

PANDUAN PELATIH RENANG DALAM BEBERAPA ASPEK PSIKOLOGIS PELATIHAN

Danu Hoedaya
FPOK – UPI

PRESTASI PERENANG ELIT DUNIA

NAMA: MICHAEL PHELPS, 21 TAHUN

REKOR: 7 MEDALI EMAS PADA KEJUARAAN DUNIA RENANG 2007

CITA-CITA: MENYAMAI REKOR MARK SPITZ DENGAN 7 MEDALI EMAS DI BEIJING 2008

Olympiade Sydney	2000	Posisi ke-V, 200 m kupu2
Spring Nationals USA	2001	Rekor Dunia Baru, 200 m kupu2
Kejuaraan Dunia Fukuoka	2001	Juara I, 200 m kupu2
Kejuaraan Dunia Barcelona	2003	RDB 200 m & 400 m GGPer., 2 Medali emas lainnya, perenang terbaik dunia
Olympiade Athena	2004	Mendapatkan 8 medali (6 emas) Ditahan karena mabuk
Kejuaraan Dunia Melbourne (memecahkan 4 rekor dunia: 200 m bebas, 200 m kupu2, 200 m & 400 m gaya ganti perorangan)	2007	Juara I 100 & 200 m kupu2, Juara I 200 & 400 m GGPer. Juara I 200 m gaya bebas Juara I pada 2 nomor estafet

PERANAN MOTIVASI DALAM MELATIH RENANG

Unsur motivasi memiliki peranan besar di dalam kesediaan seseorang berlatih renang. Motivasi diartikan sebagai arah dan intensitas usaha seseorang dalam melakukan suatu kegiatan. Arah usaha mengacu pada ketertarikan seseorang melakukan suatu kegiatan tertentu, misalnya seseorang yang termotivasi untuk berlatih renang. Intensitas usaha mengacu pada seberapa besar usaha yang diberikan dalam setiap kali latihan, yang tidak sama pada semua orang. Seorang yang termotivasi dengan baik atau motivasinya tinggi biasanya memiliki tingkat komitmen yang tinggi pula. Dengan kata lain ia telah berjanji (pada diri

sendiri atau orang lain) dan bertanggung jawab penuh terhadap janjinya tersebut. Jadi, Komitmen = Janji + Tanggung Jawab. Pemahaman sederhana tentang komitmen ini akan sangat membantu untuk memonitor atau mengingatkan kembali seseorang yang motivasinya menurun.

Pelatih sebaiknya jangan sembarang mengobrol kata "motivasi" kepada para atlet atau media pers tanpa menjelaskan lebih lanjut maksudnya. Misalnya, pelatih yang mengatakan kepada atletnya: "kamu harus lebih termotivasi mengikuti latihan-latihan apabila ingin menjadi perenang yang baik"; harus menjelaskan maksudnya yaitu agar atlet perlu menetapkan sasaran latihan dan berlatih lebih keras untuk mencapai sasaran tersebut. Atau pernyataan di media masa setelah menderita kekalahan: "Bayu, perenang yang saya andalkan tidak termotivasi untuk berusaha all-out"; sedangkan masalah yang sebenarnya adalah Bayu tidak mampu bertanding habis-habisan karena kondisi fisiknya yang tidak mendukung. Tanpa penjelasan yang memadai, ada kemungkinan atlet yang rendah self-esteem nya justru akan salah mengartikan komentar pelatihnya sebagai sesuatu yang menggambarkan kepribadiannya (misalnya, saya malas dan tidak mau berlatih keras, atau daya juang saya rendah), yang dapat berdampak negatif terhadap keterlibatannya di dalam latihan-latihan renang selanjutnya. Oleh karena itu, pengucapan kata motivasi oleh pelatih yang tidak dimengerti maksudnya oleh atlet sangat mungkin menimbulkan kesalahfahaman dan konflik diantara keduanya.

