

# Psikologi Kepeleatihan

Contributed by Luth Uyek Fahlaw  
 Wednesday, 23 June 2010  
 Last Updated Saturday, 26 June 2010

## Falsafah kepeleatihan

Kreasijaskes. Lahirnya seorang juara tidak terlepas dari peran pelatih. Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar lahirnya seorang juara. Persaingan ketat dalam olahraga dewasa ini telah melibatkan para ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu. Sehingga untuk dapat memenangkan pertandingan tidaklah cukup bermodalkan bakat saja dan mutlak diperlukan bantuan dari berbagai disiplin dan pelatih adalah pemegang utamanya.

Bakat sebagaimana telah disinggung merupakan variable yang memungkinkan seorang atlet mencapai prestasi tinggi dalam cabang olahraga tertentu. Bakat individu tidak akan berkembang apabila tidak diberi kesempatan dan mencapai prestasi puncak apabila tidak diberi perlakuan-perlakuan secara intensif dan benar. Sesuai teori konvergensi perkembangan individu akan ditentukan oleh faktor perlakuan serta pengaruh-pengaruh dari luar. Penampilan seorang atlet dapat ditinjau dari 4 dimensi :

- (1) Dimensi Kesegaran Jasmani
  - (2) Dimensi Keterampilan
  - (3) Dimensi bakat pembawaan fisik
  - (4) Dimensi psikologi
- Seorang pelatih harus memperhatikan ke-4 hal di atas, dan memerlukan kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu, di samping tugas pokoknya meningkatkan ketrampilan dalam segi teknik, taktik, dan strategi pertandingan.

## Falsafah Dasar

Kepeleatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan (treatments) untuk membantu atlet agar pada akhirnya dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat kemampuan, ketrampilan, kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya.

Dalam olahraga atlet diharapkan dapat berbuat sebaik-baiknya yang berarti kemampuan pribadinya dapat berfungsi baik dalam suatu tingkat integritas tertentu dan menunjukkan kematangan emosional serta dapat menguasai diri. Pendapat para ahli pada umumnya menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu bahwa olahraga dapat memberi dampak positif pada individu seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran dalam bermain, memperhatikan orang lain, kepemimpinan, menghargai para pelatih, wasit, dan pembina, setia, toleransi, disiplin yang akhirnya dapat diharapkan menjadi warga negara yang baik. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin meningkat, perkembangan masyarakat selalu meningkat dan tuntutan pemuda juga selalu meningkat. Ini semua harus mendapatkan perhatian para pelatih agar tidak tertinggal dalam upaya berlomba mencapai prestasi setinggi-tingginya. Selain itu perkembangan masyarakat dan pemuda harus dipahami agar perlakuan-perlakuan dan latihan-latihan yang diberikan sesuai dengan keadaan, tuntutan dan kebutuhan. Melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap perkembangan pribadi atlet, di samping upaya peningkatan prestasinya.

## Keperibadian Pelatih

Keberhasilan pembinaan akan sangat ditentukan hasil interaksi antara pelatih dan atlet yang dibina. Pelatih harus memahami sifat-sifat kepribadian atletnya dan harus memahami sifat-sifat pribadinya sendiri agar dapat menyesuaikannya pada waktu berinteraksi dengan atlet yang memiliki sifat intravert dan ektravert, sifat terbuka dan senang bergaul dengan orang lain. Berhasilnya pembinaan tidak hanya tergantung dari kesediaan atlet menyesuaikan diri dengan sikap dan kemauan pelatih tetapi juga tergantung pada kemampuan pelatih, menyesuaikan sikap dan tindakannya terhadap sifat-sifat kepribadian yang dibinanya. Pelatih memahami cara-cara yang tepat untuk menimbulkan motivasi atlet, sehingga akhirnya dengan kemauan sendiri atlet berusaha mencapai target yang ditetapkannya, untuk mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan dan memecahkan rekor sendiri. Setiap pelatih juga harus memahami sifat-sifat kepribadiannya sendiri untuk dapat menyadari kelemahan-kelemahannya dan selanjutnya berusaha mengatasi kelemahan tersebut. Pada hakekatnya tidak ada manusia yang sempurna, harus menyadari bahwa upaya untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya selalu perlu dilakukan oleh seorang pelatih untuk mencapai prestasi yang dibinanya.

## Sikap Pelatih Menghadapi Atlet

Sikap positif-proaktif, penuh tanggung jawab terhadap kemajuan atlet dan dilandasi optimisme bahwa yang dibina akan selalu mampu meningkatkan prestasi di bawah bimbingannya. Pelatih harus mempunyai falsafah yang jelas mengenai :

- (1) Apa yang akan dilakukan
- (2) Mengapa hal tersebut perlu dilakukan
- (3) Bagaimana melaksanakan dengan memahami segala kemampuan dan kekurangan atletnya serta memperhatikan kemungkinan dampak-dampak positif atau negatif yang dapat terjadi.

Hal di atas tidak mudah dilakukan dan memerlukan pengalaman yang perlu dipahami yaitu bahwa kepeleatihan bukan hanya upaya meningkatkan pengetahuan, kemampuan fisik dan ketrampilan tetapi meliputi juga perkembangan motivasi, sikap, dan kepribadian atlet.

## Tugas dan Peranan Pelatih

Pelatih harus selalu sadar dan memahami sasaran yang ingin dicapai dan tujuan akhir suatu latihan untuk meningkatkan prestasi dan mendapatkan kemenangan dalam pertandingan. Hal ini penting namun hendaknya menyadari pula bahwa yang lebih penting adalah peningkatan prestasi atlet serta perkembangan pribadinya. Kemenangan dalam suatu pertandingan bukanlah akhir sebuah perjalanan karena setiap kemenangan atau kekalahan merupakan awal dari suatu perjalanan untuk menghadapi kemenangan atau kekalahan berikutnya. Banyak pelatih mengharapakan kemenangan bagi atletnya dalam waktu pendek. Hal ini kadang-kadang tidak menguntungkan dan bisa berbahaya kalau dasarnya kurang kuat. Sehingga perkembangan selanjutnya justru merugikan atlet yang terlalu cepat dipacu untuk menang dan untuk mencapai kemenangan sering sekali diberi latihan yang melebihi kemampuannya. Cara seperti ini dapat menimbulkan &rdquo;over training&rdquo; dan pada akhirnya mengalami kejenuhan untuk berlatih dan berhenti sebelum mencapai umur ideal untuk bisa berprestasi setinggi-tingginya. Gejala ini disebut &rdquo;burn out&rdquo; yaitu atlet dipacu atau diberi latihan berlebihan dengan harapan cepat sebagai juara, sedangkan secara fisik dan mental belum siap. Pengertian

tentang "golden age" untuk tiap-tiap cabang olahraga perlu dipahami agar dapat membuat perencanaan latihan secara teratur, terarah, berkesinambungan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya pada usia ideal dengan memanfaatkan seluruh potensinya. Untuk itu dibutuhkan pendekatan individual agar memahami kemampuannya dan sifat-sifat yang dibina. Upaya menyiapkan untuk mencapai prestasi tinggi dibutuhkan pengetahuan mengenai psikologi atlet untuk bisa memahami gejala tingkah lakunya agar bisa memberikan perlakuan yang tepat. Menurut Singer (1984) ada beberapa alasan mengapa seorang atlet berhenti dan tidak melanjutkan aktivitas olahraga, yaitu: (1) Kegiatan yang menjemukan

(2) Kegiatan yang kurang menimbulkan tantangan rangsangan

(3) Kegiatan tidak menyenangkan

(4) Pengalaman yang didapat dalam kegiatan menimbulkan frustrasi dan kekecewaan

(5) Para atlet merasa takut gagal

(6) Para atlet merasa takut untuk sukses

(7) Para atlet tidak mendapatkan pengakuan

(8) Para atlet tidak menetapkan sasaran capaian secara realistis yang ingin dicapai terlalu tinggi

(9) Sistem penunjangnya (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah Untuk dapat melakukan tugas dan peranan pelatih dengan sebaiknya maka beberapa hal di bawah ini perlu mendapat perhatian, yaitu :

(1) Menciptakan komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet

(2) Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat

(3) Pelatih harus menjadi motivator

(4) Membantu atlet dalam memecahkan problem-problem yang dihadapi. Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya. Hal itu harus selalu dipikirkan bagaimana menyiapkan atlet agar matang dalam menghadapi pertandingan-pertandingan. Belajar mengatasi stres merupakan hal yang sangat penting agar dapat memiliki mental sebagai juara. Permasalahan-permasalahan yang bersifat teknis maupun pribadi selalu dihadapi, solusinya pelatih harus selalu peka dan selalu memperhatikan keadaan dan perkembangan individu yang dibina. written by: Uyiek