

PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM OLAHRAGA USIA DINI

Danu Hoedaya

Ilustrator: Didin Budiman

Kementerian Negara Pemuda & Olahraga Republik Indonesia
Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga
Pengembangan SDM Keolahragaan
Tahun 2007

PERKEMBANGAN PSIKO-SOSIAL ANAK

- Perubahan sikap dan perilaku anak dipengaruhi oleh sikap & perilaku sosial dan kejiwaan orang dewasa/masyarakat.
- Anak-anak memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda satu dgn lainnya, dan tereks-presikan melalui perilakunya yang sesuai usia dan perkembangan psiko-sosialnya.
- Pengalaman berinteraksi dgn lingkungan sosial menentukan kemampuannya dalam mengatasi tekanan-tekanan yang dihadapinya.

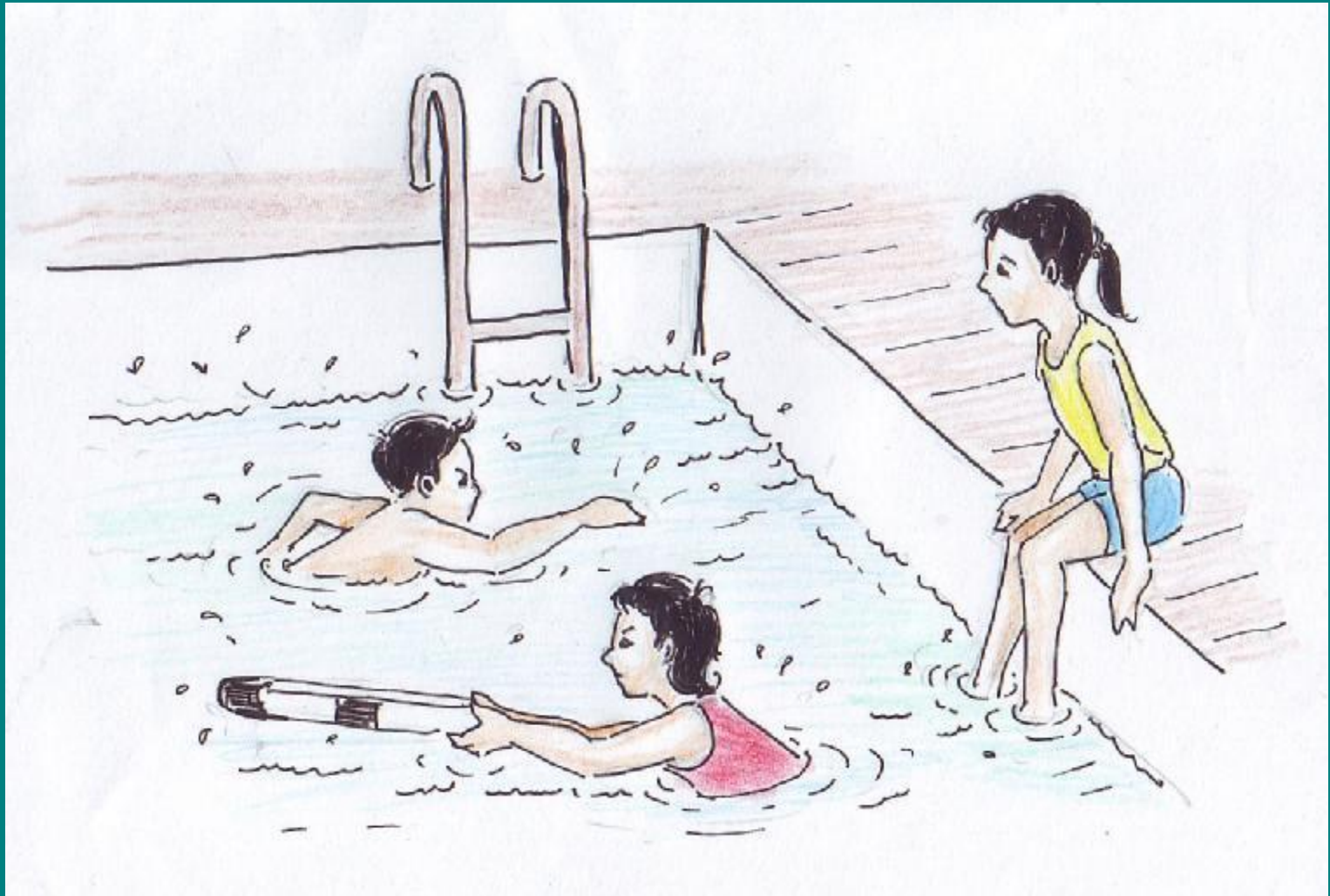
- **Program dan instruksi pelatihan harus memperhatikan kebutuhan dan keterbatasan anak yang disesuaikan dgn tingkat perkembangan psiko-sosialnya.**
- **Usia 3-6 th: mencoba untuk independen; harus diberi semangat, bukan memarahi atau melarang prakarsanya.**
- **Usia 6-12 th: berkembang rasa positif thd. kemampuan belajar dan mencari peluang sukses. Kegiatan harus menantang anak.**

