. Lawan bertanding sejatinya adalah juga kawan bermain. Tidaklah diragukan bahwa pendidikan olahraga adalah wahana yang sangat ampuh bagi persemaian karakter dan kepribadian anak bangsa apabila dikembangkan secara sistematis sekaligus merupakan topik yang menarik untuk di bahas.

Setelah membaca, kita di harapkan mempunyai kemampuan sebagai berikut:

1. Mendefinisikan pengembangan karakter dan perilaku olahraga yang baik,
2. Menjelaskan bagaimana karakter dan perilaku olahraga yang baik berkembang,
3. Mengidentifikasi hubungan penting antara penalaran moral dan perilaku moral,
4. Membahas bagaimana karakter dan perilaku olahraga yang baik dapat dipengaruhi, dan
5. Menggambarkan efek menang pada pembangunan karakter dan perilaku olahraga yang baik.

B. PEMBAHASAN

1. Fair Play (Tindakan yg wajar terhadap semua orang)

Fair Play adalah diperlukan jika semua peserta memiliki kesempatan yang adil untuk mengejar kemenangan dalam olahraga kompetitif. bermain Fair mensyaratkan bahwa semua kontestan memahami dan mematuhi tidak hanya dengan aturan formal permainan tetapi juga semangat kerja sama dan aturan tidak tertulis dalam bermain diperlukan untuk memastikan bahwa kontes adil (Shields & Bredemeier, 1995). Misalnya, program sepak bola pemuda yang dirancang untuk memaksimalkan partisipasi semua anak-anak mungkin akan meminta setiap

pemain mengambil bagian dalam setiap seperempat dari kontes. Namun, pelatih mungkin melanggar semangat aturan tersebut dengan memiliki pengganti masukkan permainan untuk hanya satu bermain per kuartal atau hanya membawa dalam drama dan kemudian meninggalkan sebelum bermain benar-benar dijalankan. Sangat penting bahwa orang tua, pelatih, dan pejabat mendukung keutamaan fair play awal, sering, dan selama karir peserta.

2. Perilaku Baik Olahraga

Perilaku olahraga yang baik adalah komponen kedua moralitas dalam olahraga. Shields dan Bredemeier (1995) berpendapat bahwa perilaku olahraga yang baik "melibatkan intens berjuang untuk sukses, tempramen dengan komitmen semangat bermain sehingga standar etika yang akan mengambil alih keuntungan strategis ketika ada dua konflik". Dengan kata lain, Anda mematuhi fair play bahkan ketika itu bisa berarti kehilangan.

Sedangkan Shields dan Bredemeier mendefinisikan perilaku olahraga yang baik berdasarkan pemahaman konseptual mereka dari literatur, Psikolog olahraga Kanada Robert Vallerand dan rekan-rekannya (Vallerand, Briere, Blanchard, & Provencher, 1997; Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Briere, & Pelletier, 1996) melakukan studi ekstensif untuk memahami bagaimana atlet sendiri menjelaskan istilah itu. Secara khusus ahli waris, mereka 1996 studi mensurvei 1.056 atlet Prancis-Kanada yang berusia antara tahun 10 dan 18 yang mewakili tujuh olahraga yang berbeda. Menggunakan penelitian pilot dengan populasi serupa atlet, para peneliti membangun sebuah survei perilaku olahraga dan diadministrasikan ke atlet. Analisis faktor (suatu teknik statistik bahwa kelompok-kelompok seperti pola respon dalam data) menunjukkan bahwa perilaku olahraga yang baik terdiri dari lima faktor:

1. komitmen penuh terhadap partisipasi (muncul dan bekerja keras selama semua praktek dan permainan; mengakui kesalahan seseorang dan mencoba untuk memperbaiki)
2. Menghormati dan kepedulian terhadap aturan dan panitia (bahkan ketika resmi muncul tidak kompeten)
3. Menghormati dan kepedulian untuk konvensi sosial (berjabat tangan setelah kontes, mengakui kinerja yang baik dari lawan seseorang, menjadi pecundang yang baik)
4. Menghormati dan kepedulian lawan (peralatan pinjaman seseorang untuk lawan, setuju untuk bermain bahkan jika lawan terlambat, dan menolak untuk mengambil keuntungan dari lawan terluka)
5. Menghindari sikap buruk terhadap partisipasi (menghindari menang di semua pendekatan biaya; tidak menunjukkan marah setelah sebuah kesalahan, bukan hanya bersaing untuk piala individu dan hadiah)

Oleh karena itu bahwa atlet menentukan perilaku olahraga yang baik sebagai "kepedulian dan menghormati aturan dan pejabat, konvensi sosial, lawan, serta komitmen penuh seseorang untuk olahraga seseorang, dan tidak adanya relatif dari pendekatan negatif terhadap partisipasi olahraga". kesimpulan masih berlaku-tidak ada satu diterima secara universal definisi perilaku olahraga yang baik. Sebaliknya, perilaku olahraga yang baik harus secara spesifik diidentifikasi: Mereka terikat dengan jenis olahraga, tingkat bermain, dan usia peserta.

3. Karakter

Karakter, konsep ketiga dalam moralitas, mengacu ke susunan karakteristik (biasanya konotasi sebuah nada moral positif yang kita semua ingin peserta untuk dapat mengembangkan karakter yang baik dalam olahraga) yang dapat dikembangkan dalam olahraga. Mereka yang mendukung karakter dan keuntungan pengembangan olahraga berpendapat bahwa para peserta belajar untuk mengatasi kendala, bekerja sama dengan rekan tim, mengembangkan pengendalian diri, dan bertahan dalam menghadapi kekalahan (Ewing, Seefeldt, & Brown, 1996). Shields dan Bredemeier (1995) melihat karakter sebagai suatu konsep menyeluruh yang mengintegrasikan bermain wajar dan perilaku olahraga yang baik dengan dua kebajikan penting lainnya, kasih sayang dan integritas. Oleh karena itu, karakter dalam olahraga terdiri dari empat kebajikan yang saling terkait: kasih sayang, keadilan, perilaku olahraga yang baik, dan integritas.

Kita telah mendefinisikan bermain adil dan perilaku olahraga yang baik, tapi tidak kasih sayang dan integritas. Kasih sayang adalah berkaitan dengan empati dan kemampuan untuk mengambil dan menghargai perasaan orang lain. Oleh karena itu, ketika kita memiliki belas kasih, kita merasakan pesaing dan berusaha untuk memahami perasaan dan persepektif mereka. Integritas adalah kemampuan untuk mempertahankan moralitas seseorang dan keadilan ditambah dengan keyakinan bahwa seseorang dapat (dan akan) memenuhi tujuan moral seseorang. Pada dasarnya, ini adalah seorang atlet atau moral diri seorang pelatih-efficacy: Ini adalah keyakinan bahwa dia akan melakukan hal yang benar ketika menghadapi dilema moral.

Singkatnya, ketika kita membahas karakter dalam olahraga kita merujuk untuk mengetahui aturan dan standar perilaku yang diharapkan peserta (olahraga yang baik perilaku), mentaati peraturan dan semangat aturan waktu bersaing (keadilan); kasih sayang seseorang mampu mengambil perasaan orang lain, dan memiliki integritas atau menjadi yakin bahwa kita tahu apa yang benar dan akan menunjukkan perilaku sejalan dengan apa yang benar, bahkan ketika alternatif pilihan membuat melakukan begitu sulit.

Pengembangan Karakter dan Perilaku Baik Olahraga

Meskipun orang memiliki perbedaan pandangan mengenai bagaimana sikap karakter dan olahraga yang baik dan mengembangkan perilaku, tiga bagian

pendekatan ini yang saat ini paling banyak diterima: pembelajaran sosial, pengembangan struktural, dan pendekatan psikologi sosial.

