



L'AHRAGA

MAJALAH ILMIAH

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- ❖ PENDIDIKAN JASMANI DAN PEDAGOGI OLARAHAGA
- ❖ PERSEPSI GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR TERHADAP FAKTOR-FAKTOR PEMERBAH TERJADINYA KECELAKAAN DI SEKOLAH
- ❖ SUMBANGAN EFEKTIF STATUS GIZI DAN KESEHATAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR ANAK
- ❖ MANAJEMEN PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT
- ❖ HUBUNGAN ANFARA KEMAMPUAN PERSEPSI MOTORIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
- ❖ VALIDITAS, REALIBILITAS, DAN OBJEKTIVITAS INSTRUMEN PENILAIAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI
- ❖ EFEKTIVITAS PELATIHAN SENAM AEROBIK DI SANGGAR SENAM KARTIKA DEWI YOGYAKARTA
- ❖ PENGEMBANGAN FILOSOFI PELATIHAN OLARAHAGA

DAFTAR ISI

- Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga
Oleh R.M. Sukintaka dan Sukadiyanto 1
- Persepsi Guru Penjaskes Sekolah Dasar Terhadap Faktor-faktor Penyebab terjadinya Kecelakaan di Sekolah
Oleh Yustinus Sukarmin 14
- Sumbangan Efektif Status Gizi dan Kesehatan Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak
Oleh Suharjana 29
- Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat
Oleh Agung Nugroho 43
- Hubungan Antara Kemampuan Persepsi Motorik dan Motivasi Berprestasi Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SLTP Negeri 4 Tempel
Oleh Sriawan dan Suryanto 59
- Validitas, Reliabilitas, dan Objektivitas Instrumen Penilaian Dalam Pendidikan Jasmani
Oleh Ngatman 71
- Keefektifan Pelatihan Senam Aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta
Oleh M. Husni Thamrin 93
- Pengembangan Filosofi Pelatihan Olahraga
Oleh Putut Marhaento 106

PENGEMBANGAN FILOSOFI PELATIHAN OLAHRAGA

Oleh

Putut Marhaento

Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga

FIK UNY

Abstrak

Keberhasilan seorang pelatih dalam menjalankan tugasnya lebih ditentukan oleh filosofi yang dikembangkan selama proses pelatihannya. Filosofi merupakan seperangkat nilai, kepercayaan, dan cara pandang seseorang terhadap dunianya, pekerjaannya, dan terhadap atletnya.

Banyak pelatih memiliki pandangan umum yang seragam tentang pelatihan yang dilakukan, namun demikian diantara mereka tentu ada perbedaan spesifik yang dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan keluarga, tingkat pendidikan, kebutuhan dan tujuan hidup maupun pengalaman-pengalaman pribadinya. Dengan filosofi yang dimiliki, prinsip-prinsip dan arah kegiatan pelatihan akan mudah difokuskan. Filosofi merupakan dasar untuk menentukan bagaimana pengetahuan tentang ilmu-ilmu olahraga, teknik dan taktik akan dipergunakan untuk menyusun, menerapkan dan mengarahkan program pelatihannya.

Pengembangan filosofi mencakup pengembangan kesadaran diri dan tujuan pelatihan. Disamping itu pelatih harus menyadari peran dan fungsinya dalam mempengaruhi kelompok yang dipimpinnya. Berbagai peran pelatih dalam pelatihan olahraga antara lain sebagai guru, manajer, psikolog, ahli taktik dan strategi, polisi, orang tua, teman, maupun manusia model. Peran-peran tersebut harus dapat ditampilkan dalam situasi yang beragam sehingga menyebabkan pelatih perlu membekali diri dengan keterampilan dan pengetahuan yang disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta perkembangan lingkungan sosialnya.

Kata kunci: filosofi, pelatihan.

