

# **PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM OLAHRAGA USIA DINI**

Makalah  
oleh

**Danu Hoedaya**

## KATA PENGANTAR

Bagi seorang anak, arti olahraga adalah kegiatan yang menyenangkan, menggembirakan, serta mampu menumbuhkan daya fantasi dan kreativitasnya. Keterlibatannya bisa melibatkan banyak anak sebaya lainnya, mendapatkan teman baru, belajar bersosialisasi dan menyesuaikan emosinya. Pada waktu berkumpul, bermain atau berolahraga, anak-anak tidak mepedulikan perbedaan etnis atau status diantara mereka. Sikap demikian akan mengembangkan proses berfikir dan berperilaku yang murni, dan selanjutnya akan menjadi landasan kuat bagi terbentuknya kepribadian yang utuh. Pada saat anak terlibat di dalam kegiatan olahraga yang teorganisir, semua nilai dan kontribusi positif olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan itu akan terintervensi oleh orang dewasa (misalnya pelatih). Di sinilah perlunya peranan seorang pelatih yang mampu mengarahkan dan membina dengan bijak kegiatan olahraga si anak, sehingga diharapkan anak tersebut di kemudian hari akan berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk melengkapi kompetensi melatihnya, pelatih wajib memiliki pengetahuan dasar *psikologi olahraga* yang harus diterapkan kepada anak atau atlet yang dididiknya. Untuk dapat berprestasi baik, seorang anak hendaknya terjaga ketenteraman psikologisnya agar ia merasa betah dalam menjalani proses latihan panjang yang akan dilaluinya. Misalnya saja, anak harus diberi pemahaman bagaimana menyikapi fenomena *kekalahan* dan *kemenangan* yang akan sering dihadapi, baik di dalam situasi latihan maupun pertandingan-pertandingan.

## DAFTAR ISI

1. PENDAHULUAN
2. PSIKOLOGI KETERLIBATAN ANAK DALAM OLAHRAGA
3. FENOMENA DROP-OUT BEROLAHRAGA
4. AROUSAL DAN KINERJA
5. MOTIVASI ANAK BEROLAHRAGA
6. MENYIKAPI KEKALAHAN DAN KEMENANGAN
7. LINGKUNGAN SOSIAL ANAK

## 1. PENDAHULUAN

*“Bagi anak, olahraga merupakan wadah potensial untuk mengungkapkan rasa kesenangan dan kegembiraannya”*

Keterlibatan seorang anak dalam kegiatan olahraga akan memberikan banyak kesempatan bersosialisasi dengan anak sebaya lainnya, mendapatkan teman baru, merangsang daya fantasi dan kreativitas, menumbuhkan harapan serta kepekaan emosi. Bagi anak, keterlibatannya dalam olahraga tidak membedakan warna kulit, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya. Baginya, olahraga adalah bermain, menang atau kalah tidaklah penting; yang tampak hanya aktivitas gerak nyata, yang terdengar hanya celoteh dan tawa gembira. Kadang-kadang terdengar suara tangis sekejap, mungkin karena anak terjatuh atau bertabrakan dengan temannya, untuk selanjutnya bermain lagi. Sikap dan perilaku seperti itu akan mengembangkan proses berpikir si anak, dan akan menjadi landasan kuat bagi terbentuknya keterampilan gerak yang lebih spesifik, penyesuaian luapan emosi dengan situasi yang dihadapi, serta daya kreativitas dalam pengambilan keputusan atau mengatasi suatu permasalahan. Semua nilai dan kontribusi positif olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan itu, tentunya tidak lepas dari intervensi orang dewasa (misalnya orang tua, guru pendidikan jasmani, pelatih olahraga, dan masyarakat pemerhati dan penggemar olahraga) dalam kegiatan berolahraga anak.

Orang tua hendaknya bantu mengarahkan dan membina kegiatan olahraga anaknya, terutama bila tujuannya untuk mencapai prestasi di salah satu cabang olahraga. Dukungan moril dan kebijakan orang tua sangat diperlukan dalam membantu mengatur jadwal kegiatan olahraga anaknya sehingga tidak mengganggu kelancaran tugas utamanya di sekolah. Orang tua yang bijak tidak akan membanding-bandingkan kemajuan yang dicapai anaknya dengan anak lain. Besar

kemungkinan anak yang merasa diperbandingkan akan “mogok” berolahraga, atau lebih parah lagi bila ia merasa tidak memiliki kemampuan seperti yang diharapkan orang tuanya. Akibatnya anak akan mengundurkan diri dari kegiatan olahraganya. Tiap orang memiliki karakteristik kepribadian tersendiri, dan berbeda usaha dan kemampuannya dalam meraih tujuan yang sama. Makin sering anak dituntut dan diatur untuk berprestasi, makin besar pula kemungkinan kegagalannya. Orang tua hendaknya berusaha memperkaya khasanah kegiatan olahraga anaknya. Keterlibatan seorang anak dalam beberapa cabang olahraga akan lebih banyak memberikan kesempatan baginya untuk merasakan bermacam keterampilan gerak dan bersosialisasi dalam lingkungan yang berbeda-beda. Dari hasil sosialisasi ini, sifat, perilaku, serta aspek kepribadian diharapkan akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Juga diharapkan akan tumbuh sifat bersaing yang dilandasi sportivitas tinggi, menghargai lawan bermain, menghargai usaha sendiri, percaya diri, dan kemampuan mengendalikan emosi. Pada akhirnya anak bisa mengenal dan menyadari, baik kelebihan maupun kekurangannya dalam berolahraga. Di samping itu orang tua harus menjadi pendamping yang bijak dalam situasi “kekalahan” atau “kemenangan” yang dialami anaknya. Dari kacamata orang tua, keberhasilan dalam membimbing anaknya berolahraga hendaknya dilandasi pengertian bahwa arti “kemenangan” bagi anak adalah cerianya tawa, senangnya berlatih, dan banyaknya kesempatan untuk menemukan jati diri dan memikul tanggung jawabnya sendiri. Sebaliknya, arti “kekalahan” bagi anak adalah apabila ia merasa dibatasi pilihan olahraganya, dibatasi keterlibatannya dalam olahraga yang disenanginya, bila ia kurang diberi kesempatan mengekspresikan dirinya, dan bila ia merasa terlalu diatur dalam kegiatannya.

Guru pendidikan jasmani harus mengajarkan esensi dasar dari kerja sama, kerja kelompok, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri. Semuanya itu merupakan nilai-nilai yang bisa dialihkan dalam kehidupan anak di kemudian hari. Pelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan semua anak secara aktif. Anak harus banyak gerak, menyenangkan kegiatannya, bergembira, dan belajar bersikap dan bermain dengan baik. Guru menjadi model bagi anak. Penampilannya, sikapnya, dan

perilaku guru akan menjadi bahan renungan sesuai daya imajinasi dan persepsi anak, dan bukan mustahil akan ditirunya. Guru pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan motivasi yang diperlukan anak, sehingga timbul kegairahan untuk mengikuti pelajaran olahraga. Guru harus bisa memperkenalkan dan membawa anak pada dimensi pengalaman gerak (psikomotor), berpikir (kognitif), dan sikap (afektif) yang sesuai bagi anak, sehingga selepas sekolah anak tetap termotivasi untuk terlibat di dalam aktivitas olahraga. Proses kognitif yang berlangsung dengan baik akan dapat merangsang kreativitas dan keinginan untuk meneliti, di samping menguatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya berolahraga. Kekayaan pengalaman gerak akan sangat menunjang pertumbuhan biologis, kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, efisiensi gerakan, dan memperlancar pengulangan keterampilan motorik. Sikap yang terbina dengan baik akan menimbulkan kesenangan dalam melakukan aktivitas, memperkuat konsep-diri, memantapkan kemampuan bersosialisasi, dan bisa menghargai segala macam aktivitas fisik. Jadi jelas bahwa perilaku dan kinerja guru pendidikan jasmani sangat menentukan bagi kelanjutan keterlibatan anak dalam kegiatan olahraga yang nantinya lebih terfokus pada prestasi. Terdapat satu paket program komputer interaktif (*Sport Search*) yang dikembangkan oleh Australian Sport Commission. Aplikasi metoda *sport search* ialah berdasarkan masukan data-data antropometrik, keterampilan gerak, dan tingkat kebugaran jasmani dari 10 macam tes yang dirancang khusus untuk anak usia 11 sampai dengan 15 tahun. Metoda tersebut bisa membantu guru pendidikan jasmani untuk mencari kesesuaian antara jenis cabang olahraga dengan ketiga aspek yang disebutkan tadi. Pada dasarnya, metoda *sport search* mengutamakan kesenangan dan sosialisasi anak melalui olahraga. Artinya dengan aktif berolahraga dalam beberapa cabang olahraga terpilih, diharapkan akan tumbuh rasa senang dan cinta terhadap kegiatan olahraga.

Pelatih. Sejak pertama kali memasuki dunia olahraga kompetitif, segala usaha anak mulai diarahkan pada tujuan mencapai kemenangan atau menjadi juara dalam cabang olahraga pilihannya. Kemenangan sering diartikan sebagai ‘menjadi yang terbaik’, atau ‘menjadi lebih baik dari lawannya’, arti yang sering dipersepsikan

terlalu sempit. Memang benar bahwa olahraga kompetitif sudah terstruktur sedemikian rupa, sehingga penghargaan utama selalu jatuh pada nomor satu atau sang juara sejati. Kenyataan ini tidak bisa dipungkiri, dan seringkali membuat seorang *pelatih olahraga usia dini* terjepit dalam situasi dilematis. Di satu pihak ia harus menekankan usaha mencapai kemenangan, dan di pihak lain tidak boleh mengabaikan rasa kesenangan atau kegembiraan anak asuhannya. Pelatih yang baik senantiasa berkeinginan untuk menambah dimensi lain pada esensi olahraga kompetitif yang bisa diterima oleh kacamata anak. Dimensi tersebut adalah keinginan kuat untuk saling berlomba mencapai sasaran masing-masing yang realistis. Pelatih hendaknya bijaksana dalam menjembatani harapan dan usaha anak dalam mencapai sasarannya. Harus ada keseimbangan antara usaha memenangkan pertandingan, mengembangkan keterampilan individu, dan memelihara kesenangan atau kepuasan dalam bertanding. Anak harus dipuji dan dihargai penampilan baiknya, terlepas dari skor akhir pertandingan. Kepada anak diberikan lebih banyak umpan balik yang positif daripada mengungkit-ungkit kesalahan yang dilakukan. Walaupun ada koreksi terhadap kekeliruan atau kesalahan yang diperbuat, maka penyampaiannya harus sedemikian rupa sehingga anak tidak merasa terancam atau malu di hadapan orang lain. Pelatih harus jeli terhadap setiap kemajuan sekecil apapun yang diperlihatkan anak didiknya dengan memberikan pujian atau penghargaan yang wajar.

## **2. PSIKOLOGI KETERLIBATAN ANAK DALAM OLAHRAGA**

*“Ketenteraman psikologis anak perlu dijaga agar ia merasa betah dalam lingkungan olahraganya”*

Masalah-masalah psikologis yang dialami seorang anak dalam kegiatan olahraga tidak akan sejelas masalah fisiologis atau yang dialaminya secara fisik

(misalnya peningkatan denyut nadi, otot terkilir, kram). Oleh karenanya, banyak faktor psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan olahraga anak usia dini demi kelangsungan keterlibatannya dalam olahraga yang ditekuninya, sehingga diharapkan terjadi peningkatan dalam keterampilan kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan emosionalnya.

Keinginan untuk berprestasi dalam cabang olahraga tertentu timbul dari berbagai pikiran dan perasaan anak yang paling dalam. Gould (1984) memberikan alasan keterlibatan seorang anak dalam olahraga sebagai berikut: (1) memperoleh kesenangan, (2) mempelajari dan meningkatkan keterampilan, (3) berada di lingkungan teman-teman dan mencari teman baru, (4) untuk kegembiraan, (5) untuk berhasil atau menang, dan (6) untuk berlatih dan kesegaran jasmani. Jelas di sini bahwa keinginan menjadi juara (menang) bukan menjadi alasan utama seorang anak untuk berprestasi. Malahan, tujuan untuk ‘menyenangkan orang lain’ dan ‘mendapatkan hadiah’ tidak termasuk dalam urutan alasan di atas, hal mana merupakan kontradiksi dari perkiraan orang pada umumnya. Ini membuktikan bahwa ada perbedaan persepsi antara apa yang dipikirkan orang dewasa dengan apa yang menjadi keinginan anak sebenarnya. Oleh karenanya, khusus dalam hal pemberian hadiah perlu diperhatikan prinsip “tidak berlebihan” dan “tidak menjanjikan”. Hal ini mengingat kenyataan, bahwa jauh lebih banyak anak yang senantiasa berjuang untuk mencapai tingkat prestasi tertentu kemudian gagal, dibandingkan dengan sedikit anak yang berhasil mencapai prestasi puncak yang dicita-citakannya. Akan lebih bijaksana apabila kepada anak diberikan pengertian bahwa hadiah akan datang dengan sendirinya seiring prestasi yang dicapainya, dan bukan dengan menjanjikannya terlebih dahulu.

Mungkin sekali, seorang anak akan merasakan kebahagiaan atau keberhasilan bertanding apabila ia bisa merasakan kesenangan dan kegembiraan yang menyertai segala usaha dan perilakunya secara fisik, yaitu perasaan telah mengalami saat-saat menyenangkan ketika tampil lebih baik dari sebelumnya. Pada saat seperti itu anak bisa melupakan berjam-jam masa latihan yang telah dijalannya, melupakan rasa sakit

akibat pemaksaan diri yang berlebihan pada menit atau detik terakhir pertandingan, dan melupakan segala kekecewaannya yang lalu. Berbagai tekanan yang timbul, baik dari dalam maupun dari luar diri anak bisa mempengaruhi penampilannya atau keterlibatannya dalam kegiatan olahraga. Tekanan yang timbul dari dalam diri sendiri misalnya pada saat anak menyadari bahwa kegiatannya tersebut tidak lagi menyenangkan baginya. Karena sifatnya internal, dan kebanyakan anak belum stabil emosinya, ada kemungkinan tekanan yang dirasakannya berubah dari waktu ke waktu sejalan dengan harapan tentang diri dan persepsi anak sendiri dalam menilai setiap penampilannya. Tekanan-tekanan dari luar bisa bersumber dari orang tua, pelatih, teman dekat, atau orang lain yang memiliki tempat khusus di hati anak. Tekanan yang dialami biasanya berupa perasaan kuat bahwa orang lain mengharapkan si anak untuk memenangkan pertandingan. Misalnya seorang atlet muda usia mengatakan bahwa ia mencintai orang tuanya, menghargai pelatihnya, atau mencintai negaranya, sehingga ia merasa *harus tampil sebaik-baiknya demi mereka*. Bahayanya adalah, bila ternyata atlet tersebut kalah, maka ia merasa dirinya bersalah karena tidak berhasil memenuhi keinginan orang-orang yang disebut tadi.

Masalah psikologis yang dialami seorang anak harus ditangani dengan bijaksana. Dibutuhkan keteguhan dan ketegasan dalam pelaksanaannya, di samping juga perlu keluwesan dalam penanganannya. Penanganannya hendaknya dilandasi pengertian mendalam tentang perilaku dan sikap anak. Semuanya itu mengacu pada pemahaman tentang proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditinjau dari berbagai aspek seperti fisiologis, psikologis, fisik, sosiologis, dan emosional. Intinya adalah agar senantiasa diberikan dorongan moril pada anak, dan menolongnya melewati masa-masa sulit dengan ketulusan dan pengertian dari pihak orang dewasa yang terkait.

### **3. FENOMENA DROP-OUT BEROLAHRAGA**

*“Sekarang ini, setiap aspek kehidupan manusia sarat dengan unsur*

*kompetisi, demikian juga di lingkungan olahraga yang terorganisir”*

Di negara-negara Barat, Eropa Timur, dan beberapa negara Asia anak-anak telah diarahkan dan dibina kegiatan olahraganya sejak usia dini dengan tujuan akhir berprestasi untuk negaranya dalam *event* olahraga internasional. Fenomena yang melibatkan anak-anak usia dini tersebut patut untuk ditelaah lebih lanjut.

Banyak sekali keuntungan bagi anak yang berpartisipasi dalam olahraga terorganisir, seperti meningkatnya taraf kebugaran jasmani, berkembangnya keterampilan motorik, dan terbinanya aspek-aspek mental-psikologis seperti timbulnya rasa bangga akan kemampuan diri yang sebelumnya mungkin belum pernah disadari atau dirasakannya, dan keberanian untuk tampil dihadapan orang banyak dengan berbagai ungkapan kepribadiannya. Nilai kontribusi dari semua faktor yang disebutkan tadi sangat besar bagi persiapan anak untuk bersosialisasi di masyarakat. Dari segi penghargaan sosial dalam lingkup kecil, anak belajar dan menyadari bahwa ketekunan usahanya (misalnya melalui prestasi olahraga di sekolah) bisa menyebabkan dirinya dikenal dan dihargai orang. Semuanya itu merupakan modal besar dalam usaha mengembangkan rasa percaya dirinya.

Setiap anak hendaknya diperhatikan hak-haknya dalam mengikuti kegiatan olahraga. Diantaranya yang esensial adalah:

- a. Hak untuk terlibat dalam setiap kegiatan olahraga yang disenanginya. Implikasinya ialah anak harus diberi kesempatan mengikuti beragam kegiatan olahraga untuk memastikan agar mereka mengenal dan terlibat dalam cabang olahraga yang sesuai dengan kebutuhan, minat, bangun tubuh, dan kemampuan fisiknya. Hal ini akan meningkatkan rasa senang berolahraga, memperbesar kemungkinan keberhasilan di salah satu cabang olahraga di kemudian hari, dan mengurangi terjadinya *drop-out*.
- b. Hak untuk bermain layaknya seorang anak dan bukan layaknya seorang dewasa. Implikasinya mengarah kepada sikap pembina yang tidak terlalu mendominasi kegiatan olahraga anak sehingga kehilangan arah pembinaan

yang diharapkan semula, dan anak kehilangan kegembiraannya dalam berolahraga.

c. Hak untuk turut ambil bagian dalam kepemimpinan dan membuat keputusan. Implikasinya ialah agar pembina tidak bersikap otoriter di dalam setiap kegiatan dan permasalahan yang timbul. Anak harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk turut berperan aktif dan berkontribusi di dalam proses latihan dan pertandingan.

d. Hak untuk memperoleh kesempatan sama dalam usaha mencapai keberhasilan. Implikasinya mengarah pada kebijakan pembina untuk memberi kesempatan bermain kepada semua anak asuhannya dalam suatu pertandingan.

e. Hak diperlakukan dengan bermartabat. Implikasinya adalah kesadaran untuk menghindari setiap bentuk pelecehan pada anak, apakah itu sifatnya fisik atau psikis.

f. Hak anak untuk berolahraga dalam lingkungan yang sehat dan aman. Implikasinya adalah tanggung jawab pembina dalam mengutamakan kesehatan lingkungan dan keamanan anak asuhnya.

Bisa dipastikan, bahwa apabila makin banyak hak anak yang dilanggar, makin besar pula kemungkinannya anak akan berhenti berolahraga karena hal tersebut tidak lagi mendatangkan rasa gembira pada anak.

Kiranya jelas bahwa banyak sekali faktor yang bisa menyebabkan anak menghentikan kegiatan olahraga yang semula ditekuninya. Berikut adalah sederetan faktor-faktor yang disimpulkan oleh Lumpkin, Stoll, dan Beller (1994) sebagai penyebab drop-out anak.

- \* Kurangnya keterampilan
- \* Terbatasnya kesempatan bermain
- \* Tidak bermain di posisi yang dikehendakinya
- \* Dikeluarkan dari tim
- \* Hilangnya kegembiraan
- \* Kehilangan kontrol atas permainannya sendiri karena dominasi pembina
- \* Lebih menyukai olahraga lain
- \* Hilangnya motivasi intrinsik

- \* Perubahan perhatian
- \* Tekanan-tekanan untuk memenangkan pertandingan
- \* Tiadanya penguatan-penguatan (reinforcements) yang positif

Proses pembinaan olahraga anak usia dini penuh dengan tantangan yang harus dihadapi dengan bijak oleh para pelatih atau pembina. Tidak ada sistem karbit dalam meningkatkan prestasi olahraga anak. Pemaksaan memang bisa memberikan hasil nyata dalam waktu singkat, akan tetapi tidak menjamin kelangsungan prestasi dalam waktu lama. Implikasinya ialah agar para pembina dan pelatih menghindari spesialisasi yang terlalu dini pada seorang anak. Latihan-latihan yang mengarah ke spesialisasi menuntut pembebanan latihan yang sepihak, adanya pengelompokan khusus, dan berorientasi pada nomor atau cabang olahraga tertentu saja. Dampak negatifnya adalah bahwa sifat kebebasan seorang anak dibatasi, anak relatif mudah jemu, dan sukar mengatasi kekecewaan apabila perkembangannya mengalami stagnasi. Para pembina tidak hanya berkewajiban untuk meningkatkan prestasi anak secara kontinu, tetapi terutama harus mencegah agar anak tidak mengundurkan diri dari kegiatan olahraga semata-mata karena kekecewaan yang tidak terobati, kekecewaan yang timbul karena sikap dan perilaku orang dewasa. Sekali kehilangan motivasi intrinsiknya, anak akan cenderung meninggalkan aktivitasnya, dan mencari kegiatan lain di luar dari yang semula ditekuninya.

#### **4. AROUSAL DAN KINERJA**

## 5. MOTIVASI ANAK BEROLAHRAGA

Motivasi diartikan sebagai kecenderungan mengendalikan arah dan pilihan perilaku dengan menyadari segala konsekuensinya, dan kecenderungan perilaku tersebut akan tetap ada sampai tujuannya tercapai (Alderman, 1974). Olahraga kompetitif melibatkan dua jenis motivasi yaitu intrinsik (timbul dari dalam diri sendiri, misalnya rasa kepuasan akan keterlibatannya), dan ekstrinsik (dari luar, seperti adanya hadiah). Keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik harus dijaga. Artinya, kepuasan pribadi harus tetap terpenuhi tanpa meniadakan bentuk penghargaan berupa hadiah. Sama seperti pujian yang diterima pada waktu latihan, demikian pula hendaknya hadiah dalam bentuk apapun perlu diberikan kepada atlet (anak) yang telah berprestasi sebagai ungkapan penghargaan yang memang layak diperolehnya. Sebaliknya, janji imbalan materi bila anak menang atau ancaman bila anak kalah, sebenarnya telah melunturkan makna olahraga bagi anak. Sadar atau tidak, sikap seperti itu telah merampas hak bermain dan membunuh kesenangan anak yang berarti pula telah menodai esensi kehidupan masa kanak-kanaknya.

Satu hal yang perlu dipahami oleh pelatih adalah kecenderungan yang terjadi sekarang di mana prestasi identik dengan uang. Artinya, prestasi yang dicapai pasti akan menghasilkan uang. Di dalam olahraga profesional hal ini wajar karena tujuannya memang untuk perolehan penghasilan bagi kehidupan atlet. Walaupun masih ada garis pemisah yang tegas antara hakekat olahraga profesional dan olahraga amatir, maka di dalam olahraga amatir tujuan berprestasi bukan untuk mencari penghasilan. Pada kenyataannya, penghargaan yang diberikan kepada para juara olahraga amatir pun sarat dengan nuansa “keuangan”, suatu fenomena yang merebak sejalan dengan pemanfaatan prestasi olahraga untuk menggapai tujuan-tujuan lain seperti politis, bisnis, jembatan karir, status, dan lain-lain. Suatu fenomena sosial

budaya global yang tidak bisa dihindari, yang mampu meredupkan batas antara nilai-nilai idealistis dan materialistis di dalam konteks olahraga prestasi.