1. Pendekatan Pembelajaran Sosial

Pengembangan karakter yang terkait dengan berbagai cara, dan mereka dijelaskan oleh teori-teori serupa. Menurut pendekatan pembelajaran sosial untuk pengembangan karakter, sikap positif dan olahraga tertentu perilaku yang dianggap layak oleh masyarakat dipelajari melalui pemodelan atau belajar observasional, penguatan, dan perbandingan sosial dan kemudian dihayati dan digunakan untuk memandu perilaku. Pendekatan ini, kemudian, berpendapat bahwa sosial sejarah orang belajar menentukan tingkat perilaku olahraga yang baik, meskipun lebih versi terbaru juga menekankan perilaku yang ditentukan oleh interaksi dari faktor pribadi dan situasional. Dengan demikian, baik sikap positif dan negatif dan perilaku yang dipengaruhi oleh proses pembelajaran sosial.

Komponen Teori Belajar Sosial

a. Modeling atau belajar observasional (belajar dengan mengamati apa yang orang lain lakukan dan jangan lakukan)
b. Penguatan (yang diperkuat atau dihukum karena tindakan seseorang)
c. Perbandingan sosial (menunjukkan perilaku dalam upaya untuk mencocokan dengan memandang seseorang atau kelompok perbandingan)

2. Pendekatan Pengembangan Struktural

Alih-alih berfokus pada pemodelan, penguatan, dan perbandingan sosial, pendekatan pengembangan struktural berfokus pada bagaimana pertumbuhan psikologis dan perkembangan perubahan dalam pikiran dan penilaian yang mendasari perilaku berinteraksi dengan pengalaman lingkungan untuk membentuk penalaran moral. Selain itu, psikolog olahraga telah diturunkan definisi tertentu pembangunan moral, penalaran moral, dan perilaku moral. Perhatikan bahwa ketika kita menggunakan istilah moral, kita tidak bermaksud untuk menyiratkan nilai-nilai agama.

Penalaran moral didefinisikan sebagai proses pengambilan keputusan dimana seseorang menentukan kebenaran atau kesalahan dari tindakan. Perkembangan moral adalah proses melalui pengalaman dan pertumbuhan yang kapasitas seseorang dikembangkan untuk alasan moral. Sebagai contoh, dalam perencanaan seluruh sistem sebuah kurikulum pendidikan jasmani, koordinator kabupaten akan ingin memahami apa yang pengalaman dan perubahan perkembangan kognitif yang paling mungkin untuk meningkatkan kemampuan untuk menentukan kebenaran atau kesalahan dari suatu tindakan. Terakhir, perilaku moral adalah melakukan yang sebenarnya tindakan yang dianggap benar atau salah.

Jadi, hasil penalaran moral dari pengalaman individu, serta pertumbuhan psikologis dan perkembangan , dan diperkirakan untuk memandu perilaku moral. Selain itu, penalaran moral dilihat sebagai serangkaian prinsip-prinsip etika umum

yang mendasari situasional tindakan tertentu pada perilaku olahraga yang baik. Penalaran moral adalah proses keputusan yang melalui penentuan kebenaran atau kesalahan dari tindakan. Perkembangan moral adalah proses melalui pengalaman dan pertumbuhan yang kapasitas seseorang dikembangkan untuk alasan moral. Perilaku moral adalah pelaksanaan suatu tindakan yang dianggap benar atau salah.

Pengembang struktural berpendapat bahwa kemampuan untuk alasan moral tergantung pada tingkat seseorang perkembangan kognitif atau mental (misalnya, kemampuan seorang untuk berpikir secara konkret atau abstrak). developmentalists struktural melihat penalaran moral dan perilaku sebagai tergantung, sebagian besar, pada pengembangan kognitif. Penalaran moral dan perilaku tergantung pada tingkat individu perkembangan kognitif.

Dengan pengembangan moral, penalaran berlangsung dari keputusan berdasarkan kepentingan egois untuk menjadi perhatian kekepentingan bersama dari semua orang yang terlibat. Perkembangan ini tergantung pada kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak.

Olahraga Pemuda Sebagai Penangkal Atas Perilaku Negatif

Hal ini tidak hanya pendidik fisik yang menyatakan partisipasi yang meningkatkan pengembangan karakter dan perilaku positif. Administrator olahraga, pelatih, dan tokoh masyarakat juga sering mengklaim bahwa mengambil bagian mengikuti olahraga terus pemuda dapat berhenti dari jalanan, keluar dari kesulitan, dan keluar dari geng. Ahli Pengembangan Pemuda, Reed Larson (2000), misalnya, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler seperti tempat memiliki potensi besar untuk memimpin pengembangan pemuda yang positif karena beberapa alasan. Pertama, olahraga secara intrinsik memotivasi banyak remaja. Kedua, melibatkan upaya berkelanjutan pada bagian dari peserta diarahkan menuju tujuan dari waktu ke waktu. Dan ketiga, Mengamati seorang pemuda yang mengalami kemunduran, membuat penyesuaian, dan belajar untuk mengatasi tantangan. Potensi olahraga sebagai kendaraan untuk pengembangan pemuda yang positif telah memimpin olahraga psikolog dan sosiolog untuk mempelajari dua pertanyaan spesifik: Apakah partisipasi olahraga mencegah kenakalan? Apakah partisipasi dalam kekerasan geng olahraga menurun?

Strategi Untuk Meningkatkan Perkembangan Karakter

Pembelajaran sosial, perkembangan struktural, dan pendekatan psikologi sosial telah memfasilitasi pemahaman kita tentang perilaku olahraga yang baik dan pengembangan karakter ditingkatkan. Sembilan strategi telah diturunkan dari pendekatan ini. Kita akan membahas setiap strategi untuk menunjukkan bagaimana hal itu dapat meningkatkan pengembangan karakter. Memeperkuat dan Mendorong Perilaku Baik Olahraga

Memperkuat dan mendorong mereka merupakan perilaku dan sikap yang Anda tetapkan dalam program anda sebagai perilaku olahraga yang baik. Sebaliknya,

menghukum dan mencegah perilaku yang tidak pantas. Konsistensi dalam memperkuat dan menghukum perilaku dan tindakan sangat penting.

C. KESIMPULAN

Fair Play adalah diperlukan jika semua peserta memiliki kesempatan yang adil untuk mengejar kemenangan dalam olahraga kompetitif. bermain Fair mensyaratkan bahwa semua kontestan memahami dan mematuhi tidak hanya dengan aturan formal permainan tetapi juga semangat kerja sama dan aturan tidak tertulis dalam bermain diperlukan untuk memastikan bahwa kontes adil Berikut ringkasan membantu pembelajaran

1. Tentukan pengembangan karakter dan perilaku olahraga yang baik.

Pembangunan karakter dan moralitas olahraga perilaku yang baik kepedulian dalam olahraga dan aktivitas fisik, yaitu, mereka harus melakukan dengan pandangan dan tindakan kita tentang apa yang benar atau etis dan apa yang salah atau tidak etis dalam olahraga dan pengaturan aktivitas fisik. Karakter terdiri dari empat kebajikan yang saling terkait: belas kasih, keadilan, perilaku olahraga yang baik, dan integritas. Kebajikan ini juga berkaitan erat dengan perkembangan moral, penalaran moral, dan perilaku moral.