- 12 tahun ke atas: mencari identitas diri. Kepada anak perlu diberikan bimbingan dan lingkungan yang kondusif.
- Kegiatan olahraga banyak memberikan peluang dalam mengekspresikan diri, sehingga pelatih dan orangtua perlu menanamkan unsur persatuan, kerjasama, bermain peran, kemampuan mengelola, keterampilan sosial dan emosional.



- ▶ **Dari perspektif psiko-sosial, ada keuntungan tersendiri apabila anak dilibatkan dalam beberapa cabang olahraga sebelum ia menentukan satu cabang andalannya.**
- ▶ **Mengapa?? Akan lebih banyak pengalamannya dalam memahami berbagai keterampilan gerak, sosial, dan emosional di lingkungan berbeda-beda, sehingga memperkaya pemahaman akan nilai dan norma dalam hidup bermasyarakat.**
- ▶ **Hasil yang diharapkan: tumbuh dan berkembangnya sifat, perilaku, dan kepribadian mandiri yang dilandasi sportivitas tinggi, menghargai orang lain dan diri sendiri, rasa percaya diri, empati, dan kemampuan mengendalikan emosi.**

EMPATI



PERAN PELATIH

- **Dunia pelatihan olahraga usia dini: kesenangan dan kegembiraan anak selalu hadir di tengah usaha mencapai kemenangan dan juara;**

Artinya, harus ada keseimbangan antara usaha untuk menang, peningkatan keterampilan, dan memelihara kesenangan dan kepuasan pada waktu bertanding.

- **Diperlukan kebijakan pelatih dalam menjembatani harapan dan setiap usaha anak dalam mencapai sasarannya.**
- **Hargai dan beri anak pujian atas usaha kerasnya pada saat bertanding, terlepas dari menang atau kalahnya.**
- **Sekecil apapun kemajuan yang diperlihatkan, anak patut mendapatkan pujian dan penghargaan.**

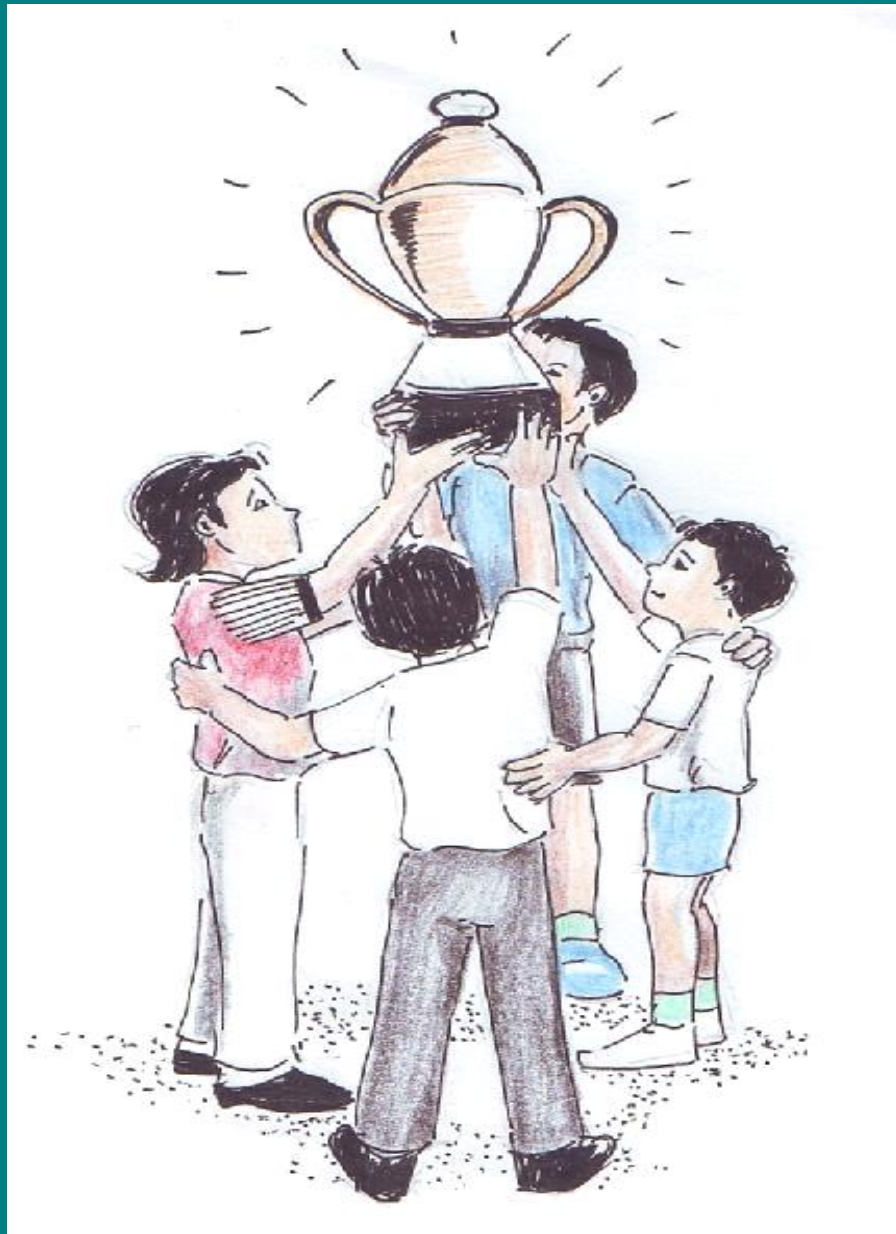
HUBUNGAN ANTARA PELATIH & ORANGTUA

- **Orangtua juga mempunyai hak, kewajiban, dan tanggung-jawab terhadap anak.**
- **Pelatih membuka jalur komunikasi serta melayani pertanyaan & masukan ortu.**
- **Pelatih sebaiknya tidak “membela diri” terhadap argumentasi atau kritikan orangtua.**
- **Pelatih tetap harus bersikap tegas yang bisa menumbuhkan rasa respek orangtua.**

- **Interaksi antara pelatih dan orangtua tidak selamanya harus melibatkan anak.**
- **Seringkali orangtua tidak menyadari tindakan mereka dan tidak terlalu mengerti proses pelatihan.**
- **Konflik yang terjadi biasanya berkenaan dengan kemajuan prestasi anak.**
- **Tipe ortu yang tidak peduli, senang meneriaki anaknya saat bertanding, memposisikan diri sebagai “asisten pelatih”, *over-protective*.**

KESATUAN PERAN MENUJU PRESTASI

- Peran bersama pelatih dan orangtua amat signifikan dalam kemajuan prestasi anak.
- Dibutuhkan komitmen dan kerjasama yang baik, sehingga bisa menjembatani setiap permasalahan yang timbul.



MENYIKAPI KEMENANGAN DAN KEKALAHAN

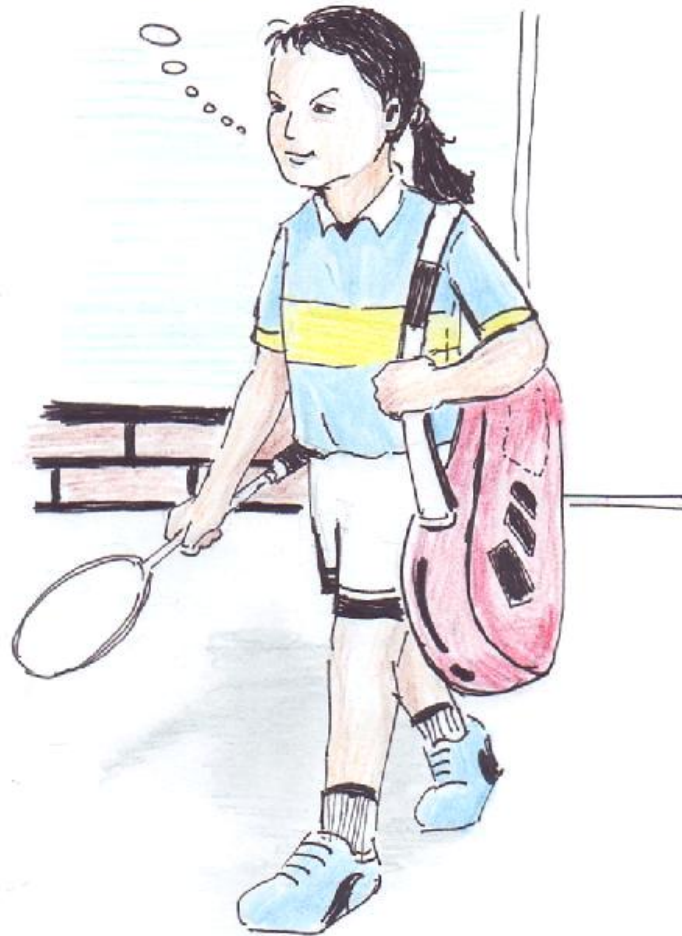
- Kemenangan atau kekalahan adalah hasil akhir suatu prestasi olahraga setelah melalui suatu proses pelatihan yang panjang.
- Hambatannya, bila anak merasa terlalu ditekan dan dipaksakan menang dalam suatu pertandingan; atau ambisi pribadi pelatih/ortu yang memiliki kepentingan sendiri.

KAU HARUS
MENANG !



Setelah kalah bertanding

SAYA KALAH TAPI PUAS
KARENA BERMAIN **LEBIH BAGUS**
DARI KEMARIN ...



Hasil dari kemenangan atau kekalahan belum tentu mencerminkan kualitas yang sebenarnya dari performa atlet.

**Menang berarti SUKSES,
Kalah berarti BELUM SUKSES**

Menghargai lawan bermain

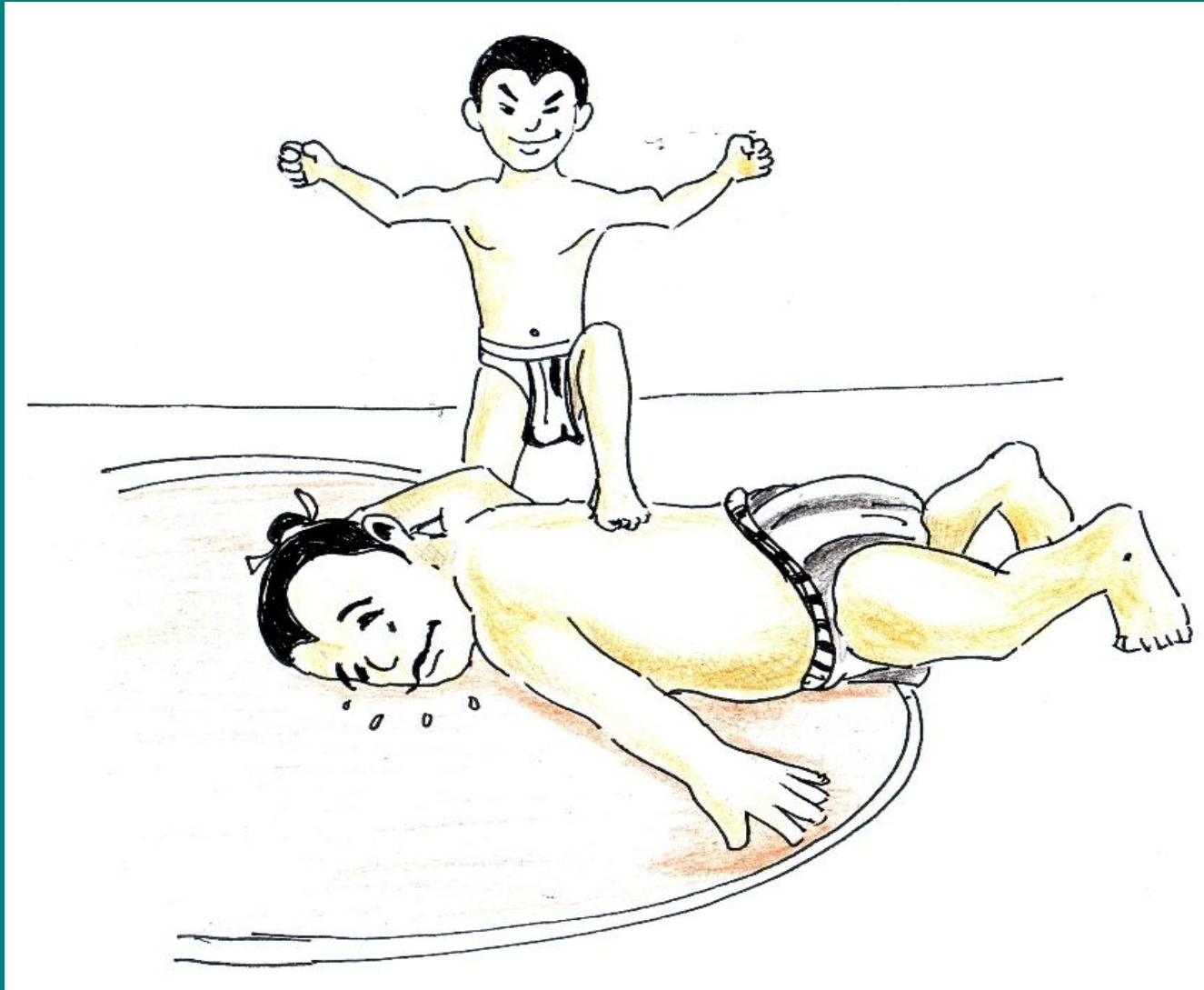


- *Belum sukses apabila:*
 - Tidak berusaha sebaik mungkin
 - Tidak bersemangat
 - Cepat tersinggung dan marah
 - Bermain sendiri
 - Tidak menerima keputusan wasit
 - Menganggap enteng lawan
 - Mencemoohkan lawan
 - Bermain kasar, curang
 - Melanggar peraturan permainan

Memandang enteng lawan



Akibatnya



PERSIAPAN MENTAL

- Anak bukan miniatur orang dewasa.
- Tingkat maturasi fisik dan mental masih terbatas, terutama dalam menghadapi tekanan-tekanan saat bertanding.
- Bagi anak, stres yg dirasakan bermula dari persepsi mengenai ke-tidak-mampuan diri menghadapi tuntutan thd performanya, dan konsekuensi kegagalannya.

- Biasanya anak takut gagal karena menyadari arti penting dari kemenangan bagi para pembinanya.



- Menghindari perasaan stres pada anak:

Tidak mengharuskan kemenangan pd anak.

Tidak memaksakan harapan berlebihan.

Tidak membanding-bandingkan kemampuan anak dengan orang lain.

Hargai semangat dan usaha anak.

Hargai setiap kemajuan dalam penampilan.

Sikap dan perilaku pelatih yang luwes.

Pemanasan yang cukup.

Visualisasi positif yang relevan.

KEPRIBADIAN DAN MOTIVASI

- Kepribadian orang tercermin dari wawasan pemikiran, perasaan, sikap, dan perilakunya.
- Kita tidak bisa mengharapkan ekspresi kepribadian seseorang selaras dengan kemauan sendiri.
- Ungkapan kepribadian orang lain berada di luar kendali kita.

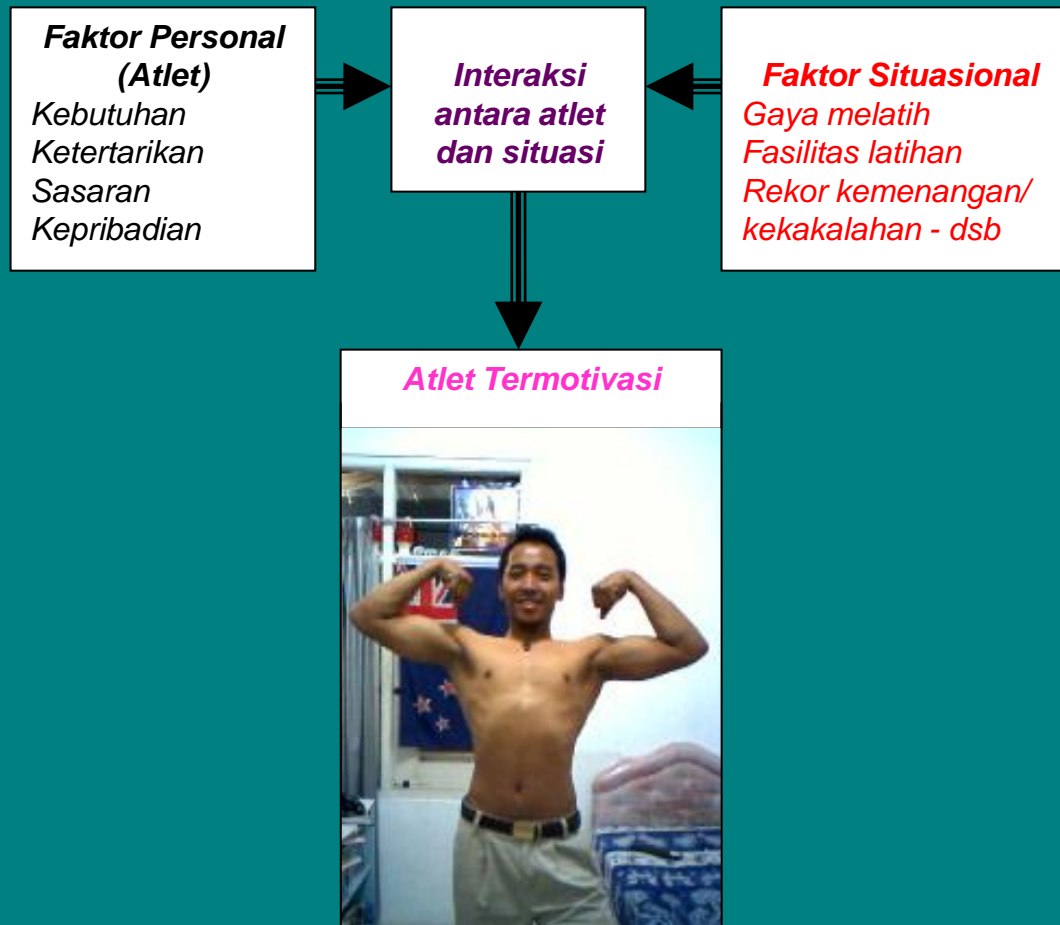
Atlet harus diberikan pemahaman bahwa amat penting untuk bisa mengendalikan kecenderungan bereaksi negatif

terhadap setiap hal yang dirasakan tidak berkenan pada saat bertanding;
misalnya reaksi terhadap keputusan wasit yang dianggap tidak benar.



...TIDAK APA, TIDAK AKAN SAYA ULANGI LAIN KALI...

Keterkaitan dua faktor (personal dan situasional) dalam menumbuhkan motivasi



- Atlet akan termotivasi apabila pelatih:
 - bersikap terbuka dan jujur
 - tidak pilih kasih
 - tegas dalam menerapkan aturan
 - memiliki rasa empati tinggi
 - mensosialisasikan program
 - mendampingi atlet dalam menetapkan sasaran latihan

MENETAPKAN SASARAN

- **Sasaran Jangka Pendek:**

Sebagai batu loncatan dalam mencapai sasaran jangka menengah dan panjang.

Sifatnya realistis, mudah dicapai sesuai tingkat keterampilan atlet.

Berperan sebagai motivator kuat untuk mencapai sasaran berikutnya.

CONTOH SASARAN JANGKA PENDEK

- Bagian dari performa atlet (start lari, sikap melayang di udara, tembakan hukuman)
- Keterampilan khusus (konsistensi dan penyempurnaan skill, gerakan dalam menunjang strategi penyerangan)
- Kebugaran jasmani (berat beban, fleksibilitas tungkai, volume dan intensitas latihan)
- Kontrol emosi
- Konsentrasi
- Aspek sosial

Sasaran Jangka Menengah

Pada dasarnya adalah sasaran pertengahan sebelum mencapai sasaran berikutnya (misalnya Kejurnas/Kualifikasi)

Sasaran Jangka Panjang

Adalah sasaran akhir berupa kualitas permainan pada event sebenarnya.

- Penting untuk mengevaluasi sasaran dan disesuaikan kembali bilamana perlu.
- Hendaknya diperhatikan:

Relevansi sasaran saat ini?

Kemungkinan tercapainya?

Usaha yang harus dilakukan?

Evaluasi performa terkait dgn sasaran?

Tingkat ketercapaiannya?

Beri penghargaan secara periodik!

TERIMA KASIH

ATAS

PERHATIANNYA

Manfaat Kita Petik Bersama