

PSIKOLOGI PELATIHAN FISIK

Danu Hoedaya
FPOK – UPI

Materi Penyajian

Pelatihan Pelatih Fisik Sepak Bola Se-Jawa Barat
FPOK-UPI, 14-17 Februari 2007

PENGANTAR

Materi Psikologi Kepelatihan pada Pelatihan Pelatih Fisik Sepak Bola Se-Jawa Barat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para peserta mengenai keterkaitan antara pelatihan fisik dengan perkembangan perilaku secara umum. Mengingat bahwa manusia terdiri atas kesatuan jiwa dan raga yang tidak terpisahkan, sasaran pemberian materi ini adalah diperolehnya pengetahuan awal para peserta pelatihan tentang bagaimana faktor-faktor psikologis mempengaruhi aktivitas fisik, dan sebaliknya menanamkan pengertian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan psikologis seseorang. Di samping itu, akan dijelaskan pula peranan motivasi di dalam memberikan latihan fisik kepada para atlet.

MANFAAT LATIHAN FISIK BAGI PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS

Teknologi canggih bertujuan untuk memudahkan dan lebih membuat nyaman hidup manusia. Sesungguhnya, bila tidak berhati-hati keberadaannya justru bisa memberikan dampak negatif bagi manusia, khususnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis masyarakat umum. Keberadaan teknologi canggih akan

menambah tuntutan-tuntutan hidup keseharian manusia, antara lain untuk mengatasi dampak negatif berupa tekanan dan stres yang diakibatkan oleh pengangguran, polusi lingkungan hidup, penggunaan obat-obat terlarang, dan kekerasan yang terjadi di masyarakat luas.

Melalui berbagai penelitian, latihan-latihan fisik telah dibuktikan kontribusinya terhadap penanggulangan berbagai masalah yang menyangkut kesehatan mental dan keseimbangan psikologis orang banyak. Tabel 1 memperlihatkan manfaat-manfaat psikologis yang diperoleh pada populasi klinis dan non-klinis melalui keterlibatan di dalam kegiatan/latihan fisik.

Tabel 1

Manfaat Psikologis dari Latihan Fisik

Meningkatkan:	Menurunkan:
Performa akademik	Tingkat absen di pekerjaan
Asertivitas	Penyalahgunaan alkohol
Percaya diri	Tingkat amarah
Stabilitas emosional	Kecemasan (<i>state & trait</i>)
Fungsi intelektual	Keragu-raguan dalam bertindak

Pengendalian diri	Rasa bingung menghadapi situasi
Daya ingat	Depresi
Persepsi	Sakit kepala
Kesan tubuh yang positif	Tindak kekerasan
Kepuasan seksual	Perilaku kejiwaan
Kesejahteraan	Ketegangan
Efisiensi kerja	Eror pekerjaan

(Diadaptasi kembali dari Weinberg & Gould, 1995)

DAMPAK LATIHAN FISIK TERHADAP FUNGSI KEPRIBADIAN DAN KOGNITIF/MENTAL

Bukti-bukti penelitian menunjukkan bahwa hasil dari latihan fisik yang mengacu pada program yang baik dan sesuai tingkat perkembangan seseorang secara signifikan meningkatkan beberapa aspek kepribadian seperti konsep-diri dan ketangguhan seseorang dalam mengatasi situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

Jadi ada peningkatan dalam citra diri yang selanjutnya akan lebih menguatkan konsep-diri. Dampak lainnya, self-esteem akan meningkat juga. Citra-diri, self-esteem, dan konsep-diri yang kuat amat penting bagi perkembangan psikologis serta kemampuan sosialisasi, khususnya apabila hal ini dibina sejak usia dini.

Seseorang yang tangguh kepribadiannya akan lebih mudah beradaptasi dengan atau menanggulangi situasi-situasi stres yang dihadapinya. Dampak negatif dari stres tersebut akan diminimalisir oleh ketangguhan kepribadiannya tersebut. Orang yang tangguh biasanya memiliki karakteristik sebagai berikut: kontrol-diri yang baik dalam menghadapi pengaruh eksternal; senantiasa memiliki rasa keterlibatan yang penuh dalam segala hal yang dilakukannya, komitmen tinggi, dan merasa memiliki tujuan hidup; tidak kaku dalam menghadapi perubahan tiba-tiba dengan cara memandangnya sebagai tantangan atau peluang yang harus diatasi demi pertumbuhan kepribadiannya lebih lanjut.

Fungsi kognitif/mental amat diperlukan dalam membuat suatu keputusan bertindak di dalam situasi-situasi kritis (split-second decisions), di mana informasi yang diterimanya perlu dianalisis dengan cepat dan cermat. Di dalam pertandingan jenis olahraga apapun, keharusan membuat keputusan-keputusan seperti itu banyak terjadi mengingat dinamika dari proses pertandingan itu sendiri.

PERANAN MOTIVASI DALAM PELATIHAN FISIK

Unsur motivasi memiliki peranan besar di dalam keterlibatan seseorang mengikuti latihan fisik. Motivasi diartikan sebagai arah dan intensitas usaha seseorang dalam melakukan suatu kegiatan. Arah usaha mengacu pada ketertarikan seseorang melakukan suatu kegiatan tertentu, misalnya pemain sepakbola yang termotivasi untuk

mengikuti latihan-latihan fisik yang diberikan pelatihnya. Intensitas usaha mengacu pada seberapa besar usaha yang diberikan dalam setiap kali latihan, yang seringkali 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 mengendur.

Pelatih sebaiknya jangan sembarang mengobral 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 fisik apabila ingin tahan bermain dua babak", harus menjelaskan maksudnya yaitu agar atlet perlu menetapkan sasaran latihan dan berlatih lebih keras untuk mencapai sasaran tersebut. Atau pernyataan di media masa setelah timnya kalah: "para pemain tidak termotivasi untuk bermain *all-out*", sedangkan masalah yang sebenarnya adalah sebagian besar pemain tidak mampu bermain habis-habisan karena kondisi fisik 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 peduli dengan latihan fisik, daya juang saya rendah), yang dapat berdampak negatif terhadap keterlibatannya di dalam latihan-latihan fisik

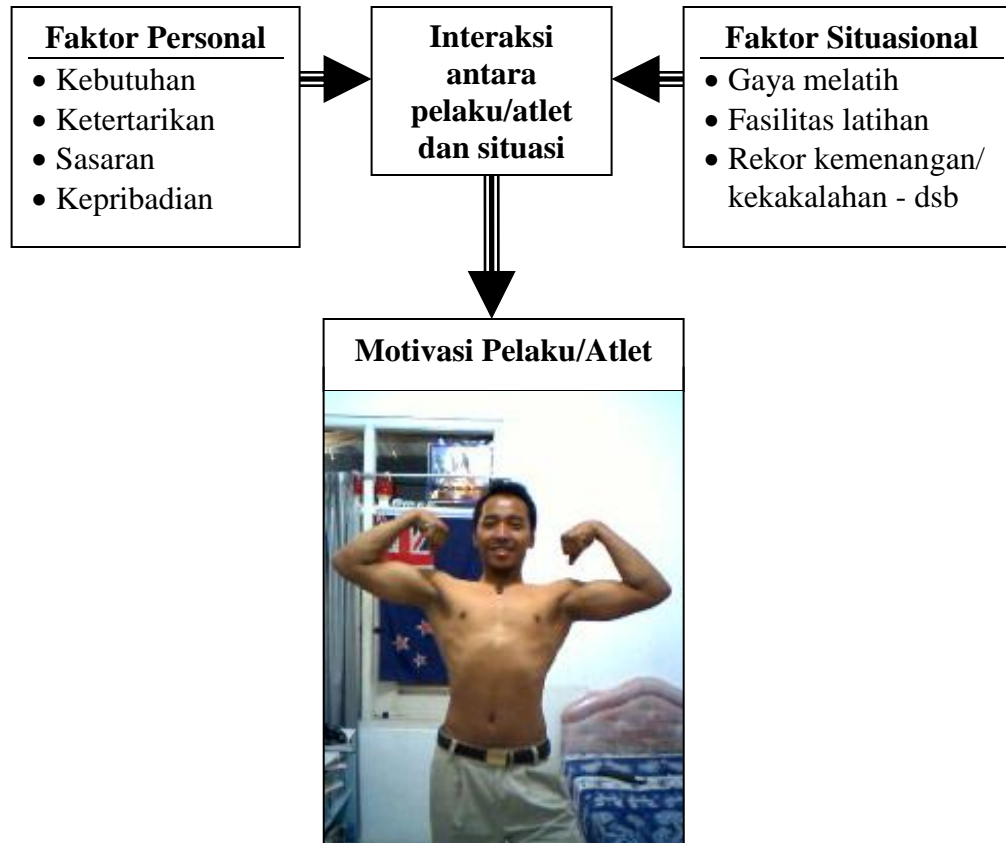
selanjutnya. Oleh karena itu, pengucapan kata motivasi oleh pelatih yang tidak dimengerti maksudnya oleh atlet sangat mungkin menimbulkan kesalahfahaman dan konflik diantara keduanya.

Kita sama-sama mengetahui bahwa hingga sekarang, janji-janji dan pemberian penghargaan berupa materi (misalnya uang, mobil, rumah) senantiasa dilontarkan para pejabat dengan tujuan "memberi suntikan motivasi" agar atlet mampu berprestasi. 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".

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 tim, keterampilan komunikasi, sikap dan perilaku, atmosfer latihan secara keseluruhan).

Dalam usaha membangkitkan motivasi tersebut dan untuk benar-benar memahami hal-hal yang menjadi kendalanya, perlu diperhatikan saling keterkaitan antara

kedua faktor yang terlibat tadi dengan mencermati Bagan 1 di halaman berikut.



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

Atlet bisa termotivasi melakukan latihan fisik untuk berbagai alasan. Misalnya, atlet berlatih agar gerakannya bisa lebih cepat dan lincah. Tetapi, latihan fisik juga menjadikannya lebih percaya diri di samping juga memberikannya rasa senang karena ada unsur kompetisi dengan sesama teman selevel. Jadi, motif keterlibatan dalam latihan fisik bisa amat bervariasi dari orang ke orang. Tabel 2 menunjukkan berbagai kategori dan motif keterlibatan di dalam latihan fisik.

Tabel 2

Kategori dan Motif Keterlibatan dalam Latihan Fisik

Kategori	Motif
Kompetisi	Lebih baik dari sesama teman
Penguasaan-diri	Kemampuan mengontrol gerakan tubuh Mempelajari bentuk gerakan baru
Takut gagal	Komentar/ kritik pedas dari orang lain Penilaian orang terhadap performanya
Kebugaran & kesehatan	Merasa sehat Tubuh lebih tegap dan kekar Kondisi badan selalu baik

	Otot-otot menjadi lebih kuat
Sukses & peningkatan	Dalam latihan-latihan Peningkatan sasaran pribadi
Keuntungan nyata	Lebih diperhatikan oleh pelatih
Ke-tidak-tergantungan – individualisme	Ingin menentukan jadwal latihan sendiri Berlatih sendiri Diakui sebagai individu yang mandiri
Status	Diakui sebagai pemain yang bisa diandalkan Menjadi contoh bagi pemain lainnya Dihargai oleh orang lain
Pengarahan/ kesadaran-diri	Meningkatkan rasa percaya diri Merasa lebih baik sebagai individu Merasa istimewa
Mengerti alasan	Mengetahui alasan teknis/aturan latihan Memahami penjelasan/pengarahan pelatih

KATA AKHIR

Kiranya bisa dimengerti bagaimana keterkaitan antara latihan fisik dan status psikologis seseorang, dan bisa difahami pengaruh satu terhadap yang lainnya. Konsep kesatuan jiwa dan raga tidak bisa dipungkiri keberadaannya. Penekanan latihan pada salah satu faktor dengan mengabaikan latihan pada faktor lainnya amat tidak diharapkan, apabila ingin melihat kemajuan prestasi olahraga kita di kancah global. Belum lagi kita bicara tentang dukungan teknologi canggih dan bidang-bidang ilmu keolahragaan lainnya (psikologi olahraga, pedagogi olahraga, kedokteran olahraga, biomekanika olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga, manajemen olahraga dalam pembinaan olahraga prestasi. Bila salah satu bidang garapan terabaikan, belum lengkap usaha kita untuk meningkatkan prestasi olahraga. Bila banyak lagi yang diabaikan, kita harus siap mengantisipasi keterbelakangan olahraga prestasi nasional dibandingkan negara-negara lain di dunia.

Pelatihan fisik untuk setiap cabang olahraga mutlak diperlukan, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri yang harus dipertimbangan dan disesuaikan program latihannya. Pelatih fisik memiliki peranan besar dalam konteks program pembinaan secara keseluruhan, dan mungkin menjadi kambing hitam kedua setiap kali timnya terpuruk. Oleh karena itu kedudukannya amat penting di jajaran keseluruhan tim pelatih. Sinergi program para pelatih harus terbaca dan terasa oleh seluruh jajaran terkait. Tanggung jawab keseluruhan ditanggung bersama, akan tetapi yang menyangkut spesifikasi tugas hendaknya bisa dipertanggungjawabkan dengan baik oleh masing-masing unit pelatih.

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