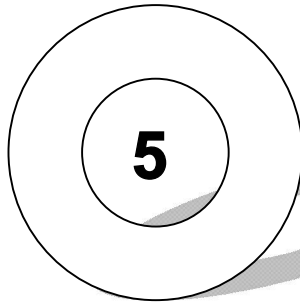


BAHAN AJAR



KOMUNIKASI DAN PSIKOLOGI PERSEPSI

Komunikasi

Banyak pelatih olahraga yang baik mempunyai kemampuan yang sangat besar untuk membangun hubungan erat antara pimpinan dan pengikut. Sebagian menyatakan bahwa ikatan tersebut merupakan hasil perangai yang disebut “kharisma”, karena kharisalah yang membuat pelatih dapat meyakinkan atletnya bahwa mereka mampu mengatasi rintangan macam apa pun.

Pelatih yang mencapai keberhasilan melalui sifat kharismatik kepribadiannya semuanya mempunyai sifat dasar yang sama. Mereka semua memimpin dari dalam kerangka team daripada memimpin dari atas. Mereka berkomunikasi dengan atletnya dan dengan asisten pelatih. Mereka yakin bahwa komunikasi sangat penting bagi keberhasilan tim.

Mendengarkan Secara Aktif

Komunikasi merupakan suatu proses dua arah, ini mencakup berbicara dan mendengarkan orang lain. Seringkali pelatih berpendapat bahwa merekalah yang harus berbicara dan atlet harus selalu mendengarkan. Pelatih yang baik harus selalu belajar kapan dan bagaimana harus bicara dan mendengarkan atletnya.

Berkomunikasi dengan atlet seharusnya merupakan bagian dari tanggung jawab pelatih, karena itu berkomunikasi secara formal dengan atlet harus dilakukan secara teratur. Dengan kata lain berkomunikasi dengan atlet tidak hanya dilakukan ketika atlet mempunyai masalah atau kesalahan. Bila itu terjadi, dampak positif boleh dikatakan sangat kecil. Bila keadaan tersebut selalu dilakukan oleh pelatih, biasanya atlet akan menanggapi secara emosional dan menolak usaha pelatih untuk berkomunikasi, karena atlet bisa kesal atas komentar pelatih dan membiarkannya masuk ke telinga kiri, lalu keluar dari telinga kanan, atau mencari kesempatan untuk membalas dendam kepada pelatihnya di lain waktu.

Mendengarkan secara aktif berarti membiarkan lawan bicara mengatakan suatu hal yang ingin dibicarakan dan disampaikan, pendengar menyimak dan peduli. Intinya adalah pendengar rnengkonsentrasi kan diri terhadap isi dan maksud dari pesan yang disampaikan. Weinberg dan Gould (1995) mengatakan, “seorang pendengar aktif seringkali menguraikan isi perkataan yang disampaikan oleh pembicara. Contohnya:

- * Makna dan pembicaraan anda adalah
- * Saya tahu anda benar. Anda mengatakan
- * Ketika anda mengatakan kepada saya bahwa

Mendengarkan secara aktif menjadi sangat penting ketika pelatih dengan atlet berinteraksi, atlet seringkali menyampaikan persolan dan sumber-sumber rnotivasinya.

Dalam keadaan tersebut akan sangat bijak dan baik bila pelatih menyimak semua isi pembicaraan mereka, kemudian bersama-sama dengan atlet mencari cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka.

Beberapa penghambat yang perlu dipelajari dan dipahami dalam upaya mendengarkan secara aktif agar efektif menurut Pate, dkk (1984) adalah sebagai berikut:

1. Saat atlet berbicara pelatih hanya berkonsentrasi pada sesuatu yang ingin dikatakannya.
2. Membiarkan atlet mengeluarkan pernyataan-pernyataan yang dapat mengganggu diskusi.
3. Memotong ucapan atlet.
4. Pelatih merasa dirinya terancam oleh komentar atlet, kemudian pelatih mulai menyiapkan pembelaan dan pada mendengarkan.
5. Mengangguk kepala tidak pada saat yang ticalak tepat atau menunjukkan sikap pura-pura tertarik pada ucapan atlet.
6. Mendengarkan perkataan atlet hanya karena merasa ada keharusan, bukan karena keinginan sejati untuk memahami.

Berdasarkan penjeiasan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa seorang pelatih harus dapat mendengarkan secara aktif, karena salah satu tanggung jawab utamanya adalah memotivasi atlet agar dapat mencapai potensi tertinggi.

Mengembangkan Alternatif Perseptual

Dorongan atau motivasi merupakan proses penting yang harus dipahami dan dikuasai oleh semua pelatih agar dapat menggunakannya secara efektif dalam upaya menggapai hasil latihan yang telah ditargetkan bersama-sama dengan atlet. Ini penting, karena kenyataan lapangan memperlihatkan dalam menjalankan tugasnya pelatih selalu berhadapan dengan atlet yang mempunyai kepribadian atau karakter berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Misalnya tidak bergairah untuk berlatih atau yang lebih parah, kurang tidak bergairah saat bertanding.

Psikologis Persepsi

Mengembangkan Alternatif Perseptual

Dorongan atau motivasi merupakan proses penting yang harus dipahami dan dikuasai oleh semua pelatih agar dapat digunakannya secara efektif dalam upaya menggapai hasil latihan yang telah ditargetkan bersama-sama dengan atlet. Ini penting, karena kenyataan lapangan memperlihatkan dalam menjalankan tugasnya pelatih selalu berhadapan dengan atlet yang mempunyai kepribadian atau karakter berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Misalnya tidak bergairah untuk berlatih atau yang lebih parah, kurang/tidak bergairah saat bertanding.

Agar dapat berhasil sampai taraf maksimal pelatih harus dapat merangsang para atletnya yang telah siap tanding maupun yang masih yang baru mulai disiapkan.

Pelatih yang senang mendorong para atletnya harus mengetahui pentingnya mengembangkan alternatif perseptual. Istilah ini menunjukkan bahwa alternatif perseptual itu mengacu pada berbagai cara memandang dan menafsirkan yang berbeda atas situasi yang sama. Dengan kata lain pelatih harus paham betul adanya pemahaman yang berbeda terhadap suatu kondisi atau situasi yang sama. Semakin banyak cara yang dimiliki pelatih untuk mengamati tingkah laku atletnya, akan makin besar kemungkinan pelatih memahami semua atlet dan lebih mampu memberikan dorongan dari pada mengencikan hati atlet.

Pelatih yang berpandangan sempit umumnya yakin bahwa sikap dan tingkah lakunya saja satu-satunya yang dianggap layak menjadi pilihan yang bisa diterima. Penadapat atau

sikap seperti hal tersebut keliru, karena sadar atau tidak sadar pelatih akan memaksa semua atlet menerima pola pikirnya yang dapat mematahkan semangat atletnya sendiri. Tetapi bagi pelatih yang berpandangan luas justru sebaliknya, belajar dan terbuka merupakan salahsatu kunci keberhasilan yang sangat penting dalam mengemban tugasnya.

Salah satu hal penting yang harus dipelajari oleh pelatih dalam upaya melaksanakan tugas agar mendapat hasil yang baik adalah mengembangkan alternatif perseptuall. Secara umum dalam upaya belajar mengembangkan alternatif perseptual ini, ada dua hal yang harus disadari dan dipelajari yaitu perdaan-perbedaan antara:

1. Atlet yang berharap agar pelatih fleksibel serta mendorong semangat.
2. Atlet yang memanfaatkan situasi tertentu untuk mengatakan alasan yang tepat dalam membela diri bila ia dikatakan malas atau tidak bertanggung jawab dalam kegiatan pelatlatihan/pertandingan.

Fakta lapangan menunjukkan, kadang-kadang ada atlet yang tanpa sadar gagal dalam mengembangkan kemampuannya secara maksimal meskipun pelatihnya selalu memahaminya (cenderung berlebihan). Dalam hal seperti itu akan sangat baik bila pelatih menyadari kapan ia harus mengalah untuk memenuhi kebutuhan atletnnya dan ia juga harus dapat membuat kapan atlet harus mengalah terhadap keinginan pelatih agar mereka dapat tampil optimal. Kebijakan dan keterbukaan seperti hal termaksud penting untuk dipahami oleh pelatih, karena dengan keadaan demikian akan membuat atlet lebih tanggap untuk mengubah dirinya.

Pate dkk (1984) mengatakan, “Pelatih yang kaku dan tertutup terhadap ide-ide baru yang mungkin lebih baik, seringkali kehilangan gairah dan keinginannya untuk menyisihkan waktu dan tenaga untuk kemajuan atletnya”. Selanjutnya dikatakan juga, “Seringkali pelatih seperti tersebut di atas merasa terancam dan mencoba membela diri dengan keyakinannya yang tidak masuk akal”. Pelatih seperti ini bisanya tidak sadar kalau ia sudah berada pada posisi layu sebelum berkembang. Ia menolak kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang bagi dirinya sendini. Contoh nyata di negeri ini ada banyak pelatih seperti yang digambarkan diatas umumnya tidak pernah berhasil apa bila membawa tim nasional bertanding melawan negara lain. Jadi pelatih yang baik adalah pelatih yang terbuka, mau belajar, dan mau mengembangkan diri. Hal tersebut penting bagi peiatih bila ingin menjadi pelatih yang sukses, karena berpikiran terbuka akan membuat pelatih mampu rnenghilangkan kelemahannya sekaligus akan membuat pelatih menjadi berkualitas dalam menjalankan tugas sebagai seorang pemimpin.

Dalam hubungannya dengan upaya mengembangkan altematif perseptual kesalahan umum yang sering terjadi adalah memandang suatu persolan hanya dari satu sisi, setelah itu langsung mengambil keputusan. Sebagai contoh; ada banyak kasus/permasalahan tentang kepelatihan yang buruk, dalam kondisi seperti tenmaksud umumnya pelatih menganggap sumber permasalahan terletak pada atlet. Sepintas mungkin benar, misal karena atlet bersikap buruk. Tapi persoalan belum selesai sampai disitu. Artinya pelatih harus mencari penyebab kenapa atletnya bersikap buruk, kemudian bila sudah ditemukan, segera cari jalan keluanya yang paling baik dan menguntungkan bagi semua anggota tim. Cara yang paling baik untuk mencari titik persolaan adalah terletak pada komonikasi, keterbukaan dan saling percaya, karena permasalahan mungkin tidak berasal dari atlet, tetapi mungkin bersumber dan pelatih atau pengurus lainnya.

Dalam melaksanakan tugas sebagai seorang pelatth, secara umum yang harus disadari adalah:

1. Berhadapan, dengan atlet yang memiliki latar belakang pendidikan, budaya, dan sikap yang berbeda.

2. Berhadapan dengan atlet yang memiliki tingkat keterampilan yang bervariasi.

Dari berbagai perbedaan tersebut di atas yang paling mudah dilakukan adalah memotivasi atlet yang mau bergi rasa, kepercayaan, nilai dan tingkah lakunya, dan yang memiliki keterampilan tinggi. Keadaan tersebut wajar dan alami. Hasilnya tentu berujung pada kualitas yang positif bagi atlet yang bersangkutan. Sedangkan dampaknya bagi pelatih, atlet menghargainya, atlet jadi percaya karena pelatih membantunya untuk berkembang. Hasil akhir dari kondisi sosial tersebut di atas adalah terbentuknya suatu lingkaran positif yang saling melengkapi, dan menguntungkan kedua belah pihak. Sebaliknya, kenyataan di lapangan juga menunjukkan bahwa interaksi yang tidak harmonis antara pelatih dengan atlet juga sering muncul, kondisi ini penyebab utamanya adalah karena pelatih dipengaruhi oleh kualitas penampilan maupun sikap/tingkah laku negatif. Dalam keadaan seperti itu biasanya pelatih akan bereaksi dengan memberikan umpan balik yang mengecewakan atletnya. Dampaknya tentu akan membuat atlet merasa tidak senang dan kehilangan percaya diri. Selanjutnya atlet berupaya mempertahankan diri dengan: (a) Cara negatif, menyalahkan dan melawan pelatih. (b) Cara positif, berusaha keras menunjukkan pada pelatihnya bahwa ia memiliki kemampuan (keterampilan) dan "sikap yang baik". Bila pilihan terakhir yang muncul, pelatih dan tim beruntung, tetapi bila pilihan pertama tentu akan berdampak negatif bagi pelatih dan tim, dan permasalahan mungkin akan muncul berkepanjangan. Dengan demikian pelatih harus selalu sadar bahwa menjadi pelatih tidak mudah, karena setiap hari berhadapan banyak atlet yang memiliki perasaan, perilaku, keterampilan, dan persoalan pribadi yang bervariasi. Namun demikian pelatih harus mempunyai keyakinan bahwa ia mampu meningkatkan kualitas atletnya dengan cara yang positif. Tentang hal tersebut Pate dkk (1993) mengatakan,

Banyak atlet mengatakan bahwa hasrat mereka terpenuhi bila pelatih memusatkan perhatiannya kepada atlet, bertolak dari aspek positif atletnya. Dengan sudut pandang positif tersebut, memungkinkan pelatih memberikan umpan balik yang lebih besar dalam kualitas dan kuantitas pelatihan kepada para atlet. Cara ini memicu para atlet untuk memperbaiki dirinya, karena mereka merasa dianggap berpotensi besar untuk lebih baik. Mereka memotivasi diri terus-menerus untuk berlatih agar mencapai keberhasilan. Mereka menjadi idaman pelatih, bukan menjadi kejengkelan pelatih.

Pelatih Sebagai Konseptor dan Sebagai Aktor

Tidak semua orang dapat menjadi pelatih yang sukses, meskipun latar belakangnya sebagai mantan pemain terbaik tingkat dunia atau mantan juara dunia. Sebagai contoh; Rudi Hartono adalah mantan pemain bulutangkis dunia dan pernah menjadi juara All England 8 kali berturut-turut, ia tidak berhasil menjadi pelatih yang sukses. Ia sadar profesi itu bukan panggilannya, Rudy mundur. Berbeda dengan Kristian Hadinata, selain berkali-kali menjadi juara ganda putra, ia juga berhasil menjadi pelatih ganda sampai sekarang.

Memang ada banyak orang yang menjadi pelatih dalam olahraga kompetitif. Latar belakangnya pun bervariasi. Ada yang mau menjadi pelatih hanya karena status sosial, ada yang karena senang membantu atlet, ada yang karena getaran kompetisi yang terus menerus. Ada juga yang karena prestise, dan yang lebih parah ialah semata-mata karena rupiah walaupun sebenarnya ia tidak mampu menjadi pelatih yang baik.

Diinginkan atau tidak, pelatih mempunyai kewenangan yang besar dalam melaksanakan tugas. Ia berhak memilih atau mencoret pemain. Selain hal tersebut pelatih juga mempunyai kewenangan menyusun program latihan dan penerapannya di lapangan. Kemudian pelatih juga mempunyai tanggung jawab moral yang tinggi pada segenap

anggota timnya. Itulah tali-temali yang harus dirajut oleh seorang pelatih agar atletnya dapat tampil prima dan memenangkan pertandingan atau perlombaan. Untuk dapat melaksanakannya pelatih harus mampu menjadi arsitektur pelatihan yang handal. Ia harus kaya ilmu, kaya pengalaman. Ia harus bijak, karena ia harus dapat meramu keinginannya dengan keinginan atletnya, bahkan mungkin dengan keinginan tim manager (kondisi Indonesia) hingga membuahkan hasil yang positif bagi seluruh anggota tim. Weber (1993) mengatakan, “dalam kehidupan sosial timnya pelatih adalah seorang aktor besar yang harus mampu mengalahkan keinginannya sendiri demi anggota timnya”.

Pelatih harus dapat memandang fungsi dan kewenangannya bukan sebagai kekuasaan, tetapi sebagai tanggung jawab yang berat. Karena Pelatih yang berhasil adalah pelatih yang selalu ingin memadukan keinginan untuk menang dengan keinginan dan kebutuhan atletnya.

Ringkasan

Kepemimpinan pelatih merupakan hal yang sangat penting dalam keberhasilan tim, karena pemimpin pelatih akan menentukan arah atau tujuan yang harus dicapai dengan efektif dan efisien.

Kepelatihan pada masa sekarang dan yang akan datang merupakan pekerjaan sulit dan penuh tantangan yang berubah-ubah sesuai kemajuan iptek dan budaya. Oleh karena itu pelatih yang mempunyai peluang besar untuk sukses adalah pelatih bersedia menerima informasi-informasi baru, namun tetap dapat mengenali pendekatan tradisional yang paling sesuai. Jadi keberhasilan seorang pelatih tidak lagi berlandaskan mitos atau magis seperti yang mempengaruhi sebagian pelatih di Indonesia.

Pelatih yang baik adalah yang menguasai seni dan ilmu berkomunikasi dengan asisten dan atletnya.

Latihan

A. Petunjuk mengerjakan latihan

Sebelum anda menjawab pertanyaan latihan berikut ini terlebih dahulu anda harus membaca dan mempelajari kegiatan belajar pada modul ini dengan cermat. Kemudian baca dan pahami soal latihan dengan benar, setelah itu jawablah dengan menggunakan redaksi/bahasamu sendiri. Semua jawaban dari tiap pertanyaan dapat anda temukan dalam materi kegiatan belajar di atas.

B. Soal latihan

Untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang tertuang di dalam kegiatan belajar tersebut di atas jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Apakah yang dimaksud dengan komunikasi dua arah dan apa inti dari hasil komunikasi tersebut.
2. Sebutkan tujuh pola pikir dan pertanyaan dalam diri seorang pelatih sebelum mengambil keputusan.
3. Apakah komunikasi antara pelatih dengan atlet hanya dilakukan kalau pada atlet ada masalah? Jelaskan!
4. Dalam melaksanakan tugas sebagai seorang pelatih secara perseptual yang harus dipertimbangkan secara umum adalah?
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pelatih sebagai konseptor dan sebagai aktor.