

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Makalah

Oleh

Danu Hoedaya

FPOK - UPI

Materi Penataran Pelatih Olahraga Cianjur

2007

SEKILAS PSIKOLOGI OLAHRAGA

”The winning focus” dalam olahraga kompetitif seringkali menimbulkan situasi penuh stress, sehingga menyebabkan atlet (bahkan pelatih juga) mengalami kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, yang kemudian akan menghambat penampilan atlet

Masalah Psikologis ??

- * Mandek dalam memecahkan masalah teknis
- * Sering melakukan kesalahan di bawah tekanan
- * Sering berpikiran/ berperasaan negatif
- * Melakukan kesalahan mental dan fisik
- * Gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya
- * Gugup saat ditonton orang banyak
- * Terlalu memikirkan instruksi pelatih
- * Terlalu memikirkan penampilan diri sendiri

Aspek-aspek yang Dikembangkan Melalui Psikologi Olahraga:

- self-confidence (percaya diri)
 - emotional control (kendali emosi)
 - positive thinking/talking (berfikir/berbicara positif)
 - anxiety & arousal control (mengontrol tingkat kecemasan & ketergugahan)
 - attitude (sikap)
 - personal characteristics (karakteristik personal)
 - perseverance (ketekunan/keras hati)
- mental toughness (ketangguhan mental)
 - discipline (disiplin)
 - determination (keyakinan)
 - motivation (motivasi)
 - concentration (konsentrasi)
 - commitment (komitmen)
 - assertiveness (asertivitas)
 - relaxation (rileksasi)
 - visualization (visualisasi)
 - communication skills (ketrampilan berkomunikasi)
- stress management (manajemen stres)
- team climate/cohesion/effectiveness (atmosfir/keutuhan/efektivitas tim)
 - coping strategies (strategi penanggulangan)
 - causal attribution (atribusi)

- Faktor psikologis pasti mempengaruhi, dan terkadang bahkan menentukan kemenangan atau kekalahan dalam suatu pertandingan.
- Psikologi merupakan komponen penting di dalam kompetisi olahraga, karena berusaha untuk menggambarkan dan meramalkan perilaku.
- Psikologi olahraga berusaha memahami dan memberi jalan ke luar dari masalah psikologis yang diderita atlet.
- Lalu siapa yang seharusnya menerapkan teori-teori psikologi (olahraga) kepada atlet?

Tidak lain adalah para pelatih sendiri. Mengapa? Kalau dikatakan bahwa pelatih bertanggung jawab sepenuhnya terhadap penampilan atlet, maka hal ini bisa dimengerti, karena seorang pelatih menghabiskan 90% dari waktunya bersama atlet di dalam proses pelatihan yang berlangsung. Pelatih dan atlet saling berinteraksi sepanjang program pelatihan, berkomunikasi dan berbagi pengalaman, perasaan, pikiran, dan emosi. Tidak berlebihan bila dikatakan bahwa diantara atlet dan pelatih tumbuh semacam hubungan personal yang saling memotivasi dan menunjang. Pelatih memiliki pengetahuan dan keahlian di dalam keterampilan, teknik, dan metode latihan suatu cabang olahraga tertentu. Di samping itu, pelatih juga harus tahu bagaimana menangani berbagai tuntutan psikologis/mental yang harus dihadapi atlet sesuai karakteristik cabang olahraganya masing-masing. Oleh karena itu, pelatih adalah orang yang paling berkepentingan di dalam proses pembinaan atlet, dan perlu memiliki keterampilan praktis di bidang penanganan psikologis/mental demi kepentingan atlet sendiri di dalam usahanya mencapai prestasi tinggi. Dibandingkan dengan seorang psikolog yang diperbantukan pada pelatihan atlet, kontribusi pelatih dalam penanganan atlet selama musim kompetisi adalah 70% berbanding 30% (psikolog). Akan tetapi yang tigapuluh persen itu ada juga kontribusinya, karena untuk mencapai 100%, yang tujuh puluh harus ditambahkan tigapuluh! Di sinilah perlunya kerjasama yang baik antara pelatih dengan psikolog. Dengan cara masing-masing, para pelatih telah pernah, baik disadari maupun tidak, menerapkan prinsip-prinsip psikologi kepada atletnya. Dengan kehadiran seorang psikolog, keduanya bersama-sama bekerja menangani atlet dan tim di dalam isu-isu yang terkait dengan peningkatan penampilan/ prestasi. Pelatih dan psikolog saling bertukar pikiran tentang progres pelatihan atlet, saling mengisi dan berbagi wawasan; sekali lagi demi kebaikan atlet/tim yang diasuhnya.

PEMBINAAN ATLET USIA DINI

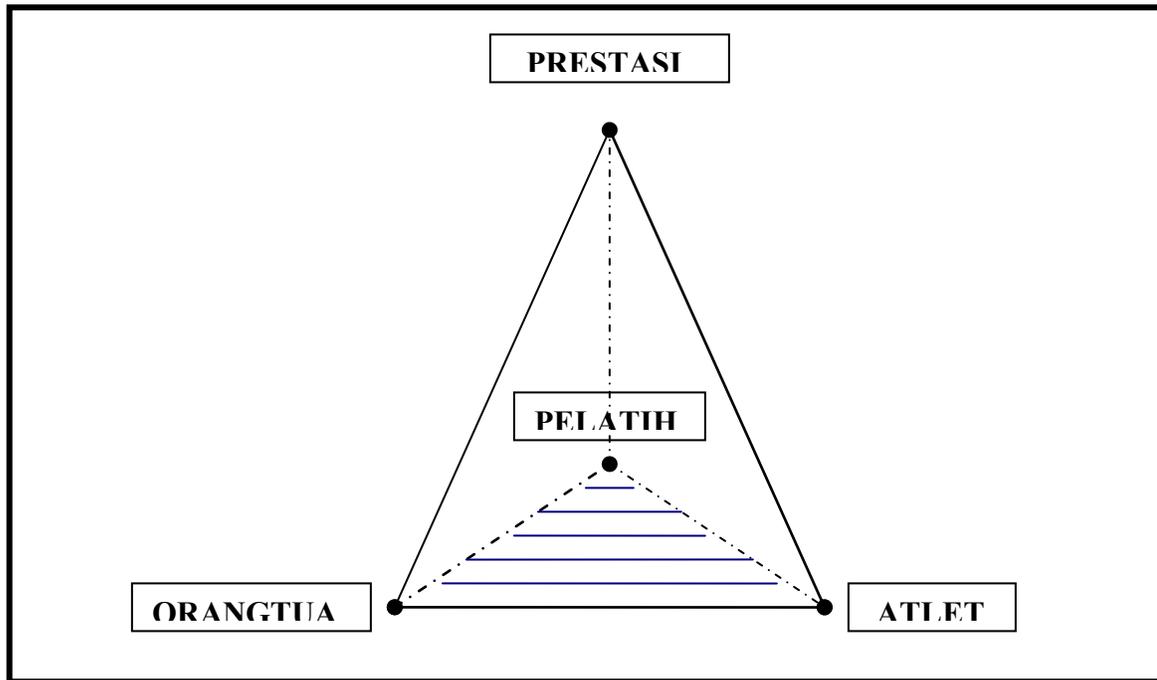
Pelatih dan orangtua atlet harus memiliki persepsi yang sama terhadap program pelatihan dan kemajuan yang dicapai atlet. Arti kemajuan di sini adalah dalam konteks setiap usaha yang dilakukan, keterampilan/ teknik baru yang diperoleh, daya tahan dan stamina fisiknya, meningkatnya pemahaman mengenai strategi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

Konsekuensi negatif dari pembinaan yang berorientasi pada kemenangan semata, adalah bila 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 hubungan dengan orangtua atlet teramat penting bagi keberhasilan program latihannya. Orangtua bisa berkontribusi secara produktif melalui kerjasama yang baik dengan pelatih anaknya. Sayangnya 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. 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

<i>Model Usia Dini/Remaja</i>	<i>Model Profesional</i>
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 Tanggung Jawab 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 yang Efektif antara Pelatih dan Orang Tua

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 pelatih kedua, ortu yang overprotective.

Pembinaan atlet usia dini ibarat memoles intan kasar menjadi perhiasan yang menakjubkan. Anak (atlet) harus dipoles, melalui masa latihan berkepanjangan namun berkenan di hati anak, dan sarat dengan nuansa kepuasan-kekecewaan, kegembiraan-kegalauan, kesenangan-kesusahan, peningkatan-penurunan, keberhasilan-kegagalan, kemenangan-kekalahan, pujian-umpatan, penghargaan-penderitaan. Apabila masa-masa di dalam proses pembinaan tersebut dapat dilaluinya dengan baik, bisa dipastikan bahwa anak akan tergali, terpoles, terungkap kecemerlangan potensi dirinya; dan niscaya ia akan terbentuk menjadi atlet yang tangguh di kemudian hari.

KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI

Keterampilan berkomunikasi yang baik amat mendukung peningkatan penampilan dan kepuasan atlet. Komunikasi yang baik akan menghilangkan keragu-raguan, harapan-harapan yang berlebihan, dan kecurigaan diantara atlet dan pelatih. Masalah utama di dalam komunikasi biasanya adalah, bila salah satu pihak terlalu mengharapkan pihak lainnya untuk mau mengerti segala keinginan dan perasaannya. Tentu saja hal ini mustahil, apalagi bila komunikasi diantara keduanya tidak berjalan sebagaimana mestinya. Akibatnya bisa terjadi kesalah-pahaman, kekecewaan, bahkan kebencian. Berikut ini adalah beberapa keterampilan dalam berkomunikasi yang harus dilatih dan dibiasakan.

1. *Kemauan dan kesungguhan untuk mendengarkan.* Faktor ini mungkin yang paling penting tetapi paling banyak diabaikan. Mendengarkan dengan baik melibatkan indera pendengaran, penglihatan, dan niat seseorang. Apa yang sebenarnya dikatakan atlet ini? Apa yang sebenarnya dirasakan atlet ini? Bila tidak yakin, misalnya tentang sesuatu keputusan yang harus diambil atau setelah suatu penampilan, sebaiknya tanyakan langsung kepada yang bersangkutan, “Bagaimana perasaan anda sebenarnya tentang penampilan anda di lapangan tadi?” Menjadi seorang pengamat yang teliti juga amat membantu untuk mendengarkan dengan lebih baik. Untuk sementara lupakan persepsi kita sendiri terhadap suatu situasi, dan fokuskan pada bagaimana sekiranya yang dirasakan oleh atlet yang diajak bicara. Jangan menginterupsi, jangan menghakimi. Dengarkan baik-baik dengan sepenuh hati, baru kemudian menjawab atau mengomentari.

2. *Kejelasan dalam berbicara.* Pada waktu menjawab, yakinkan bahwa kita mengekspresikan diri dengan jelas, sehingga bisa dimengerti oleh atlet. Misalnya, yakinkah kita bahwa atlet akan mengerti bila pelatih mengatakan: “Lebih konsentrasi!” Jangan-jangan atlet akan balik bertanya pada dirinya: “Bagaimana supaya saya bisa lebih konsentrasi?”

3. *Jangan pernah berhenti menyatakan perasaan pada atlet.* Di dalam situasi pertandingan tertentu, atlet akan sangat menghargai sikap pelatih yang tujuannya memberikan dorongan semangat kepada atletnya. Misalnya, dengan acungan jempol, tepukan kecil di pundak, sentuhan tangan, ataupun ucapan-ucapan singkat seperti “good play”, “try again in co”, “we’re in control”.

4. *Memberikan kritik yang konstruktif.* Adalah penting untuk menjelaskan tujuan daripada kritik yang akan dikemukakan sebelum mengatakannya kepada atlet. Misalnya, “Saya mengatakan ini dengan harapan agar hubungan kita bisa lebih baik.” “Saya ingin membantu untuk meningkatkan konsistensi gerakanmu”. “Saya perlu mengemukakan sesuatu yang telah lama mengganggu pikiran saya.” “Tujuan saya adalah untuk membantu dan bukan untuk menyakiti perasaanmu, apapun kenyataannya nanti.”

Oleh karena komunikasi yang baik harus bersifat dua arah, maka perlu juga dipahami apa yang sekiranya menjadi persepsi atlet pada waktu pelatih memberikan pendapat, saran-saran, atau kritik. Ada kemungkinan atlet akan bertanya dalam dirinya:

- * Apa tujuan pembicaraan pelatih?
- * Bisakah saya mengambil manfaat dari penjelasan pelatih?
- * Apakah kritik yang diberikan adalah sekedar pelampiasan emosi ataukah benar-benar menunjukkan tingkat kendali dan niat baik pelatih?
- * Bisakah pembicaraan ini membantu saya untuk lebih mengenal pelatih dng baik?
- * Apakah arah pembicaraan bertujuan untuk meningkatkan prestasi saya?

Kunci untuk meningkatkan prestasi terletak pada komitmen kuat dari atlet dan pelatih terhadap tugasnya masing-masing, serta keterbukaan dan kejujuran atlet dan pelatih dalam mengevaluasi hasil suatu pertandingan. Kemenangan yang diperoleh hendaknya tidak menjadikan atlet lengah hingga tidak lagi berusaha untuk meningkatkan dirinya. Kekalahan yang diderita jangan dicari-cari alasannya untuk menghindar dari kenyataan yang sebenarnya. Di dalam proses mencapai jenjang prestasi tertinggi, kalah bertanding ibarat kalah bertempur. Boleh kalah di dalam suatu pertempuran, tetapi pada akhirnya memenangkan peperangannya.

Kiranya perlu dipahami hakekat “melatih sebagai suatu ilmu dan seni”. Pelatih jangan terjebak diantara dua macam pendekatan yaitu empiris dan keilmuan. Pelatih hendaknya mampu menggali hal-hal baru dalam dunia kepelatihan. Hasil-hasil penelitian para ilmuwan bisa dijadikan acuan oleh pelatih, di samping mengembangkan kemampuan kreatifnya sendiri. Tidak dapat disangkal bahwa hasil-hasil penelitian banyak membantu peningkatan prestasi olahraga. Akan tetapi, ketergantungan kepada ilmu pengetahuan bukan berarti meninggalkan aspek firasat dan intuisi. Ada pelatih yang pandai memanfaatkan firasat dan gerak hatinya sehingga memiliki keterampilan melatih yang baik.

Masalahnya bukan terletak pada kapan menerapkan ilmu pengetahuan melatih atau kapan mengandalkan intuisi, tetapi bagaimana menggabungkan keduanya dengan efektif.

Segala sesuatu yang menyangkut peningkatan prestasi olahraga selalu melibatkan beberapa unsur pokok yaitu atlet, pelatih, psikolog olahraga, dan lingkungan olahraga itu sendiri. Baru kemudian muncul program latihan yang sifatnya holistik, serta berbagai ilmu pelatihan olahraga yang bisa mendukung pelaksanaan dan penyempurnaan program. Masa depan prestasi olahraga Indonesia banyak tergantung dari usaha keras para pelatih dengan dukungan psikolog olahraga, di luar faktor lainnya seperti fasilitas dan “political will”, baik dari top organisasi olahraga maupun dari pemerintah (daerah). Sebagai “orang lapangan”, hendaknya kita selalu mempertajam intuisi, bersifat inovatif, dan berkeinginan mengembangkan wawasan melatih dengan mengacu pada perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan pada ilmu keolahragaan khususnya. Ilmu dan seni melatih hendaknya dipadukan dengan bijaksana, dan berpedoman pada “keterbukaan, kejujuran, dan nurani” di dalam pelaksanaannya.

TINGKAT PERKEMBANGAN ANAK

Hal ini penting karena pelatih harus menyesuaikan sikap, tindakan, dan perilakunya dengan tingkat usia dan kematangan jiwa para pemain asuhannya. Berikut adalah contoh pembagian atas tiga tingkat usia perkembangan anak dan beberapa karakteristik penting dari setiap tingkat usia tersebut.

6 sampai 11 tahun (kelompok usia muda): kemampuan fisik masih terbatas. Misalnya tingkat usia 6-8 tahun waktu reaksi masih lambat, koordinasi mata-tangan rendah, struktur jaringan otot masih peka terhadap cedera. Namun anak-anak pada kelompok ini menyenangkan dan cukup toleran terhadap kegiatan bersifat daya tahan erobik. Pada tingkat usia 10-11 tahun bisa terjadi peningkatan pertumbuhan fisik yang pesat pada beberapa anak. Adalah tugas pelatih untuk tetap memberi semangat kepada anak-anak yang pertumbuhan fisiknya tertinggal. Secara umum, anak masih memiliki tingkat perhatian dan konsentrasi yang pendek. Pelatih harus menyesuaikan instruksi yang diberikan kepada anak. Strategi melatih hendaknya melalui instruksi sederhana dan singkat., dan pemberian semangat atau pengakuan yang positif kepada anak. Penekanan latihan kepada rasa senang dan kegembiraan anak. Setiap usaha anak harus dihargai.

11 sampai 15 tahun (kelompok usia menengah): Pertumbuhan fisik masih bervariasi. Ukuran tubuh bisa menyerupai orang dewasa, tetapi kekuatan otot tidak sama. Pada tingkat usia ini bisa terjadi perubahan perilaku yang disebabkan oleh proses adaptasi terhadap kehidupan sosial, psikologis, dan perubahan fisiologis tubuh. Pada umumnya anak-anak pada tingkat usia ini sudah bisa diberikan instruksi dan strategi permainan yang lebih rumit. Pelatih masih harus menekankan pelatihannya pada peningkatan kemampuan dan keterampilan, bukan pada kemenangan semata. Anak mulai memiliki rasa ingin dihargai dan dikenal, tidak mau lagi diperlakukan seperti anak kecil. Pelatih harus mau lebih banyak mendengarkan daripada memberi perintah.

15 sampai 18 tahun (kelompok usia menjelang dewasa): pertumbuhan fisik mulai stabil. Pertumbuhan dan perkembangan otot mulai tampak pada usia 17 tahun, sedangkan kekuatan otot masih akan meningkat sampai usia 20 tahun. Karakteristik sosial dan emosional yang berkembang menuntut tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam segala aspek pelatihan. Misalnya, dalam mengambil keputusan, menetapkan sasaran, dan memonitor kemajuan prestasi sendiri.

PERANAN MOTIVASI DALAM PELATIHAN

Unsur motivasi memiliki peranan besar di dalam kesediaan seseorang berlatih dalam suatu cabang olahraga pilihannya. 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 bolabasket. *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

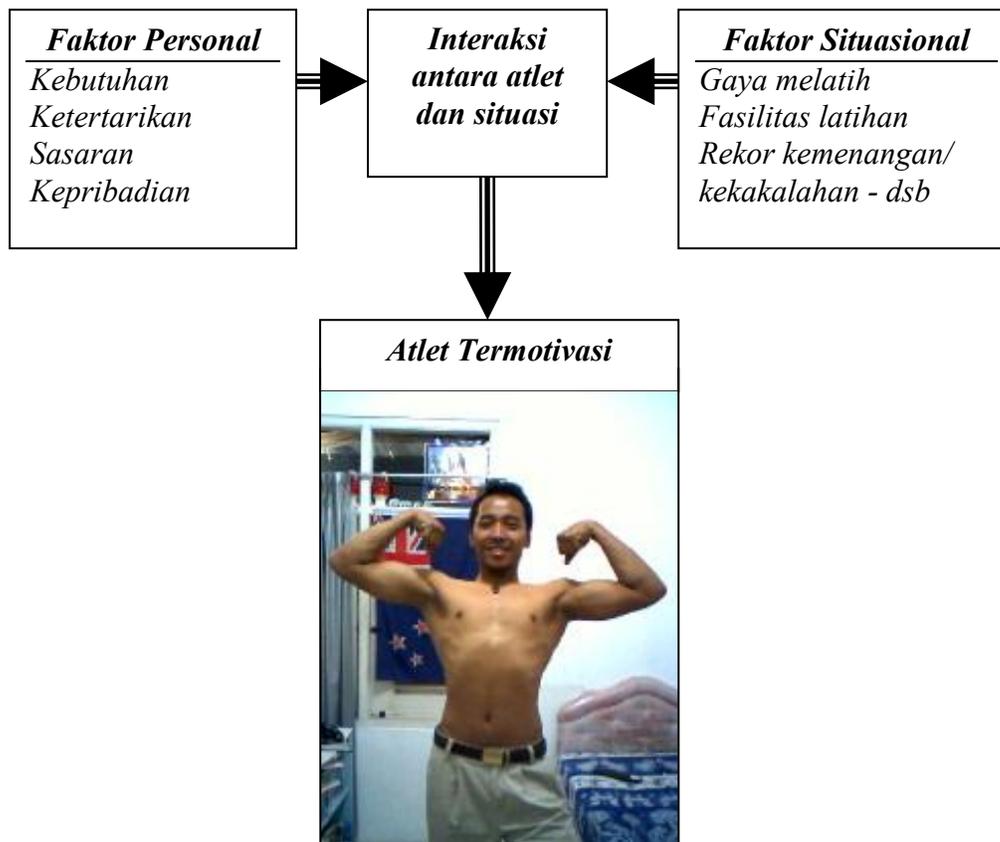
atletnya: ”kamu harus lebih termotivasi mengikuti latihan-latihan apabila ingin menjadi perenang yang baik”; harus menjelaskan maksudnya yaitu agar atlet perlu menetapkan sasaran latihan dan berlatih lebih keras untuk mencapai sasaran tersebut. Atau pernyataan di media masa setelah menderita kekalahan: ”Bayu, pelari 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 proses latihan 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.



Bagan 1

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

Atlet bisa termotivasi menekuni suatu cabang olahraga demi berbagai alasan. Misalnya untuk menguasai keterampilan tertentu, untuk kesehatan dan kebugaran, rekreasi, dan prestasi. 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.

Tabel 2

Kategori dan Motif Keterlibatan dalam Cabang Olahraga Renang

Kategori	Motif
<i>Kompetisi</i>	<i>Lebih berprestasi dibandingkan orang lain</i>
<i>Penguasaan-diri</i>	<i>Kemampuan mengontrol gerakan tubuh dalam air Mempelajari teknik gerakan yang baru</i>
<i>Takut gagal</i>	<i>Menghindari komentar/ kritik pedas dari orang lain Meningkatkan penilaian orang terhadap performanya</i>
Kategori	Motif
<i>Kebugaran & kesehatan</i>	<i>Merasa (lebih) sehat Memiliki tubuh yang atletis Memiliki kondisi badan yang selalu baik Memiliki struktur anatomi otot yang lebih baik</i>
<i>Sukses & peningkatan</i>	<i>Dalam latihan dan pertandingan Peningkatan sasaran pribadi</i>
<i>Keuntungan nyata</i>	<i>Lebih diperhatikan oleh pelatih/orang tua Memperoleh keuntungan materi Dihargai oleh orang lain</i>
<i>Ke-tidak-tergantungan/ individualisme</i>	<i>Ingin menentukan jadwal latihan sendiri Berlatih sendiri Diakui sebagai individu yang mandiri dan selalu berusaha keras</i>
<i>Status</i>	<i>Diakui sebagai atlet elit Menjadi contoh/model bagi perenang lainnya Menjadi terkenal di masyarakat</i>
<i>Pengarahan/ kesadaran-diri</i>	<i>Meningkatkan rasa percaya diri Merasa lebih baik sebagai seorang individu Merasa istimewa</i>
<i>Mengerti/memahami alasan</i>	<i>Mengetahui alasan teknis/aturan latihan Memahami penjelasan/pengarahan pelatih</i>

PERHATIKAN:

- Komitmen = Janji + Tanggung Jawab
- Hindari mengobrol kata Motivasi:
”Kamu 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 olahraga
- Berkarya dan Berprestasi membutuhkan proses
- Fokus pada pekerjaan, pengakuan akan datang dengan sendirinya

Perilaku Pelatih Terhadap Berbagai Macam Respon

MACAM RESPON

PERILAKU PELATIH

Respon thd. penampilan bagus

Reinforcement

Reaksi positif (verbal-nonverbal)

Nonreinforcement

Mengabaikan atau gagal memberi reaksi

Respon thd. kesalahan perenang

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

Respon thd. perilaku atlet yg jelek

Sikap yang terkendali

Reaksi yg bertujuan memulihkan suasana harmonis diantara sesama atlet/tim

Respon terkait pertandingan

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

Respon yg tidak terkait
Pertandingan

Komunikasi secara umum Interaksi dengan atlet d iluar suasana pertandingan/ latihan

KEPRIBADIAN ATLET DAN MOTIVASI

Di dalam lingkungan pertandingan olahraga, bermacam kepribadian orang tampak melalui sikap dan perilakunya, seperti yang diperlihatkan atlet, pelatih, orang tua, ofisial, dan penonton. Masing-masing tidak bisa mengharapkan bahwa ekspresi kepribadian orang lain akan selalu sesuai dengan kemauan atau harapannya. Artinya, masalah kepribadian orang lain adalah di luar kendali seseorang. Di dalam pengarahannya, pelatih harus bisa memberikan pemahaman pada atlet bahwa mereka tidak perlu mengubah kepribadiannya agar penampilan bertandingnya bisa efektif. Kepada atlet harus diberikan pengertian bahwa yang penting adalah kemampuan untuk mengendalikan kecenderungannya untuk bereaksi negatif terhadap apa-apa yang terjadi saat bertanding, misalnya untuk tidak bereaksi negatif terhadap keputusan wasit yang dianggapnya tidak benar. Melalui ketekunan dan kesabaran pelatih dalam memberikan pengarahan, atlet akan belajar mengontrol reaksi emosionalnya, dan selanjutnya akan percaya diri dalam menghadapi situasi pertandingan yang kurang berkenan di hatinya. Meskipun dianggapnya wasit berat sebelah, ia akan tetap bisa mengendalikan emosinya bahkan bisa menerima keputusan wasit dengan pemikiran yang positif.



Pelatih juga tidak bisa mengendalikan tingkat motivasi atlet, apalagi melalui pengarahan-pengarahan verbal yang bertujuan memotivasi atlet dengan harapan bisa tampil maksimal dan memenangkan pertandingan. Jadi kalau pelatih melihat dan berpendapat atletnya "tidak termotivasi", seharusnya pelatih menelusuri penyebabnya dan jangan terlalu mudah menyalahkan atlet dengan dalih tidak termotivasi. Sejujurnya, besar kemungkinan kesalahan ada di program pelatihan yang tidak direncanakan dengan baik, dan tanpa mempertimbangkan kompleksitas berbagai faktor yang sebetulnya saling terkait dan menunjang keseluruhan proses pembinaan. Sebenarnya, atlet akan termotivasi dengan sendirinya apabila dilihatnya pelatih mensosialisasikan program latihan dan selalu membantu atlet mencapai sasaran-sasaran latihan dan pertandingan yang telah ditentukan bersama. Fokus pada program yang terencana dan tertata dengan baik, serta fokus pada tingkat usaha dan sasaran adalah hal-hal yang bisa dikendalikan sendiri oleh atlet akan lebih memotivasi atlet tersebut, daripada fokus pada faktor *kemenangan* yang berada di luar kontrol atlet dan pelatih sendiri.

MENYIKAPI KEMENANGAN DAN KEKALAHAN

Untuk mencapai prestasi tinggi, atlet harus dijaga ketenteraman psikologisnya agar ia merasa betah dalam menjalani proses panjang latihannya. Atlet harus diberi pemahaman bagaimana menyikapi fenomena kemenangan dan kekalahan yang sering dihadapi, baik di dalam situasi latihan maupun pertandingan. Salah satu kendala adalah bila atlet terlalu ditekan dan dipaksakan untuk menang di dalam pertandingan. Kecuali itu arahan pelatih sebelum pertandingan yang menekankan pentingnya kemenangan bagi timnya, bisa menyebabkan si anak menimbang-nimbang mampu tidaknya ia memenangkan pertandingan tersebut, menjadi cemas, merasa tegang, dan berpengaruh buruk terhadap penampilannya (Kasus PON 1981).



Sasaran utama dalam usaha meningkatkan prestasi atlet adalah menumbuhkan perasaan keberhasilan dalam setiap aktivitas keterampilan yang ditunjukkannya. Apabila ini tercapai, berbagai kebutuhan lain yang dirasakan atlet akan mengikutinya, seperti meningkatnya konsep-diri, *self-esteem*, rasa mampu mengendalikan lingkungan yang dihadapinya, mendapatkan pengakuan atas usaha dan kemajuannya, serta perasaan memiliki kompetensi tertentu untuk mengejar keberhasilan selanjutnya. Kesemuanya ini akan mempertebal rasa percaya diri atlet yang menjadikannya lebih mampu menyikapi kemenangan dengan arif, dan mengatasi suasana kekalahan dengan wajar.



Kepada atlet hendaknya diberikan pemahaman tentang arti daripada “menang” dan “kalah” bagi dirinya. Lebih tepat apabila kedua istilah tersebut diganti dan disosialisasikan kepada atlet sebagai “sukses” dan “belum sukses”, karena hasil dari kemenangan atau kekalahan tidak selalu mencerminkan kualitas sebenarnya dari penampilan atlet. Atlet boleh dikatakan sukses karena telah memecahkan rekornya sendiri, walaupun ia kalah dalam pertandingan. Sebaliknya, meski menang ia bisa dikatakan gagal karena tidak menampilkan 100% kemampuannya. Faktor yang paling harus dihargai adalah seberapa besar usaha yang telah dilakukannya, seberapa tinggi semangat yang telah diperlihatkannya, dan seberapa besar kemajuan yang telah diperoleh atlet tersebut dibandingkan dengan penampilannya sebelumnya. Jadi atlet dikatakan *sukses* apabila selama pertandingan berlangsung ia:

1. Tidak merasa tertekan, selalu optimis, dan menyenangkan aktivitasnya.
2. Selalu berusaha keras dan semangat di dalam penampilannya.
3. Mau bekerjasama dengan teman seregunya.

4. Menghargai lawan bermain.
5. Menghormati dan menghargai kerja wasit yang memimpin pertandingan.
6. Senantiasa bermain mengikuti peraturan yang berlaku.

Sebaliknya atlet dikatakan *belum sukses* apabila ia:

1. Tidak berusaha sebaik mungkin, tidak semangat, cepat marah atau tersinggung.
2. Selalu ingin main sendiri tanpa bekerjasama dengan teman seregunya.
3. Tidak bisa menerima keputusan dan bersikap tidak menghargai wasit.
4. Memandang enteng, mencemoohkan, dan melecehkan lawan.
5. Bermain kasar, curang, dan tidak mengikuti peraturan.

Menang berarti SUKSES, Kalah berarti BELUM SUKSES

Pelatih juga harus senantiasa berusaha menumbuhkan dan menguatkan sikap sportif pada diri atlet dalam menyikapi kemenangan dan kekalahan. Pelatih akan berhasil dalam usahanya apabila sikap sportif juga menjadi atribut kepribadiannya yang bisa dirasakan dan dilihat sendiri oleh para atlet asuhannya. Pada saat atlet asuh atau timnya menang, pelatih harus mengajarkan atletnya agar (1) menghargai usaha atau perlawanan yang telah ditunjukkan pesaingnya, (2) mengakui dan menghargai dukungan dan kerjasama teman-teman seregu, (3) menghargai dukungan para suporter, (4) menyalami dan berterima kasih kepada wasit, (5) menghargai keterampilan dan kerja pelatih, dan (6) menghargai kerja para petugas meja pertandingan dan petugas lapangan lainnya. Sebaliknya di dalam situasi kekalahan, unsur pendidikan yang ditanamkan pada atlet hendaknya mencakup (1) menyalami dan memberi pengakuan terhadap keunggulan lawan, (2) menyalami dan berterima kasih kepada wasit, (3) bersalaman dan tidak saling menyalahkan diantara sesama teman seregu, (4) berterima kasih atas dukungan suporter, (5) tidak menyesali kekalahan, (6) keinginan untuk kembali berlatih dan memperbaiki kekurangan, (7) antusiasme dalam menghadapi pertandingan selanjutnya.



INGATLAH:

- Hindari penekanan berlebihan pada faktor kemenangan.
- Atlet bisa bimbang dan mencemaskan kemampuan sendiri bila selalu diinstruksikan “harus” menang dalam setiap pertandingan.
- Pelatihan harus mampu menumbuhkan rasa keberhasilan dalam setiap aktivitas keterampilan yang dilakukan atlet.
- Pengakuan atas keberhasilan usaha akan meningkatkan *self-esteem* atlet.
- Sosialisasikan kepada atlet istilah ”sukses” dan ”belum sukses” sebagai pengganti istilah ”menang” dan ”kalah”.
- Kualitas penampilan atlet bukan diukur dari kriteria menang atau kalah, tetapi dari besarnya usaha, tingginya semangat, dan kemajuan yang diperoleh dalam setiap penampilan.
- Selalu berusaha untuk menumbuhkan dan menguatkan sikap sportif pada diri anak dalam menyikapi kemenangan dan kekalahan.

MENETAPKAN SASARAN

Menetapkan sasaran secara bersama antara pelatih dan atlet sangat bermanfaat dan banyak menentukan motivasi atlet untuk berusaha mencapai sasaran yang menjadi komitmen bersama tersebut. Jadi dalam hal memonitor progres dan bilamana perlu merencanakan ulang sasarnya,

juga dilakukan bersama. Pada cabang olahraga beregu, juga harus ditetapkan sasaran regunya di samping sasaran atlet secara perorangan. Ada tiga jenis sasaran, yaitu sasaran jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang.

Sasaran Jangka Pendek harus ditentukan dan dimanfaatkan sebagai batu loncatan dalam mencapai sasaran jangka menengah dan panjang. Karakteristik sasaran jangka pendek adalah sifatnya yang realistis, mudah dijangkau dan diakses atlet sesuai dengan tingkat keterampilan yang dimilikinya. Keberhasilan mencapai setiap sasaran jangka pendek merupakan motivator yang kuat untuk berusaha menggapai sasaran-sasaran berikutnya. Sebaliknya, sasaran yang tidak realistis bahkan bisa lebih merugikan atlet daripada tidak ada sasaran sama sekali. Contoh sasaran jangka pendek dalam beberapa aspek di mana atlet diharapkan bisa melakukannya dengan baik dan benar adalah sebagai berikut:

- *Bagian-bagian dari penampilan atlet* pada cabang olahraganya, seperti start pada lari 100 meter, seri perlombaan pada renang, tembakan hukuman pada bolabasket.
- *Keterampilan khusus*, seperti konsistensi dan penyempurnaan keterampilan tertentu, melakukan gerakan-gerakan tertentu dalam menunjang strategi penyerangan.
- *Kebugaran jasmani*, seperti berat beban pada *weight training*, kelenturan tubuh untuk melakukan split senam, volume dan intensitas latihan.
- *Kontrol emosi*, seperti mengendalikan amarah, mengendalikan reaksi emosional lainnya.
- *Konsentrasi* merupakan aplikasi mental terhadap tugas yang dihadapi, seperti menerima tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, mempertahankan gawang pada menit-menit terakhir pertandingan.
- *Sosial*, seperti kerjasama tim, kepaduan antar anggota tim, peran dan tanggung jawab masing-masing pemain, mengelola kehidupan sosial.

Sasaran Jangka Menengah pada dasarnya merupakan sasaran pertengahan yang hendak dicapai sebelum tahap berikutnya yaitu sasaran jangka panjang, misalnya PON berikut yang akan dilaksanakan tiga tahun ke depan. Sasaran menengahnya adalah Kejurnas yang akan dilaksanakan satu tahun menjelang PON. Jadi, pada saat Kejurnas atlet diharapkan sudah mampu menguasai beberapa teknik lanjutan atau strategi permainan tertentu yang telah dirumuskan bersama oleh

pelatih dan atlet. Diantara sasaran jangka menengah dan jangka panjang bisa saja dibuat sasaran-sasaran pendek lainnya, sebut saja sasaran jangka pendek tahap kedua.

Sasaran Jangka Panjang merupakan sasaran akhir yang ingin dicapai yaitu kualitas permainan yang ditampilkan pada *event* yang dituju, tetapi yang harus direncanakan, ditentukan, dan disepakati bersama sejak awal. Periode waktu sampai sasaran akhir tercapai bisa saja berlangsung dalam empat atau lima tahun ke depan. Dalam menetapkan sasaran jangka panjang harus didata berbagai *event* dalam skala yang lebih kecil yang bisa dijadikan sasaran menengahnya, lalu menentukan apa yang ingin diperoleh atau dikuasai pada setiap *event* tersebut, misalnya tingkatan keterampilan tertentu, atau penajaman waktu renang, atau peringkat kejuaraannya. Di dalam prosesnya, sasaran-sasaran yang telah dibuat harus dievaluasi secara teratur dan disesuaikan kembali kalau memang diperlukan. Pelaksanaannya bisa dilakukan dalam jangka bulanan, mingguan, atau harian, tergantung jenis sarannya. Pelatih harus memperhatikan: (1) apakah sasaran masih relevan, (2) apakah sasaran masih mungkin dicapai, (3) apa yang harus dilakukan untuk dapat mencapainya, (4) adanya evaluasi penampilan terkait dengan sarannya, (5) apa yang berhasil dicapai dan apa yang tidak, (6) adanya *reward* periodik setiap kali sasaran tercapai.

Manfaat Psikologis dari Latihan Fisik

<i>Meningkatkan:</i>	<i>Menurunkan:</i>
<i>Performa akademik</i>	<i>Tingkat absen di pekerjaan</i>
<i>Asertivitas</i>	<i>Penyalahgunaan alkohol</i>
<i>Percaya diri</i>	<i>Tingkat amarah</i>
<i>Stabilitas emosional</i>	<i>Kecemasan (state & trait)</i>
<i>Fungsi intelektual</i>	<i>Keragu-raguan dalam bertindak</i>
<i>Pengendalian diri</i>	<i>Rasa bingung menghadapi situasi</i>
<i>Daya ingat</i>	<i>Depresi</i>
<i>Persepsi</i>	<i>Sakit kepala</i>
<i>Kesan tubuh yang positif</i>	<i>Tindak kekerasan</i>
<i>Kepuasan seksual</i>	<i>Perilaku kejiwaan</i>
<i>Kesejahteraan</i>	<i>Ketegangan</i>
<i>Efisiensi kerja</i>	<i>Error pekerjaan</i>

(Diadaptasi kembali dari Weinberg & Gould, 1995)

