

Cabkin

PROSIDING



**KONVENSI NASIONAL XVII
ASOSIASI BIMBINGAN KONSELING INDONESIA
(ABKIN)**

TEMA:

**KONSELING BERMARTABAT UNTUK PELAYANAN DAN PENGEMBANGAN
POTENSI PESERTA DIDIK SERTA WARGA NEGARA
YANG BERKARAKTER CERDAS DAN BERDAYA-SAING-TINGGI**

Editor:

Prof. Dr. Zulfan Saam, MS

Dr. Tohirin, M.Pd

Drs. Cipto Hadi, M.Pd

Dra. Elni Yakub, MS

PEKANBARU, 17-18 DESEMBER 2011

**PANITIA KONVENSI NASIONAL XVII ABKIN BEKERJASAMA DENGAN
FKIP UNIVERSITAS RIAU**

2011

12. Urgensi Pelayanan Konseling Dalam Membangun Karakter Cerdas Peserta Didik Menuju Indonesia Emas 2025 Oleh Dra. Hj. Fitria Kasih, M.Pd. Kons Dosen STKIP PGRI Padang Sumatera Barat	114
13. Bimbingan Kelompok Solusi Efektif Untuk Menjawab Krisis Karakter Peserta Didik Oleh Fadhilla Yusri, M. Pd., Kons. Dosen Program Studi Bimbingan Konseling STAIN Bukittinggi	124
14. Layanan Konseling Belajar Untuk Mengungkapkan Mutu Pembelajaran Matematika Melalui PTSDL Di Smkn Kota Padang Oleh Yeni Karlina Dosen Universitas Negeri Padang	135
15. Profil Kompetensi Calon Konselor Multikultural Mahasiswa Di Jurusan Bimbingan Dan Konseling FIP UNJ Oleh Herdi, M.Pd Dosen FIP UNJ.....	144
16. Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Terhadap Siswa Komunitas Adat Terpencil Suku Sakai Oleh Tohirin Dosen UIN Suska.....	160
17. Konseling Dalam Pembinaan Atlet Oleh Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.,Kons Dosen FIK UNP	171
18. Desain Dasar Profesi Konselor Oleh Prayitno Dosen UNP	181
19. Teraphi Musik Bagi Penyandang Odha Oleh Taty Fauzi Dosen PNS Kopertis Wilayah 2 Palembang	189
20. Konseling Permasalahan Gender Dan Pelanggaran Terhadap Hak-Hak Azazi Manusiadalam Prespektif Al-Quran Oleh Dr. Ida Umami., M.Pd Dosen STAIN Metro Lampung	194
21. Strategi Mengatasi Phobia Sosial Oleh Prof. Ir. Thamrin, MSc., D.Sc. Pemerhati Psikologi dan Konseling, Dosen Program Studi Ilmu Lingkungan Program Pascasarjana Universitas Riau	203
22. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Tingkah Laku Pro Sosial Mahasiswa Oleh Elni Yakub Dosen Prodi BK – FKIP Universitas Riau	212
23. Nilai-nilai Bimbingan Dalam Kearifan Lokal Tradisi <i>Mamucuak</i> di Lubuk Larangan Desa Pangkalan Indarung Kabupaten Kuantan Singingi Oleh : Prof. Dr. Zulfan Saam & Drs. Raja Arlizon, M.Pd Dosen FKIP Universitas Riau	224
24. Penyelenggaraan Peer Konseling (Bimbingan Teman Sebaya) Di Sekolah Menengah Dalam Mengatasi Kurangnya Personil BK Oleh Amirah Diniaty, M.Pd, Kons Dosen Prodi BK Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau.....	235

KONSELING DALAM PEMBINAAN ATLET¹

Oleh:

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.,Kons.²

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi atlet dalam kehidupan sehari-hari sering menjadi penyebab terganggunya mental seseorang dalam latihan maupun pertandingan. Selama ini perkembangan mental atlet seringkali kurang diperhatikan, sehingga atlet tidak dapat berkembang sebagaimana mestinya. Pelatih harus mampu berperan untuk memahami keadaan diri dan masalah yang sedang dihadapi atlet, sehingga dapat dicari solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapinya tersebut. Karenanya pelatih diharapkan memiliki kewibawaan agar mampu membimbing atlet untuk mencapai prestasi yang sesungguhnya. Kewibawaan ini merupakan pengakuan, kasih sayang dan kelembutan, penguatan, pengarahan, tindakan tegas yang mendidik, keteladanan yang mendidik penerimaan, pengakuan, kepercayaan atlet kepada pelatih yang memberi bantuan, tuntunan, dan nilai-nilai manusiawi.