2. Jelaskan bagaimana karakter dan perilaku olahraga yang baik berkembang.

Ada tiga pandangan tentang bagaimana karakter dan perilaku olahraga yang baik berkembang diatlet. Pendekatan leaming sosial menekankan pemodelan, penguatan, dan perbandingan sosial. Pendekatan struktural-perkembangan berpendapat bahwa penalaran moral yang berkaitan dengan tingkat seseorang perkembangan kognitif. Analisis lima tingkat dalam penalaran moral mencerminkan perkembangan dari menilai kebenaran suatu tindakan atau yang salah sesuai dengan kepentingan berpusat diri untuk memiliki kepedulian dengan kepentingan bersama dari semua pihak yang terlibat. Ketiga, pendekatan psikologi sosial menggabungkan dua pendekatan pertama dan menunjukkan bahwa interaksi orang-by-situasi yang kompleks menentukan pengembangan karakter dan perilaku olahraga yang baik.

3. Mengidentifikasi hubungan penting antara penalaran moral dan perilaku moral.

penalaran moral seseorang dan perilaku moral yang dihubungkan oleh sebuah proses tindakan moral yang meliputi empat tahap: menafsirkan situasi sebagai salah satu yang melibatkan semacam penghakiman moral, memutuskan pada tindakan yang terbaik, membuat pilihan untuk bertindak secara moral, dan menerapkan moral respon. Meskipun ada hubungan yang konsisten antara penalaran moral dan perilaku moral, hubungan yang tidak sempurna.

4. Diskusikan bagaimana karakter dan perilaku olahraga yang baik dapat dipengaruhi.

Bahwa pendidikan jasmani dan partisipasi pemuda olahraga dapat mencegah perilaku negatif seperti kenakalan dan kekerasan dan dapat meningkatkan pengembangan karakter yang positif. Untuk perkembangan positif terjadi, perlu untuk menggunakan baik dari pikiran, dirancang dengan baik, strategi untuk pengembangan karakter. Sembilan strategi untuk mengembangkan karakter dan perilaku olahraga positif dapat digambarkan berdasarkan pembelajaran sosial, perkembangan struktural, pendekatan psikologis dan sosial. Ini adalah mendefinisikan apa yang Anda anggap perilaku olahraga yang baik dalam hal tepat; memperkuat dan mendorong perilaku olahraga yang baik dan menghukum dan tidak mendorong perilaku buruk olahraga; perilaku pemodelan yang sesuai; menyampaikan alasan-alasan, menekankan mengapa tindakan sesuai atau tidak pantas, mengingat maksud dari tindakan, mengambil peran , belas kasih, dan empati; membahas dilema moral, membangun dilema moral dan pilihan dalam konteks praktek dan kelas; mengajar strategi pembelajaran kooperatif; rekayasa berorientasi tugas, iklim motivasi, dan mentransfer kekuasaan dari pemimpin kepada peserta.

5. Jelaskan efek menang pada pembangunan karakter dan perilaku olahraga yang baik.

Beberapa isu filosofis yang berorientasi untuk dipertimbangkan dalam memfasilitasi pengembangan karakter adalah peran pendidik dalam pengembangan karakter, peran double sided menang, mentransfer nilai-nilai terhadap lingkungan nonsport, dan menjaga harapan yang realistis dari proses pembangunan karakter. Spesialis aktivitas fisik juga memainkan peranan penting dalam mendorong terlayaninya ketahanan pemuda.

DAFTAR PUSTAKA

Inge Hutagalung. (2007). Pengembangan Kepribadian Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif. PT. Indeks: Jakarta.

Peter Lauster. (2005). Tes Kepribadian. Bumi Aksara: Jakarta.

Robert S. Weinberg., Daniel Gould. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publisher. Four Edition.

Sumadi Suryabrata. (1982). Psikologi Kepribadian. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.

Weinberg, Robert S.; Gould, Daniel. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4th *edition. Champaign,II*.: Human Kinetics Publishers, Inc.

Wrahatnala, Bondet, 2009, *Sosiologi 1 : untuk SMA dan MA Kelas X, Jakarta* : Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.