

# **BEBERAPA ASPEK PSIKOLOGIS YANG HARUS DIMILIKI OLEH GURU DALAM MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN PEMBINAAN OLAHRAGA ANAK USIA SEKOLAH**

**Oleh : H Robandi Roni Moh Arifin**

*Dosen UPI Kampus Cibiru*

Abstrak.

*Anak usia sekolah yang dalam tulisan ini dibatasi usia antara 7 sampai dengan 13 tahun dalam usia yang sangat potensial dan strategi untuk dibina dan dikembangkan dalam rangka melahirkan calon-calon olahragawan yang handal dimasa depan. dinegara-negara maju dalam bidang olahraga, seperti di Negara-negara Eropa anak usia sekolah yang potensial ini, telah dimanfaatkan dan dikelola dengan tempat di sekolah-sekolah.*

*Di Indonesia pendidikan jasmani dilaksanakan disekolah-sekolah dihadapkan kepada beranekaragam kendala oleh karena itu potensi dan jumlah anak usia sekolah yang sangat besar ini belum dapat dikelola dengan baik. Kendala tersebut diantaranya adalah aspek psikologis. Tulisan in akan mencoba memaparkan aspek-aspek psikologis yang harus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga. Khususnya dalam rangka pembinaan anak usia sekolah.*

**Kata Kunci :** aspek psikologis, guru, usia anak sekolah

## **PENDAHULUAN**

Setara usia anak sekolah merupakan asset yang ideal dan mempunyai nilai strategis untuk dibina dan dikembangkan. Ideal karena berbagai unsur gerak mempunyai masa peka pada usia ini. Strategis karena dari segi kuantitas dan dari segi usia cukup prospektif. Potensi untuk lahirnya

prestasi dalam bidang olahraga sangat besar.

Penduduk kita telah mencapai 210 juta lebih, dari jumlah ini terdapat lebih dari 32 juta anak usia sekolah yang sedang menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah pada 166.000 sekolah (bagian perencanaan Dikdasmen Diknas, 1998). Bibit-bibit olahragawan terdapat diantara anak-anak usia ini, tetapi bakat tersebut tidak akan

berkembang dengan sempurna, bahkan bias tidak muncul jika tidak akan berkembang dengan sempurna, bahkan bisa tidak muncul jika tidak ada pembinaan olahraga yang benar dan komprehensif yang dilaksanakan disekolah.

Bompa (2000 : 3) menegaskan bahwa "It's important for young children to develop a variety of fundamental skills to help them become good general athletes before they start training in a specific sport. This is called multilateral development, and it is one of the most important training principles for children and youth. Multilateral development is common in Eastern European countries, where there are sport schools that offer a basic of training program". Oleh karena itu mengaktifkan dan mengoptimalkan pelaksanaan dan pembinaan olahraga di sekolah melalui pendidikan jasmani merupakan satu alternatif terbaik untuk lebih banyak menemukan bibit olahragawan berbakat dimasa depan.

Di sisi lain kita sadar bahwa upaya mengaktifkan pembinaan olahraga di sekolah bukanlah suatu yang mudah untuk ukuran Indonesia dewasa ini. Realitas menunjukkan bahwa pelaksanaan pembinaan olahraga disekolah dihadapkan pada berbagai kendala. Satu dari sekian masalah yang bersifat psikologis adalah tumbuhnya gejala ketidaktermotivasikan siswa untuk berpartisipasi dalam aktifitas olahraga disekolah (Lavay, Frenc & Hendersom, 1997).

Diantaranya hal yang terpenting mengapa anak-anak tertarik dan menunggalkan aktifitas olahraga di sekolah adalah ketidak mampuan dalam

mengikuti keterampilan dasar aktifitas olahraga tertentu (Tremayne, dalam Morris dan Summers, 1995). Hasil penelitian Cholik (1999) mempertegas kondisi tersebut bahwa ada kecenderungan siswa kurang meminati pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga karena dirasakan sangat berat oleh siswa.

Kendala psikologi sebagaimana tersebut di atas perlu di atasi karena akan sangat menentukan dalam proses pembinaan olahraga di sekolah dalam rangka memperoleh bibit atlet dimasa depan. Atas dasar pertimbangan ini dalam tulisan ini akan diuraikan berbagai alasan mengapa anak tertarik melakukan olahraga, karakteristik anak usia sekolah dan menjelaskan aspek – aspek psikologi yang perlu diketahui oleh orang tua dan guru dalam pembinaan olahraga anak usia sekolah disekolah.