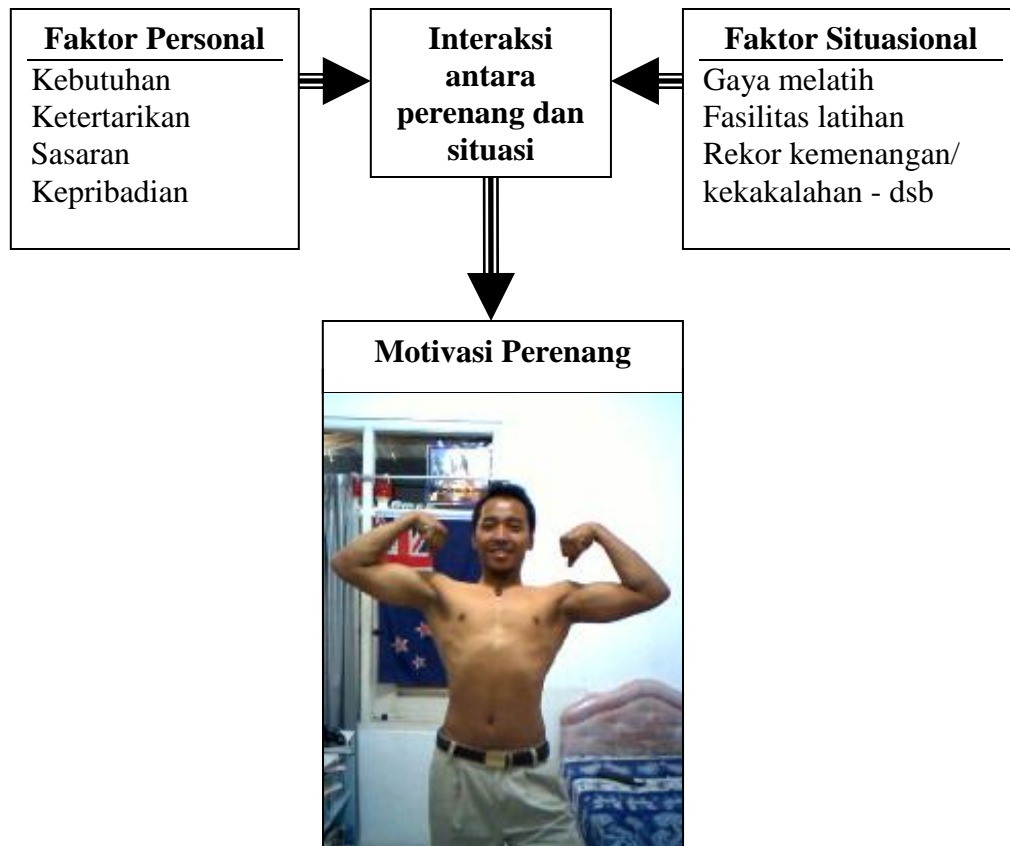
Adalah suatu kenyataan bahwa sampai sekarang, janji-janji dan pemberian penghargaan berupa materi (misalnya uang, mobil, rumah) senantiasa dilontarkan para pejabat dengan tujuan "memberi suntikan motivasi" agar atlet berusaha keras menjadi juara. Kadangkala memang berhasil, akan tetapi strategi semacam itu seringkali menjadi bumerang dan justru berpengaruh negatif terhadap motivasi atlet selanjutnya. Atlet akan "terdidik" untuk berprestasi demi perolehan materi tertentu (lain halnya dengan olahraga profesional), bahkan malas-malasan bertanding apabila hadiahnya "kecil". Sebaiknya, suntik motivasinya agar atlet mau lebih giat dan tekun berlatih dengan mengacu kepada program yang telah disusun pelatih. Caranya, dengan memfasilitasi segala kebutuhan latihannya seperti nutrisi yang baik, ekstra-voeding yang memadai, uang transport secukupnya untuk pulang-pergi ke tempat latihan, perhatian yang manusiawi dari pelatih dan orang tua. Kemenangan merupakan hasil akhir dari proses latihan yang panjang. Tidak ada keajaiban dalam keberhasilan

seseorang menjadi juara. Faktor keberuntungan? Mungkin, akan tetapi keberuntungan untuk dapat menjuarai suatu event tertentu selalu dapat didekati dengan cara berlatih dan berlatih, dan senantiasa meningkatkan kemampuannya, baik secara fisik, teknis, strategis, maupun mental. Faktor mental tidak boleh diabaikan, dan pelatih harus berani menerapkan pelatihan-pelatihan mental kepada atlet dengan memasukkannya ke dalam program latihan yang direncanakan dan disusunnya.

Adalah penting untuk menciptakan lingkungan pelatihan yang senantiasa mampu membangkitkan motivasi atlet, di mana atlet selalu bergairah menjalani program yang telah disusun pelatih. Faktor-faktor yang terlibat di dalam lingkungan pelatihan adalah faktor personal dan faktor situasional. Faktor personal misalnya kepribadian, kebutuhan, ketertarikan, dan sasaran yang dimiliki. Faktor situasional misalnya variasi program, gaya melatih, kelengkapan fasilitas, rekor kemenangan-kekalahan atlet, keterampilan komunikasi, sikap dan perilaku, atmosfir latihan secara keseluruhan.

Dalam usaha membangkitkan motivasi tersebut dan mampu memahami hal-hal yang menjadi kendalanya, pelatih perlu memperhatikan saling keterkaitan antara kedua faktor yang terlibat tadi (personal dan situasional) dengan mencermati Bagan 1.

Atlet bisa termotivasi menekuni olahraga renang untuk berbagai alasan. Misalnya untuk kemampuan penyelamatan diri di air, untuk kesehatan dan kebugaran, rekreasi, dan prestasi. Yang pasti, keterlibatan dalam cabang olahraga apapun akan berdampak positif terhadap rasa percaya diri dan self-esteem seseorang. Jadi, motif keterlibatan dalam olahraga renang amat bervariasi dari orang ke orang. Tabel 2 menunjukkan berbagai kategori dan motif keterlibatan di dalam cabang renang.



Bagan 1
Model Pemahaman Motivasi Berdasarkan Interaksi Pelaku dengan Situasi
(Adaptasi dari Weinberg & Gould, 1995).

Tabel 2

Kategori dan Motif Keterlibatan dalam Cabang Olahraga Renang

Kategori	Motif
Kompetisi	Lebih berprestasi dibandingkan orang lain
Penguasaan-diri	Kemampuan mengontrol gerakan tubuh dalam air Mempelajari teknik gerakan yang baru
Takut gagal	Menghindari komentar/ kritik pedas dari orang lain Meningkatkan penilaian orang terhadap performanya

Kategori	Motif
Kebugaran & kesehatan	Merasa (lebih) sehat Memiliki tubuh yang atletis Memiliki kondisi badan yang selalu baik Memiliki struktur anatomi otot yang lebih baik
Sukses & peningkatan	Dalam latihan dan pertandingan Peningkatan sasaran pribadi
Keuntungan nyata	Lebih diperhatikan oleh pelatih/orang tua Memperoleh keuntungan materi Dihargai oleh orang lain
Ke-tidak-tergantungan/ individualisme	Ingin menentukan jadwal latihan sendiri Berlatih sendiri Diakui sebagai individu yang mandiri dan selalu berusaha keras
Status	Diakui sebagai atlet elit Menjadi contoh/model bagi perenang lainnya Menjadi terkenal di masyarakat
Pengarahan/ kesadaran-diri	Meningkatkan rasa percaya diri Merasa lebih baik sebagai seorang individu Merasa istimewa
Mengerti/memahami alasan	Mengetahui alasan teknis/aturan latihan Memahami penjelasan/pengarahan pelatih

PERHATIKAN:

- Komitmen = Janji + Tanggung Jawab
- Hindari mengobral kata Motivasi
 - ”harus lebih termotivasi mengikuti latihan”
 - ”Bayu tidak termotivasi untuk berusaha *all-out*”
- ”Memberi suntikan motivasi”

- Faktor keberuntungan (luck)?
- Memahami Kemenangan dan Kekalahan
- Melatih adalah Ilmu dan Seni
- Mengikuti perkembangan global dalam kepelatihan renang
- Berkarya dan Berprestasi membutuhkan proses
- Fokus pada pekerjaan, pengakuan akan datang dengan sendirinya

PERILAKU PELATIH TERHADAP BERBAGAI KATEGORI RESPON

KATEGORI RESPON	PERILAKU PELATIH
<i>Respon thd. penampilan bagus</i>	
Reinforcement	Reaksi positif (verbal-nonverbal)
Nonreinforcement	Mengabaikan atau gagal memberi reaksi
<i>Respon thd. kesalahan perenang</i>	
Reinforcement	Membesarkan hati perenang Instruksi atau demonstrasi bgm memperbaikinya
Nonreinforcement	Reaksi negatif (verbal-nonverbal) yang sifatnya menghukum, kasar, atau melecehkan Mengabaikan atau gagal memberi reaksi
<i>Respon thd. perilaku atlet yg jelek</i>	
Sikap yang terkendali	Reaksi yg bertujuan memulihkan suasana harmonis diantara sesama atlet/tim
<i>Respon terkait pertandingan</i>	
Instruksi teknis umum	Instruksi spontan (teknik, strategi)
Pemberian semangat	Mengobarkan semangat atlet secara spontan
Pengelolaan	Perilaku yg sifatnya administratif pertandingan seperti tugas-tugas khusus, tanggungjawab, strategi bertanding
<i>Respon yg tidak terkait</i>	
<i>Pertandingan</i>	
Komunikasi secara umum	Interaksi dengan atlet d luar suasana pertandingan/latihan

MENJAGA KUALITAS HUBUNGAN PELATIH-ORANGTUA DALAM PEMBINAAN ATLET USIA DINI

Pelatih dan orangtua atlet harus memiliki persepsi yang sama terhadap program pelatihan dan kemajuan yang dicapai atlet. Arti kemajuan di sini adalah dalam konteks setiap usaha yang dilakukan, keterampilan/ teknik baru yang diperoleh, daya tahan dan stamina fisiknya, meningkatnya pemahaman mengenai strategi pertandingan, dan perkembangan prestasinya.

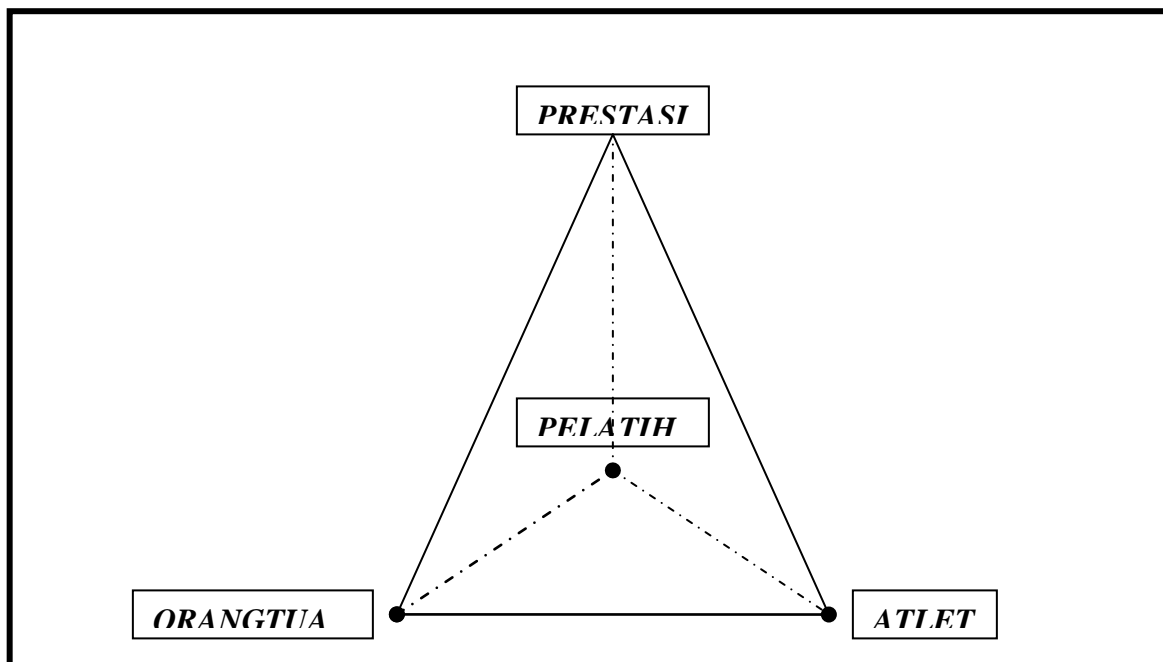
Konsekuensi negatif dari pembinaan yang berorientasi pada kemenangan semata, adalah bilamana pelatih/ orangtua atlet menerapkan model pembinaan yang sifatnya profesional. Seharusnya, dalam pembinaan atlet usia dini tidak boleh diabaikan pemberian peluang kegiatan pelatihan yang sifatnya rekreatif dan edukatif. Apabila ada penekanan berlebihan, baik oleh pelatih maupun orangtua terhadap faktor kemenangan, akan mudah berakibat terhadap *drop-out* anak dari keterlibatannya dalam renang. Ini disebabkan karena diabaikannya naluri kebutuhan dan kesenangan anak untuk "bermain" yang memang masih menjadi bagian tak terpisahkan dari dunia anak-anak.

"Segitiga Pembinaan Olahraga Usia Dini" merupakan kesatuan pembinaan di mana syarat utamanya adalah integrasi yang harmonis dan kuat antara visi, misi, dan tujuan dari tiga unsur yang terlibat yaitu pelatih, atlet, dan orangtua.

Peran pelatih terkait dengan hubungan dengan orangtua atlet teramat penting bagi keberhasilan program latihannya. Orangtua bisa berkontribusi secara produktif melalui kerjasama yang baik dengan pelatih anaknya. Sayang sekali, masih banyak kejadian di mana keterlibatan orangtua yang terlalu dominan justru menghalangi bahkan mengganggu kelancaran program latihan yang telah disusun pelatih. Mungkin berdasarkan ketidaktahuan atau ketidakpeduliannya, orangtua sering melupakan hak-hak kesenangan dan keceriaan anak dalam partisipasinya dalam olahraga renang. Adalah kewajiban pelatih untuk meluruskan persepsi orangtua yang salah, sehingga bersama-sama mereka mampu menanamkan nilai-nilai yang layak di dalam proses pembinaan olahraga anak didiknya. Agar bisa bekerjasama secara baik dengan orangtua atlet, pelatih perlu mencermati beberapa faktor penting yaitu a) perbedaan antara dua model pembinaan olahraga usia dini/remaja yaitu model profesional dan model ideal, b) sasaran pembinaan olahraga usia dini/remaja termasuk mempersepsi

kemenangan secara sehat dan dewasa, c) peran dan tanggungjawab orangtua, d) membina komunikasi dua-arah yang efektif dengan orangtua, dan e) bagaimana mengelola dan menyelenggarakan pertemuan terbuka dengan orangtua.

SEGITIGA PEMBINAAN OLAHRAGA USIA DINI/REMAJA



Model Pembinaan Olahraga Usia Dini/Remaja

Model Usia Dini/Remaja	Model Profesional
Sebagai media edukatif dalam mengembangkan karakteristik fisik dan psikologis yang ideal	Sifat kegiatannya yang profesional dalam arti mengarah pada tujuan komersial
Lingkungan olahraga dipandang sebagai bagian penting dari lingkungan masyarakat di mana anak/remaja akan hidup kelak	Sasarannya mengandung unsur hiburan, di samping memperoleh keuntungan materi
	Sukses finansial menjadi kepentingannya, dan amat tergantung dari orientasi produk (kemenangan semata)

Sasaran Pembinaan Olahraga Usia Dini/Remaja

No	Keterangan
1	Secara fisik, mendapatkan keterampilan berolahraga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani
2	Secara psikologis, menumbuhkan dan mengembangkan kepemimpinan, disiplin diri yang kuat, menghargai otoritas, sifat bersaing yang sehat, kerjasama, sportivitas, rasa percaya diri, self-esteem
3	Secara sosial, mengembangkan keterampilan sosial-emosional di segala aspek kehidupan
4	Membina sikap mental yang tangguh dan karakter yang kokoh
5	Keterlibatan orangtua memberi peluang lebih banyak untuk membina keutuhan dan menguatkan ikatan keluarga
6	Memberi banyak peluang di mana anak/remaja bisa mengekspresikan diri, bergembira, dan merasa senang
7	Belajar menghadapi kekalahan dan kemenangan dengan bijak
8	Sukses bukan semata berarti kemenangan, dan kegagalan bukan semata berarti kekalahan

Peran dan Tanggungjawab Orangtua

No	Keterangan
1	Bertanggung jawab terhadap tercapainya hak anak untuk berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga apapun
2	Mendorong dan memberi semangat pada anak untuk berpartisipasi, dan bukan memaksa, menekan, mengintimidasi, atau menyuap anak agar mau berpartisipasi dalam cabang olahraga yang dikehendaki orangtuanya
3	Setiap saat bersedia melayani anaknya yang ingin berkonsultasi mengenai keterlibatannya di dalam olahraga pilihannya
4	Orangtua wajib menghormati keinginan dan keputusan anak
5	Peran orangtua akan signifikan apabila mereka menunjukkan pengertian dan apresiasi pada pilihan cabang olahraga anaknya

