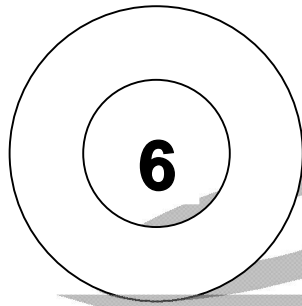


BAHAN AJAR



ASPEK-ASPEK KESEHATAN MENTAL LAM OLAHRAGA RESTASI

Motivasi

Sampai saat ini masih banyak orang yang tidak mengerti apa dan bagaimana olahraga. Secara umum mereka hanya tahu bahwa olahraga adalah lari, senam, atau bermain sepak bola, dan yang lainnya. Mereka tidak pernah tahu bagaimana olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Sesuai dengan judul maka pada bagian ini yang akan anda pelajari secara umum adalah olahraga prestasi dan kaitannya dengan aspek-aspek kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan motivasi.

Dalam olahraga prestasi secara umum ada empat faktor yang harus diperhatikan, dikembangkan, dan ditingkatkan, yaitu:

- a. Fisik
- b. Teknik
- c. Taktik
- d. Mental

Berdasarkan pengamatan penulis dalam kegiatan pelatihan di Indonesia 'mental' sering kurang mendapat porsi yang memadai, padahal mental juga merupakan faktor penting yang tidak bisa diabaikan. Tentang hal tersebut oleh Harsono (1998) dikatakan,

kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu sering kali diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena itu dalam mempersiapkan atletnya mereka selalu hanya menekankan pada penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan keterampilan (skills) yang sempurna.

Memang bukan pekerjaan yang mudah untuk mempelajari kesehatan mental, karena kesehatan mental bukan hanya persoalan kedokteran yang hanya dapat dianalisis dan disimpulkan dalam laboratorium, tetapi lebih dari itu. Ruang lingkungannya sangat luas dan setiap persoalan mempunyai kompleksitas sendiri-sendiri, demikian juga cara penanggulangan atau pemecahannya, terutama yang berhubungan dengan atlet.

Salah satu bidang garapan kesehatan mental yang berhubungan dengan atlet adalah motivasi. Umumnya motivasi selalu berhubungan dengan perasaan, karena itu motivasi diyakini adalah suatu kekuatan yang ada di dalam atau di luar diri manusia yang mampu memicu seseorang (yang menerima) untuk melakukan sesuatu atau tidak. Dengan mengutip pendapat Cratty Harsono (1988) mengatakan "secara umum istilah motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud untuk mendorong

orang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi.” Dengan demikian dapat dikatakan bahwa memotivasi atlet tidak hanya terbatas pada tujuan memenangkan suatu pertandingan atau perlombaan.

Tidak semua atlet dapat dipicu dengan cara atau strategi yang sama, karena itu di dalam olahraga prestasi era globalisasi ini, pelatih harus dapat mengenal kepribadian dan keadaan mental setiap atletnya agar dapat memberikan suatu dorongan dengan cara yang tepat. Dikatakan demikian karena pada umumnya dalam kondisi tertentu tidak semua atlet mampu mengarahkan dan memotivasi dirinya ke arah yang positif. Artinya pelatih harus berusaha keras agar tujuannya bersama dengan atlet dapat tercapai. Pelatih harus tahu sasaran motivasi yang akan diberikan kepada atletnya secara individu maupun secara kelompok/tim dan pelatih juga harus tahu waktu yang tepat untuk memberikan motivasi kepada atletnya. Untuk melakukan hal tersebut secara efektif, memang tidak mudah, karena itu salah satu faktor penting dalam melaksanakan tugasnya tersebut pelatih harus dapat bertindak sebagai seorang ayah yang menyayangi dan memperhatikan anaknya. Kemudian pelatih juga tetap harus ingat bahwa ia berhadapan dengan atlet yang memiliki kepribadian atau sikap mental yang berbeda-beda.

Secara psikologis permasalahan umum yang sering muncul berasal dari:

- a. Sikap atlet yang selalulu ingin didorong atau diberi motivasi.
- b. Sikap pelatih yang ingin membuat atlet bergantung padanya.

Dalam upaya mengatasi dua pokok persoalan tersebut di atas langkah yang harus dilakukan oleh pelatih adalah:

- a. Pelatih harus mengalahkan dirinya sendiri. Artinya pelatih tidak boleh membuat atlet bergantung kepadanya.
- b. Pelatih harus mampu membentuk kepribadian atlet kearah yang positif dan tidak bergantung kepadanya.

Dua hal tersebut penting dan harus dilakukan oleh pelatih, karena yang bertanding, yang mengatasi masalah, dan yang menyesuaikan diri di lapangan bukan pelatih, tetapi atlet. Pelatih hanya berperan diluar lapangan saat istirahat atau pada saat-saat latihan. Tentang hal tersebut Harosno (1998) mengatakan,

atlet adalah orang yang tak mungkin akan dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh emosional. ... dia adalah orang yang sering berada dalam suatu tekanan (stress), ... lebih sering terlibat dalam situasi-situasi stress fisik dan mental yang kompleks seperti latihan-latihan yang berat, pertandingan-pertandingan yang mencekam dan menegangkan saraf, perasaan pahit getir karena kekalahan.

Ketidak Berdayaan yang Disadari

Banyak atlet yang gagal dalam kariernya. Mereka gagal karena keliru memandang dirinya. Mereka gagal karena tidak pernah mampu melepaskan diri dari berbagai persoalan yang menimpanya dalam kegiatan latihan atau pertandingan. Mereka memvonis diri sebagai orang yang tidak akan berhasil menjadi atlet yang berprestasi. Atlet yang menganggap dirinya tidak berdaya umumnya melihat keberhasilan atau kemenangannya hanya karena faktor keberuntungan atau lawannya ringan. Karena pandangan tersebut, mereka jarang menghargai diri sendiri, atau kerja keras yang telah mereka lakukan. Tentang hal tersebut Pate, dkk (1984) mengatakan akibat buruk dan ketidak berdayaan yang didasari, meskipun dalam keadaan yang tidak terlalu berat dapat mengakibatkan:

1. Motivasi untuk mengarahkan diri ke arah yang positif berkurang.

2. Dapat menghambat perkembangan kemampuan untuk menyadari keberhasilan yang dicapai adalah hasil sesungguhnya dari suatu upaya yang ia dilakukan.
3. Rasa tak berdaya dapat mengganggu keseimbangan emosi atlet dan akibatnya dapat mengganggu proses pelatihan, penampilan dan motivasi diri, karena keadaan rasa tak berdaya tersebut umumnya membuat atlet larut dalam pikirannya sendiri. Sebagai akibat lanjutnya kemampuan berkonsentrasi untuk menerima sumber informasi yang mungkin berguna menjadi terhalang. Misal, informasinya mungkin bersumber dari dua kali kalah secara berturut-turut.

Kekalahan atau kegalan beruntun memang dapat berakibat serius pada motivasi. Namun demikian, penting juga diingat bahwa kekalahan pun berguna. Caranya dengan menunjukkan penyebab kekalahan kepada atlet. Kemudian jelaskan kepada atlet bahwa kekalahan itu dapat diatasi dengan berbagai cara yang sesuai dengan penyebabnya. Misalnya kalah karena kualitas kondisi fisik kurang. Cara mengatasinya tentu dengan meningkatkan kuliatas fisik melalui suatu kegiatan latihan yang benar. Artinya pelatih harus tahu penyebab dan cara mengatasinya. Pelatih tidak sertamerta mengatakan harus diatasi dengan latihan keras dan intensitas tinggi, tetapi pelatih tidak paham apa, bagaimana, dan kemana sasaran latihan itu ditujukan (spesifikasi)? Pelatih harus mampu mengatasi keadaan lesu dan tak berdaya akibat kegagalan. Pelatih harus tetap bersemangat, optimis, dan mempunyai rencana untuk memperbaikinya, oleh sebab itu bila terjadi kegagalan dalam pertandingan, pelatih harus menerima tanggung jawab untuk menolong atletnya agar tidak tenggelam dalam rasa tidak berdaya. Dua strategi yang dapat diterapkan oleh pelatih untuk menolong atlet bangkit atau keluar dari perasaan tidak berdaya:

1. Memberikan atau menciptakan suatu situasi yang menyenangkan dan dapat mereka kendalikan. Kata kuncinnya adalah menolong atlet mengembangkan kepercayaan bahwa seluruh kejadian ada dalam kendali mereka. Misalnya dalam olahraga sepak bola, pemain diberikan kesempatan bertanding dan bermain pada paruh waktu pertama dan pertandingan tersebut dapat dipastikan dimenangkan oleh timnya. Atau pemain yang bersangkutan diberikan kesempatan berlatih dengan tim utama.
2. Memberikan kekebalan dengan suatu kendali mang dan waktu. Dalam strategi mi pelatih hams membatasi anggapan atlet bahwa kegagalan yang menyimpannya/mereka adalah akibat suatu kondisi, waktu, atau tempat. Melalui strategi mi, peiatih hams dapat menjelaskan dan menyiapkan dengan menyadarkan atlet bahwa untuk masa yang akan datang mereka dapat mengendalikan situasi dan menag terhadap lawan yang sama. Strategi mi juga meliputi mengajarkan kepada atiet untuk menganggap kegagalan sebagai faktor di luar kemampuan (misalnya akibat: sangat kelelahan, tidur larut malam, tidak berusaha -keras, atau tim belum siap).

Penjelasan-penjelasan tersebut di atas semakin mepertegas bahwa olahraga prestasi adalah medan gerak yang sangat kompleks, gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor diatnaranya adalah faktor psikologi. Dengan demikian semakin jelas pula bahwa untuk menjadi pelatih yang berkulitas tinggi dan berhasil bukan merupakan pekerjaan atau tugas yang dapat dilakukan oleh semua orang. Dalam upaya membantu anda sebagai mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya yang nantinya mengembangkan karier di bidang olahraga prestasi, pada bagian berikut disajikan beberapa poin pendapat Pate dkk(1984) untuk mempersiapkan atlet secara psikologis agar dapat tampil secara maksimal dalam latihan dan atau pertandingan.

Pelatih harus dapat membimbing atlet agar dapat:

1. Melakukan penilaian diri yang realistis.
2. Menerima peran yang realistis dan berharga dalam tim.
3. Belajar menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya sementara masih berjuang untuk maju.
4. Menerima keterbatasan dan bermain sebatas kemampuan dirinya.
5. Menerima kenyataan bahwa manusia tidak akan pernah mencapai kesempurnaan.
6. Menerima kekalahan sebagai bagian yang biasa dalam olahraga prestasi dan kekalahan harus dapat digunakan untuk memacu diri untuk berlatih dan bertanding lebih gigih agar dapat meraih kemenangan.
7. Menyadari bahwa iri hati dan cemburu merupakan emosi yang tidak menguntungkan dalam olahraga prestasi.
8. Bila kecewa, lihat atlet lain yang tidak beruntung (atlet yang cacat).
9. Belajar memaknai bahwa berhenti sejenak atau istirahat dari sudut pandang positif, bahwa berhenti sejenak atau istirahat mungkin sama pentingnya dengan kerja keras untuk meraih sukses.
10. Belajar menyusun prioritas tujuan dan nilai.
11. Dapat menikmati keberhasilan teman sesama tim.
12. Mengenali teman sejati. Teman sejati adalah orang yang tetap menghargai teman sebagaimana adanya, bukan karena penampilan yang baik, baru memberikan penghargaan.
13. Mengarahkan kebanggaan diri menjadi memotivasi yang mampu memicu penampilan ke arah positif.
14. Percaya diri, terbuka, dan mau menenima pandangan positif orang lain.
15. Berusaha tampil sebaik mungkin, namun bila penampilan yang diharapkan tidak tercapai, jangan menghukum diri dengan perasaan bersalah yang berkepanjangan.
16. Bersabar dalam upaya peningkatan untuk waktu mendatang dan pastikan bahwa peningkatan itu tidak diabaikan.

Memotivasi Atlet Berpotensi Tinggi-Performance Kurang

Dalam olahraga prestasi banyak atlet yang memiliki potensi tinggi namun performancinya tidak maksimal atau tidak sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Atlet yang performancinya tidak maksimal seringkali adalah atlet yang potensial yang sangat berbakat. Tipe atlet seperti tersebut sering ditemukan di dalam olahraga prestasi. Pelatih yang kurang pengetahuan dan kurang pengalaman sering memberi label “atlet pemalas atau kurang perhatian” kepada mereka. Padahal bila latar belakangnya ditelusuri dengan cermat titik persoalannya terletak pada ‘motivasi rendah’. Pelatih yang baik, yang memiliki ilmu pengetahuan dan pengalaman umumnya tahu bahwa atlet tipe tersebut sebenarnya atlet yang dapat diandalkan atau dapat membantu tim untuk menang meskipun penampilannya di bawah kemampuan yang sebenarnya. Dalam upaya mengatasi atlet yang penampilannya seperti hal tersebut di atas pelatih harus memusatkan perhatian kepada beberapa dasar pertimbangan berikut:

1. Bagaimana cara membantu atlet tersebut.
2. Sikap individu dapat mempengaruhi sikap anggota tim lainnya.
3. Apakah atlet tersebut layak untuk dipertahankan di dalam tim.

4. Bagaimana cara memberi tahu atlet yang bersangkutan agar dapat meningkatkan performancenya dan berhasil dalam kariernya sebagai atlet.

Latar belakang perkembangan alet yang digambarkan tersebut di atas sebenarnya tidak terlepas dari masa lalunya dan sistem penghargaan yang diberikan kepadanya. Seperti yang telah diketahui secara umum di dalam olahraga prestasi pada jaman sekarang sistem penghargaan dititik beratkan pada hasil ahir ketimbang proses yang dilakukan dengan upaya gigih untuk berhasil. Kenyataan lapangan menunjukkan bahwa penghargaan yang diberikan kepada atlet yang rajin berlatih dengan keras dan gigih dalam perjuangan, namun gagal untuk meraih kemenangan jauh lebih kecil. Sebagai contoh; pada tahun tujuh puluhan Indonesia memiliki pemain bulutangkis yang sangat tangguh, sulit bagi negara lain untuk meraih kemenangan dari nomor tunggal putera, dan ganda putera. Mereka adalah Rudy Hartono, pemain tunggal putera, Johan Wahyudi dengan Cuncun, Christian Hadinata dengan Ade Candra sebagai pemain ganda. Ketika mereka bertanding di Hall Sapatua Bandung saya melihat dan menganalisis bahwa pasangan terkuat dunia untuk ganda putera sebenarnya adalah Chistian Hadinata dengan Johan Wahyudi, bukan Cucun dengan Johan Wahyudi. Esok harinya saya bertanya kepada pa' Tahir Djide, kenapa bukan Chistian dengan Johan Wahyudi yang menjadi pasangan nomor satu? Pa' Taher mengatakan penilaian saya betul!, tetapi kalau itu yang dilakukan untuk dapat merebut posisi juara ke dua kita lemah. Jadi kebijakannya terletak pada strategi memenangkan pertandingan sebagai juara satu dan juara dua ganda putera (all Indonesian finals). Penghargaan yang diberikan, sang juara satu tetap lebih besar. Sedangkan kakalu dilihat dari prosesnya, demi nama bangsa Chistian dan Ade sengaja dibuat untuk menjadi yang ke dua (sering juga sebagai juara satu).

Keadaan tersebut di atas kalau diberlakukan kepada atlet muda yang mentalnya belum matang tentu akan menimbulkan kecemburuan, kecewaan, motivasi kurang dan akibatnya penampilan dalam pertandingan tidak maksimal. Gambaran keadaan tersebut oleh Pate dkk (1984) dikatakan "banyak atlet yang sangat berbakat di masa mudanya gagal dalam mencapai prestasi maksimalnya karena sistem penghargaan yang dipusatkan pada kemenangan". Menyadari kesalahan yang mengakibatkan dampak negatif pada banyak atlet, khususnya atlet muda dalam sistem penghargaan Weinberg dan Gould (1995) mengatakan, "Penting dan sangat baik bila pelatih atau guru penjas mampu memberikan perhatian dan penghargaan kepada atletnya berdasarkan usaha, tidak hanya pada kemenangan". Kemudian Weinberg dan Gould (1995) juga mengatakan, "Sistem penghargaan dalam olahraga prestasi yang diutamakan kepada kemenangan, mengakibatkan atlet, termasuk semua orang yang terlibat di dalam sistem tersebut lupa akan fair play".

Percaya Diri

Di dalam olahraga prestasi percaya diri oleh para psikolog olahraga secara singkat didefinisikan sebagai "suatu keyakinan yang dapat ditampilkan dalam upaya mewujudkan suatu keberhasilan". Dengan mengutip pernyataan Jimmy Conors, Weinberg dan Gould (1995) mengatakan, "kepercayaan diri berperan dalam membina mental dan kesuksesan". Artinya atlet harus percaya pada kemampuannya, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Dengan kata lain para atlet yang ragu akan kemampuannya untuk sukses telah menciptakan suatu kondisi psikologis negatif yang disebut "self fulfilling prophesy" di dalam dirinya. Weinberg dan Gould (1995) mengatakan, "harapan yang negatif secara psikologis merupakan suatu rintangan dan

sekaligus merupakan jalan menuju lingkaran kegagalan: dugaan kegagalan dapat benar-benar menyebabkan kegagalan itu terjadi.”

Sebuah contoh kasus sebelum tahun 1954 yang diungkapkan oleh Weinberg dan Gould (1995) dikatakan, “sebagian besar orang beranggapan lari sejauh 1 mil tidak mungkin ditempuh dalam waktu kurang dari 4 menit. Pada masa itu banyak pelari yang mampu berlari dengan waktu tempuh 4:03, 4:02, dan 4:01. Kemudian pada masa itu sebagian besar pelari sependapat bahwa secara psikologis tidak mungkin lari menempuh jarak 1 mil dengan waktu kurang dari 4 menit. Namun lain halnya dengan Roger Bannister, ia yakin mampu lari dalam waktu 4 menit dengan kondisi baik walaupun sebagai akibatnya ia meninggal. Unjuk kemampuan yang ditampilkan oleh Bannister memang sangat mengesankan, satu tahun kemudian lebih dari selusin pelari mampu memecahkan rekor 4 menit dalam menempuh jarak 1 mil. Keberhasilan para pelari tersebut bukan karena para pelari tersebut tiba-tiba mampu berlari lebih cepat atau karena berlatih dengan lebih giat? tidak, yang terjadi adalah karena para pelari percaya hal itu dapat dilakukan.

Hasil kajian Weinberg dan Gould (1995) menunjukkan bahwa manfaat dari percaya diri dalam olahraga prestasi adalah:

1. Percaya diri menimbulkan emosi positif. Ketika atlet percaya diri dalam suatu pertandingan yang seimbang ia akan tampil tenang tanpa tekanan, mampu bermain agresif dan lugas.
2. Percaya diri adalah sarana untuk berkonsentrasi. Ketika seorang atlet memiliki percaya diri ia akan mampu memusatkan perhatian dan pikirannya pada pertandingan dan gerakan-gerakan yang ia lakukan. Sebaliknya bila kurang percaya diri yang muncul adalah rasa khawatir akan kemampuan diri. Khawatir akan penilaian orang lain terhadap penampilan. Dampak dari kekhawatiran tersebut adalah kegalauan pikiran atau kurang konsentrasi. Kemudian akibat lanjut dari kurang konsentrasi adalah kekelelahan.
3. Percaya diri akan mempengaruhi tujuan. Atlet yang percaya diri dalam menghadapi tujuan yang menantang akan berusaha meraih secara aktif. Percaya diri memberikan kesadaran pada potensi yang dimiliki. Sebaliknya atlet yang tidak percaya diri sasaran yang ingin diraih adalah yang mudah diraih, atlet golongan ini tidak pernah memotivasi dirinya untuk samapai kebatas kemampuan maksimalnya.
4. Percaya diri meningkatkan upaya. Besar dan lamanya upaya untuk dapat melakukan suatu pekerjaan dalam meraih tujuan sangat bergantung pada percaya diri. Misalnya dalam suatu pertandingan atau perlombaan seperti tenis selama 3 jam, lari maraton, atau menahan rasa sakit biasanya selalu dimenangkan oleh atlet yang mempunyai percaya diri, meskipun aspek fisi, teknik, dan taktik berimbang.
5. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. Orang-orang dalam olahraga prestasi biasanya berkata “bertanding untuk menang atau bertanding bukan untuk kalah”. Dua kalimat singkat terbut sepintas mempunyai makna yang sama, namun bila dikaji dari sisi psikologis aplikasi dan pernyataan tersebut menjadi berbeda. Atlet yang percaya diri bila bertanding atau berlomba adalah untuk menang, mereka biasanya tidak takut mengambil kesempatan dan selalu mengendalikan pertandingan. Tetapi atlet yang kurang percaya diri, bertanding bukan untuk menang dan bukan untuk kalah, mereka bertanding/berlomba adalah untuk tidak berbuat kesalahan. Dalam pikiran

mereka selama pertandingan hanya bagaimana bermain tanpa berbuat kesalahan.

6. Percaya diri berpengaruh secara psikologis terhadap semangat. Pelatih dan para atlet umumnya menganggap bahwa dalam pertandingan atau perlombaan yang menentukan, faktor semangat merupakan kunci kemenangan atau kekalahan. Orang-orang atau atlet yang percaya diri atau percaya pada kemampuan sendiri mempunyai sikap pantang menyerah. Contohnya; Magic Johnson dan Steffi Graff.

Secara umum percaya diri dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu; percaya diri yang kurang, percaya diri yang optimal, dan percaya diri yang berlebihan.

- ✓ Percaya diri yang kurang. Dalam olahraga prestasi banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang tinggi, tetapi ketika sedang bertanding dan mendapat tekanan dari lawannya ia tidak mampu bermain maksimal sesuai potensi yang dimiliki. Contoh: Seorang pemain voli, dalam latihan ia selalu dapat atau konsisten melakukan pukulan smash dengan kuat, cepat, dan akurat, tetapi ketika bertanding kemampuan yang ia miliki turun secara drastis. Keadaan tersebut di atas sering menimpa para pemain atau atlet yang memiliki percaya diri rendah (lack confidence), karena atlet yang percaya dirinya rendah selalu ragu pada kemampuannya. Akibat keraguan tersebut ia tampil gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi. Tentang percaya diri rendah ini Weinberg dan Gould (1995) mengatakan, “Orang-orang yang percaya dirinya rendah selalu ragu, terpusat pada kekurangannya dan pada kekuatannya”.
- ✓ Percaya diri yang optimal. Percaya diri memang merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan penampilan, tetapi percaya diri tidak sertamerta akan dapat mengatasi ketidakmampuan, karena percaya diri hanya akan berfungsi atau mengantarkan seorang atlet hingga mencapai potensi maksimalnya. Artinya percaya diri yang (optimal confidence) adalah suatu keyakinan kuat untuk dapat meraih keberhasilan dengan melalui kerja keras. Keadaan tersebut tidak berarti lepas dari kemungkinan berbuat kesalahan atau kegagalan, tetapi bila atlet mempunyai percaya diri yang kuat, kesalahan atau kegagalan ia gunakan untuk memicu kemampuannya untuk mencapai keberhasilan.
- ✓ Percaya diri berlebihan. Overconfidence atau percaya berlebihan merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan atlet dalam kegiatan pertandingan/penlombaan. Penyebab kekalahan atlet tipe percaya diri berlebihan ini menurut pengamatan penulis ketika sebagai pengurus atau ketika sebagai pelatih adalah, over confidence mengakibatkan atlet tampil demonstratif dan memandang rendah lawan. Suatu contoh kasus pada pertandingan tenis profesional tahun 1970 antara Bobby Riggs melawan Billy Jean King yang diungkapkan oleh Tarshis (1977), Riggs mengatakan,

Ini adalah inti dari over confidence. Saya menganggap diri saya tinggi. Saya menganggap rendah kemampuan Billy Jean King. Saya salah perhitungan. Saya tertekan, saya lari tidak beraturan. Ia bermain semakin baik, sebaliknya saya bermain lebih buruk. Saya merubah strategi, saya memperlambat permainan agar ia mundur, namun ia tetap menekan saya.

Rangkuman

Dalam meniti kariernya banyak atlet yang gagal mencapai puncak kemampuan maksimalnya. Mereka gagal karena keliru memandang dirinya. Mereka gagal karena

tidak pernah mampu melepaskan diri dari berbagai persoalan yang menimpanya dalam kegiatan latihan atau pertandingan. Mereka memvonis diri sebagai orang yang tidak akan berhasil menjadi atlet yang berprestasi. Atlet yang menganggap dirinya tidak berdaya umumnya melihat keberhasilan atau kemenangannya hanya karena faktor keberuntungan atau lawannya ringan. Karena pandangan tersebut, mereka jarang menghargai diri sendiri, atau kerja keras yang ia lakukan. Persoalan tersebut sepintas lumrah terjadi, tetapi bila diteliti maka akan ditemukan berbagai macam penyebab. Dalam upaya mengurangi pengaruh negatif dari penyebab-penyebab tersebut pelatih harus tahu persis cara memotivasi atlet dan cara menanamkan sikap percaya diri.

Latihan

A. Petunjuk latihan

Untuk dapat menjawab soal-soal latihan berikut dengan benar anda harus membaca dan mengerti seluruh bahan ajar di atas. Bacalah setiap kalimat dengan benar dan pahami. Selanjutnya baca setiap butir soal latihan dengan cermat, kemudian jawablah pertanyaan dengan benar.

B. Soal latihan.

1. Jelaskan Apa pengertian motivasi dan secara konseptual bagaimana pelatih harus menerapkannya dalam kegiatan pelatihan.
2. Sebutkan akibat buruk dari ketidak berdayaan yang disadri menurut Pate, dkk (1984).
3. Untuk mempersiapkan atlet secara psikologis agar dapat tampil secara maksimal dalam latihan atau pertandingan Pate, (1984) menyajikan 16 poin saran yang dapat digunakan oleh pelatih dalam upaya membimbing atlet agar tampil maksimal. Pilih tiga dari saran tersebut, kemudian masing saran beri satu contoh penyelesaian.