A. PENDAHULUAN

Dunia olah raga dewasa ini telah menampilkan peranannya dalam mengangkat nama dan popularitas suatu daerah maupun negara. Hal ini dapat dilihat dari berbagai kegiatan dan usaha yang dilakukan oleh daerah maupun negara dalam mempersiapkan tim yang *solid*, tangguh, dan siap tanding dalam menghadapi pertandingan.

Garfield yang dikutip Monthy (1996) menyatakan bahwa seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak dipengaruhi faktor mental dan kondisi psikologisnya 60% sampai 90%, sedangkan Harsono (1996) menyatakan pada waktu bertanding aspek mental mempunyai pengaruh yang sangat besar (80%) sedangkan faktor lainnya seperti fisik, teknik, dan taktik hanya 20%. Yunita Nasution yang dikutip Singgih (1989) mengatakan bahwa prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, teknik, dan strategi, tapi juga oleh aspek mental.

Permasalahan yang dihadapi atlet dalam kehidupan sehari-hari sering menjadi penyebab terganggunya mental seseorang dalam latihan maupun pertandingan. Oleh sebab itu aspek mental dan kepribadian sebagai telaah psikologi juga menjadi perhatian utama dalam membina atlet (Singgih, 1989). Harsono (1996) menyatakan bahwa perkembangan mental atlet seringkali kurang terjamah dan kurang dilatih secara berencana dan sistematis sebagaimana aspek-aspek lainnya, sehingga atlet tidak dapat berkembang sebagaimana mestinya. Hal ini membuktikan bahwa faktor mental merupakan salah satu faktor yang harus mendapat perhatian serius untuk meningkatkan prestasi atlet secara optimal.

Hal ini terkait, karena atlet juga adalah manusia biasa yang memiliki jiwa dan emosi yang sering mengalami gejolak mental yang berada dalam situasi

¹ Makalah Disampaikan pada Konvensi Nasional XVII ABKIN, 17-18 Desember 2011 di Pekanbaru

² Dosen FIK UNP

stres yang mencekam dan berpengaruh pada prestasi yang akan diraihinya. Dalam menangani hal seperti ini sangat dibutuhkan seorang konselor yang dapat membantu mengentaskan masalah atlet. Setiap manusia dalam kehidupannya tidak akan terbebas dari berbagai masalah dan problema yang tidak diinginkannya. Jenis-jenis masalah yang dapat mengganggu ketenteraman individu tersebut menurut Prayitno (1997) terdiri dari masalah jasmani dan kesehatan; diri pribadi; hubungan sosial, ekonomi dan keuangan; karir dan pekerjaan; pendidikan dan pelajaran; agama, nilai dan moral; keadaan dan hubungan keluarga; dan waktu senggang.

Seorang atlet pada umumnya menghadapi berbagai tuntutan lingkungan yang dapat mengganggu motivasi serta konsentrasi pada tugas olah raganya. Adapun beberapa gangguan yang mungkin dapat muncul yaitu: (1) Tuntutan keluarga agar atlet mengurangi waktu yang dicurahkan pada kegiatan olah raga, (2) Konflik antara jadwal sekolah atau jadwal kuliah dan jadwal latihan dan program latihan, (3) Keharusan mencari nafkah dan bekal bagi masa depan, (4) Perbedaan pendapat dengan pelatih dan dengan pemain lain, (5) Sarana dan prasarana latihan maupun pertandingan yang kurang memadai, (6) Tingkah laku wasit, pelatih, petugas pertandingan, lawan main, dan penonton yang dirasakan mengganggu, (7) Kritik dan kecaman dari media massa dan masyarakat, (8) Penyuaapan, (9) Perang urat syaraf dari kubu lawan (Nitya dalam Singgih, 1996).