## **FAKTOR USIA DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA**

Masa usia anak sekolah sebagai masa bertumbuh kembangnya segenap aspek dan fungsi yang ada dalam diri seseorang, penting untuk diperhatikan. Karena dalam proses perkembangannya akan ditemui kaitannya yang erat antara perkembangan aspek fisik, motorik, emosi dan social. Begitu pula bagi siswa yang diproyeksikan untuk menjadi olahragawan top dalam cabang olahraga tertentu, pengenalan bakat dan pembinaan intensif harus dimulai pada usia yang lebih muda. Kator Menpora memberikan tahapan pembinaan menuju usia emas seperti yang digambarkan dalam table di bawah ini.

Tabel.

### Tahapan Pembinaan Jangka Panjang Waktu 10 Tahun

(Suber : Kantor Menegpora 2003)

SENIOR Usia > 20 tahun		Memperhatikan Prestasi Puncak
	<b>GOLDEN AGE</b>	
Dewasa Usia 17 – 20 tahun	Lama Latihan + 3 th	Tahap latihan pemantapan
Junior Usia 14 – 17 tahun	Lama Latihan + 3 th	Tahap latihan pembentukan
PEMULA Usia 6 – 14 tahun	Lama Latihan + 4 th	Tahap latihan persiapan

Usia emas (golden age) pada cabang olahraga yang lainnya berbeda, contoh cabang olahraga renang, yakni pada sekitar 15 – 20 tahun. Dalam kaitan ini Bompa ( 1990) menyarankan agar pada cabang – cabang olahraga tertentu misalnya cabang olahraga renang dan juga senam pemberian “ comprehensive training “ sudah diberikan sejak usia muda, seleksi bakat awal antar usia 3 – 8 tahun dan hendaknya dilakukan dengan benar. Begitu juga yang disampaikan oleh Madsen dan Wlke (1983) tentang pembinaan olahraga renang dalam makalahnya “ a comprehensive Mutli Year Training Plan “ menegaskan bahwa :”untuk memulai perencanaan pelatihan yang sistematis dimulai pada usia 7 atau 8 tahun dan setelah mencapai delapan tahun dilanjutkan dengan belajar untuk meningkatkan keterampilan dengan berbagai jenis aktifitas dan meningkatkan kemampuan berenang”. Penegasan kedua pelatih tersebut tidak perlu diragukan lagi jika dilihat dari aspek tekhnis, tetapi perlu diperhatikan keseimbangan dengan perkembangan

aspek psikologisnya. Di bawah ini akan diungkapkan faktor – faktor psikologis yang perlu diperhatikan dan diketahui dalam pembinaan olahraga anak usia sekolah.

#### **FAKTOR PSIKOLOGIS PADA PEMBINAAN OLAHRAGA ANAK USIA SEKOLAH**

##### **Ciri Perkembangan**

Anak usia sekolah dalam tulisan ini dimaksudkan adalah anak usia 7 sampai 13 tahun. Pencarian bibit olahragawan berbakat harus dimulai sejak usia anak – anak, maka penting kiranya untuk mengetahui ciri perkembangan pada taraf usia tersebut. Banyak para ahli menganggap bahwa masa anak usia 7 sampai 13 tahun memerlukan masa tangan atau masa latent. Apa yang telah terjadi dipupuk pada masa – masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa – masa berikut. Tahapan usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (gang age). Pada masa ini anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga, dapat bekerjasama antar

teman, dan bersikap sportif terhadap kerja dan belajar.

Masa ini juga disebut masa sekolah, karena pada masa itu anak diharapkan dapat mencapai kematangan sekolah. Kematangan itu meliputi kecerdasan, keterampilan bahasa, menerima otoritas tokoh lain selain orangtuanya, kesadaran akan tugas, dan patuh pada peraturan. Berkat kematangan anak memiliki keterampilan motorik (gerak) yang baik meskipun tidak melalui proses belajar.

Pada masa ini keinginan bermain masih tinggi. Oleh karena itu program latihan yang terlalu kaku cenderung untuk dihindarinya. Selain itu pada usia ini minatnya pun belum terarah, maka jika ada hal – hal yang membosankan dan “menyebalkan” sering menjadi penyebab beralihnya minat ke aktifitas yang lain. Sikap “negativistis” pada usia ini juga sering muncul, sehingga tidak jarang ditemukan banyak olahragawan cilik ini marah dan membangkang kepada pelatihnya. Dalam kerangka ini pemahaman aspek psikologis menjadi sangat penting untuk menjaga kesinambungan dan keberlangsungan aktifitas olahraga mereka di sekolah. Di bawah ini akan diuraikan secara singkat aspek – aspek psikologis tersebut.

### **Proses Belajar**

Pemberian latihan intensif yang tidak memperhatikan masa kesiapan anak (readiness), akan tidak bermanfaat. Ini selaras dengan hukum efek Thorndike (Law of Effect) yang menyatakan bahwa perangsangan yang baik harus memperhatikan kesiapan penerima (Law of Readiness). Apabila mereka

tidak diberi latihan”masanya”nya (Critical Period Hypothesis), maka usaha untuk membentuk sebagai seorang olahragawan yang baik akan sia-sia.

Lebih jauh penerepan teori Thorndike dalam melatih ini penting untuk dipahami, cara melatih yang baik bukanlah mengharapkan olahragawan tahu apa yang telah dilatihkan, tetapi harus tahu apa yang hendak diajarkan?dilatihkan. dengan ini guru/pelatih harus tahu materi apa yang harus diberikan, respon apa yang diharapkan dan kapan harus memberi hadiah atau membetulkan respon yang salah. Maka tujuan latihan harus dirumuskan dengan jelas. Di sisi lain tujuan latihan harus masih dalam batas kemampuan olahragawan dan harus terbagi dalam unit – unit sedemikian rupa sehingga pelatih/guru dapat menetapkan menurut berbagai macam situasi.

### **Frustrasi**

Pembentukan mental dan kepribadian seorang olahragawan akan lebih baik, jika olahragawan tersebut mempunyai pengalaman yang “lengkap”. Artinya, ia pernah mengalami kekalahan, disamping kemenangan – kemenangan dalam pertandingan yang diikutinya. Ini sangat besar pengaruhnya pada perkembangan kepercayaan diri dan pembentukan konsep dirinya. Terlalu sering menang, mungkin menyebabkan kecenderungan untuk “terlalu percaya diri”. Sehingga bila sekali saja mengalami kekalahan, akan frustrasi yang cukup berat. Sebaliknya, apabila si olahragawan terus menerus mengalami kekalahan: akan cenderung

menganggap dirinya kecil, kepercayaan dirinya rendah dan sulit untuk bangkit.

### **Ketegangan**

Ketegangan tidak hanya dialami oleh atlet – atlet top saja, melainkan juga dialami oleh olahragawan yang masih muda usia. Penyebab ketegangan sangat bervariasi. Hal terkecil dapat menyebabkan ketegangan pada olahragawan muda usia: tapi mungkin tidak berpengaruh untuk olahragawan berpengalaman.

Dalam buku “Coaching Children In Sport” (Lee, 1990) dijelaskan mengenai sering terjadinya keterlibatan orangtua atau keluarga yang membuat timbulnya tekanan – tekanan pada atlet. Bahkan para orang tua ibni juga merasakan tekanan – tekanan atau ketegangan tersebut. Tumbuhnya sikap tidak sportif atau terjadinya cedera fisik/psikis pada olahragawan dapat pula disebabkan oleh obsesi akan kemenangan, sementara si atlet dalam keadaan sedang tertekan oleh macam – macam ketegangan.

### **Komunikasi**

Yukelson (dalam Williams, 1993) komunikasi yang efektif merupakan salah satu sarana yang sangat penting bagi atlet, pelatih dan administrator olahraga dalam sebuah proses pembinaan olahraga. Melalui komunikasi ini dapat mengeliminir masalah – masalah yang terjadi antara olahragawan, palatih dan para pengurus/Pembina olahraga. Lee (1990), mengemukakan pentingnya komunikasi dalam pembinaan olahragawan muda. Komunikasi tidak hanya dibutuhkan untuk laih

pengetahuan, akan tetapi juga merupakan unsur utama untuk memelihara serta meningkatkan hubungan olahragawan dan pelatihnya. Horn (1985) menegaskan bahwa cara pelatih membina hubungan dengan olahragawan adalah sesuatu yang sangat penting dan dapat berpengaruh terhadap tingkat kesengangan olahragawan dalam melakukan aktifitas olahraga.

Keadaan ini merupakan salah satu cara untuk dapat memelihara keberlangsungan mereka melakukan aktifitas olahraga. Makna penting untuk meningkatkan komunikasi ini bukan hanya dibebankan pada pelatih, melainkan juga orang tua dan Pembina olah raga yang lain. Bagaimana seorang pelatih menyampaikan instruksi, apakah dengan suara, sikap dan mimik yang tepat? Bagaimana orang tua menyampaikan gagasan kepada pelatih, apakah mereka juga berkomunikasi secara terbuka pada anak – anaknya? Ini semua merupakan faktor- faktor yang banyak mempengaruhi kelancaran proses pembinaan olahraga.

### **“Reward dan Punishment”**

Idealnya sejak anak usia sekolah para olahragawan dibiasakan menerima hadiah ataupun hukuman dalam batas kewajaran yang disesuaikan dengan taraf usianya. Ini dimaksudkan agar motivasi mereka terjaga dengan baik serta diharapkan mental dan kepribadiannya pun akan tumbuh sesuai dengan tujuannya, yaitu menempatkan nilai-nilai murni olahraga di atas nilai-nilai lainnya.

## MOTIF ANAK BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA

Selain aspek-aspek psikologis diatas, juga yang tidak kalah pentingnya yang perlu dipahami oleh para guru, orang tua dan pelatih dalam membina olahraga usia muda adalah alasan-alasan atau motif mengapa anak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Gould & Horn (dalam Weinberg &

Gould 2002) mengatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah maupun diluar sekolah perkumpulan memiliki alasan atau motif yang hampir sama dan konsisten bahwa keikutsertaan mereka dari berbagai penelitian ditemukan motifnya adalah sebagai mana tertera pada tabel 2 di bawah ini:

### Motif-motif anak Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ALASAN BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA DI LUAR SEKOLAH

Laki-Laki	Perempuan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh kesenangan</li> <li>2. Memperoleh suatu yang berguna</li> <li>3. Meningkatkan keterampilan</li> <li>4. Kegembiraan dalam berkompetisi</li> <li>5. Kondisi yang baik</li> <li>6. Memperoleh tantangan untuk berkompetisi</li> <li>7. Berlatih</li> <li>8. Belajar keterampilan yang baru</li> <li>9. Bermain sebagai bagian dari tim melanjutkan kelevel kompetisi yang lebih tinggi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh kesenangan</li> <li>2. Kondisi yang baik</li> <li>3. Berlatih</li> <li>4. Meningkatkan keterampilan</li> <li>5. Mendapatkan sesuatu yang berguna</li> <li>6. Belajar keterampilan yang baru</li> <li>7. Kegembiraan dalam berkompetisi</li> <li>8. Bermain sebagai bagian dari tim</li> <li>9. Memperoleh teman baru</li> <li>10. Memperoleh tantangan untuk berkompetisi</li> </ol>

### ALASAN BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA SEKOLAH

Laki-Laki	Perempuan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh kesenangan</li> <li>2. Meningkatkan keterampilan</li> <li>3. Kegembiraan dalam berkompetisi</li> <li>4. Memperoleh sesuatu yang berguna</li> <li>5. Kondisi yang baik</li> <li>6. Memperoleh tantangan untuk berkompetisi</li> <li>7. Bagian dari tim</li> <li>8. Untuk menjadi juara</li> <li>9. Bermain sebagai bagian dari tim melanjutkan kelevel kompetisi yang lebih tinggi</li> <li>10. Berlatih</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh kesenangan</li> <li>2. Kondisi yang baik</li> <li>3. Berlatih</li> <li>4. Meningkatkan keterampilan</li> <li>5. Memperoleh sesuatu yang berguna</li> <li>6. Sebagai bagian dari tim</li> <li>7. Kegembiraan dalam berkompetisi</li> <li>8. Belajar keterampilan baru</li> <li>9. Semangat tim</li> <li>10. Memperoleh tantangan untuk berkompetisi</li> </ol>

Pemahaman terhadap motif atau alasan-alasan anak usia sekolah melakukan aktivitas olahraga akan sangat membantu para guru, pelatih dan orang tua dalam upaya membina mereka untuk tetap bertahan dan betah berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Oleh karena itu dalam implementasi dilapangan para guru dan pelatih harus dapat menetapkan strategi belajar atau melatih yang sesuai dengan karakteristik dari motif anak melakukan aktifitas olahraga.

## **PENUTUP**

Agar upaya mendidik anak usia sekolah menjadi calon olahragawan yang berhasil, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan: Pertama, walaupun keberhasilan olahragawan ini kadang datang pada usia muda, namun keberhasilan itu tidak datang dengan cara sekejap, melainkan 10 tahun.

Peran pelatih, guru dan orang tua yang terutama adalah memberi motivasi kepada anak agar terus berjuang dan tidak gampang menyerah atau putus ditengah jalan. Oleh karena itu pemahaman tentang aspek-aspek psikologis anak usia sekolah menjadi penting bagi orang tua, pembina, olahragawan terutama pelatih.

Kedua, ada tiga tahap yang harus dilewati oleh calon atlet. Tahap pertama adalah tahap bermain untuk mencari kesenangan. Sebaiknya anak sampai "jatuh cinta" dengan apa yang telah dilakukannya. Tahap kedua adalah tahap ketelitian, dimana mereka mulai mengembangkan teknik atau keterampilan untuk kepentingannya sendiri, karena merasa tertantang dan

bertanggungjawab. Tahap ketiga adalah tahap pengembangan yang bercorak pribadi. Seorang pemain sepak bola akan tahu apakah ia pintar mengocek bola, atau melakukan tendangan glesdek, tendangan voli, tendangan salto, atau menyundul bola. Setelah mengetahuinya, kemudian ia mengembangkan kemampuan khususnya itu.

Untuk mendorong anak usia sekolah tumbuh menjadi olahragawan yang berhasil, pertama yang perlu dilakukan adalah mencari guru yang baik, menarik dan bersahabat bagi anak-anak tidak perlu orang yang benar-benar memiliki kemampuan unggul. Setelah itu, diperlukan guru yang dapat mengembangkan bakat dengan memberikan latihan kemampuan khusus. Syarat khususnya adalah mampu memberikan latihan-latihan dasar, misalnya dapat melatih renang, tennis, bulutangkis, dan seterusnya. Selanjtnya diperlukan pelatih yang benar-benar berpengalaman menangani bakat-bakat besar.

Banyak anak usia sekolah yang berbakat tinggi namun mereka tidak dapat melanjutkan berolahraga atau putus ditengah proses pembinaan. Motivasi, ketenangan, suasana kelompok, frustasi adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan mereka. Seseorang yang sangat berbakat menjadi tidak tertarik terhadap aktifitas olahraga tertentu karena tidak berada dalam kelompok atau lingkungan yang menjadikannya termotivasi. Psikologi olahraga memiliki peranan agar kondisi tersebut dapat dihindari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, T.O., 2000. Total Training for Young Champions. USA : Human Kinectics.
- Cholik,M.T., 1999. Proyeksi dan Strategi Pengembangan Keolahragaan di Indonesia. Makalah Konferensi Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan
- Horn, 1985. Coaches Feedback and Changes In Children's Preception of Their Phisycal Competent. Journal of Educaton Psychology. 1977-2, 174.
- Kantor Menpora, 1994. Pola Dasar Pembangunan Olahraga Nasional pada Pembangunan Jangka Panjang II. Jakarta.
- Lavay, W.B., Henderso, H.L.,& Frenc., R. 1997. Positive Behavior Management Strategie for physical Education. Canada : Human Kinectetics.
- Lee, Martin., 1990. Coaching Children In Sport Psychology Theory, Aplications and Issues. Brisbane : John Willey & Sons.
- Winberg, R. S & Gould, D. 2003. Fundation of Sport and Exercise Psychologi. Champain, IL. Human kinectics.
- William, J. M., 1993, Applied Sport Psychology Person Growth to Peak Performance. London : Mayfield Publishing Company.