

KEPRIBADIAN SEORANG PELATIH DALAM
MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL.	7-12-99
SUMBER / HARGA	HR 1
KOLEKSI	KI
NO INVENTARIS	1023/K/99-k, (1)
NO KISI	796.01 A21 k.1

O L E H : Drs. ISHAK, AZIZ. M.Pd

Disampaikan Pada Seminar Yang Diadakan Oleh
KONI Tingkat I Sumatera Barat



FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK)

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (IKIP)

PADANG 1999.

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

dan tanah air. sendiri maupun di diri-ati, apalagi nama baik daerah, bangsa
menciptakan prestasi yang diinginkan baik di diri-ati, pelatih
pelatih mempunyai tanggung jawab yang besar, sekali dalam
bangsa dan tanah air. Dengan demikian, dapat dikatakan seorang
dapat menghormati, baik nama diri itu sendiri maupun nama
dapat mencetak diri-ati yang memiliki prestasi tinggi agar
yang profesional. Pelatih yang profesional dituntut untuk
bagian yang sangat penting dan berperan adalah seorang pelatih
Untuk mencapai harapan yang diinginkan, maka salah satu
potensi ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga,
dikelola secara profesional dengan memanfaatkan potensi-
dikelola secara sistematis. Dengan kata lain, olahraga harus
tersebut, maka olahraga pada saat sekarang tidak bisa lagi
Agar tercapai tujuan yang telah digariskan dalam GBHN
Nasional (GBHN, 1993:233).

serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan
Jukan untuk pembentukan watak dan sportivitas yang tinggi,
tingkat kesehatan, mental dan rohani masyarakat, serta ditu-
katakan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) diarahkan pada pen-
dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya penting
Jangka Panjang Tahap II (RPJRI II) di bidang olahraga. Pembinaan
masih berjalan. Hal ini sejalan dengan sasaran pembangunan
kat Daerah, Regional maupun Nasional sempat saat sekarang
Pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga baik di ting-

PENDAHULUAN

KEPRIBADIAN SEORANG PELATIH DALAM
MENINGKATKAN PRESTASI OLARAHGA

Pelatih yang profesional tidak saja menguasai tentang ilmu kepelatihan dan teknologi dalam bidang olahraga, tetapi juga harus menguasai anatomi, fisiologi, manajemen kepelatihan, ilmu jiwa, dan lain sebagainya. Walaupun semuanya disiplin ilmu yang menunjang pencapaian tujuan telah dikuasai oleh pelatih, tetapi apabila kepribadian yang dimiliki oleh pelatih kurang baik, maka apa yang diinginkan juga tidak akan tercapai. Sekiranya tercapai, tidak akan bertahan lama. Karena atlet mengikuti instruksi dengan keterpaksaan.

Dalam kaitan dengan hal tersebut di atas, maka kepribadian pelatih sangat perlu untuk dipahami dan didalami, sehingga dapat memberikan gambaran seberapa jauh tanggung jawab seorang pelatih dalam menekuni profesi pelatih. Sekaligus memberikan motivasi untuk bekerja secara tanggung jawab dan ikhlas.

PEMBAHASAN

Pelatih atau coach merupakan sebuah gelar yang diberikan pada seseorang, di mana dengan gelar itu terpancar rasa hormat, respek, status maupun tanggung jawab yang besar, penuh dedikasi dalam mempersiapkan atletnya untuk mencapai prestasi yang optimal.

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan pelatih, tidak dapat bekerja tanpa adanya bantuan atau turut campurnya para ahli olahraga dan ilmuwan olahraga, terutama tentang Metodologi Latihan. Hal ini disebabkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang maju telah dapat diarahkan kepada peningkatan pemahaman tentang pengaruh suatu latihan terhadap tubuh, dan pada haki-

katnya latihan adalah merupakan titik pusat dari usaha ilmiah dibidang keolahragaan. Agar apa yang diharapkan tersebut dapat diperoleh, maka yang perlu jadi perhatian kita bersama adalah kepribadian untuk menjadi pelatih olahraga.

Kepribadian Seorang Pelatih

Tugas utama seorang pelatih adalah melatih para atlitnya agar mendapatkan/mencapai prestasi yang dapat dibanggakan.

Untuk itu pelatih di samping harus mengetahui secara lebih mendalam tentang teknik-teknik yang dimiliki oleh cabang yang dilatihnya, juga harus menguasai prasyarat, yaitu kemampuan intelektual, kemampuan profesional, kemampuan sosial, kemampuan motorik, kemampuan emosional dan kemampuan spiritual (Yanuar Kifam 1999).

Dalam melatih, sangat banyak sekali suka duka yang dihadapi, seperti tingkah laku atlit yang sangat beragam yang memiliki latar belakang di samping sosial ekonomi maupun tingkat pendidikan, juga memiliki latar belakang tujuan mengikuti latihan yang berbeda pula. Tentu akan berbeda pula tingkah laku yang dimilikinya dari masing-masing atlit. Untuk itu dituntut pula seorang pelatih yang dapat menyatukan visi dan misi yang diemban baik dipudak atlit maupun pelatih.

Dalam menyatukan visi dan misi tersebut, maka seorang pelatih harus terlebih dahulu memiliki kepribadian yang baik yang akan dijadikan contoh dan tauladan bagi atlit. Menurut Tutko dan Richards dalam Harsono(1988:46) ada lima tipe kepribadian, yaitu pelatih yang otoriter, pelatih yang baik hati, pelatih pemacu, pelatih yang santai dan pelatih yang

lugas. Sebenarnya dalam diri pelatih dapat dikatakan tidak ada yang memiliki satu tipe kepribadian saja yang dapat diterapkan dalam melatih. Kadang-kadang pelatih itu otoriter, kadang-kadang lugas dan mungkin juga santai. Tetapi dalam makalah ini penulis mencoba memberikan penjelasan tentang sifat-sifat atau kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang pelatih olahraga. Menurut Sabock (1985) sifat-sifat yang perlu menjadi perhatian untuk menjadi pelatih adalah sebagai berikut;

a. Perilaku

Perilaku manusia dipengaruhi oleh dua tipe, yaitu yang datang dari dalam diri (personal) dan yang datang dari luar diri individu (Environmental) (Rahmat Jalaluddin 1989:37). Bagi seorang pelatih kedua tipe tersebut juga dipunyai, tetapi yang perlu menjadi perhatian untuk menjadi seorang pelatih adalah menonjolkan tipe kedua yaitu personal. Menurut McDougall tipe personal yang menjabarkan puluhan instik dalam menentukan perilaku manusia.

Berdasarkan kepada pernyataan di atas, maka perilaku yang diharapkan menjadi seorang pelatih adalah tipe personalitas yang baik di mana pelatih harus senantiasa tercermin pada diri sendiri, yaitu bebas dari cela dan cerca, sedikit berbicara.

Sering kita mendengar para pelatih baik di tingkat daerah maupun Nasional tidak bebas dari cela dan cerca, apalagi prestasi yang dihasil oleh tim/atlitnya tidak baik, maka cercaan akan bertubi-tubi datang pada pelatih. Bukan itu yang dimaksudkan bebas dari cela dan cercaan, tetapi kepribadian yang dimiliki mencerminkan kejujuran dan ikhlas dalam

menjalankan tugas dan berbicara apabila ada perlunya saja sewaktu melatih.

b. Kepemimpinan

Sifat kepemimpinan dalam dunia olahraga adalah bersifat informal. Pimpinan informal adalah orang yang memiliki sejumlah kualitas dan mampu mempengaruhi kondisi psikis dan perilaku suatu kelompok atau masyarakat (Kartono Kartini, 1990:6).

Berkaitan dengan hal tersebut maka pelatih sebagai orang yang memiliki kualitas dan dapat mempengaruhi atlet yang dilatihnya. Dengan kata lain dapat dikatakan pelatih merupakan individu yang dinamis yang bisa memberikan motivasi, dapat bekerjasama dan bergaul dengan orang banyak, jujur, dan terbuka, mempunyai sikap tegas dan tidak meragukan wibawa sebagai seorang pemimpin. Pelatih harus dapat mengerti, menerima dan memperkembangkan pandangan-pandangan maupun pendapat orang lain untuk dijadikan pertimbangan.

c. Sportif

Pelatih harus dapat mengajarkan kepada atletnya tentang keadaan yang jujur, disiplin, bermain keras tetapi bersih dan tidak mengadakan perbedaan antara atletnya atau menanamkan sikap Fair Play pada atlet. Sportif tidak saja terpancar pada saat meraih kemenangan tetapi juga pada saat menerima kekalahan.

d. Pengetahuan dan Keterampilan

Tidak boleh diragukan lagi bahwa pelatih harus menguasai sampai pada hal-hal yang tidak terinci tentang cabang

olahraganya, baik dari segi teknik, taktik, sistem pertandingan, maupun latihan harus profesional. Pengetahuan yang dimiliki secara garis besarnya saja tidak akan cukup, karena tinggi rendahnya prestasi atlet ditentukan oleh sejauhmana pengetahuan dan keterampilan yang dipunyai oleh pelatih. Bompa (1986) mengemukakan seorang pelatih harus menguasai beberapa disiplin ilmu yang mendukung pengayaan tentang teori dan metodologi latihan yaitu:

1. Ilmu Urai
2. Ilmu Faal
3. Biomekanika
4. Statistik
5. Psikologi
6. Ilmu Gizi
7. Test dan pengukuran
8. Sosiologi
9. Ilmu Gerak/Teori gerak

e. Keseimbangan Emosional

Motivasi adalah ujud yang tidak nampak pada orang dan tidak bisa diamati secara langsung. Yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat dari adanya motivasi pada diri orang itu (Sajoto 1988:250). Begitu juga seorang pelatih dalam memberikan motivasi pada atlet, apakah harus mempunyai atau sanggup untuk bersikap wajar, lugas dan layak dalam keadaan yang tertekan; selalu berkepala dingin, bukan saja pada waktu latihan atau pertandingan, tetapi juga pada saat situasi-situasi diluar latihan. Tindakan-tindakan tersebut di atas hanya dapat dilihat dari tingkah laku yang ditampilkannya. Apalagi dalam suasana stress yang datang mungkin dari dalam diri atlet ataupun dari luar, maka pelatih harus merupakan orang yang paling stabil dalam tim. Selain itu juga harus dapat mengendalikan

diri dalam memberikan pengaruh-pengaruh ketenangan pada atlitnya.

f. Imajinasi

Imajinasi adalah kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan tentang objek yang tidak kelihatan. Seorang pelatih sering menghabiskan waktunya untuk memimpikan, membayangkan, berimajinasi tentang pola-pola permainan baru, sistem-sistem pertandingan, pertahanan dan penyerangan baru, metode latihan yang efektif dan efisien, taktik-taktik dan teknik-teknik. Imajinasi disertai dengan akal sehat akan sering menghasilkan kreasi-kreasi yang sehat pula. Seorang pelatih yang baik adalah orang mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraga yang dilatihnya.

g. Ketegasan dan Keberanian

Ketegasan seorang pelatih bukanlah dikonotasikan otoriter terhadap atlit, tetapi ketegasan dalam mengambil keputusan yang tegas dan wajar terhadap atlitnya, dan harus pula berani dalam melindungi para atlitnya yang belum kuat menangkis kritik-kritik negatif dari masyarakat.

h. Humor

Cita rasa akan homur dari seorang pelatih sering pula menentukan sukses tidaknya seorang pelatih, homur adalah sifat yang terpenting dimiliki seorang pelatih, penyaji homur haruslah pada tempatnya. Bila penyajian tidak pada tempatnya akan dapat merusak suasana, penyajian harus ada batas-batas tertentu, sebab bila terlalu banyak akan dapat menjadi cemooh atau ejekan sehingga akan dapat menyinggung orang /atlit lain.

i. Kesehatan

Bila seorang pelatih dapatlah dibayangkan betapa berat sebenarnya pekerjaan yang digeluti. Tugasnya bukan saja terbatas pada melatih saja, akan tetapi mungkin ia harus memantau bakat-bakat yang potensial, memberikan ceramah-ceramah dan mengikuti rapat-rapat organisasi olahraganya serta mengikuti penataran-penataran baik tingkat Nasional maupun Internasional. Untuk itu seorang pelatih olahraga harus betul-betul menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

j. Administrator

Seorang pelatih merupakan administrator dari tim yang dipegangnya, dengan kata lain ia harus mampu untuk mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data pribadi atlet, fisik, teknik, prestasi dan sebagainya. Oleh sebab itu organisasi harus tertib sampai-sampai pada jumlah atlet, lamanya latihan.

k. Pendewasaan Atlet

Seorang pelatih harus bisa mendewasakan atletnya, hal ini disebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara faal maupun secara kejiwaan. Oleh sebab itu para atlet harus diajarkan tentang menghadapi kemenangan dan kekalahan dalam suatu pertandingan/perlombaan. Atlet diajarkan bagaimana senantiasa berusaha untuk mencoba terus, walaupun rintangan yang dihadapi akan semakin banyak.

l. Gembira Berlatih

Kegembiraan selama berlatih harus diciptakan, kalau latihan ataupun pertandingan hanya dianggap sebagai siksaan oleh para atlet, maka sasaran dari program latihan sulit untuk

dicapai. Oleh sebab itu dalam latihan selipkan kegembiraan berlatih tanpa melupakan disiplin.

m. Hargai Wasit

Sudah tidak menjadi rahasia lagi di mana seorang atlet melakukan protes kepada wasit dalam suatu pertandingan, dan kadang-kadang protes itu membawa malapetaka bagi timnya. Untuk itu seorang pelatih dalam memimpin atlitnya dalam pertandingan/perlombaan tidak saja lawan bertanding saja yang akan menjadi musuh, tetapi mungkin juga wasit akan merugikan atlitnya. Untuk itu seorang pelatih harus memberi tahu kepada atlitnya untuk menghargai keputusan-keputusan wasit maupun ofisial pertandingan lainnya. Bila tidak setuju dengan keputusan yang diberikan oleh wasit dan ofisial lainnya, maka salurkanlah melalui cara-cara yang lebih resmi, seperti; melakukan protes tertulis terhadap keputusan tersebut pada panitia yang lebih berwenang dalam mengambil keputusan. Keputusan yang nantinya dikeluarkan oleh panitia yang lebih berwenang mungkin saja akan mengalahkan atau tidak menerima atau dikalahkan dalam protes, maka sebaiknya pelatih harus menerima dengan jiwa besar, walaupun menurut pelatih itu sendiri jelas-jelas dirugikan, biarkanlah masyarakat pencinta olahraga yang menilainya, yang penting mulai lagi melakukan latihan-latihan sesuai dengan program.

n. Perhatian Pribadi

Atlit akan merasa baik apabila dirinya diperhatikan oleh pelatihnya, pelatih yang sukses biasanya adalah yang mau menghargai dan memperhatikan atlitnya dan mempunyai ambisi

untuk dapat memenangkan setiap pertandingan. Sukses akan dapat diperoleh apabila pelatih lebih memperhatikan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk atlet, namun dengan batas-batas yang jelas dan tidak berlebihan.

o. Berpikir Positif

Para atlet hendaknya selalu diajarkan untuk berpikir positif dan optimistik, dengan cara bahwa dalam pertandingan pusat pemikiran ditujukan kepada kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh atlet, dan jangan memikirkan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri atlet, karena akan membawa kebingungan dan ragu, sehingga tidak dapat lagi mengembangkan kepercayaan diri sendiri yang pada akhirnya mengalami kegagalan.

p. Larangan Judi

Tidak dapat disangkal lagi bahwa yang namanya judi ini telah ada sejak zaman dahulu kala. Dengan demikian judi merupakan kultur atau kebudayaan yang ada dimasyarakat. Begitu juga hal dengan olahragawan, memang tidak semuanya yang terlibat dalam perbuatan judi ini. Namun demikian bila seorang atlet yang suka berjudi akan selalu dilakukannya pada jam istirahat yang seharusnya digunakan untuk tidur, bila hal ini terjadi pada atletnya, maka sebaiknya pelatih memberikan hukuman yang berat atau mengeluarkannya dari anggota tim. Karena akan membawa dampak yang sangat buruk sekali, mungkin saja nantinya ia kalah dalam berjudi, maka ia akan mudah untuk menerima apa saja yang ada mau orang memberi walaupun konsekwensinya tim akan terbawa oleh dampaknya.

q. Berbahasa yang Baik dan Benar

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak tahan hidup sendiri sebagaimana Abraham Maslow menyebutkan manusia "Kebutuhan akan Cinta". Kebutuhan akan cinta dapat dirasakan salah satunya melalui bahasa. Untuk itu seorang pelatih sebelum menerima tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelatih, akan lebih baik mengetahui terlebih dahulu bahasa yang biasa digunakan sehari-hari oleh atlitnya. Bila pelatih tersebut telah mengetahui dan dapat menguasai bahasa sehari-hari yang dipakai oleh atlitnya, maka diajarkan untuk tidak memakai bahasa/kalimat yang sulit dimengerti oleh atlit. Sebaiknya pelatih mempergunakan bahasa dengan kalimat yang baik, benar, sederhana dan komunikatif dengan atlitnya, sehingga instruksi yang di-berikan padanya akan dapat dilakukannya dengan baik pula.

r. Mengisytukan Orang

Sifat mengisytukan orang merupakan sifat yang sangat tidak terpuji bagi seorang pelatih. Oleh sebab itu pelatih harus menghilangkan kebiasaan untuk mengkritik, mengisytukan, maupun menceritakan kekurangan-kekurangan atlit maupun pelatih ataupun ofisial lainnya. Bila memang perlu contoh sebaiknya sebut saja secara umum dan jangan menyebutkan nama seseorang. Untuk itu seorang pelatih harus bisa mengrahasiakan informasi-informasi yang kurang baik terhadap atlitnya.

s. Menggunakan Wewenang

Kewenangan yang dipunyai oleh pelatih terhadap atlitnya sangatlah besar sekali, namun demikian janganlah memper-

gunakan kewewenangan untuk keuntungan pribadi pelatih saja. Jangan menerima pemberian atau hadiah yang sekiranya dapat menyebabkan penyimpangan dari kode etik keprofesiannya.

t. Siap Mental :

Sebagai seorang pelatih harus siap mental dalam menghadapi;

1. kecewa dalam menghadapi penampilan atlitnya, bila tidak memuaskan, begitu pula terhadap sikap para pembina lainnya.
2. Mengabdikan diri sepenuhnya demi kebesaran dan keagungan profesi olahraga.
3. Mengamalkan seluruh pengetahuan kepada orang yang membutuhkan terutama atlit.
4. Siap dicerca kalau atlitnya kalah dan jangan mengharap-kan dipuja bila atlitnya meraih kemenangan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap individu yang ingin menjadi pelatih pada cabang olahraga tertentu harus memiliki kepribadian atau sifat yang baik, di samping dedikasi dan tanggung jawab yang tinggi. Dimulai dari mempersiapkan sampai pada membawa kepada pertandingan/perlombaan atlit akan termotivasi, sehingga apa yang dicita-citakan yaitu mendapatkan prestasi yang baik akan tercapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

C. Kesimpulan Dan Rekomendasi

1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah uraian pada bagian yang tersebut di atas, maka sampailah pada kesimpulan

796.01
A71
K1

yaitu, bahwa seorang pelatih yang ingin sukses dalam membina atlitnya, maka yang harus menjadi perhatian adalah: Seorang Pelatih harus memiliki dedikasi, adil, jujur, seorang motivator, organisatoris, instruktur lapangan, cermat dalam perencanaan latihan, dan memiliki kemampuan administrasi atau manajemen, memiliki Perilaku yang terpuji, jiwa Kepemimpinan, sportif, pengetahuan dan keterampilan, keseimbangan emosi, ketegasan dan keberanian, rasa humor, kesehatan yang prima, pendewasaan atlit, seorang administrator, gembira, memperhatikan atlit secara personal, berpikir positif, melarang perjudian, berbahasa yang benar, tidak boleh mengisukan hal yang kurang baik bagi atlit, mempergunakan wewenang yang berlebihan, dan siap mental dalam menghadapi, baik cercaan, menerima kekalahan dll.

2. Rekomendasi

Kemerosotan prestasi olahraga di Sumatera Barat, bukan saja tergantung pada program latihan yang baik, sarana dan prasarana yang memadai. Sangat banyak sekali hal yang harus dijadikan perhatian secara lebih mendalam oleh para pembina olahraga. Untuk itu direkomendasikan pada seluruh pembina-pembina olahraga yang ada di Sumatera Barat memperhatikan sifat-sifat atau kepribadian seorang pelatih dalam menjalankan tugas melatihnya. Hal ini bila diperhatikan secara seksama, timbulnya motivasi seorang atlit untuk melaksanakan latihan sangat tergantung sekali kepada kepribadian yang dimiliki oleh seorang pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Gompa, T.O. (1986). Theory and methodology of training. 2nd. ed. Iowa: Hunt Publishing Company.
- GBHN (1974). Pedoman Panataran P4, Jakarta.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Debdikbud, PPLTK, Jakarta.
- Kartono Kartini (1970) Pemimpin dan Kepemimpinan. Rajawali Press, Jakarta.
- Kiram Yanuar (1977). Filosofi Kepaltihan. Makalah. Padang.
- Sajoto Mochamad.(1988).Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Debdikbud PPLPTK, Jakarta.
- Rahmat Jalaluddin (1989) Psikologi Komunikasi Edisi Revisi. CV. Remaja Karya, Bandung.
- Robert, Sabock D. (1985). Psychology and Training. New York; McGraw-Hill Book Co.