Pembinaan mental bertanding meliputi peningkatan kemampuan atlet mempertahankan daya juang dan konsentrasi dalam situasi tegang, mengatur tingkat kegairahan yang dibutuhkan dalam tugas pertandingan, mengendalikan stress yang berlebihan, serta menentukan sikap dalam mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah. Konselor harus memperhatikan mental atlet sebelum dan setelah bertanding, karena pada saat-saat tertentu atlet dapat mengalami berbagai macam pikiran yang mengganggu, terutama apabila prestasinya tidak sesuai dengan harapan. Dalam hal ini konselor harus memahami keadaan diri dan masalah yang sedang dihadapi atlet, sehingga dapat dicarikan solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapinya tersebut.

B. Dasar Pemikiran Konseling dalam Olahraga

1. Atlet membutuhkan rasa aman dalam latihan, terutama pada saat bertanding.

Sesuai dengan teori Maslow, bahwa kebutuhan manusia yang mendasar setelah kebutuhan akan kebutuhan fisik adalah kebutuhan rasa aman. Bagaimana mungkin seorang atlet dapat berprestasi dan memenangkan pertandingan kalau dalam dirinya terjadi konflik, masalah, stress, emosi, rendah motivasi, dan lain-lainnya yang akan memperburuk kondisi mentalnya dan akan merasa akam dalam latihan maupun bertanding.

2. Selama ini hanya dikenal ilmu psikologi dalam menangani masalah atlet dan psikolog yang mendampingi atlet.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia. Dalam hal ini tingkah laku atlet yang tampak dan dapat diamati oleh pelatih, psikolog, dan anggota masyarakat lainnya. Sedangkan dasar dari bimbingan dan konseling adalah ilmu pendidikan dan psikologi dalam kerangka terapan dan aplikasi terhadap masalah.

Masalah hanya dipandang sebagai yang tampak dan diamati, sedangkan pada dasarnya masalah itu ibarat "gunung es" hanya sebagian kecil yang tampak dan dapat diamati, yaitu puncaknya saja. Sedangkan yang berada di bawahnya lebih besar dari bagian yang tampak. Dari gambaran tersebut dapat dikatakan bahwa masalah manusia bukan hanya yang tampak, tapi lebih banyak yang tidak kelihatan yang masih belum terungkap. Oleh sebab itu dirasakan perlu untuk memperbaharui pandangan yang ada selama ini dengan mengadakan inovasi dalam bidang olahraga ini.

Konseling akan dapat membantu individu agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, dan selanjutnya klien yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan tersebut dan nilai-nilai untuk perilaku di masa mendatang (Blocher, dalam Prayitno dan Amti, 1999)

C. Masalah-Masalah Atlet

Penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan, tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan kelentukan otot-otot, struktur anatomis, keterampilan teknis adalah faktor yang mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Namun kondisi fisik itu saja tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan, mengarahkan sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, dimana faktor psikis mempunyai peran yang besar.

1. Masalah atlet di lapangan

a. Motivasi

Penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan kelentukan otot-otot, struktur anatomis, keterampilan teknis adalah faktor yang mempengaruhi penampilan dan sekaligus prestasi atlet. Namun kondisi fisik saja tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan, mengarahkan, sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, dimana faktor psikis sangat memegang peranan.

Pengaruh faktor mental (psikis) pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding. Dapat dilihat antara lain kuat lemahnya dorongan untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan. Pendekatan psikologis diharapkan mampu menghasilkan seorang atlet yang dalam setiap penampilan memperlihatkan dorongan (motivasi) yang kuat dalam bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan. Untuk meningkatkan motivasi ini, pelatih perlu melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan akan kemampuan atlet dalam setiap permainan, antara lain melalui percakapan-percakapan yang terarah.

b. Emosi

Gejolak emosi ditandai dengan adanya ketegangan (stress) yang merupakan momok bagi atlet, karena bisa mengganggu keseimbangan psikofisiologik (misalnya gemetar, lemas, atau kejang otot) dan memburyarkan konsentrasi atlet. Ketegangan pada umumnya dirasakan sangat hebat sebelum pertandingan atau tidak mustahil selama pertandingan, yakni bila atlet menghadapi tekanan-tekanan dari lawan dan penonton.