Dalam menjaga keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik harus diingat bahwa bila salah satu sumber motivasi terabaikan, olahraga kompetitif akan kehilangan bentuknya dan berubah menjadi suatu kegiatan lain yang berbeda strukturnya, dinamikanya, dan dengan konsekuensi yang berbeda pula bagi mereka yang terlibat. Sebagai contoh, bila semata-mata motivasi ekstrinsik yang ditonjolkan, arena kompetitif yang mengasyikkan bisa berubah menjadi tontonan yang memperlihatkan usaha memenangkan pertandingan dengan cara-cara di luar aturan dan batas sportivitas. Sebaliknya bila motivasi intrinsik sepenuhnya berperan, organisasi dan struktur kegiatannya akan berubah menjadi permainan murni yang semata-mata menonjolkan unsur kepuasan dalam keterlibatan pelakunya. Akibatnya faktor kemenangan menjadi tidak penting, dan sifat kompetisinya akan berjalan wajar sesuai kesenangan yang dirasakan anak.

Untuk meningkatkan motivasi intrinsik pada anak, saran-saran berikut bisa dijadikan pertimbangan, baik oleh orangtua, guru, maupun oleh pelatih yaitu: (1) hadiah yang diberikan harus mencerminkan kemampuan anak dalam penampilannya, (2) hadiah hendaknya diberikan pada semua anak yang terlibat, (3) partisipasi anak hendaknya atas dasar keinginannya sendiri, (4) tekankan latihan pada peningkatan keterampilan, (5) biasakan anak untuk saling memberi dukungan, (6) pelatih hendaknya menjadi model teladan bagi anak, (7) berikan kesempatan anak membuat keputusan yang berkaitan dengan permainannya, (8) usahakan agar setiap anak pernah merasakan atau mengalami keberhasilan dalam tahap-tahap awal keterlibatannya, (9) pemberian hadiah hendaknya atas dasar tak terduga oleh anak dan tidak berlebihan, dan (10) tentukan sasaran kemajuan atas dasar kerja sama antara anak dan pelatih.

Perlu di sadari bahwa anak-anak sangat peka terhadap kejadian atau perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berlandaskan naluri, mereka memandang

orang dewasa dengan rasa hormat dan kekaguman, tetapi pada suatu saat mungkin saja pandangan mereka berubah yang disebabkan oleh sikap dan perilaku orang-orang dewasa itu sendiri. Perubahan dalam persepsi ini merupakan cerminan langsung dari pengalaman mereka sendiri. Dalam kegiatan olahraga anak, adalah tanggung jawab setiap orang dewasa untuk memastikan bahwa kekayaan pengalaman anak dipenuhi dengan keberhasilan dalam suasana menyenangkan sesuai persepsi anak. Orang belajar banyak dari peristiwa kehidupan yang dialaminya semasa kecil.

Kegiatan olahraga apapun yang diikuti harus bisa membangkitkan rasa senang serta gairah berkelanjutan dalam diri anak untuk lebih menekuni cabang olahraga pilihannya. Sangat dianjurkan agar anak diberi kesempatan untuk aktif dalam beberapa cabang olahraga yang disenanginya. Sebagai contoh, beri kesempatan anak mengatur jadwal olahraganya sendiri. Misalnya pada hari Senin atletik, tiga hari berikut berenang, dan pada akhir minggu main bolabasket bersama teman-teman sekelasnya.

Sikap, perilaku, dan pesan-pesan orang dewasa turut menentukan arah dan makna kemenangan atau kekalahan anak dalam olahraga kompetitif. Jangan sekali-sekali membunuh rasa kebanggaan anak atas usaha yang telah dilakukannya. Anak bisa kecewa berat dan menjadi stres, karena menjadi korban frustrasi ambisi orang-orang dewasa yang terlibat dalam kegiatan olahraga anak. Seharusnya orang dewasa bisa menghargai usaha keras dan terbaik yang telah ditunjukkan seorang anak. Dalam menghadapi situasi di mana anak telah berusaha keras dan kalah dalam suatu pertandingan, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membantu anak mengatasinya. Sikap positif hendaknya ditonjolkan dengan memberi pujian sejujuru-jujurnya atas usaha yang telah dilakukan anak. Komentari hal-hal yang telah dilakukan anak dengan baik. Kalau perlu biarkan anak menangis dalam mengutarakan kekesalan atau kekecewaannya. Juara-juara dunia pun suka menangis selepas pertandingan tanpa dicemoohkan orang. Bantu anak untuk meneropong kekalahan dengan wajar, sehingga diharapkan pada akhirnya anak bisa menerima kenyataan. Yang penting, penyampaian pada anak harus bijaksana. Anak sedang

merasakan pahitnya kekalahan bertanding, dan tidak boleh dijejali segala macam komentar tentang kekurangan mereka di lapangan pertandingan.

Masuk ke dalam lingkungan olahraga kompetitif memang menyebabkan anak merasakan tuntutan-tuntutan lain di samping sekedar bergembira saja. Latihan-latihan mulai intensif dan lebih terarah, peraturan-peraturan mulai banyak dan harus ditaati. Semuanya itu sebenarnya tidak perlu jadi masalah bagi anak, asal saja anak telah “dipersiapkan” dengan matang. Keberhasilan pendekatan-pendekatan psikologis seperti yang telah banyak dibicarakan sebelumnya akan sangat menentukan kesiapan anak menghadapi kegiatan olahraga dengan kiblat berbeda dari apa yang telah dialami anak sebelumnya. Pelatih mulai berperan dalam proses keterlibatan anak selanjutnya. Pelatih harus memahami prinsip-prinsip pendekatan yang efektif dan sesuai dengan jiwa anak. Pelatih jangan terjebak dengan sikap dan perilaku yang sepertinya tepat untuk memotivasi anak, padahal sebaliknya justru akan mematikan motivasi anak. Sikap dan perilaku yang harus dihindari itu adalah hal-hal yang bersifat: (1) intimidasi, (2) ancaman, (3) kritik menjatuhkan, (4) kritik yang sarkastik, (5) menumbuhkan perasaan bersalah pada anak, dan (6) perlakuan kasar secara fisik. Dari persepsi pelatih sendiri, mungkin saja bahwa semua sikap dan perilaku seperti itu adalah usaha-usaha yang sifatnya *instant* dengan tujuan mengubah perilaku atletnya. Dengan berbuat begitu, pelatih berasumsi bahwa nantinya atlet akan mampu mengatasi perlakuan kasar dari siapapun. Hal yang tidak disadari pelatih adalah bahwa segala usaha tersebut hanya akan berdampak jangka pendek. Strategi “memotivasi” atlet seperti itu malah akan lebih berdampak negatif daripada positif pada atlet.

Apa yang bisa dilakukan pelatih dalam memotivasi atletnya untuk berusaha dan bekerja keras, berlatih secara teratur dan konsisten, meningkatkan keterampilan dan kondisi fisiknya, serta tetap membuat atlet senang dan gembira dalam berlatih? Beberapa pertimbangan awal yang perlu diperhatikan oleh pelatih adalah:

a. Apa saja karakteristik yang menonjol dari olahraga yang ditekuni? Teknik memotivasi atlet juga tergantung dari sifat dan ciri khas olahraga yang ditekuni.

Bolabasket memiliki karakter sosial tertentu di mana corak permainannya banyak mengandung unsur gerakan “pura-pura dan menipu”, tentu saja dalam pengertian yang positif sesuai tujuan permainannya. Ini dapat terlihat dari tindakan pemain mengelabui lawannya dengan berbagai gerak tipuan atau gerak pura-pura yang dilakukan dengan hampir semua bagian badannya, baik dilakukan dengan menggunakan bola maupun tanpa bola. Dengan jumlah pemain lima orang setiap regu, bolabasket memberi peluang demokratisasi yang lebih efektif bila dibandingkan, misalnya, dengan tim sepakbola yang melibatkan sebelas orang pemain. Arena permainan yang terbatas dan pengaturan tempat duduk penonton yang tidak jauh dari pemain memberi peluang tinggi terjadinya kontak visual dan verbal diantara pemain, ofisial, dan penonton. Akibatnya, seorang pemain bolabasket tidak bisa menyembunyikan atau menghindar dari perilakunya saat bermain tanpa terlihat dan terdengar orang lain. Ibarat musik jazz, permainan bolabasket penuh unsur improvisasi, eksplosif, alunan irama permainan yang dinamis, menonjol sifat individualistik namun tetap membutuhkan kerja sama yang baik diantara para pemainnya. Pemain bebas berimprovisasi dalam usahanya memasukkan bola ke basket lawan melalui *jump shot*, *lay up shot*, *hook shot*, *slam dunk*. Dalam waktu permainan yang dibatasi dan relatif singkat, skor pertandingan melonjak-lonjak saling susul. Jumlah angka bisa puluhan bahkan di atas seratus, namun perbedaan satu angka pada detik terakhir pertandingan bisa menentukan pemenangnya.

b. Apa yang melandasi keterlibatan seseorang dalam bolabasket? Teknik memotivasi juga tergantung dari apa sebenarnya yang mendorong keterlibatan seseorang untuk bermain bolabasket. Alasannya bisa bermacam-macam. Pelatih tidak boleh berasumsi bahwa semua orang yang dilatihnya memiliki keinginan yang besar untuk selalu meningkatkan keterampilan dan prestasinya. Tidak benar bahwa setiap orang ingin menjadi pemain superstar. Ada kemungkinan bahwa orang berpartisipasi karena dengan bermain bolabasket ia merasakan suatu kepuasan tersendiri yang sifatnya pribadi, jadi akan berlainan dari satu orang ke orang lainnya. Ada yang senang bertanding karena kalau menang akan mendapatkan banyak

perhatian dari orang lain. Mendapatkan piala, medali, hadiah, ucapan selamat dari teman, atau pujian dari pelatihnya. Partisipasi seseorang bisa juga karena ia akan merasa besar hati bila berhasil menyelesaikan tugas dengan baik. Bermain sebaik mungkin adalah segala-galanya bagi dia, terlepas dari kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Bisa juga karena ia merasa lebih sehat dan segar secara fisik dan mental setiap kali selesai bermain. Masih banyak lagi alasan-alasan lainnya untuk disebutkan satu persatu.

Agar lebih mengetahui alasan keterlibatan para pemain asuhannya, pada awal-awal pertemuan pelatih bisa mengedarkan kuesioner kepada para calon pemain yang pada dasarnya mempertanyakan hal-hal seperti: 1) apa yang mendorong mereka untuk turut bergabung dan berlatih, 2) apa yang diharapkannya dari keterlibatannya, 3) hal apa yang paling disenanginya dari olahraga bolabasket, 4) hal apa yang paling tidak disenanginya, 5) apakah ada tujuan khusus yang ingin dicapainya dalam tahun pertama, 6) apakah ada tujuan lainnya untuk beberapa tahun mendatang, 7) hal-hal apa saja yang bisa membuat mereka kecewa, putus asa, atau berhenti berlatih, 8) hal-hal apa saja yang paling bisa menimbulkan semangat dan kemauan berlatih, 9) apakah ada sesuatu yang paling tidak disenangi dari sikap, perilaku, atau penampilan pelatih, teman seregu, atau orang lain yang paling tidak disukai, 10) sikap bagaimana yang mereka harapkan dari orang lain apabila mereka telah melakukan sesuatu pekerjaan dengan baik, 11) sikap yang bagaimana yang mereka harapkan apabila telah gagal dalam sesuatu pekerjaan, dan 12) seberapa penting olahraga bolabasket bagi mereka pada saat ini.

c. Se jauh mana tingkat perkembangan pribadi para pemain. Ini penting karena pelatih harus menyesuaikan sikap, tindakan, dan perilakunya dengan tingkat usia dan kematangan jiwa para pemain asuhannya. Untuk ini kiranya bisa dijadikan 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 anak menuntut tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam segala aspek pelatihan. Misalnya, dalam mengambil keputusan, menetapkan sasaran, dan memonitor kemajuan prestasi sendiri.

Beberapa cara memotivasi atlet: 1) kenali setiap atlet dengan baik, 2) dengarkan suara hati atlet, 3) luangkan waktu untuk berdiskusi dengan atlet, 4) kembangkan variasi latihan yang sesuai, 5) program latihan disesuaikan, 6) tetapkan

sasaran-sasaran, 7) berikan pengakuan atas usaha yang dilakukan atlet, 8) fokuskan latihan pada peningkatan keterampilan, 9) berikan hadiah sederhana, 10) saling memberi dukungan/semangat, 11) pelatih harus memberi contoh yang baik, 12) lakukan visualisasi.

## 7. LINGKUNGAN SOSIAL ATLET

Sebagai individu di dalam lingkungan masyarakatnya, atlet memiliki kebutuhan, keinginan, dan harapan-harapan yang harus dipenuhi dalam kehidupannya. Atlet juga mempunyai berbagai peran yang harus dilakoninya. Interaksi yang terjadi diantara atlet dan masyarakat menyebabkan masing-masing memiliki peran tertentu, dan berperan secara timbal balik yang sifatnya saling mendukung, dan dapat memenuhi harapan serta tuntutan kedua belah pihak. Hal ini perlu dipahami bersama, agar segala permasalahan yang timbul dapat disikapi dan ditindaklanjuti dengan bijaksana. Dengan demikian diharapkan motivasi atlet untuk dapat berprestasi sebaik-baiknya akan terpelihara, karena ia merasa bahwa kebutuhan, keinginan, dan harapannya diperhatikan oleh orang-orang yang paling signifikan di dalam kehidupannya sebagai atlet. Tabel 1 memberikan gambaran berbagai peran yang dijalankan, baik oleh atlet maupun oleh masyarakat lingkungannya. Fungsi peran masing-masing, siapa saja mitra perannya, serta harapan-harapan dari mitra perannya tersebut patut disadari bersama agar tercapai kesepakatan persepsi antara atlet dan masyarakatnya.

Tabel 1  
Peran dan Harapan Atlet serta Masyarakat Lingkungannya

---

<u>Fungsi peran</u>	<u>Mitra peran</u>	<u>Harapan dari mitra peran</u>
---------------------	--------------------	---------------------------------

### ATLET:

Atlet	Pelatih, tim, dan ofisial lainnya.	Bermain baik, kerjasama, semangat dlm latihan dan pertandingan, usaha keras, tekad kuat, selalu termotivasi, kemenangan.
Kepala keluarga	Anggota keluarga	Kasih sayang, diperhatikan, dibimbing, dijaga, dipenuhi kebutuhan keluarga.
Pelajar/mahasiswa	Guru/dosen	Mematuhi peraturan, menyelesaikan tugas, naik kelas, lulus dengan baik.
Karyawan	Siswa lain	Keterlibatan kelompok.
	Atasan	Mematuhi peraturan, bekerja dengan baik, menyelesaikan pekerjaannya
	Karyawan lain	Keterlibatan kelompok.

### MASYARAKAT:

Pelatih, tim, ofisial.	Atlet	Pengakuan akan usaha yang dilakukan, memberi dorongan, dukungan moril, umpan balik, prestasi bisa meningkat.
Anggota keluarga	Atlet	Dukungan moril, dorongan, pengakuan, pengertian.
Guru/dosen	Atlet	Pengertian, pengakuan, dukungan moril.
Siswa lain	Atlet	Pengakuan, dorongan, dukungan moril.
Atasan	Atlet	Pengakuan, dorongan, dukungan moril.
Karyawan lain	Atlet	Pengakuan, dorongan, dukungan moril.
Pejabat instansi terkait	Atlet	Pengakuan, pengertian, dorongan, dukungan moril dan dana, penghargaan, pekerjaan, status.

Harapan-harapan dari atlet dan masyarakat harus disadari dan terpenuhi atas dasar saling pengertian dan saling menghargai. Atlet membutuhkan pengakuan atas segala usaha kerasnya untuk meningkatkan prestasinya, dan bukan semata-mata atas hasil akhir suatu pertandingan. Atlet membutuhkan kejelasan akan jaminan kehidupan yang layak setelah ia pensiun sebagai atlet. Akan tetapi, atlet juga harus mengerti dan bisa menerima apabila masyarakat mempunyai persepsi lain atas kegagalan atlet, atau bertentangan dengan harapan-harapan atlet sendiri. Atlet hendaknya dipersiapkan secara mental untuk mengantisipasi penilaian dan reaksi masyarakat terhadap prestasi

yang dicapainya, terutama pada saat-saat kegagalan (misalnya tidak memenuhi target yang telah ditetapkan sebelumnya).

Situasi atau suasana latihan sehari-hari yang berpola sama sangat memerlukan penekanan terhadap pemeliharaan tingkat motivasi. Atlet yang memiliki motivasi internal yang tinggi biasanya tidak akan mengalami kesukaran dalam mengatasi situasi seperti itu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produktivitas kerja akan tetap tinggi selama dilakukan perubahan-perubahan terhadap situasi dan kondisi lingkungan kerja. Jadi kuncinya adalah perubahan yang tampak dan terasa, serta perhatian yang diberikan, terlepas daripada macam tugas atau prosedur kerja yang selalu sama setiap harinya. Kiranya hal serupa juga berlaku di dalam situasi dan kondisi latihan yang harus dijalani atlet setiap harinya. Apabila terjadi kejenuhan dalam diri atlet atau pelatih, hal-hal berikut ini dapat dilakukan:

1. memberikan perhatian pada setiap atlet secara individual
2. mengubah aspek-aspek tertentu dari setiap sesi latihan
3. menyiapkan hal-hal yang tak terduga selama latihan
4. mengubah struktur rutinitas latihan.

Ciri khas manusia adalah bahwa dia senantiasa menginginkan sesuatu yang baru sepanjang hidupnya.

## 8. MENYIKAPI KEKALAHAN DAN KEMENANGAN

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. Evaluasi yang dilakukan bisa mengacu pada teori Atribusi.

Atribusi adalah suatu proses kognitif di mana seseorang mengamati, menarik, dan mengelompokkan kesimpulan yang diperoleh dari suatu kejadian yang diamati atau dialaminya. Asumsinya adalah bahwa seseorang senantiasa mencoba untuk dapat mengerti sebab-sebab suatu kejadian. Dunia olahraga penuh dengan kejadian atau kasus di mana pelatih bisa menarik pelajaran yang berharga apabila diartikan sejujur-jujurnya dengan benar.

Atlet berada dalam lingkungan sosial dan tidak bisa menghindari dari macam-macam komentar, gosip, isu-isu, pendapat, kritik, cemoohan, sanjungan orang. Di sini peranan pelatih sebagai orang terdekat dengan atlet sangat penting. Olahraga prestasi di mata umum hanya mengenal dua kesimpulan akhir yaitu kemenangan atau kekalahan. Opini masyarakat terutama melalui mas media terkadang bisa ramah, tetapi lebih sering bisa negatif dengan segala ungkapan provokatif dan menghakimi. Aplikasi dari teori atribusi ke dalam konteks olahraga prestasi bisa dijelaskan sebagai berikut.

		<b><u>Pusat Kendali</u></b>	
		<i><u>Internal</u></i>	<i><u>Eksternal</u></i>
<b><u>Stabilitas</u></b>	<i><u>Stabil</u></i>	Kemampuan	Kesukaran tugas
	<i><u>Tidak stabil</u></i>	Usaha	Keberuntungan

Keempat elemen (kemampuan, kesukaran tugas, usaha, dan keberuntungan) sifatnya saling berhubungan. Ditinjau dari dimensi stabilitas, kemampuan dan kesukaran tugas yang dihadapi dianggap sebagai faktor-faktor yang relatif stabil. Artinya, keduanya tidak berubah pada saat pertandingan berlangsung. Yang dimaksud dengan kesukaran tugas misalnya peraturan waktu setiap babak yang dibatasi, ketinggian net bulutangkis, ketinggian postur tubuh lawan, peraturan permainan atau pertandingan. Usaha dan

keberuntungan merupakan faktor yang relatif tidak stabil. Artinya, bisa berubah setiap waktu.

Ditinjau dari dimensi pusat kendali, kemampuan dan usaha yang dilakukan atlet bersumber dari dalam diri atlet sendiri (internal). Artinya, ungkapan kedua faktor tersebut muncul disebabkan usaha murni atlet itu sendiri. Kesukaran tugas dan keberuntungan merupakan dua faktor yang berada di luar kendali atlet. Jadi sumbernya dari luar (eksternal).

Hubungan diantara keempat faktor tersebut bisa dijadikan acuan untuk menjelaskan dan menganalisa kemenangan atau kekalahan dalam bertanding.

Kunci untuk meningkatkan prestasi terletak pada keterbukaan dan kejujuran pelatih dan atlet dalam mengevaluasi hasil suatu pertandingan. Bila hal ini terpenuhi, maka aplikasi yang tepat dari teori atribusi bisa bermanfaat dalam peningkatan prestasi atlet selanjutnya.

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.

***PENDEKATAN PSIKOLOGIS  
DALAM OLAHRAGA USIA DINI***

*Danu Hoedaya*

FPOK UPI

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia  
Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga  
Pengembangan SDM Keolahragaan  
Tahun 2006

## KATA PENGANTAR

Bagi seorang anak, arti olahraga adalah kegiatan yang menyenangkan, menggembirakan, serta mampu menumbuhkan daya fantasi dan kreativitasnya. Keterlibatan anak memberi peluang untuk bersosialisasi dan menyesuaikan emosinya dengan orang lain, dan semata-mata dilandasi oleh kemurnian nurani dalam menyikapi segala pengalaman berolahraganya. Sikap demikian akan mengembangkan proses berfikir dan berperilaku yang akan menjadi landasan kuat bagi terbentuknya kepribadian yang utuh.

Pada saat anak terlibat di dalam kegiatan olahraga yang teorganisir, semua nilai dan kontribusi positif olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan itu akan terintervensi oleh orang dewasa, seperti pelatih dan orang tua. Di sinilah perlunya peranan pelatih yang mampu mengarahkan dan membina dengan bijak kegiatan olahraga si anak, sehingga diharapkan anak tersebut di kemudian hari akan berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk melengkapi kompetensi melatihnya, pelatih wajib memiliki pengetahuan dasar *psikologi olahraga* yang harus diterapkan langsung kepada anak didik atau atletnya.

Untuk keperluan itulah naskah bahan ajar ini disusun dengan harapan bisa menjadi acuan bermanfaat bagi para pelatih olahraga usia dini untuk mengintegrasikan kepentingan-kepentingan psikologis ke dalam program latihan yang dirancangnya.

Mengingat dinamika perubahan dan peningkatan keilmuan di bidang olahraga, tentu saja naskah ini senantiasa memerlukan penyempurnaan, penambahan, atau revisi di kemudian hari. Untuk ini senantiasa diharapkan saran dan masukan konstruktif dari para pengguna.

**Danu Hoedaya**  
**Cipayung, 2006-08-10**

## DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	
BAGIAN I. PENDAHULUAN .....	
BAGIAN II. PSIKOLOGI KETERLIBATAN ANAK DALAM OLAHRAGA .....	
BAGIAN III. TELAAHAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS .....	
BAGIAN IV. MENYIKAPI KEKALAHAN DAN KEMENANGAN .....	
BAGIAN V. LINGKUNGAN SOSIAL ANAK .....	
BAGIAN VI. FENOMENA MENINGGALKAN KEGIATAN .....	
BEROLAHRAGA .....	

## **BAGIAN I. PENDAHULUAN**

*“Bagi anak, olahraga merupakan wadah potensial untuk mengungkapkan rasa kesenangan dan kegembiraannya”*

Keterlibatan seorang anak dalam kegiatan olahraga memberikan banyak kesempatan bersosialisasi dengan anak sebaya dan orang lain, mendapatkan teman baru, merangsang daya fantasi dan kreativitas, menumbuhkan harapan serta kepekaan emosi. Bagi anak, keterlibatannya dalam olahraga tidak membedakan warna kulit, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya. Baginya, olahraga adalah bermain, menang atau kalah tidak penting; yang tampak hanya ungkapan kegembiraan dan kesenangan dalam aktivitas yang dilakukannya. Sikap dan perilaku seperti itu mampu mengembangkan proses berpikir si anak, dan menjadi landasan kuat bagi terbentuknya keterampilan gerak yang lebih spesifik, penyesuaian luapan emosi dengan situasi yang dihadapi, serta daya kreativitas dalam pengambilan keputusan atau mengatasi suatu permasalahan. Semua nilai dan kontribusi positif olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan itu, tentunya tidak lepas dari intervensi orang dewasa (misalnya orang tua, guru pendidikan jasmani, pelatih olahraga, dan masyarakat pemerhati dan penggemar olahraga) dalam kegiatan berolahraga anak.

Orang tua hendaknya bantu mengarahkan dan membina kegiatan olahraga anaknya, terutama bila tujuannya untuk mencapai prestasi di salah satu cabang olahraga. Dukungan moril dan kebijakan orang tua sangat diperlukan dalam membantu mengatur jadwal kegiatan olahraga anaknya sehingga tidak mengganggu kelancaran tugas utamanya di sekolah. Orang tua yang bijak tidak akan membanding-bandingkan kemajuan yang dicapai anaknya dengan anak lain. Besar kemungkinan anak yang merasa diperbandingkan akan “mogok” berolahraga, atau terlebih lagi bila ia merasa tidak memiliki kemampuan seperti yang diharapkan orang tuanya. Kemungkinan besar anak akan mengundurkan diri dari kegiatan olahraganya.

Tiap anak memiliki karakteristik kepribadian tersendiri, dan berbeda usaha dan kemampuannya dalam meraih tujuan yang sama. Makin sering anak dituntut dan diatur untuk berprestasi, makin besar pula kemungkinan kegagalannya. Orang tua hendaknya berusaha memperkaya khasanah kegiatan olahraga anaknya. Keterlibatan seorang anak dalam beberapa cabang olahraga akan lebih banyak memberikan kesempatan baginya untuk merasakan bermacam keterampilan gerak dan bersosialisasi dalam lingkungan yang berbeda-beda. Dari hasil sosialisasi ini, sifat, perilaku, serta aspek kepribadian diharapkan akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Juga diharapkan akan tumbuh sifat bersaing yang dilandasi sportivitas tinggi, menghargai lawan bermain, menghargai usaha sendiri, percaya diri, dan kemampuan mengendalikan emosi. Pada akhirnya anak bisa mengenal dan menyadari, baik kelebihan maupun kekurangannya dalam berolahraga. Di samping itu orang tua harus menjadi pendamping yang bijak dalam situasi “kekalahan” atau “kemenangan” yang dialami anaknya. Keberhasilan dalam membimbing seorang anak berolahraga hendaknya dilandasi pengertian bahwa arti “kemenangan” bagi anak adalah bila ia senang, puas, dan gembira dalam kegiatannya, dan terbuka peluang dalam menemukan jati diri dan memikul tanggung jawab sendiri. Sebaliknya, arti “kekalahan” bagi anak adalah bila ia merasa dibatasi pilihan olahraganya, dibatasi keterlibatannya dalam olahraga yang disenanginya, kurang diberi kesempatan mengekspresikan dirinya, dan bila merasa terlalu diatur dalam setiap tindakannya.

Guru pendidikan jasmani wajib mengajarkan esensi dasar dari kerja sama, kerja kelompok, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri. Semuanya itu merupakan nilai-nilai yang bisa dialihkan dalam kehidupan anak di kemudian hari. Pelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan semua anak secara aktif. Anak harus banyak gerak, menyenangkan kegiatannya, bergembira, dan belajar bersikap dan bermain dengan baik. Guru menjadi model bagi anak. Penampilannya, sikapnya, dan perilaku guru menjadi bahan renungan sesuai daya imajinasi dan persepsi anak yang mungkin akan ditirunya. Guru pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan motivasi yang diperlukan anak, sehingga timbul kegairahan dalam mengikuti

pelajaran olahraga. Guru harus memperkenalkan dan membawa anak pada dimensi pengalaman gerak (psikomotor), berpikir (kognitif), dan sikap (afektif) yang sesuai bagi anak, sehingga selepas sekolah anak tetap termotivasi dalam melakukan aktivitas olahraga. Kekayaan pengalaman gerak akan sangat menunjang pertumbuhan biologis, kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, efisiensi gerak, dan memperlancar pengulangan keterampilan motorik. Sikap yang terbina dengan baik akan menimbulkan kesenangan dalam melakukan aktivitas, memperkuat konsep diri, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, dan bisa menghargai segala macam aktivitas fisik. Jadi, perilaku dan kinerja guru pendidikan jasmani sangat menentukan kelanjutan keterlibatan anak dalam kegiatan olahraga yang nantinya akan terfokus pada prestasi. Terdapat satu paket program komputer interaktif (*Sport Search*) yang dikembangkan oleh *Australian Sport Commission*. Aplikasi metoda *sport search* mengacu pada data-data antropometrik, keterampilan gerak, dan tingkat kesegaran jasmani dari 10 macam tes yang dirancang khusus untuk anak usia 11 sampai dengan 15 tahun. Metoda tersebut membantu guru pendidikan jasmani dalam menemukan kesesuaian antara jenis cabang olahraga dengan ketiga aspek data tadi. Pada dasarnya, metoda *sport search* mengutamakan kesenangan dan sosialisasi anak melalui olahraga. Artinya dengan aktif berolahraga dalam beberapa cabang olahraga yang sesuai dengan karakteristik masing-masing, dalam diri anak akan tumbuh rasa senang dan cinta terhadap kegiatan olahraga.

Pelatih. Sejak pertama kali memasuki dunia olahraga kompetitif, segala usaha anak mulai diarahkan pada tujuan mencapai kemenangan atau menjadi juara dalam cabang olahraga pilihannya. Kemenangan sering diartikan sebagai ‘menjadi yang terbaik’, atau ‘menjadi lebih baik dari lawannya’, arti yang sering dipersepsikan terlalu sempit. Memang benar bahwa olahraga kompetitif sudah terstruktur sedemikian rupa, sehingga penghargaan utama selalu jatuh pada nomor satu atau sang juara. Ini memang benar, dan sering membuat seorang *pelatih olahraga usia dini* terjepit dalam situasi sulit. Ia harus menekankan usaha mencapai kemenangan, sekaligus tidak boleh mengabaikan kesenangan atau kegembiraan anak asuhnya.

Pelatih yang baik senantiasa berusaha menambah dimensi lain dari olahraga kompetitif yang bisa diterima anak. Dimensi tersebut adalah keinginan untuk saling berlomba mencapai sasaran masing-masing yang realistik. Pelatih hendaknya bijaksana dalam menjembatani harapan dan usaha anak dalam mencapai sasarnya. Harus ada keseimbangan antara usaha memenangkan pertandingan, mengembangkan keterampilan individu, dan memelihara kesenangan atau kepuasan dalam bertanding. Anak harus dipuji dan dihargai penampilan baiknya, terlepas dari skor akhir pertandingan. Kepada anak diberikan lebih banyak umpan balik yang positif daripada mengungkit kesalahan anak. Kalaupun ada koreksi terhadap kekeliruan atau kesalahan yang diperbuat, maka penyampaiannya harus bebas dari rasa terancam dan malu anak di depan orang lain. Pelatih harus jeli terhadap setiap kemajuan sekecil apapun yang diperlihatkan anak didiknya dengan memberikan pujian atau penghargaan yang sepatutnya

Mengacu kepada uraian pendahuluan yang telah disampaikan, naskah bahan ajar ini meliputi hal-hal dasar mengenai aspek-aspek psikologis yang menyertai kegiatan berolahraga anak, yaitu 1) *pemahaman tentang keterlibatan anak dari perspektif psikologi*, 2) *telaahan beberapa aspek psikologis yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga anak usia dini*, 3) *perilaku bijak dalam menyikapi situasi kekalahan dan kemenangan*, 4) *kesadaran dan memahami keterkaitan timbal balik antara peran dan harapan atlet dengan lingkungan masyarakatnya*, dan 5) *pemahaman tentang faktor-faktor penyebab anak berhenti berolahraga akibat intervensi salah dari orang-orang yang terlibat di dalam kegiatan olahraga anak tersebut*.

Tambahan wawasan teoretis dan praksis yang diperoleh dari naskah ajar ini diharapkan mampu memperkaya pengetahuan dan keterampilan para pelatih dalam usaha meningkatkan prestasi atlet usia dini binaan mereka.

## **BAGIAN II. PSIKOLOGI KETERLIBATAN ANAK DALAM OLAHRAGA**

*“Ketenteraman psikologis anak perlu dijaga agar ia merasa betah dalam lingkungan olahraganya”*

Masalah psikologis yang dialami anak dalam kegiatan olahraga tidak akan segamblang masalah fisiologis dan fisik yang dialaminya (misalnya peningkatan denyut nadi, otot terkilir, kram). Oleh karena itu banyak faktor psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan olahraga usia dini demi kelangsungan keterlibatan anak dalam olahraga yang ditekuninya dengan harapan terjadi peningkatan di dalam keterampilan kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan emosional.

Keinginan untuk berprestasi dalam cabang olahraga tertentu timbul dari berbagai pikiran dan perasaan anak yang murni. Hasil penelitian menunjukkan beberapa alasan keterlibatan seorang anak dalam olahraga sebagai berikut: (1) *memperoleh kesenangan*, (2) *mempelajari dan meningkatkan keterampilan*, (3) *berada di lingkungan teman-teman dan mencari teman baru*, (4) *untuk kegembiraan*, (5) *untuk berhasil atau menang*, dan (6) *untuk berlatih dan kesegaran jasmani*. Tampak di sini bahwa keinginan untuk menjadi juara (menang) bukan menjadi alasan utama seorang anak untuk berprestasi. Malahan, tujuan untuk ‘menyenangkan orang lain’ dan ‘mendapatkan hadiah’ sama sekali tidak terpikirkan oleh anak. Oleh karena itu, khusus dalam hal pemberian hadiah kepada anak perlu diperhatikan prinsip *“tidak berlebihan”* dan *“tidak menjanjikan”*. Hal ini mengingat kenyataan, bahwa jauh lebih banyak anak yang berjuang untuk mencapai tingkat prestasi tertentu kemudian gagal, dibandingkan dengan sedikit anak yang berhasil mencapai prestasi puncak yang dicita-citakannya. Anak harus diberikan pengertian bahwa yang terpenting adalah ketekunan usaha berlatihnya serta kemajuan demi kemajuan yang

dicapainya sepanjang proses latihan sesuai program yang telah disusun dengan baik dan benar, dan bukan semata-mata melihat hasil akhirnya.

Anak akan merasakan kebahagiaan dan keberhasilan bertanding bilamana merasakan kesenangan dan kegembiraan yang menyertai segala usaha dan perilakunya secara fisik, yaitu perasaan telah mengalami saat-saat menyenangkan ketika tampil lebih baik dari sebelumnya. Pada saat seperti itu anak bisa melupakan berjam-jam masa latihan yang telah dijalaninya, melupakan rasa sakit akibat pemaksaan diri yang berlebihan pada menit atau detik terakhir pertandingan, dan melupakan segala kekecewaannya yang lalu. Berbagai tekanan yang timbul, baik dari dalam maupun dari luar diri anak bisa mempengaruhi penampilannya atau keterlibatannya dalam kegiatan olahraga. Tekanan yang timbul dari dalam diri sendiri misalnya pada saat anak menyadari bahwa kegiatannya tersebut tidak lagi menyenangkan baginya. Karena sifatnya internal, dan kebanyakan anak belum stabil emosinya, ada kemungkinan tekanan yang dirasakannya berubah dari waktu ke waktu sejalan dengan harapan tentang diri dan persepsi anak sendiri dalam menilai setiap penampilannya. Tekanan-tekanan dari luar bisa bersumber dari orang tua, pelatih, teman dekat, atau orang lain yang memiliki tempat khusus di hati anak. Tekanan yang dialami biasanya berupa perasaan kuat bahwa orang lain mengharapkan si anak untuk memenangkan pertandingan. Misalnya seorang atlet muda usia mengatakan bahwa ia mencintai orang tuanya, menghargai pelatihnya, atau mencintai negaranya, sehingga ia *merasa harus tampil sebaik-baiknya demi mereka*. Bahayanya adalah bila ternyata atlet tersebut kalah, maka ia merasa dirinya bersalah karena tidak berhasil memenuhi keinginan orang-orang yang disebut tadi.

Masalah psikologis yang dialami seorang anak harus ditangani dengan bijaksana. Dibutuhkan keteguhan dan sikap tegas pelatih di samping perlu keluwesan dalam penanganannya, yang dilandasi pengertian mendalam tentang perilaku dan sikap anak. Semuanya itu mengacu pada pemahaman tentang proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditinjau dari berbagai aspek seperti fisiologis, psikologis, fisik, sosiologis, dan emosional. Intinya adalah agar senantiasa diberikan

dorongan moril pada anak, dan menolongnya melewati masa-masa sulit dengan ketulusan dan pengertian dari pihak orang-orang yang terkait dengan kegiatan olahraga anak.

Sebagai kesimpulan akan ditegaskan kembali beberapa pemahaman psikologis yang perlu dicermati dan dipertimbangkan pelatih dalam pembinaan olahraga anak usia dini sebagai berikut, 1) anak usia dini berolahraga dengan tujuan mendapatkan kesenangan, kegembiraan, keterampilan, berada di lingkungan sebaya, dan mencari teman baru; 2) pemberian hadiah kepada anak harus mempertimbangkan keseimbangan antara penekanan intrinsik dan ekstrinsik, tanpa pemberian yang berlebihan dan menjanjikan terlebih dulu; 3) usaha anak dan kemajuan demi kemajuan yang dicapai selama latihan harus lebih diakui dan dihargai daripada hasil akhir yang diperoleh kemudian; 4) rasa gembira dan senang anak pada setiap akhir latihan akan mampu membayar jerih payah dan rasa lelah mereka sehabis latihan; 5)

### BAGIAN III. TELAAHAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS

### BAGIAN IV. MENYIKAPI KEKALAHAN DAN KEMENANGAN

### BAGIAN V. LINGKUNGAN SOSIAL ANAK

### BAGIAN VI. FENOMENA MENINGGALKAN KEGIATAN BEROLAHRAGA

### DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. H. (1990). Sport psychology: From theory to practice. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- Lumpkin, A., Stoll, S.K., & Beller, J.M. (1994). Sport ethics: Applications for fair play. St. Louis: Mosby.
- Martin, G.L., & Lumsden, J.A. (1987). Coaching: An effective behavioral approach. Toronto: Times Mirror/Mosby, College Publishing.
- Singer, R.N. (1984). Sustaining motivation in sport. Tallahassee, Florida: Sport Consultants International, Inc.
- Sumarjo, Marwal. (1997). Peranan guru pendidikan jasmani sebagai pendidik, pelatih dan pembina olahraga di sekolah. Makalah. Seminar Nasional Olahraga, Medan.
- Wilson, R. (1975). For the love of sport: A guide for parents of young athletes. Vancouver: J.J. Douglas Ltd.
- Australian Coaching Manual. (\_\_\_\_). Beginning Coaching: Level 1 coach manual. Australian Coaching Council Incorporated.