Membina Komunikasi Dua-arah yang Efektif

No	Keterangan
1	Orangtua sama-sama mempunyai hak dan tanggungjawab untuk mengetahui proses keterlibatan anaknya berolahraga
2	Pelatih hendaknya bersedia melayani pertanyaan orangtua dan menerima masukan mereka
3	Pelatih yang selalu membuka jalur komunikasi dengan orangtua akan mendapatkan masukan-masukan yang konstruktif dari orangtua
4	Membuka komunikasi dua-arah bukan berarti bahwa orangtua bisa seenaknya bersikap atau bertindak terhadap pelatih. Untuk ini pelatih harus memiliki sikap ketegasan yang mendatangkan rasa respek orangtua
5	Interaksi antara pelatih-orangtua kadangkala memerlukan tempat dan waktu tersendiri tanpa kehadiran si anak
6	Penyebab konflik antara pelatih dan orangtua biasanya adalah perbedaan pendapat mengenai kemampuan anak
7	Ada kemungkinan di mana orangtua tidak menyetujui tindakan pelatih dalam perjalanan proses pelatihannya. Dalam hal ini pelatih tidak boleh membela diri. Dengarkan apa yang akan dikatakan orangtua, mungkin sekali justru akan bermanfaat. Bila memang pelatih tidak menyetujuinya, paling tidak dia telah mendengarkan dan bisa mengevaluasinya kemudian
8	Bagaimanapun, pelatih memegang kendali akhir untuk memutuskan sesuatu yang berkaitan dengan program latihannya, dan menyadari bahwa segala tindakan dan keputusannya tidak akan bisa memuaskan semua pihak
9	Perlu disadari pelatih bahwa seringkali orangtua tidak menyadari tindakan mereka di dalam proses pelatihan, sehingga sebenarnya mereka tidak bermaksud buruk dengan intervensi yang dilakukan
10	Pada umumnya ada beberapa tipe orangtua dari anak yang terlibat di dalam kegiatan olahraga, yaitu ortu yang tidak peduli, ortu yang senang berteriak pada saat menonton anaknya bermain/bertanding, ortu yang dikenal dengan istilah <i>pelatih kedua</i> , ortu yang <i>overprotective</i> .

Kiranya bisa dipahami bahwa aspek psikologis perlu dicermati dan diperhatikan di dalam latihan-latihan atlet, sebagai penunjang penting di dalam keseluruhan proses menuju tingkat prestasi yang diinginkan. Konsep kesatuan jiwa dan raga tidak bisa disangkal keberadaannya. Penekanan latihan pada salah satu faktor dengan mengabaikan latihan pada faktor lainnya amat tidak diharapkan, apabila kita ingin melihat kemajuan prestasi olahraga renang di kancah global. Belum lagi kita bicara tentang dukungan teknologi canggih dan

bidang-bidang ilmu keolahragaan lainnya (psikologi olahraga, pedagogi olahraga, kedokteran olahraga, biomekanika olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga, manajemen olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi. Bila salah satu bidang garapan terabaikan, belum lengkap usaha kita untuk meningkatkan prestasi olahraga. Bila banyak lagi yang diabaikan, kita harus siap mengantisipasi keterbelakangan olahraga prestasi nasional dibandingkan negara-negara lain di dunia, bahkan dengan negara-negara tetangga terdekat sekalipun.

Pelatihan psikologis untuk setiap cabang olahraga mutlak diperlukan, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri yang harus dipertimbangan dan disesuaikan program latihannya. Pelatih memiliki peranan besar dalam konteks program pembinaan secara keseluruhan, dan mungkin menjadi kambing hitam utama setiap kali prestasi atlet/timnya terpuruk. Mengingat kedudukannya yang amat penting, pelatih harus memiliki kemauan untuk menekuni berbagai ilmu lain yang menunjang program latihannya, antara lain pemahaman dan keterampilan dalam melatih dan meningkatkan segi mental atletnya.

Mengingat peran dan tanggungjawabnya yang sedemikian besar, pelatih harus senantiasa berkeinginan untuk menimba ilmu dan seni melatihnya lebih dalam lagi, lebih membuka wawasan pelatihannya dengan mengikuti dan mencermati perkembangan global yang terjadi. Mulailah berkarya dengan menunjukkan kinerja sebaik-baiknya di dalam lingkungan tugas melatih masing-masing. Prestasi kerja tidak diperoleh secara instan, tetapi melalui proses yang berkesinambungan. Fokuskan diri pada tugas yang dihadapi, pengakuan atas prestasi kerja akan menyusul dengan sendirinya.

**PANDUAN PELATIH RENANG DALAM BEBERAPA
ASPEK PSIKOLOGIS PELATIHAN**

Oleh

Danu Hoedaya
FPOK – UPI

PENATARAN PELATIH RENANG 2007

BATUNUNGGAL INDAH CLUB

BANDUNG, 7 APRIL 2007