c. Kecemasan

Kecemasan ada dua macam, yaitu kecemasan bawaan dan kecemasan sesaat. Kecemasan bawaan adalah factor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagaimana situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam. Kecemasan sesaat berfluktuasi/ berubah-ubah dari satu waktu ke waktu lainnya yang dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Contohnya situasi bertanding lebih mencemaskan daripada situasi latihan.

d. Stres

Stres merupakan kondisi umum yang dihadapi seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Atlet pada umumnya mengalami stress sampai pada taraf tertentu, sehingga mereka membutuhkan bantuan orang lain, dalam hal ini pelatih dan konselor dapat mengambil bagian dalam mengentaskan masalah ini

e. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal dan stimulus eksternal. Weinberg dan Gould (1995) mengemukakan bahwa hal yang mengganggu konsentrasi adalah: (a) terpaku pada kejadian masa lampau, (b) terpaku pada kejadian yang akan datang, (c) terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan, (d) terlalu khawatir dengan masalah teknis.

f. Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menampilkan kinerja olahraganya seperti yang diharapkan. Rasa percaya diri memberi dampak yang positif pada: (a) emosi, (b) konsentrasi, (c) sasaran, (d) usaha, (e) strategi, (f) momentum

2. Masalah Pribadi Atlet

Di balik masalah yang kelihatan seperti di atas, atlet/ individu biasanya mempunyai masalah pribadi yang ebrakibat mengganggu penampilan di lapangan. Masalah dapat dikatakan adalah semua hal yang seringkali mengganggu pikiran manusia. Prayitno (1997) mengelompokkan masalah pribadi yang seringkali dialami atlet dalam 10 (sepuluh) bidang masalah, yaitu: (1) jasmani dan kesehatan, (2) diri pribadi, (3) hubungan sosial, (4) ekonomi dan keuangan, (5) karir dan pekerjaan, (6) pendidikan dan pelajaran, (7) agama, (8) hubungan muda mudi, (9) keadaan dan hubungan dalam keluarga, (10) waktu senggang.

Masalah pribadi dapat mempengaruhi kegiatan atlet. Apabila masalah yang dihadapi tersebut tidak dipahami oleh pelatih, maka atlet tersebut tidak akan mampu tampil optimal, karena ia dibebani oleh masalah-masalah yang selalu mengganggu pikirannya.

Dalam mengentaskan masalah pribadi atlet, dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling, dimana bimbingan dan konseling memberi layanan bantuan bagi atlet, baik perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam bentuk POLA 17 PLUS, yang meliputi: 1) Bidang Pengembangan kepribadian, 2) Bidang Pengembangan Sosial, 3) Bidang

Pengembangan Belajar, 4) Bidang Pengembangan Karir, 5) Bidang Pengembangan keluarga, 6) Bidang Bimbingan Keagamaan, 7) Layanan Orientasi, 8) Layanan Informasi, 9) Layanan Penempatan dan Penyaluran, 10) Layanan Penguasaan Konten, 11) Layanan Konseling Perorangan, 12) Layanan Bimbingan Kelompok, 13) Layanan Konseling Kelompok, 14) Layanan Mediasi, (15) Layanan Konsultasi, dengan kegiatan pendukung: Aplikasi Instrumentasi, Himpunan Data, Konferensi Kasus, Kunjungan Rumah, Alih Tangan Kasus, Operasionalisasi dan Penggunaan Hasil Kegiatan Pendukung.

D. High Touch dalam Konseling Olahraga

High touch (kewibawaan) merupakan "alat pendidikan" yang diaplikasikan oleh guru untuk menjangkau (*to touch*) kedirian siswa dalam hubungan pendidikan (Pokja, 2005). Kewibawaan ini mengarah pada kondisi *high touch*, dalam arti perlakuan pelatih dan konselor menyentuh secara positif, konstruktif, dan komprehensif aspek-aspek kedirian/ kemanusiaan atlet. Dalam hal ini pelatih menjadi fasilitator bagi pengembangan atlet yang diwarnai secara kental oleh suasana kehangatan dan penerimaan, keterbukaan, dan ketulusan, penghargaan, kepercayaan, pemahaman empatik, kecintaan dan pengaruh perhatian.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang baik tidak terlepas dari peranan pelatih dalam mengayomi atlet. Hal ini dapat terwujud dalam salah satu bentuk kewibawaan. Kewibawaan menurut Charles Schaefer (1996) didasarkan atas pengetahuan yang lebih utama atau keahlian yang dilaksanakan dalam suatu suasana kasih sayang dan saling menghormati. Karenanya pelatih diharapkan memiliki kewibawaan agar mampu membimbing atlet untuk mencapai prestasi yang sesungguhnya. Kewibawaan ini merupakan penerimaan, pengakuan, kepercayaan atlet kepada pelatih yang memberi bantuan, tuntunan, dan nilai-nilai manusiawi.

Kewibawaan (*high touch*) meliputi : (a) pengakuan, (b) kasih sayang dan kelembutan, (c) penguatan, (d) pengarahan, (e) tindakan tegas yang mendidik, (f) keteladanan yang mendidik (Pokja, 2005).

(a) Pengakuan

Pengakuan adalah penerimaan dan perlakuan pelatih terhadap atlet atas dasar kedirian/ kemanusiaan atlet yang harkat martabatnya, serta penerimaan dan perilaku pelatih terhadap atlet atas dasar status, peranan, dan kualitas yang tinggi dari pelatih.

Pengakuan dari pelatih terhadap atlet mendorong pelatih untuk menerima dan memperlakukan atlet atas dasar kemanusiaan dan harkat serta martabat kemanusiaannya. Prayitno (2005) menegaskan bahwa pengakuan terjadi sesuai dengan konformitas oleh peserta didik terhadap pendidik. Konformitas itu banyak diwarnai oleh dominasi kekuasaan dan/ atau peran dari pelatih, namun hal yang sebaiknya terjadi apabila konformitas itu didasarkan pada proses internalisasi pada diri atlet. Demikian pula sebaliknya, pengakuan atlet terhadap pelatih akan mendorong atlet untuk lebih menghormati dan menghargai pelatih serta taat dan patuh dan tidak disertai paksaan.

Dalam proses pelatihan, pelatih diharapkan dapat menerima tanpa syarat dan penuh tanggung jawab atas diri atlet, dan berperilaku sedemikian rupa sehingga atlet menerima sepenuhnya pelatih. Nasution, S (2003) menyatakan

pelatih harus menerima atlet menurut pribadi masing-masing dan dapat menghargai sifat-sifat mereka walaupun menyimpang dari apa yang umumnya dianggap baik. Pelatih harus menerima atlet dalam keadaan ia menjengkelkan atau menyenangkan.

(b) Kasih sayang dan kelembutan

Kasih sayang dan kelembutan adalah sikap, perlakuan, dan komunikasi pendidik terhadap peserta didik didasarkan atas hubungan *sosio emosional* yang dekat, akrab, terbuka, fasilitatif, dan *permisif-konstruktif* bersifat pengembangan. Dasar dari suasana hubungan seperti ini adalah *love* dan *caring* dengan fokus segala sesuat diarahkan untuk kepentingan dan kebahagiaan peserta didik, sesuai dengan prinsip-prinsip humanistik.

Interaksi dalam proses pelatihan merupakan suatu hubungan interpersonal yang untuk mengembangkannya menjadi suatu pola kerja sama yang baik diperlukan syarat sebagai berikut: (1) sikap percaya, (2) sikap sportif, dan (3) sikap terbuka. Dengan adanya sikap percaya, sportif, dan terbuka, akan mengarah kepada hubungan atau interaksi pembelajaran yang menumbuhkan sikap saling menghargai, menghormati, yang pada akhirnya akan bermuara pada timbulnya rasa kasih sayang antara pelatih dan atlet dalam proses pelatihan.

Sehubungan dengan kasih sayang dan kelembutan, Prayitno (2002) menyatakan bahwa kasih sayang dan kelembutan akan dapat terwujud melalui ketulusan, penghargaan, dan pemahaman secara empatik terhadap peserta didik sebagai pribadi. Semua ini tidak mungkin terwujud apabila melalui kekerasan, arogansi, kemarahan, kemunafikan, atau kegiatan yang secara langsung ataupun tidak langsung merugikan atau menyulitkan atlet

Kasih sayang dan sikap lemah lembut yang dimiliki pelatih akan membuat atlet mendapatkan rasa aman, nyaman dan tentram dalam mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Perasaan menyenangkan dan penuh keakraban dapat mengusir kebosanan dan memberikan sedikit rasa segar kepada atlet, sehingga merubah suasana yang kering menjadi hangat dan santai. Dari penjabaran dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa apabila terjalin ikatan kasih sayang dan kelembutan antara pelatih dan atlet akan menimbulkan rasa percaya, terbuka, menghormati, dan menghargai pelatih. Dengan demikian kasih sayang dan kelembutan yang didapat oleh atlet merupakan bentuk bimbingan dari pelatih dan akan mampu merangsang atlet untuk memberikan reaksi positif, tindakan-tindakan kreatif, pengetahuan, dan pemikiran yang lebih maju dalam mencapai kemandirian, khususnya dalam presatasi olahraga.

(b) Penguatan

Penguatan adalah upaya pelatih untuk meneguhkan tingkah laku positif atlet melalui bentuk-bentuk pemberian penghargaan secara tepat yang menguatkan (*reinforcement*). Pemberian penguatan didasarkan pada kaidah-kaidah pengubahan tingkah laku. Penguatan ini merupakan suatu peristiwa yang terjadi dalam rentangan waktu yang terdekat untuk meningkatkan kecenderungan pengulangan respon yang telah dilakukan.

Prayitno (2002) merinci penguatan (*reinforcement*) sebagai upaya untuk mendorong diulangnya lagi (sesering) mungkin tingkah laku yang dianggap baik oleh si pelaku berdasarkan dengan pertimbangan; tepat sasaran, tepat waktu dan tempat, tepat isi, tepat cara, dan tepat orang yang memberikan.

Lefrancois (1994) membagi penguatan atas dua bentuk yaitu, *reinforcement positif* dan *reinforcement negatif*. *Reinforcement* kepada atlet

dapat diberikan melalui perhatian yang memadai dari pelatih kepada atlet. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatih yang memberikan penguatan adalah pelatih yang dapat memberikan penguatan tepat waktu, tepat sasaran, tepat tempat, tepat isi, dan tepat orang yang memberikannya pada atlet. Dalam artian, kapan, siapa atletnya, dan hal seperti apa yang seharusnya diberikan penguatan secara positif, dalam artian atlet tersebut mengulangi lagi dan mempertahankan hal-hal positif yang telah diperolehnya dan memberikan penguatan negatif, agar atlet meninggalkan hal-hal negatif dan berusaha melakukan perbaikan keada hal-hal yang positif. Sehingga atlet merasa diperhatikan, dibimbing, dan dimotivasi untuk melakukan tindakan pengembangan, pengayaan, dan perbaikan untuk dirinya.

(c) Pengarahan

Pengarahan adalah upaya pelatih untuk mewujudkan ke mana atlet membina diri dan berkembang. Upaya yang bernuansa direktif ini, termasuk di dalamnya kepemimpinan pelatih, tidak mengurangi kebebasan atlet sebagai subjek yang pada dasarnya otonom dan diarahkan untuk menjadi pribadi yang mandiri. Pelatih yang pandai, bijaksana, dan berwibawa serta memiliki keikhlasan dan sikap positif terhadap pekerjaannya akan dapat membimbing serta mengarahkan atlet ke arah sikap positif terhadap latihan dan sikap positif yang diperlukan dalam kemandirian dan hidupnya di kemudian hari.

(d) Tindakan tegas yang mendidik

Tindakan tegas yang mendidik adalah upaya pelatih untuk mengubah tingkah laku atlet yang kurang dikehendaki melalui penyadaran atlet atas kekeliruannya dengan tetap menjunjung harkat martabat manusia (HMM) atlet, serta tetap menjaga hubungan baik antara atlet dan pelatih. Dengan tindakan tegas yang mendidik ini, tindakan menghukum yang menimbulkan suasana negatif pada atlet dapat dihindari.

Pelanggaran dan kesalahan yang dilakukan atlet tidak selayaknya diabaikan atau dibiarkan, melainkan diperhatikan dan ditangani atau diberikan tindakan tegas yang mendidik. Menurut Thomas Amstrong (2003) yang diperlukan adalah menyesuaikan tindakan terhadap kondisi yang berbeda dari setiap individu.

Tindakan yang berupa hukuman sebaiknya dihindari sebab hukuman dapat menyakitkan secara fisik maupun psikologis dan dapat mengganggu hubungan kasih sayang antara pelatih dan atlet. Tindakan tegas terhadap atlet yang melakukan pelanggaran atau kesalahan dapat dilaksanakan apabila tindakan itu bertujuan atlet menyadari kesalahannya dan ingin memperbaikinya, sehingga pelanggaran atau kesalahan itu tidak terulang lagi dan mampu membentuk budi pekerti yang baik bagi atlet

(e) Keteladanan

Keteladanan adalah penampilan positif dan normatif pelatih yang diterima dan ditiru oleh atlet. Dasar dari keteladanan adalah konformitas sebagai hasil pengaruh sosial dari orang lain, dari yang berpola *compliance*, *identification*, sampai *internalization*.

Prayitno (2002) menyatakan bahwa siswa cenderung meniru pendidik yang sukses. Pelatih yang sukses adalah teladan bagi atlet, sehingga pelatih sukses perlu menjalankan berbagai peran yang keseluruhannya tertuju pada keberhasilan atlet. Oleh karena itu pelatih diharapkan menampilkan perilaku yang dapat dijadikan sebagai contoh, panutan, dan keteladanan bertingkah laku bagi

atlet dalam kehidupan, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

Keteladanan pelatih merupakan hal yang mutlak adanya, ditinjau dari segi penampilan, cara berpakaian, bersikap, bertutur sapa atau perkataannya, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Dalam artian menyangkut perkataan, perbuatan, dan tingkah laku pelatih dalam kesehariannya, terutama dalam proses latihan

Menurut Harsono (1993), proses berlatih dan melatih perlu interaksi antara atlet dengan pelatih yang baik dan serasi. Sebagai pedoman agar hubungan itu serasi dan seimbang antara lain:

(i) Kelebihan pelatih yang dapat menimbulkan kewibawaan atlet terhadap pelatih dalam proses latihan. Kelebihan yang dituntut dari seorang pelatih agar dapat mendatangkan kewibawaan adalah: kelebihan fisik yang sehat dan segar, ilmu pengetahuan, keterampilan dalam melatih, sikap sosial, dan ketakwaannya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

(ii) Kebijakan

Kebijakan yang dimaksud adalah agar pelatih pandai-pandai mengambil keputusan sesuai dengan kondisi berlatih melatih. Misalnya dalam program latihan telah ditetapkan meningkatkan daya tahan dengan lari 7 km. Kebetulan sebagian besar atletnya baru saja melakukan pawai untuk sekolahnya dalam rangka lomba gerak jalan 17 Agustus (hari kemerdekaan) sejauh 17 km. Atlet masih dalam keadaan lelah, maka pelatih dapat mengambil keputusan bahwa latihannya diubah bentuk menjadi senam ringan dan bermain bulutangkis dengan intensitas yang rendah (latihan *stroke* ringan).

(iii) Hormat

Hormat artinya pelatih menghormati atlet sebagai manusia yang memiliki raga, fikir, rasa, pengetahuan, keterampilan yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Begitu pula atlet juga menghormati kepada pelatihnya, baik sebagai orang tua, pemimpin, dan pembimbing. Saling hormat menghormati antara satu orang dengan lainnya dalam proses berlatih dan melatih sehingga merupakan faktor penentu untuk mencapai tujuan bersama yang ingin dicapai pada saat itu.

(iv) Kerja sama

Kerja sama yang kompak dan baik antara pelatih dan atlet dalam proses berlatih-melatih dapat memperlancar tercapainya sasaran latihan. Syarat kerja sama yang baik, apabila semua individu yang terkait, dalam hal ini pelatih, pembantu pelatih, instruktur *trainer*, atlet, mengerti, memahami, menghargai, dan melaksanakan hal-hal sebagai berikut: 1) Menyadari bersama tujuan berlatih-melatih, 2) Saling percaya antara individu yang terkait, 3) Memiliki sikap berkorban demi kekompakan dalam kerja sama, 4) Saling mau menerima kritik dan memberi kritik demi perbaikan bersama, 5) Saling cinta kasih antar individu, 6) Saling terbuka, jujur/ *fair play* dan saling menghargai satu orang dengan lainnya.

(v) Kasih sayang

Hubungan antara pelatih dan atlet harus dilandasi dengan kasih sayang agar dalam proses berlatih dan melatih tercipta kondisi yang menggembirakan bagi semua individu. Tingkah laku, tindakan-tindakan semuanya berdasarkan asih, asah, asuh, dalam rangka mencapai tujuan bersama.

D. Kesimpulan

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih dan konselor harus mengambil bagian terhadap pembinaan mental atlet, khususnya dalam pengendalian masalah-masalah yang dialami oleh atlet tersebut.

Konseling dalam olahraga diperlukan agar atlet berpikir mengenai mengapa mereka berolahraga dan apa yang ingin mereka capai, sehingga apabila telah diketahui, maka latihan-latihan ketrampilan psikologis dapat menolong tercapainya tujuan tersebut. Bimbingan dan konseling juga sangat dibutuhkan dalam rangka menemukan pribadi atlet mengenai kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif, sehingga masalah-masalah yang dialami dapat diatasi dengan segera dan mencapai prestasi yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Charles Schaefer. 1996. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*. Jakarta: Mitra Utama
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: Koni Pusat
- Lefrancois, Guy R. 1994. *Psychology for Teaching, Eight Edition*. California: Wadsworth
- Monthy Setyadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nasution S. 2003. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Prayitno. 1990. *Konseling Masa Depan Dalam Tantangan dan Harapan*. Padang: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP-IKIP
- _____. 1998. *Konseling Panca Waskita, Kerangka Konseling Eklektik*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Padang.
- _____. 2002. *Hubungan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat SLTP
- _____. 2005. *Sosok Keilmuan Ilmu Pendidikan*. Padang: FIP – UNP

- _____. 2008. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Prayitno,dkk (2005). *Studi Pengembangan Aplikasi High Touch dan High Tech dalam Proses Pembelajaran di Sekolah*. Penelitian Hibah Pasca Sarjana Tahun Pertama
- Prayitno & Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pokja Pengembangan Peta Keilmuan Pendidikan. 2005. *Peta Keilmuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas Dikti Direktorat Pembinaan PTK dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Singgih Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- _____. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sudibyo Setyobroto. 1993. *Psikologi Keipelatihan*. Jakarta: CV.Jaya Sakti
- _____. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem
- Thomas Armstrong. 2003. *Sekolah Para Juara (Terjemahan)*. Bandung: Kaifa
- Weinberg & Gould. 1995. *Mental Preparation Strategies*. IncUSA: Human Kinetics Publishers

ISBN 978-979-792-290-0



Sertifikat



NO : 72/PAN-KONVNASXVII/2011

Panitia Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia bekerjasama dengan FKIP-Universitas Riau
Memberikan penghargaan kepada:

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons

SEBAGAI PEMAKALAH

Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling yang diselenggarakan di Pekanbaru

Tanggal, 17-18 Desember 2011

Tema:

**Konseling bermartabat untuk pelayanan dan pengembangan potensi peserta didik serta warga negara
yang berkarakter cerdas dan berdaya saing tinggi**

Dekan FKIP-Universitas Riau

Dr. H. M. Nur Mustafa, M.Pd

Pekanbaru, 18 Desember 2011

PANITIA KONVENSI XVII

Ketua Panitia

Prof. Dr. Zulfan Saam, MS

Ketua Umum

PENGURUS BESAR

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd. Kons