Dalam dunia pelatihan olahraga, filosofi yang dimiliki oleh seorang pelatih harus lebih kuat daripada pengetahuan tentang olahraga itu sendiri. Dengan filosofi yang kuat, pelatih akan mampu menghilangkan keraguan tentang aturan-aturan latihan, tipe permainan, disiplin,

tujuan jangka pendek, tujuan jangka panjang, dan masih banyak hal lagi yang berkaitan dengan kegiatan berlatih-melatih yang dilakukan.

Filosofi akan memberi bimbingan dan menolong seseorang untuk dapat menginterpretasikan hal-hal yang berkenaan dengan aktivitas yang dilakukan serta mampu menjawab secara mendasar terhadap pertanyaan-pertanyaan apa, mengapa, bagaimana, dan untuk apa?. Seorang ahli filsafat Epictetus menyatakan bahwa permulaan dari falsafah hidup seseorang adalah mengetahui kondisi pikiran dari orang yang bersangkutan (Marten, 1982: 3).

Apakah anda memahami kondisi pikiran anda?, apakah filosofi hidup anda dapat anda rumuskan?, apakah filosofi pelatihan anda dapat anda definisikan dengan baik?, apakah anda memahami masalah-masalah penting dalam kehidupan dan pelatihan anda?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut harus dijawab dengan tegas oleh seseorang yang ingin menjadi pelatih olahraga. Ketidakpastian jawaban dari seperangkat pertanyaan tersebut akan mengarahkan tingkah laku ke dalam suatu kebingungan, yang sering akan merusak hubungan pribadi dan menciptakan konflik serta kondisi yang tidak menentu di dalam kelompok.

Banyak pelatih terkemuka menemukan filosofi lebih awal sebelum menekuni kariernya, dalam usahanya mencari tujuan pelatihan yang dilakukan mereka menggunakan konsep-konsep filsafati tanpa menghiraukan apakah orang lain setuju dengan filosofi pelatihannya. Filosofi berisi kepercayaan atau konsep-konsep sebagai petunjuk yang akan membantu pelatih untuk melakukan kegiatan. Prinsip-prinsip tersebut membantu pelatih dalam usahanya mengatasi banyak situasi pelatihan yang di hadapi. Sering diantara pelatih percaya bahwa prinsip-prinsip filosofi berkembang seiring dengan proses pelatihannya. Namun demikian, seharusnya pelatih mengembangkan filosofi pelatihan sebelum menjalankan tugasnya yang didasarkan pada filosofi hidupnya disertai dengan adanya kerelaan untuk mau menerima dan melihat bagaimana lingkungan sosialnya.

Seorang pelatih tidak akan memperoleh filosofi hanya dari membaca buku atau mengadopsi filosofi dari pelatih-pelatih terkemuka, akan tetapi filosofi yang dimiliki oleh seorang pelatih berasal dari

pengalaman dan alasan-alasan pribadi yang mendasari keputusannya untuk menjadi pelatih.

Pengembangan filosofi bagi pelatih mencakup dua hal pokok. Pertama, pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) untuk mengetahui diri sendiri secara lebih baik. Kedua, untuk memutuskan apakah tujuan pelatihannya, yang akan lebih banyak mengarahkan pada peran yang akan dilakukan sehingga akan mempengaruhi tingkah laku pelatih selama menjalankan tugasnya.

KESADARAN DIRI

Bila pelatih tidak mengenal dirinya sendiri, tidak mungkin pelatih akan mampu menolong atlet untuk mengetahui dirinya. Bila pelatih tidak puas dengan dirinya sendiri, tidak mungkin pelatih mampu meningkatkan kepercayaan diri para pemainnya. Bila pelatih tidak memiliki arah dan komitmen, tidak mungkin pelatih mampu mempengaruhi atletnya. Bila pelatih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilakunya, tidak mungkin atlet akan merespon dan menghargainya. Bila pelatih tidak dapat membangun karakter atlet melalui pengalaman-pengalaman dalam berkompetisi, tidak mungkin atlet akan memberikan respek terhadap pelatihannya.

Bila pelatih memiliki tanggung jawab yang besar sebagai seorang pelatih, atlet akan menjadi jauh lebih baik, dibandingkan dengan apa yang menjadi keinginan pelatih. Hal ini akan membawa konsekuensi, pelatih harus dapat menetapkan arah yang positif secara terus menerus, dan dapat memahami siapa dirinya. Pelatih yang dapat menjelaskan nilai-nilai pelatihannya akan dapat membantu atlet bekerja mengatasi konflik dan keseimbangan dengan lebih baik.

Melalui kesadaran diri, pelatih dapat sampai pada kesimpulan apa yang diinginkan atau diperlukan sehingga menjadi lebih mampu dalam menjalankan tugasnya. Untuk itu diperlukan kejujuran untuk mengetahui dirinya sendiri dengan bertanya: siapakah saya yang sebenarnya?, yang terkadang jawabnya sangat melukai diri sendiri. Terkadang seseorang, setelah melihat dirinya sendiri tidak senang, lalu lari atau keluar dari dirinya sendiri. Dalam upaya meningkatkan kesadaran diri ada dua cara, yaitu (1) dengan membuat daftar untuk diri sendiri agar supaya

mengetahui perasaan dan reaksi diri terhadap kejadian-kejadian dalam hidup serta penyebab perasaan-perasaan dan reaksi-reaksi tersebut, dan (2) dengan meminta umpan balik dari orang lain untuk melihat diri anda dan bagaimana reaksi mereka terhadap anda.

Marten (1988: 5) menyatakan agar dapat mengenal diri sendiri, pelatih perlu berfikir dan bercermin serta menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Siapakah saya?, (2) Apa yang saya inginkan dalam hidup saya?, (3) Kemana arah dan tujuan hidup saya?, (4) Apakah tujuan hidup saya?, (5) Apakah tingkah laku saya sesuai dengan tujuan hidup saya?, (6) Apakah saya bangga atau malu pada diri saya sendiri?, dan (7) Apakah saya bahagia atau tidak?.

Pertanyaan-pertanyaan sulit berikut juga harus sering diulang kembali ditengah-tengah kesibukannya, bersamaan dengan proses pelatihan yang dilakukan, yaitu: (1) Mengapa saya melatih?, (2) Apakah pelatihan saya memiliki alasan yang tepat?, (3) Apakah tujuan saya menjadi pelatih?, (4) Apakah saya merupakan pelatih yang baik?, dan (5) Apa yang dapat membuat saya menjadi pelatih yang baik?.

Jawaban dari semua pertanyaan tersebut, dapat membentuk konsep diri yang dapat dipergunakan untuk mempengaruhi orang lain dalam menjalankan tugas.

TUJUAN PELATIHAN

Ada beberapa tujuan pelatihan olahraga, yang antara lain adalah (1) untuk memperoleh kemenangan, (2) untuk memperoleh kesenangan, dan (3) untuk meningkatkan kemampuan fisik, psikis dan sosial.

Orientasi Kemenangan

Kemenangan dalam olahraga merupakan arah tujuan yang sangat penting. Atlet bersama dengan pelatih harus mencoba mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya ketika mereka mengambil bagian dari kompetisi yang berlangsung. Akan tetapi muncul beberapa pertanyaan dalam diri pelatih dalam mengikuti suatu kompetisi, antara lain: Berapa besar biaya yang dikeluarkan untuk mengarahkan tujuan menjadi juara? Apakah sudah dipikirkan resiko kesehatan atlet yang di bina? Apakah kemenangan diletakkan di depan perkembangan pribadi atlet?.

kemenangan yang sebenarnya itu?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut sangat penting dan sulit untuk dijawab, tetapi sebagai pelatih yang profesional pertanyaan-pertanyaan tersebut setiap hari harus dijawab untuk menentukan arah pelatihan yang dilakukan.

Sebagian besar, pelatih memusatkan perhatian kepada kemenangan. Hal ini dapat dipahami oleh karena adanya tekanan dari masyarakat melalui media massa, atau dari organisasi dimana pelatih bernaung, atau dari orang tua atlet, atau bahkan dari atlet itu sendiri. Bahkan, mungkin pelatih menjadi lebih memfokuskan kemenangan oleh karena mengkaitkan kemenangan dan kekalahan dengan harga diri dalam komunitasnya. Konsekuensinya, bila pelatih menghubungkan harga dirinya melalui kemenangan dan kekalahan tim, kemenangan menjadi segalanya dan kekalahan merupakan hinaan yang langsung meruntuhkan harga dirinya. Ada pepatah yang menyatakan "*kemenangan dalam olahraga bukanlah segalanya, kemenangan hanya merupakan bagian dari tujuan olahraga*". Bila pelatih menghubungkan harga dirinya hanya dengan kemenangan dan kekalahan atletnya, maka tujuan pelatihan yang dijalani secara penuh terfokus pada kemenangan. Akibatnya pelatih tidak peduli dengan apa yang dapat ia lakukan untuk atlet, tetapi sebaliknya apa yang dapat dilakukan atlet untuk pelatih.

Apakah anda termasuk pelatih yang selalu hanya menginginkan kemenangan tanpa mempedulikan alasan yang tepat?. Apakah anda termasuk pelatih yang selalu mengkaitkan harga diri anda dengan kemenangan dan kekalahan atlet anda?. Apakah egoisme anda lebih menonjol?. Apakah anda termasuk pelatih yang mau dan mampu menangkap keinginan atlet?. Jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut akan sangat berpengaruh terhadap cara-cara pelatihan dan cara penempatan peran baik sebagai pelatih maupun atlet selama proses pelatihan.

American Coaching Effectiveness Program memiliki motto "*Athletes first, winning second*" yang biasa dipergunakan sebagai landasan filosofi bagi para pelatih dalam menjalankan tugasnya (Martens, 1990: 5). Atlet pertama, kemenangan kedua berarti bahwa setiap keputusan yang dibuat oleh pelatih akan selalu mempertimbangkan apa yang terbaik untuk atlet atau demi kepentingan atlet, dan yang ke dua

untuk memperoleh kemenangan. Motto tersebut tidak berarti bahwa kemenangan itu tidak penting, tetapi kemenangan itu tidak sepeenting perkembangan atlet. Artinya, perkembangan atlet lebih diutamakan dari pada kemenangan itu sendiri. Hal-hal yang biasa dilakukan oleh pelatih yang menganut faham tersebut adalah: (1) Tidak akan memaksakan atlet yang sedang cedera untuk tampil dalam pertandingan sampai selesainya program rehabilitasi. (2) Merasa bangga bila atlet dapat mengeluarkan seluruh kemampuannya tanpa mempedulikan hasil pertandingan, dan akan merasa kecewa bila atlet-atletnya tidak mampu menunjukkan usaha yang maksimal selama pertandingan. (3) Memberi tanggung jawab yang besar kepada atlet dengan cara memberi kesempatan untuk membuat keputusan-keputusan yang menyangkut penentuan program latihan dan mengkaitkannya dengan pengembangan kepribadian secara menyeluruh. (4) Selalu memperhatikan kehidupan atlet dan membuka diri untuk mengadakan komunikasi.

Sedangkan bila kemenangan menjadi fokus utama, pelatih hanya akan mengerjakan hal-hal yang terbaik bagi atlet sepanjang tidak mengganggu tujuan utama yaitu untuk meraih kemenangan. Pelatih akan selalu memaksakan kehendak kepada atlet dan lingkungannya asalkan tujuan memperoleh kemenangan dapat terwujud. Untuk itu keselamatan atlet, perkembangan atlet dan hubungan interpersonal menjadi kurang mendapat perhatian. Oleh sebab itu dalam kompetisi berusaha untuk menang dalam batas-batas sportivitas seharusnya merupakan tujuan setiap atlet dan pelatih. Berusaha keras untuk memenangkan pertandingan merupakan inti untuk dapat menikmati kompetisi dalam olahraga. Kemenangan bukanlah segalanya, tetapi berusaha keras untuk menang itulah esensinya. Banyak mantan atlet mengatakan bahwa kenangan yang terindah bukan pada saat merayakan kemenangan, tetapi persiapan latihan yang dijalani selama berbulan-bulan, antisipasi pada pertandingan yang akan dilakukan dan rahasia pribadi sebelum dan selama kompetisi. Oleh karena lamanya persiapan untuk mengikuti pertandingan itu 99%, sedangkan kompetisi hanya 1%.

Orientasi Perkembangan

Beberapa pelatih mengalihkan pusat perhatiannya dari sekedar untuk mencari kemenangan berangsur-angsur berubah memfokuskan perhatiannya pada perkembangan atlet. Perkembangan seseorang sebagai atlet dan sebagai individu dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan pelatihannya. Pada situasi ini pelatih akan merasa berhasil bila atlet yang dibinanya tingkat kualitas kondisi fisik, teknik dan taktiknya meningkat, memiliki kebiasaan hidup sehat, mampu mengontrol emosi, memiliki disiplin dan kemandirian yang cukup tinggi, dapat bekerja sama dengan orang lain serta memiliki tingkah laku yang tepat walaupun tidak menjadi juara. Dengan kata lain, Selama proses berlatih-melatih olahraga orientasi utamanya adalah mengungkap dan meningkatkan potensi atlet secara menyeluruh. Artinya, terjadi peningkatan seluruh aspek pribadi manusia, yaitu: (1) makhluk tuhan, (2) makhluk sosial, (3) sehat jiwa, dan (4) jasmaninya.

PERAN PELATIH

Pandangan kuno bahwa pelatih adalah seseorang yang berpegang pada disiplin yang keras dalam menjalankan tugasnya, seperti yang digambarkan pada karikatur-karikatur (stereotype) sebagai sosok yang sangat tangguh, keras hati, dan otoriter telah berubah. Saat ini, pelatih merupakan sosok pemimpin yang berpendidikan yang berupaya mengarahkan dan memberi petunjuk pada kelompoknya dengan menggunakan intelegensinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam menjalankan tugasnya pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur yang memberi tahu tentang cara-cara melakukan teknik gerakan olahraga yang benar, tetapi juga berperan sebagai guru, pembimbing, manager, ahli taktik dan strategi, psikolog, orang tua, teman, polisi, *public relation*, dan bahkan tidak jarang yang menjadi tokoh model bagi atletnya. Untuk itu pelatih disamping dituntut untuk memiliki keterampilan dan pengetahuan sebagai seorang profesional, juga dituntut untuk memiliki karakter pribadi yang baik.

Guru

Pelatih adalah guru dalam pengertian yang sebenarnya, karena pada hampir keseluruhan fungsi pelatih adalah untuk memperoleh respon dan kinerja yang optimal dari atlet. Tidak ada pelatih yang dapat *survive* bila tidak menerapkan prinsip-prinsip kerja sebagai guru yang profesional dalam mendiagnosis status dan kondisi atlet, menentukan cara-cara untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet, serta mengevaluasi kinerja apakah peningkatan kualitas atlet selalu signifikan pada setiap siklus makro. Sebagai guru, pelatih harus selalu belajar dan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran keterampilan.

Manager

Pelatih dalam menjalankan tugasnya tidak hanya mengatur keuangan dan peralatan yang akan dipergunakan, tetapi juga harus dapat bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan dalam memanfaatkan peluang dan mengatur waktu, baik dalam merencanakan, menyusun, dan melaksanakan program latihan adalah bagian dari kemampuan manajerial. Sebagai manager, pelatih harus mampu bekerja sama secara harmonis dengan orang-orang dari berbagai kalangan untuk mengoptimalkan proses dan kinerja atlet pada saat bertanding.

Kelancaran pelaksanaan sebuah program merupakan refleksi dari adanya hubungan yang harmonis, rasa saling menghormati dan kesetiaan untuk bekerjasama dalam menjalankan tugas-tugas diantara staf. Sikap profesionalisme harus ada dan tumbuh antara pelatih kepala dengan asisten pelatih, diantara asisten pelatih dan antara staf pelatih dengan staf pendukung yang lain. Pelatih kepala harus membantu asisten pelatih, menghargai terhadap kerja yang dilakukan, mendorong perkembangan dan inisiatif, serta meningkatkan kemampuan profesinya. Seluruh *coaching staff* juga harus dapat bekerja sama dengan staf pendukung yang lain demi tujuan umum yang telah dicanangkan. Pelatih juga harus dapat mencegah perselisihan antara asisten pelatih dengan staf pendukung dengan cara memberikan uraian tugas dan tanggung jawab

yang jelas terhadap semua personel yang terlibat dalam menjalankan program.

Ahli Taktik dan Strategi

Keberhasilan dalam menerapkan taktik dan strategi sering kali merupakan cerminan tinggi rendahnya kualitas dan reputasi pelatih olahraga. Untuk itu pelatih olahraga selalu dituntut memikirkan dan menemukan taktik dan strategi baru, meningkatkan taktik individu maupun kelompok serta tim sebagai usaha untuk memenangkan pertandingan atau perlombaan. Disamping itu pelatih harus selalu menganalisis kemampuan dan perubahan-perubahan yang biasa dilakukan oleh lawan. Usaha untuk selalu memperbaharui taktik dan strategi dalam dunia olahraga identik dengan usaha yang biasa dilakukan oleh seseorang yang berusaha membuat dan memasang perangkap tikus yaitu selalu melakukan perubahan.

Model

Pelatih harus menyadari apa yang dilakukannya kelak akan dijadikan contoh bagi atletnya. Dengan kata lain atlet akan meniru perilaku dan hal-hal yang dikerjakan oleh pelatihnya, sehingga pelatih akan menjadi manusia model bagi atletnya. Untuk itu pelatih perlu waspada terhadap hal-hal yang dilakukan dan diutarakan kepada atletnya, karena akan dicamkan dan dipandang sebagai prinsip oleh atlet, dan atlet cenderung berupaya untuk mentaatinya. Demikian pula ekspresi emosi pelatih terhadap atletnya akan banyak berpengaruh terhadap perilaku atlet.

Psikolog

Monty (2000: 31-32) menyatakan bahwa peran pelatih dalam menangani masalah-masalah psikologis antara lain : (1) Memotivasi atlet sebelum, selama, dan setelah periode latihan maupun pertandingan. (2) Memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan sikap atlet. (3) Memperbaiki citra diri dan keyakinan diri atlet. (4) Menjadi pemimpin yang baik untuk meningkatkan moral atlet. (5) Memahami dan memenuhi kebutuhan atlet. (6) Mengidentifikasi potensi dan

mempromosikan perkembangan atlet. (7) Mempertahankan konsistensi *performance* atlet. (8) Membantu atlet mengatasi tekanan mental, kekecewaan, dan berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu *performancenya* kelak. (9) Mempersiapkan atlet dengan memberikan bekal keterampilan dan strategi bertanding.

KRITERIA PELATIH

Mengingat demikian banyaknya peran yang harus dilakukan selama menjalankan tugasnya, maka untuk menjadi pelatih diperlukan syarat-syarat sebagai berikut.

Menguasai Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Tidak dapat disangsikan lagi bahwa untuk menjadi pelatih perlu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga sampai hal-hal yang mendetail mencakup pengembangan fisik, teknik, taktik dan strategi, peraturan permainan dan pertandingan, sistem latihan, serta pembinaan mental. Oleh karena perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga sangat pesat, maka pelatih harus berusaha untuk selalu meningkatkan pengetahuannya agar proses pelatihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Memiliki Keterampilan

Keterampilan-keterampilan yang perlu dimiliki oleh pelatih meliputi: keterampilan teknis, keterampilan konseptual, serta keterampilan hubungan antar personal. Keterampilan teknis akan memudahkan bagi pelatih dalam menyampaikan materi latihan kepada atletnya. Untuk itu pelatih harus sanggup untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang penting dan sukar dimengerti oleh atlet apabila hanya diterapkan secara verbal. Selanjutnya keterampilan konseptual sangat diperlukan bagi pelatih, sebab dalam melaksanakan tugasnya ia bertindak sebagai pemimpin. Seorang pemimpin yang berhasil biasanya inovatif dan kreatif, mempunyai kemampuan membuat keputusan serta memiliki kemampuan memecahkan permasalahan. Selain itu, mampu menangkap dan memanfaatkan setiap peluang yang ada meskipun kecil, sehingga menjadi lebih besar dan bermakna.

Seorang pelatih dalam menjalankan tugasnya selalu berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, sangat diperlukan keterampilan untuk mengelola hubungan dengan orang lain. Pelatih harus mampu memberikan motivasi kepada atletnya. Namun demikian dalam memberikan motivasi kepada atlet perlu dipertimbangkan tingkat kedewasaan, perangai dan karakternya, serta situasi dan kondisi, yang kadang-kadang diabaikan dan disamaratakan kepada seluruh atlet.

Memiliki Sikap Hidup dan Perilaku yang baik

Oleh karena anak didik dan masyarakat sekitar memandang pelatih sebagai manusia model, maka pelatih harus berusaha memiliki sikap hidup dan perilaku yang bebas dari cela dan cela. Hampir setiap gerak dan perilaku pelatih akan diamati dan dinilai oleh atlet maupun masyarakat. Atlet-atlet terutama yang masih muda sering mengidentikkan dirinya dengan perilaku dan tabiat pelatihnya. Sikap, gaya, dan cara berbicara seringkali merupakan duplikasi dari pelatihnya, untuk itu kepribadian yang baik harus senantiasa tercermin pada diri pelatih.

Berpengalaman Dalam Olahraga

Meskipun banyak orang berpendapat bahwa kesuksesan sebagai pelatih tidak semata-mata tergantung kepada seberapa besar partisipasi sebelumnya, tetapi bila pelatih memiliki pengalaman sebagai atlet, akan sangat membantu dalam menjalankan aktivitas pelatihannya. Tidak ada cara yang lebih baik bagi pelatih dalam memahami kehidupan atlet selain mengalami sendiri kehidupan sebagai atlet sebelumnya. Pengalaman sebagai atlet terlebih atlet nasional akan membuat pelatih memiliki rasa simpati yang lebih besar kepada atletnya dan pelatih akan dapat turut merasakan gejolak jiwa atlet dalam setiap situasi dan kondisi selama pelatihan dan pertandingan, oleh karena pelatih sudah pernah merasakan dan mengalaminya sendiri.

Memiliki Keseimbangan Emosional

Seorang pelatih seringkali berada dalam keadaan stress, tekanan emosi yang tinggi, serta suasana ketegangan yang terus menerus, terutama selama kompetisi sedang berlangsung. Untuk itu, pelatih harus

dapat mengendalikan diri dan menciptakan suasana tenang kepada atletnya. Tindakan pelatih yang emosional yang tidak dapat dikendalikan seperti, mengumpat lawan, menunjuk-nunjuk supporter lawan, protes terhadap keputusan wasit, hanya akan memperkeruh suasana dan justru meningkatkan ketegangan pemainnya sendiri. Selain itu, juga akan merugikan dan memperburuk citra yang dirinya sebagai pelatih dimata masyarakat, pembina, dan pecinta olahraga.

Memiliki Kemampuan Manajerial

Tugas pelatih adalah juga sebagai manajer atau pengelola olahraga. Oleh karenanya, pelatih harus mampu mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data-data pribadi atlet mencakup kondisi fisik, teknik dan mentalnya serta menilai kemajuan dan kemunduran prestasinya. Kunci keberhasilan suatu tugas yang berat seringkali tergantung dari kemampuan seseorang untuk mengorganisir tugas-tugas tersebut.

KESIMPULAN

Filosofi pelatih sangat menentukan arah, tujuan dan tingkat keberhasilan dalam menjalankan tugasnya. Banyak pelatih memiliki pandangan yang sama tentang pelatihan yang dilakukan, namun demikian diantara mereka tentu ada perbedaan spesifik yang dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan keluarga, tingkat pendidikan, kebutuhan dan tujuan hidup maupun pengalaman-pengalaman pribadinya.

Pengembangan filosofi meliputi pengembangan kesadaran diri dan tujuan pelatihan. Tujuan pelatihan olahraga yaitu untuk (1) mencari kemenangan, (2) memperoleh kesenangan, dan (3) meningkatkan kemampuan fisik, psikis dan sosial. Berbagai peran pelatih dalam pelatihan olahraga antara lain sebagai guru, manager, psikolog, ahli taktik dan strategi, polisi, orang tua, teman, maupun manusia model. Peran-peran tersebut harus dapat ditampilkan dalam situasi yang beragam sehingga pelatih perlu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, memiliki keterampilan (keterampilan teknis, keterampilan konseptual, dan keterampilan hubungan antar personal), memiliki sikap hidup dan

perilaku yang baik, berpengalaman dalam olahraga, memiliki keseimbangan emosi, dan memiliki kemampuan manajerial.

DAFTAR PUSTAKA

Jones, Billie J. (1982). *Guide to Effective Coaching, Principle and Practice*. Boston: Allyn And bacon, Inc.

Martens, Rainer. (1988). *Coaches Guide To Sport Psychology*. Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc.

----- (1990). *Successful Coaching*. Illinois: Human Kinetics, Inc.

Pyke, Frank S. (1986). *Toward Better Coaching*. Canberra: Australian Government Publishing Service.

Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Primacon Jaya Dinamika.

KETENTUAN BAGI PENULIS ARTIKEL MAJALAH OLAHRAGA FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

1. Artikel yang dikirimkan ke Redaksi Majalah Olahraga harus merupakan artikel baru, dan tidak sedang dimintakan penerbitannya dalam media lain. Artikel yang bersumber dari hasil penelitian kelompok perlu diberi keterangan nama-nama anggota kelompok. Untuk keterangan tersebut, pada akhir judul dicantumkan asterisk(*), dan pada halaman yang sama, pada baris paling bawah dituliskan nama-nama anggota tim. Contoh: *) Anggota Tim: Aster, Asri, dst.
 2. Jumlah artikel yang dikirimkan ke Redaksi rangkap dua. Jika artikel tidak dapat dimuat, salah satu eksemplar dapat diminta kembali. Kepada penulis yang tulisannya dimuat, diberi nomor bukti sebanyak empat eksemplar.
 3. Artikel terdiri atas: judul, nama penulis (tanpa gelar akademik), abstrak, bagian awal, isi, bagian akhir, daftar pustaka yang diacu, dan biodata penulis.
 4. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia dengan format *esai*, disertai judul subbab (heading) masing-masing bagian, kecuali pada bagian pendahuluan yang disajikan tanpa judul subbab. *Peringkat judul subbab dinyatakan dengan jenis huruf yang berbeda, dan tidak menggunakan angka/honor subbab*.
- PERINGKAT SATU (HURUF BESAR SEMUA, RATA DENGAN TEPI KIRI)
Peringkat Dua (Huruf Besar Kecil, