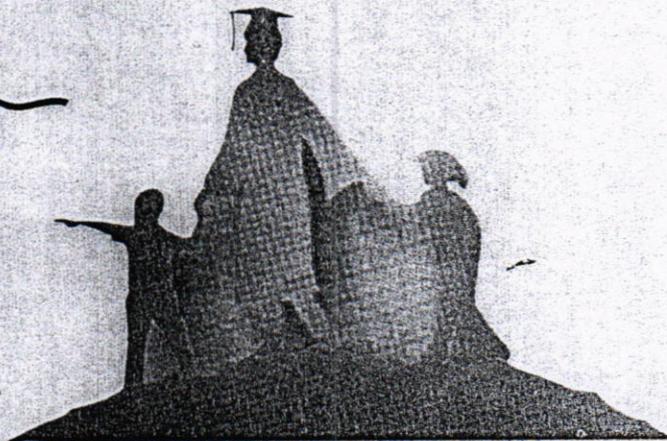
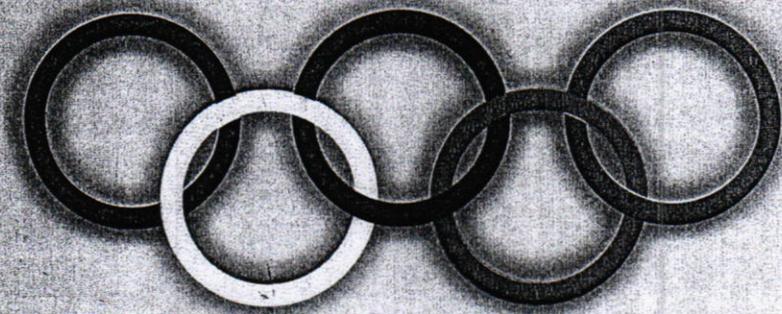


ISSN : 1411 - 562X

SPORT SCIENCE

Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani



Sport
Science

Vol. 26

No. 31

Hlm 1 - 97

Padang
Juli 2016

ISSN
1411 - 562X

DAFTAR ISI

Juli 2016, VOLUME 26 NOMOR 31

ISSN : 1411-562X

Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Terhadap <i>Vo2max</i> Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang Marjohan	1-12
Pembelajaran Berguling Ke Depan Melalui Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Smpn 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Asti Ayu Irawan	13-27
Implementasi <i>High Touch</i> Terhadap Prestasi Atlet Dayung Sumatera Barat Tjung Hauw Sin	28-40
Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Yani Warti	41-49
Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Pada Guru-Guru Penjaskes di Kecamatan Padang Timur Gusril, Syafrizar, dan Willadi Rasyid	50-66
Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twist) Terhadap Power Lengan Nirwandi	67-78
Model Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan Gembira dan Berbobot Mata Pelajaran Penjasorkes di SD Kota Padang Khairuddin	79-86
Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman Sepriadi	87-97

IMPLEMENTASI *HIGH TOUCH* TERHADAP PRESTASI ATLET DAYUNG SUMATERA BARAT

Tjung Hauw Sin³⁾

Abstrak : Rendahnya prestasi atlet dayung Sumatera Barat pada PON XVII dan XVIII hal ini ditandai dengan tidak adanya perolehan medali. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan penerapan *high touch* terhadap atlet dayung PON Sumatera Barat ke XIX di Jawa Barat. Populasi penelitian ini adalah atlet dayung PON Sumatera Barat yang berjumlah 34 orang. Penarikan sampel dengan menggunakan teknik *purposive random* sampling, dengan jumlah sampel 20 orang. Instrumen penelitian dikembangkan dengan mempertimbangkan dimensi indikator dan sub indikator dapat 115 butir pernyataan, data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data dapat di simpulkan sebagai berikut: implementasi penerapan *high touch* pada atlet dayung PON Sumatera Barat di Jawa Barat tergolong sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat perolehannya medali perak pada PON XIX. Atlet dayung PON XIX yang memperoleh *high touch* dari pelatih mengalami peningkatan prestasi dengan perolehan medali perak yang lebih baik dari PON sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *high touch* memberikan peranan penting untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata Kunci : *High touch, Prestasi Atlet*

PENDAHULUAN

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, maka pemerintah (pusat) dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. Pada pasal 27 Ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Di samping itu, olahraga juga berfungsi untuk membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Olahraga prestasi merupakan salah satu aspek yang cukup mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat. Hal ini disebabkan karena pencapaian prestasi dalam suatu *event* olahraga merupakan suatu kebanggaan tersendiri, baik bagi atlet secara individual, tim, perkumpulan, daerah, maupun nasional. Lebih jauh lagi dalam skala pertandingan yang

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

bersifat internasional, pencapaian suatu prestasi merupakan suatu hal yang berarti dalam mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa.

Pendekatan *high touch* perlu diterapkan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti latihan tersebut. Menurut Prayitno (2008:90), unsur-unsur *high touch* dalam proses pembelajaran mencakup: pengakuan dan penerimaan, kasih sayang dalam kelembutan, penguatan, tindakan tegas yang mendidik, serta pengarahan dan keteladanan. Unsur-unsur ini dapat membantu pelatih dalam proses latihan guna meningkatkan motivasi atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Pengertian prestasi

Menurut (Suryabrata 1988) merupakan sebuah rumus yang diberikan guru mata pelajaran mengenai kemajuan atau prestasi belajar selama periode tertentu. Sejalan dengan pendapat (Sudarwati 2008:8) bahwa prestasi adalah suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Prestasi atlet diukur berdasarkan pencapaian akhir dalam suatu pertandingan yang diikuti.

Prestasi Olahraga menurut Sukadiyanto dalam (Setyobroto, 2002) merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Menurut Sukadiyanto dalam (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik waktu, pikiran, tenaga, dan biaya.

Setyobroto (2001:5) mengemukakan mengenai meningkat atau merosotnya prestasi atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kesegaran jasmani
2. Dimensi keterampilan
3. Dimensi bakat dan bawaan fisik
4. Dimensi psikologik

Untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

tergantung dari bakat dan kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai satu kesatuan sistem yang ditunjukkan untuk menghasilkan prestasi maksimal. Jika atlet tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak maksimal, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami penurunan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami penurunan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugara jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedisiplinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Data mengenai prestasi atlet Dayung para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam kejuaraan-kejuaraan tertentu amat sulit dibandingkan, karena selain mutu kejuaraan itu berbeda-beda (juara tingkat daerah, nasional, PON, dan internasional), juga tahun terjadinya kejuaraan-kejuaraan itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan yang lain. Sebagai konsep dasar yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga dalam setyobroto (2001:12) yaitu : (1). Harus ditemukan atlet yang berbakat, (2) kemudian atlet berbakat tersebut diberikan perlakuan secara intensif dan benar, (3) perlakuan yang diberikan didasarkan atas pendekatan-pendekatan ilmiah secara interdisipliner.

Hasil dari usaha yang dikerahkan yaitu latihan dan proses didalamnya akan terlihat meningkat atau tidaknya adalah dengan prestasi yang ditunjukkan oleh atlet itu sendiri. Apabila dipergunakan metoda dan pendekatan latihan yang tepat akan sangat membantu memperoleh prestasi maksml. Prestasi juga merupakan tolak ukur pelatih untuk membuat program latihan. Data prestasi yang diperoleh akan berguna untuk pelatih memberikan materi latihan kepada atletnya.

High touch

High touch merupakan terjemahan ke dalam Bahasa Inggris dari istilah bahasa Indonesia "kewibawaan" (Prayitno, 2008:73). *High touch* ini diaplikasikan oleh pelatih untuk menjangkau (*to touch*) kedirian atlet dalam latihan. Kewibawaan mengarah pada

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

kondisi *high touch*, dalam arti perlakuan pelatih menyentuh secara positif, konstruktif, dan komprehensif terhadap aspek-aspek kedirian/kemanusiaan atlet. Dalam hal ini pendidik menjadi fasilitator bagi pengembangan peserta didik yang diwarnai secara kental oleh suasana kehangatan dan penerimaan, keterbukaan, dan ketulusan, penghargaan, kepercayaan, pemahaman empatik, kecintaan dan pengaruh perhatian (Rogers & dkk, dalam Pokja, 2005:23). Sejalan dengan pengembangan suasana demikian itu, pelatih dengan sungguh-sungguh memahami suasana hubungannya dengan atlet secara sejuk, dengan menggunakan bahasa yang lembut, tidak meledak-ledak. Hal ini berpengaruh pada kegiatan dan tingkah laku atlet, sehingga di antara mereka terdapat hubungan yang harmonis dan serasi, yaitu dengan adanya keterbukaan dan saling pengertian antara pelatih dan atlet.

Pencapaian keberhasilan prestasi atlet tidak terlepas dari peranan pelatih dalam mengayomi dan mengembangkan atlet. Hal ini dapat terwujud melalui diterapkannya kewibawaan. Kewibawaan menurut Schaefer (1996:14) didasarkan atas pengetahuan yang lebih utama atau keahlian yang dilaksanakan dalam suasana kasih sayang dan saling menghormati. Karenanya pelatih diharapkan memiliki kewibawaan agar mampu membimbing atlet untuk mencapai tujuan belajar yang sesungguhnya. Menurut Oemar Hamalik (1992:36), kewibawaan diibaratkan dengan perilaku guru tidak langsung (*indirect behavior*). Perilaku tidak langsung berarti bahwa pelatih mau menerima perasaan-perasaan atletnya, mau menghargainya, menggunakan pikiran dan ide atletnya, dan mengajukan pertanyaan pada mereka.

Sardiman (2001:136) menyatakan bahwa guru tidak hanya sebagai pengajar, tapi juga sebagai pendidik. Jadi pelatih tidak hanya sekedar menumpahkan semua ilmu pengetahuan, tapi juga mendidik seseorang atlet agar mampu menjadi atlet yang profesional, menjadi seseorang yang berpribadi baik dan utuh. Mendidik berarti mentransfer nilai-nilai kepada atletnya. Nilai-nilai itu harus diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Oleh karena itu, pribadi pelatih itu sendiri merupakan perwujudan dan nilai-nilai yang akan ditransfer. Jadi pelatih tidak hanya berperan sebagai pengajar yang *transfer of knowledge*, tapi juga pelatih yang *transfer of values*. Ia bukan saja pembawa ilmu pengetahuan, akan tetapi juga menjadi contoh seorang pribadi manusia.

Prayitno (2002:55) menekankan pentingnya kedekatan antara peserta didik dan pendidik dalam proses pembelajaran yang mengarah pada tujuan-tujuan intrinsik

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

pendidikan dan terbebas tujuan-tujuan ekstrinsik yang bersifat pamrih untuk kepentingan pribadi pendidik. Pamrih-pamrih yang ada, selain dapat merugikan dan membebani peserta didik, juga merupakan pencederaan terhadap makna pendidikan dan menurunkan kewibawaan pendidik.

Dari uraian terdahulu, dapat dikatakan bahwa kewibawaan merupakan tonggak utama yang harus dimiliki seorang pelatih, sehingga penampilan pelatih dapat lebih dekat dengan psikologis atlet. Lebih jauh, kewibawaan (*high touch*) meliputi: (a) pengakuan dan penerimaan, (b) kasih sayang dan kelembutan, (c) penguatan, (d) tindakan tegas yang mendidik, (e) pengarahan dan keteladanan (Pokja, 2005, dan Prayitno, 2008:24).

a. Pengakuan dan Penerimaan

Pengakuan dan penerimaan merupakan dasar perlakuan pelatih terhadap atlet atas dasar kedirian atlet dan harkat martabatnya, status, peranan, dan kualitas yang tinggi dari pendidik. Pengakuan dari pelatih terhadap atlet mendorong pelatih untuk menerima dan memperlakukan atlet atas dasar harkat serta martabat kemanusiaan. Menurut Prayitno (2008:127), pengakuan terjadi sesuai dengan konformitas oleh peserta didik terhadap pendidik. Konformitas itu banyak diwarnai oleh dominasi kekuasaan dan/atau peran dari pendidik, namun hal yang sebaiknya terjadi apabila konformitas itu didasarkan pada proses internalisasi pada diri peserta didik. 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 pembelajaran, pelatih diharapkan dapat menerima dengan penuh tanggung jawab atas atlet, dan berperilaku sedemikian rupa sehingga atlet menerima sepenuhnya pelatih. Nasution (2008:122-123), menyatakan pendidik harus menerima peserta didik menurut pribadi masing-masing dan dapat menghargai sifat-sifat mereka walaupun menyimpang dari apa yang umumnya dianggap baik. Pendidik harus menerima peserta didik dalam keadaan ia menjengkelkan atau menyenangkan. Pencetusan perasaan-perasaan yang negatif harus dipandang sebagai fase ke arah kelakuan yang positif.

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

b. Kasih Sayang dan Kelembutan

Kasih sayang dan kelembutan adalah sikap, perlakuan, dan komunikasi pelatih terhadap atlet 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 di arahkan untuk kepentingan dan kebahagiaan atlet, sesuai dengan prinsip-prinsip humanistik. Suasana kasih sayang tidak dimunculkan oleh mereka yang mengandalkan kekuasaan dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam dominasi internalisasi, kasih sayang merupakan tumpuan dan warna dalam seluruh dinamika hubungan antara pelatih dan atlet. Kasih sayang menjadi pengikat hubungan antara keduanya. Tanpa kasih sayang dari pelatih, maka arah internalisasi yang penuh dengan kebebasan dan kemandirian pribadi akan mudah goyah. Hubungan akan mudah patah, pijakan dan isi situasi pendidikan akan runtuh dan/atau menjadi tidak tentu arah (Prayitno, 2009:195).

Ny. Singgih Gunarsa (2000:89) mengatakan bahwa akibat dari sikap kurang kasih sayang akan terlihat dari sifat anak, yaitu: 1) tidak yakin pada diri sendiri, merasa rendah diri. 2) bila bertambah umurnya, ia akan semakin tidak dapat menerima rumahnya dan mungkin akan menghina rumahnya, 3) kekurangan kasih sayang orang tua pada masa anak masih kecil, mengakibatkan perubahan tingkah laku, kekurangan respon emosional dan tidak bisa mengadakan kontak emosional.

Dahlan (1996:141-142) mengatakan bahwa komunikasi yang dijalin dengan nilai kasih sayang yang dilandasi harapan pencapaian yang terbaik bagi peserta didik memungkinkan pendidik mampu berinteraksi dengan peserta didik dan berempati. Sehubungan dengan kasih sayang dan kelembutan, Prayitno (2002:85) 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.

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, kelembutan, dan suasana latihan yang didapat oleh atlet merupakan bentuk

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

bimbingan dari pelatih yang akan membuat atlet memberikan reaksi positif, tindakan-tindakan kreatif, pengetahuan, dan pemikiran yang lebih maju dalam mencapai kemandirian, khususnya dalam pembelajaran.

c. 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 perubahan tingkah laku. Dalam proses pembelajaran, penguatan atau *reinforcement* adalah suatu hal yang penting dalam memberikan motivasi yang lebih kuat pada atlet. Ellis (1978:20) mendefinisikan *reinforcement* sebagai, “*any event which, when occurring in close temporal relationship to a response increases the likelihood that the response will be repeated in the future.*” Penguatan merupakan suatu peristiwa yang terjadi dalam rentangan waktu yang terdekat untuk meningkatkan kecenderungan pengulangan respons yang telah dilakukan. Prayitno (2008:196) merinci *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.

Melalui proses latihan, pelatih dimungkinkan menampilkan berbagai tingkah laku dengan corak yang berbeda. Masing-masing tingkah laku itu dapat dikategorikan sebagai tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima. Tingkah laku yang dapat diterima perlu dimantapkan sehingga setiap kali terwujud kembali secara tepat, sedangkan tingkah laku yang tidak dapat diterima sedapatnya diredam, dilemahkan, dan dihilangkan sehingga tidak ditampilkan lagi. Upaya pemantapan tingkah laku yang dapat diterima itu disebut penguatan.

Penguatan dapat dibagi dua, yaitu penguatan positif dan penguatan negative. Arah dan tujuan kedua jenis penguatan yaitu mendorong tingkah laku yang baik yang telah ditampilkan, mendorong diulangnya tingkah laku yang baik yang dimaksudkan itu. Penguatan positif diselenggarakan dengan jalan memberi hal-hal positif, berupa pujian, hadiah-hadiah atau hal-hal lain yang berharga kepada pelaku tingkah laku yang dianggap baik dan ingin ditingkatkan frekuensinya. Perbedaan mendasar dari penguatan positif dan penguatan negatif ialah pada sifat penguatnya. Penguatan pada penguatan positif haruslah tetap berupa hasil yang menyenangkan bagi si pelaku, dengan cara

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

mengurangi hal-hal tertentu yang selama ini dirasakan sebagai hukuman yang tidak menyenangkan atau memberatkan bagi si pelaku.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatih memberikan penguatan adalah pelatih yang dapat memberikan penguatan tepat waktu, tepat sasaran, tepat tempat, tepat isi, dan tepat orang yang memberikannya pada atlet (Prayitno, 2008:216). 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 ke arah hal-hal yang positif. atlet merasa diperhatikan, dibimbing, dan dimotivasi untuk melakukan tindakan pengembangan, pengayaan, dan perbaikan untuk dirinya.

d. Tindakan Tegas yang Mendidik

Tindakan tegas yang mendidik merupakan 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 diri pelatih dapat dihindari. Pelanggaran dan kesalahan yang dilakukan pelatih tidak selayaknya diabaikan atau dibiarkan, melainkan diperhatikan dan ditangani atau diberikan tindakan tegas yang mendidik. Tindakan tegas yang mendidik dapat berupa teguran dan hukuman.

Teguran digunakan untuk mengoreksi tingkah laku yang tidak sesuai dengan perintah atau larangan untuk menyadarkan atlet dari tingkah laku kurang tepat, serta akibatnya. Hukuman merupakan alat istimewa sebab membuat atlet menderita, dan hukuman ini hanya diberikan pada atlet karena melakukan kesalahan, agar atlet tidak melakukannya lagi. Tindakan yang berupa hukuman sebaiknya dihindari, sebab hukuman dapat menyakitkan secara fisik maupun psikologis. Lebih lanjut hukuman jasmani telah dikritik pendidikan modern, karena menimbulkan kebencian atlet kepada pelatih dan dapat mengganggu hubungan kasih sayang antara pelatih dan atlet.

Schaefer (2000:102-103) mengatakan bahwa hukuman berarti suatu kerugian atau kesalitan yang ditimpakan kepada orang yang berbuat salah. Hukuman diperlukan apabila tingkah laku tersebut serius dengan berpedoman pada: 1) bersikap tegas, 2) tunjukkan alternatif yang dapat diterima, 3) tingkah laku yang dicela, jangan anak yang

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

dicela, 4) konsisten, 5) kembangkan suatu hubungan umum yang bersifat kasih sayang, 6) kumpulkan semua fakta-fakta, 7) penggunaan hukuman hanya sebagai usaha terakhir, 8) waktu yang secepatnya, 9) hadiahi tingkah laku yang positif, 10) perhatian dan catatlah akibatnya, 11) melibatkan anak, 12) tenang dan objektif, 13) adil, 14) tidak ada hukuman yang ganda, 15) harus bersifat positif, 16) usahakan pencegahan.

Prayitno (2009:271), menjelaskan bahwa tindakan tegas harus diambil. Kesalahan atau pelanggaran harus ditindak sebagaimana mestinya. Hal ini tidak berarti bahwa pelatih tidak boleh melakukan kekerasan, tindakan fisik, apalagi balas dendam, melainkan langkah lugas, tidak basa basi, yang mengedapankan nilai-nilai positif pendidikan yang secara jelas tetap memperkembangkan atlet. Lima hal yang menjadi penganan dalam melaksanakan tindakan tegas yang mendidik adalah 1) menjadikan si pelanggar (atlet) menyadari kesalahan, 2) penghormatan terhadap hak-hak, nilai-nilai, dan prospek positif pelatih tetap terjaga, 3) kasih sayang dan kelembutan tetap terjaga, 4) hubungan harmonis tetap dipertahankan, bahkan dikembangkan, 5) komitmen positif atlet ditumbuhkan.

Kesimpulannya tindakan tegas terhadap atlet yang melakukan pelanggaran atau kesalahan dapat dilaksanakan apabila tindakan itu bertujuan agar atlet menyadari kesalahannya dan ingin memperbaikinya, sehingga pelanggaran atau kesalahan itu tidak terulang lagi dan mampu membentuk budi pekerti yang baik bagi atlet.

e. Pengarahan dan Keteladanan

Pengarahan merupakan upaya pelatih untuk mewujudkan ke mana atlet membina diri dan berkembang. Upaya yang bernuansa direktif ini, termasuk di dalamnya kepemimpinan pendidik, tidak mengurangi kebebasan peserta didik sebagai subjek yang pada dasarnya otonom dan diarahkan untuk menjadi pribadi yang mandiri (Prayitno 2005:272).

Dalam proses latihan, pelatih harus memiliki wawasan yang luas, berkenaan dengan pengarahan dengan memahami dan menyikapi secara positif pentingnya pengarahan dalam latihan. pelatih yang pandai, bijaksana, dan berwibawa serta memiliki keikhlasan dan sikap positif terhadap pekerjaannya akan dapat membimbing serta mengarahkan siswa ke arah sikap positif terhadap pelajaran dan sikap positif yang diperlukan dalam kemandirian dan hidupnya di kemudian hari.

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

Keteladanan adalah penampilan positif dan normatif pendidik yang diterima dan ditiru oleh peserta didik. Dasar dari keteladanan adalah konformitas sebagai hasil pengaruh sosial dari orang lain, dari yang berpola *compliance*, *identification*, sampai *internalization* (Prayitno 2002:94). Atlet cenderung meniru pelatih yang sukses. Pelatih 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.

Nurul Zuriah (2007:170) menyatakan bahwa pendidik perlu menjadi teladan bagi peserta didik, akan tetapi apabila pendidik sendiri tidak melakukan nilai-nilai tersebut, maka proses pendidikan tidak akan berjalan dengan baik. Misalnya pelatih menekankan pentingnya kejujuran, tapi apabila pelatih tersebut tidak jujur, maka atlet tidak akan menjadikan teladan dalam hal nilai ini. Dalam hal ini pelatih berperan langsung sebagai contoh bagi atlet. Segala sikap dan tingkah laku pelatih hendaknya selalu menunjukkan sikap dan tingkah laku yang baik. Misalnya berpakaian dengan sopan dan rapi, bertutur kata dengan baik, tidak makan sambil berjalan, tidak membuang sampah di sembarang tempat, mengucapkan salam apabila bertemu dengan orang tua, dan tidak merokok di lingkungan sekolah.

Memperhatikan betapa pentingnya pengarahan dan keteladanan dalam latihan, baik dalam proses pembelajaran atlet, maupun dalam kehidupan pada umumnya, pelatihan seharusnya memberi perhatian yang amat besar kepada proses penuruan atlet. Pelatih dituntut untuk menjadi tokoh yang layak untuk ditiru oleh atlet, menjadi panutan dan teladan. Dalam latihan, atlet selalu memandang kepada pelatih. Pelatih menjadi fokus dan tambatan perhatian untuk peniruan bagi atlet. Pendidik dipandang dari keseluruhan dimensi kemanusiaan, dipandang sebagai manusia yang menjunjung tinggi kebenaran dan keluhuran sebagai manusia dengan aku dan kediriannya yang matang, teguh, dan dinamis, dengan kemampuan sosialnya yang menyejukkan, dengan kesusilaannya yang tinggi, serta dengan keimanan dan ketaqwaan yang dalam (Prayitno, 2009: 289).

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

Norma penilaian *High touch*

Nilai	Kategori
81-100 %	Sangat Baik
61-80%	Baik
41-60%	Sedang
21-40%	Kurang
0-20 %	Kurang Sekali

Sumber : Ridwan 2007:88

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang *high touch* terhadap peningkatan prestasi atlet dayung pada PON XIX 2016. Sebagaimana dikemukakan oleh Sebagaiman yang dikemukakan Arikunto (2003:10) bahwa : “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala dan keadaan.”. “Populasi adalah keseluruhan pengamatan yang menjadi perhatian kita” (walpole 1992:7). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga dayung sumatera barat yang mengikuti PON XIX sebanyak 34 orang. Atlet dayung merupakan sumber untuk mendapatkan informasi dan data dalam menganalisis (*high touch*) yang meliputi: (a) pengakuan dan penerimaan, (b) kasih sayang dan kelembutan, (c) penguatan, (d) tindakan tegas yang mendidik, (e) pengarahan dan keteladanan.

Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive random sampling. Teknik ini Menurut Muri (2005: 205) adalah penentuan sampel dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu”. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah atlet dayung yang berjumlah 20 orang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapat implementasi *high touch* terhadap atlet Dayung Sumatera Barat dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data Implementasi High Touch Terhadap Prestasi Atlet

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	1685	73,20%
2	Baik	502	21,80%
3	Sedang	113	4,90%
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		2300	100%

³⁾ Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP

Dari data diatas dapat dilihat bahwa responden yang menjawab selalu dengan frekuensi 1685 sebesar 73,20 % berada dalam kategori sangat baik, responden yang menjawab sering dengan frekuensi 502 sebesar 21,9% berada dalam kategori baik, dan yang menjawab kadang-kadang dengan frekuensi 113 sebesar 4,9 % berada dalam kategori sedang, dan yang menjawab jarang dan tidak pernah tidak ada.

Dinyatakan bahwa Implementasi *High touch* sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi Atlet. Hal ini dibuktikan dengan perolehan medali perak atlet Dayung Sumatera Barat di PON XIX 2016 Jawa Barat setelah diberikan *high touch* oleh pelatih. Itu merupakan suatu peningkatan prestasi yang cukup baik setelah dua kali PON sebelumnya atlet dayung sumatera barat belum mampu membawa pulang medali ke ranah minang. Jadi keteladanan pelatih dalam proses latihan 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 pendidik dalam kesehariannya, terutama dalam proses latihan.

KESIMPULAN

Penerapan *high touch* dalam proses latihan sangatlah penting dilakukan pelatih. Jika dilakukan dengan tepat akan sangat berpengaruh terhadap motivasi atlet mengikuti latihan dan berpengaruh juga terhadap peningkatan prestasi atlet itu sendiri. Pelatih sebaiknya menerapkan *high touch* dalam proses latihan dan kesehariannya dengan atlet. *High touch* yang diterapkan dengan akan menjadi contoh keteladanan bagi atlet. Sehingga diharapkan prestasi atlet dapat meningkat setelah pelatih menerapkan *high touch* dalam proses latihan.

SARAN

1. Disarankan kepada para pelatih agar menerapkan *high touch* dalam pembinaan atletnya khususnya didalam kepelatihan
2. Diasarankan kepada atlet agar dapat memahami *high touch* sebagai pendorong dalam melakukan latihan

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ellis, Hendry. C. 1978. *Fundamentals of Human Learning, Memory, and Cognition*. USA: Wm.C. Brown Company Publishe
- Hendry Rogi & Singgih D. Gunarsa. 1987. *Psikologi Olahraga, Motivasi dalam Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muri, Yusuf (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press
- Nasution, S. 2008. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurul Zuriah. 2007. *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan: Menggagas Platform Pendidikan, Budi Pekerti secara Kontekstual dan Futuristik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ny. Singgih D. Gunarsa & Singgih D. Gunarsa. 2000. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Prayitno. 2002. *Hubungan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat SLTP
- Prayitno, dkk. 2005. *Studi Pengembangan Aplikasi High touch dan High Tech dalam Proses Pembelajaran di Sekolah*. Penelitian Hibah Pasca Sarjana Tahun Pertama.
- Prayitno. 2005. *Sosok Keilmuan Ilmu Pendidikan*. Padang: FIP – UNP
- 2008. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- 2009. *Pendidikan, Dasar Teori dan Praksi, Jilid 1*. Padang: UNP Press.
- Prayitno dan Afrizal Sano. 1997. *Alat Ungkap Masalah: Seri Umum Format 5: Masyarakat*. Padang: FIP UNP
- Sardiman AM. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Schaefer, Charles. 2000. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*. Jakarta: Mitra Utama.
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- 2005. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan UNJ.
- 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan SOLO.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental jura Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

³⁾Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Saat ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP