

AGRESI DALAM OLAAHRAGA

Oleh

Bambang Priyonoadi

Abstrak

Terdapat banyak sekali faktor psikologis sosial yang mempengaruhi penampilan olahraga. Pelatih harus menyadari pengaruh-pengaruh ini apabila mereka ingin meningkatkan peluangnya untuk memiliki tim yang menyenangkan dan berhasil.

Agresi telah menjadi persoalan penting dalam olahraga. Tingkat perilaku agresif yang dapat diterima dan dibutuhkan berbeda-beda tergantung pada tingkat pertandingan dan jenis olahraganya. Definisi agresi banyak sekali diajukan namun dapat dibagi dua, yaitu perilaku yang bermotivasi gangguan dan perilaku yang bermotivasi semangat.

Sejumlah pandangan teoretis tentang agresi telah berkembang. Ini mencakup teori Freud, teori rangsangan melepaskan dorongan dari dalam, hipotesis frustrasi-agresi serta teori belajar sosial mempunyai implikasi praktis yang sangat penting bagi pengajaran dan pengendalian perilaku agresi pada olahragawan. Kekerasan penggemar merupakan masalah yang semakin banyak timbul dalam olahraga. Pelatih memainkan peran penting dalam mengendalikan kekerasan ini dan bentuk-bentuk perilaku agresif lainnya dalam olahraga.

Pendahuluan

Agresi adalah semua perilaku yang diarahkan untuk menyakiti atau mencederai orang lain yang dimotivasi untuk menghindari perilaku semacam itu (Baron, 1977) dikutip oleh Pate dkk. (1984:114). Perilaku agresif memainkan peran penting dalam keberhasilan olahraga, pelatih harus memahami bagaimana cara melatih atletnya: (1) Mengembangkan sifat agresif, (2) Tetap meningkatkan sifat agresif yang tertentu untuk penampilan olahraga, dan (3) Menjaga dorongan-dorongan agresif agar tetap terkendali supaya tidak menimbulkan cedera pada diri sendiri atau pada atlet lainnya.

Mempelajari perilaku agresif melalui suatu proses 3 tahap, yakni pemerolehan, dorongan dan pemeliharaan peri-

laku. Agresi dapat diperoleh melalui pengalaman langsung, atau belajar melalui cara pengamatan. Dorongan dipengaruhi oleh 4 peristiwa yang mendahului agresi, yakni: (1) pengaruh contoh, (2) bujukan yang merangsang, (3) pengendalian instruksional, dan (4) kehadiran penonton (Bandura, 1973; Baron, 1977) dikutip oleh Pate dkk. (1984:114). Agresi paling baik dipelihara dan diatur melalui penghargaan, eksternal, penguatan diri, penguatan dari orang lain, serta penetralan hukuman diri (Bandura, 1973) dikutip oleh Pate dkk. (1984: 114).

Kenyataannya bahwa banyak olahraga memerlukan tingkah laku yang agresif, banyaknya perilaku agresif yang dapat diterima dan dibutuhkan sangatlah berbeda, tergantung dari tingkat pertandingan dan jenis olahraganya. Mengingat bahwa agresi memiliki peran positif dan negatif, maka dalam kesempatan ini penulis mencoba untuk membahas tentang pandangan teoretis mengenai agresi, bagaimana cara mengendalikan agresi, masalah-masalahnya, cara membuat keputusan tentang agresi dan pengendalian agresi penggemar.

Pembahasan

Agresi dalam Olahraga

Banyak olahraga memerlukan tingkah laku yang mungkin disebut agresif. Banyaknya perilaku agresif yang dapat diterima dan dibutuhkan sangatlah berbeda, tergantung dari tingkat pertandingan jenis olahraganya.

Cratty (1981) dikutip oleh Pate dkk. (1984:1130 telah menyatakan bahwa jumlah maupun jenis agresi ditempatkan pada satu skala seperti pada gambar 1:

Gambar 1
Sebuah Skala Agresif dalam Olahraga

| Tingkat Agresi | Peningkatan Agresi Langsung | Agresi Terbatas | Agresi Tak Langsung | Agresi terhadap Benda, Peralatan | Agresi Ringan |
|----------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Contoh | Tinju Amerika | Bola Basket Sepakbola | Bola Tangan Tennis | Golf Senam Alat | Selancar es Olahraga bebas |

diambil dari Pate dkk. (1984:113).

Pada umumnya, pada tingkat pertandingan yang lebih tinggi perilaku agresif yang lebih ekstrim justru diperlukan dan dianggap wajar. Namun, dalam tahun-tahun terakhir ini, peningkatan perilaku agresif semakin jelas didorong secara aktif oleh para olahragawan muda dan kurang terampil. Pengaruh perubahan ini belum dievaluasi secara lengkap.

Karena perilaku agresif memainkan peran penting dalam keberhasilan olahraga, pelatih harus memahami bagaimana cara membina olahragawannya: (1) mengembangkan sifat agresif, (2) tetap meningkatkan sifat agresif yang tertentu untuk penampilan olahraga, dan (3) menjaga dorongan-dorongan agresif agar tetap terkendali supaya tidak menimbulkan cedera pada diri sendiri atau pada olahragawan lainnya.

Definisi Agresi

Pelatih harus mengetahui perilaku agresif. Agresi diartikan "semua perilaku yang diarahkan untuk menyakiti atau mencederai orang lain yang dimotivasi untuk menghindari perlakuan semacam itu" (Baron, 1977:7). Berdasarkan definisi ini mencederai orang lain termasuk bagian lain dari tingkah agresif. Jelasnya, seseorang dapat menanyakan apakah agresi adalah sesuatu yang memang atau seharusnya diperlukan bagi olahragawan.

Ziellman (1977) dikutip dari Pate dkk. (1984:114) membagi perilaku agresif menjadi dua macam, disesuaikan dengan pengertian olahraga. Agresi dapat dipandang "bermotivasi gangguan" dan bermotivasi semangat". Perilaku agresif yang bermotivasi gangguan dilakukan sebagai tanggapan terhadap rangsangan yang merugikan. Sedangkan perilaku agresif yang bermotivasi semangat dilakukan sebagai tanggapan terhadap rangsangan yang merugikan. Sedangkan perilaku agresif yang bermotivasi semangat dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam perilaku yang bermotivasi semangat, tujuan merupakan kepentingan utama sedangkan cedera yang terjadi selama mencapai tujuan tersebut adalah suatu kebetulan. Dalam tingkah laku agresif yang bermotivasi gangguan, tujuannya adalah untuk mencelakakan orang lain. Tampaknya perilaku yang bermotivasi semangat kemungkinan menjadi jenis agresif yang efektif dan yang diperlukan dalam olahraga di mana intimidasi kadang-kadang dapat memainkan peran penting dalam keberhasilan.

Pandangan Teoretis tentang Agresi

Pada awalnya agresi dipandang sebagai perilaku instinktif. Freud (1920) yakin bahwa agresi adalah pengalihan keinginan manusia terhadap penghancuran diri. Kemudian Konrad Lorenz (1926), seorang pakar ilmu etika menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan akibat dari suatu dorongan untuk menyerang yang muncul dari dalam dan meluap-luap, serta bergabung menjadi satu dengan rangsangan penyaluran agresi yang sejenis. Lorenz yakin bahwa banyak kekerasan sosial yang dapat dikurangi lewat pengendalian senjata sebab tidak seperti hewan, manusia mampu membunuh dari jarak jauh dengan alat-alat buaatannya sendiri. Banyak hewan yang harus berkelahi dengan cakar dan giginya dapat mengetahui 'sikap kalah' dan mengakhiri perkelahian kecuali mereka berkelahi untuk menjadikan lawannya sebagai mangsa (Pate dkk, 1984:114).

Pada dasarnya, teori-teori insting menyatakan bahwa satu-satunya cara untuk mengendalikan tingkah laku agresif adalah dengan melampiaskannya. Olahraga seringkali dipandang oleh teori-teori tersebut sebagai cara terbaik untuk melakukan hal itu dan banyak olahraga menjadi terkenal karena di dalamnya banyak digunakan teori insting tentang agresi. Temuan penelitian terakhir tidak setuju dengan pandangan bahwa ada pembebasan untuk melepaskan emosi atas dorongan agresif bila ditunjukkan secara terbuka. Dewasa ini hanya sedikit dikungan atas pandangan ini.

Ada pandangan lain tentang agresi yang masih diterima hingga sekarang, yakni agresi dipandang sebagai akibat dari dorongan yang diperoleh. Dollard, Miller, Sears, dan kawan-kawan (1939) dikutip oleh Pate (1984:114) yang menyatakan bahwa dorongan tersebut didapatkan dari frustrasi (Hipotesis Frustrasi Agresi). Berkowits (1962) menganggap bahwa tindakan agresif disebabkan adanya petunjuk-petunjuk agresif dalam lingkungannya yang memberikan peluang pada dorongan untuk menyakiti atau mencederai orang lain.

Teori-teori yang disebutkan di atas sangat pesimistis. Semua memandang bahwa manusia memiliki sifat agresi secara insting dari dalam dirinya sendiri atau karena dorongan sumber-sumber luar.

Teori lainnya, Teori Belajar Sosial (Bandura, 1973) dikutip oleh Pate dkk. (1984:114) akan dibicarakan secara

mendalam sebab teori ini menyatakan bahwa kita mungkin saja mengendalikan jumlah dan jenis tingkah laku agresif di samping merupakan pandangan yang paling diterima saat ini. Implikasinya dalam kepelatihan banyak sekali.

Bandura mendekati agresi secara optimis. Ia berpegang teguh bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk melakukan agresi dan kegiatan agresi tergantung pada rangsangan yang sesuai. Tetapi, Teori Belajar Sosial selanjutnya menyatakan bahwa kita dapat menggunakan kendali pribadi terhadap *jenis, frekuensi* penyaluran dan *sasaran* agresi.

Mengendalikan Agresi

Teori Belajar Sosial secara tidak langsung menyatakan bahwa olahragawan dapat belajar menambah atau mengurangi perilaku agresif sesuai dengan kehendaknya. Mempelajari perilaku agresif meliputi suatu proses tiga tahap, yakni *pemerolehan, dorongan* dan *pemeliharaan* perilaku. Pengurangan salah satu dari tahap-tahap ini dapat menimbulkan penyaluran agresi yang tidak tepat.

Agresi dapat diperoleh melalui *pengalaman langsung* atau *cara belajar melalui pengamatan*. Belajar melalui pengalaman langsung tergantung pada penguatan (penciptaan kondisi buatan), yaitu perilaku yang diperkuat dilakukan berulang kali, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat akan dibatasi. Penguatan dapat berasal dari anggota tim, pelatih, lawan, penggemar atau umpan balik tentang keefektifan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Untungnya (atau malangnya) belajar banyak juga terjadi melalui pengamatan pada orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung (melalui televisi dan sejenisnya). Olahragawan mungkin memperhatikan olahragawan lainnya dan meniru perilaku agresif yang menguntungkan (kematangan, ancaman, penghargaan). Melalui observasi olahragawan mempelajari perilaku mana yang cocok dan mendapatkan penghargaan.

Dorongan, faktor kedua dalam proses ini menurut Bandura (1973), Baron (1977) dikutip oleh Pate dkk. (1984: 115) dipengaruhi oleh empat peristiwa yang mendahului agresi, yakni: (1) pengaruh contoh, (2) bujukan yang merangsang, (3) pengendalian instruksional, dan (4) kehadiran penonton.

Peniruan contoh terjadi terutama jika seorang olahragawan memandang olahragawan lain dapat mencapai keberhasilan melalui perilaku agresif. Pengalaman ini tampaknya memberikan pengaruh yang jauh lebih besar daripada menghadirkan sebuah contoh yang secara fisik atau kematangan sama dengan si pengamat (Epstein dan Rakosky, 1975:560-576). Pelatih harus memperhatikan dua hal yang relevan: pertama, contoh yang sama dapat membantu menarik perhatian olahragawan; kedua, apabila olahragawan lebih bermotivasi tugas, mereka mungkin akan belajar untuk mengurangi perilaku agresif apabila mereka mengamati tindakan agresif.

Perilaku agresif dapat ditingkatkan apabila mempercepat pencapaian tujuan. Dalam olahraga, agresi yang bermotivasi semangat itu sangat penting dan menyebabkan peningkatan perilaku agresif apabila tujuannya sangat jelas dan dianggap penting (Buss, 1976:153-161; Duquette, 1981:171).

Faktor ketiga, menurut Bandura (1973) dikutip oleh Pate dkk. (1984:1150 yaitu kendali instruksional yang mengandung petunjuk, terjadi apabila olahragawan mempunyai rasa hormat kepada pelatih sehingga mereka akan mengerjakan semua perintahnya. Pelatih memiliki wibawa yang besar, oleh sebab itu, mereka harus menggunakan kewibawaan untuk mengadakan pengendalian instruksional. Pengendalian instruksional dapat juga dipengaruhi oleh kelompok lain, anggota tim dapat menakutkan dan menyenangkan anggota lainnya sedemikian rupa sehingga mereka terpaksa meningkatkan perilaku agresinya.

Pendorong agresi yang terakhir yaitu penonton. Penonton dapat berfungsi mendukung atau menghambat perilaku agresif. Untuk memahami pengaruh penonton, harus disadari bahwa perubahan dan harapan penonton jauh lebih penting daripada kehadirannya semata (Bandura, 1973) dikutip oleh Pate dkk. (1984:115).

Thomas Duquette (1981:107) seorang pelatih Lacrosse yang berhasil dan juga seorang juara empat kali dalam All American antarmahasiswa, seorang pemain Lacrosse profesional dan psikolog olahraga membeberkan contoh harapan penggemar terhadap Lacrosse kotak profesional sebagai berikut:

Lacrosse kotak dianggap sangat keras, penggemar mengharapkan kekerasan dan mereka memperolehnya. Olahraga ini pada dasarnya keras, namun penggemarnya menuntut kekerasan yang berlebihan dan mereka mendapatkannya.

Akhirnya pelatih perlu menyadari bagaimana cara menjaga perilaku agresif setelah diketahui pemain. *Penguatanlah* tampaknya yang menjadi kuncinya. Yang penting, pelatih harus memberikan penghargaan yang tetap dan segera setiap kali olahragawan berperilaku agresif. Pelatih juga harus memperhatikan cara menghargai tindakan agresif termasuk bilamana hasilnya tidak seperti yang diharapkan. Selanjutnya, penghargaan dari pelatih harus semakin lama semakin jarang.

Agresi paling baik dipelihara dan diatur melalui *penghargaan, eksternal, penguatan diri, penguatan dari orang lain, serta penetralan hukuman diri* (Bandura, 1973) dikutip oleh Pate dkk. (1984:115).

Duquette (1981:287) telah menyatakan bahwa penguatan dapat berbentuk pujian di belakang atau penghargaan yang nyata atas sikap agresifnya. Ada segi-segi bahayanya dalam penerapan penetralan hukuman diri, padahal penetralan ini memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku kasar di lingkungan sosial. Bilamana mekanisme pengendalian diri ini dibatasi dapat menimbulkan bahaya. Maka olahragawan harus diajar dengan cermat pada situasi apa perilaku agresif itu cocok, mengapa dan sebatas mana hal ini dapat diterima. Olahragawan pun juga harus diajar untuk menjaga kendali emosi bila dan bilamana mereka harus bersikap agresif. Apabila saran-saran tersebut tidak diikuti, pelatih akan menghadapi risiko melihat sikap agresif olahragawannya menyebar kepada kegiatan lain dengan masalah-masalah yang diakibatkannya pada masyarakat dan olahragawan.

Masalah-masalah Khusus

Penerapan yang teratur atas pikiran-pikiran yang disajikan di sini menambah kemungkinan olahragawan untuk mengembangkan suatu bentuk sikap agresif yang sehat. Meskipun demikian, sebagian olahragawan mungkin masih menimbulkan masalah pada pelatihnya. Sebagian masalah ini

dan pemecahan yang disarankan akan disampaikan pada pembicaraan berikut ini.

Bagi banyak olahragawan yang mengalami masalah dalam *memperlihatkan agresi* dapat digunakan strategi intervensi kognitif. McAuley (1981) dikutip oleh Pate dkk. (1984: 116) telah menyajikan beberapa penerapan tentang pendekatan ini.

Cratty (1981) dikutip oleh Pate dkk (1984:116) telah membuat daftar beberapa situasi yang dapat mengarah pada peningkatan agresi dan pada masalah-masalah secara potensial berbahaya:

1. Seorang pemain yang tidak sehat.
2. Seorang pemain di depan massa yang tidak ramah.
3. Seorang pemain dalam tim yang sedang mengalami kekalahan dalam pertandingan yang sangat ketat.
4. Suatu tim dari peringkat atas bermain dengan peringkat bawah.
5. Pertandingan antartim yang berbeda latar belakang ras atau pemahaman etniknya.
6. Latar belakang permusuhan antara dua tim dari dua ras atau dua suku bangsa yang berbeda dan atau situasi politik yang mereka wakili.
7. Kehadiran perbuatan agresif oleh orang lain yang tidak dihukum atau menghasilkan keuntungan.

Antisipasi tentang masalah agresif ini memungkinkan pelatih dengan leluasa menentukan strategi untuk mencegah perilaku agresif.

Membuat Keputusan tentang Agresi

Apabila mengajarkan perilaku agresif pelatih harus benar-benar memperhatikan norma-norma olahraga. Olahraga dipengaruhi oleh aturan dan peraturan. Olahragawan harus diajarkan untuk tetap berpegang pada aturan, bukan untuk melanggarnya secara sembunyi-sembunyi. Kemenangan tidak memiliki arti apa-apa bila dicapai dengan mengajarkan perilaku yang tidak bermoral dan dapat menimbulkan bahaya.

Pelatih juga harus dapat menyediakan contoh peran yang sesuai untuk kelompok acuannya. Apabila ini tidak dilakukan, olahragawan muda pun dapat dengan mudah mencontoh olahragawan profesional yang paling agresif yang pernah dilihatnya. Akhirnya, pelatih harus bertanya pada

dirinya sendiri, apakah cara mengajarnya benar dan dapat diterima secara moral. Tindakan kekerasan tidak dapat dibiarkan. Kekerasan hanya akan menghilangkan nilai-nilai luhur dari suatu usaha yang sangat manusiawi (Pate dkk, 1984:116).

Mengendalikan Kekerasan Penggemar

Terdapat banyak sekali contoh perilaku kekerasan penggemar pada tiap jenis olahraga. Pelatih harus melakukan sesuatu untuk mengendalikan kekerasan. Apabila tidak ada jawaban sederhana pada masalah ini, ada sejumlah petunjuk untuk mengendalikan kekerasan penggemar.

Mula-mula pelatih harus ingat bahwa perilaku keras itu dipelajari dan oleh sebab itu dapat dikendalikan dengan meniadakan faktor-faktor yang dapat meningkatkan terjadinya perilaku keras tersebut (Pate dkk, 1984:116).

Kekerasan biasanya diperoleh dari kondisi dalam lingkungan sosial. Frustrasi yang diakibatkan oleh kegagalan tim dapat membawa pada kekerasan penggemar. Khususnya kejadian ini terlihat dengan nyata apabila pelatih menanggapi kegagalan tersebut dengan emosi yang tidak terkendali dan serangan dengan kata-kata pada official atau lawan. Dalam keadaan seperti ini pelatih dapat dengan mudah menghasut khalayak untuk bertindak dengan kekerasan. Oleh karena itu, pelatih harus benar-benar berbuat secara tepat.

Selanjutnya olahragawan harus tahu bahwa mereka menghadapi hukuman yang keras dan langsung atas tindakan perkelahian atau kekerasan lainnya. Sekali ditetapkan, peraturan tersebut haruslah dipegang teguh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melihat contoh-contoh perilaku agresif dapat berfungsi sebagai picu agresi yang dilakukan secara terbuka. Pelatih yang mengajarkan reaksi-reaksi nonkekerasan kepada olahragawan harus memastikan bahwa official akan segera memberi hukuman terhadap tindakan kekerasan.

Lingkungan yang luas dapat berpengaruh pada kekerasan. Misalnya, suara yang keras dan merangsang, suhu panas yang tidak mengenakan, keadaan berdesak-desakan atau lokasi yang berdekatan antarpenggemar yang bertanding dapat mempercepat timbulnya kekerasan (Pate dkk, 1984: 117).

Pelatih sebaiknya mengendalikan kekerasan dengan mencegah terjadinya kekerasan yang pertama. Ini dapat

dibantu dengan memberikan hukuman yang lebih keras bagi pemain, pelatih dan penggemar yang melakukan kekerasan. Juga pelatih dapat membantu dengan menekankan pada para wartawan atau penyiar olahraga agar menghindari publikasi yang berlebihan tentang kekerasan.

Menurut Godwin (1982:1) bahwa Deam Smith adalah pelatih yang sangat berhasil pada University of California, mengemukakan cara yang ideal untuk mengendalikan perilaku penggemar. Smith mengambil microphone di sisi lapangan untuk memaksa penonton tidak mengucapkan kata-kata kotor dan acungan tinju di belakang regu bolabasket Virginia ketika para pemain menuju tempat permainan:

"Kami tidak pernah berbicara kotor atau mengacung-acungkan kepala tangan di sini." kata Smith. "Sungguh-sungguh mengecewakan kita melakukannya hari ini, tetapi kita tidak akan mengulang lagi. Mungkin mereka mahasiswa baru, tetapi saya bangga dengan apa yang telah diperbuat oleh penggemar, dan saya harap para penggemar tetap demikian."

Contoh Strategi Instruksional Diri untuk Mempermudah Perilaku Agresi yang Efektif dan Sehat dari McAuley (1981).

Melemahkan Diri Sendiri

1. Sepak Bola

"Saya takut terjun ke mulut gawang untuk menyundul bola karena takut kepala saya ditendang."

2. Bola Basket

"Loncatan ulangan saya sangat lemah karena saya takut kena siku atau jatuh yang mungkin menyebabkan cedera pergelangan kaki, dan kemudian saya akan kehilangan satu musim latihan."

Menguatkan Diri Sendiri

"Tugas saya adalah mencetak gol dan saya harus mengejar bola. Apabila waktunya tepat hanya ada sedikit kesempatan menendang. Tetapi bila saya lakukan, itu adalah risiko yang harus saya hadapi."

"Apabila saya menggunakan daya pikiran saya dan seluruh badan untuk melindungi diri saya ketika mengulang lompatan, saya lebih mungkin mendapatkan bola, mempertajam lompatan ulang saya, dan lebih mengurangi kemungkinan mendapat cedera."

3. Lacrosse

"Lawan saya benar-benar memberi tekanan keras dalam game terakhir. Saya akan merenggutnya sekarang."

"Saya harus bermain keras tetapi saya boleh kehilangan emosi. Kalau tidak demikian, saya tidak dapat memusatkan perhatian pada permainan, dan memberi keberuntungan pada tim lawan."

4. Ski

"Saat terakhir saya bertanding di atas es, saya cedera berat. Saya tidak ingin mencederai diri saya lagi."

"Jika saya meluncur melebar dan terlalu berhati-hati, saya kehilangan banyak waktu dan mungkin jatuh. Saya telah bermain ski lama sekali di lintasan es dan saya harus meluncur dengan cepat seolah-olah saya lakukan di masa lalu."

5. Tenis

"Saya tidak akan menyerang di depan net sebagai reaksi atau service lawan yang baik. Saya khawatir lawan memberi bola tinggi karena pukulan depan saya buruk."

"Bila saya melatih pukulan depan, saya dapat mengkombinasikannya dengan service saya yang bagus dan menyerang di depan net sehingga akan sangat memperkuat permainan saya."

6. Bola Raket (Racketball)

"Saya tidak ingin permainan saya menjadi lebih agresif karena saya mungkin cedera ketika saya melompat untuk memukul bola atau terkena bola."

"Menginjak tanah dan berada di depan adalah bagian penting permainan. Kemungkinan saya mendapat nilai yang lebih banyak dengan cara seperti itu. Jauh lebih besar daripada kemungkinan mendapat cedera."

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Agresi dipandang sebagai perilaku bermotivasi semangat dilakukan untuk mencapai tujuan dan perilaku bermotivasi gangguan bertujuan untuk mencederai orang lain.
2. Pada tahun 1962 dan sesudahnya, teori-teori agresi memiliki gambaran sangat pesimistis sebab semua memandang bahwa manusia memiliki sifat agresi secara insting dari dalam dirinya sendiri atau karena dorongan sumber luar, kemudian pada tahun berikutnya agresi memiliki pandangan yang optimis, yaitu bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk melakukan agresi dan kegiatan agresi tergantung pada rangsangan yang sesuai.
3. Pengendalian agresi dapat dilaksanakan dengan cara memelihara dan mengatur agresi melalui penghargaan, eksternal, penguatan diri, penguatan dari luar dan penetralan hukuman diri.
4. Pelatih harus mampu mengantisipasi tentang peningkatan agresi dan masalah-masalah potensial berbahaya sehingga lebih mudah menentukan strategi untuk mencegah perilaku agresif.
5. Cara mengendalikan kekerasan penggemar adalah memberikan hukuman yang lebih keras bagi sumber kekerasan baik yang dilakukan oleh pemain, pelatih maupun penggemar.

Saran

1. Pelatih sebaiknya mengendalikan kekerasan dengan mencegah terjadinya kekerasan yang pertama.
2. Pelatih hendaknya selalu bekerja sama dengan seorang psikolog.
3. Penanganan jiwa sportivitas hendaknya diberikan sejak usia dini dan merupakan tanggung jawab masyarakat pendidikan maupun nonkependidikan.

Daftar Pustaka

- Baron, R.A. 1977. *Human Agression*. New York: Plenum Press.
- Buss, A.H. 1966. Instrumentality of Agression, Feedback, and Frustration as Determinants of Physical Agression. dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, 3: 153-162.
- Duquette, B.T. 1981. Agression in Sport. dalam: *Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance*. Charlottesville: University of Virginia, Department of Health and Physical Education.
- Epstein, S. dan Rakosky, J. 1975. *The Effect of Witnessing Agressor and Admirable Versus An Unadmirable Agressor Upon Subsequent Agression*. Dalam: *Journal of Personality*. 44: 560-576.
- Godwin, J. 1982. *Unsung Braddock Rescued No.1 UNC*. *The Daily Progress*. Charlottesville, Virginia. Jan.10, D-1.
- McAuley, E. 1981. Strategies for Dealing With Agression in Sport. Dalam: *Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance*. Charlottesville, Virginia. Department of Health and Physical Education.
- Pate, R.R. Mc.Clenaghan and Rotella. 1984. *Scientific Foundation Of Coaching*. Philadelphia Sounders College Publishing.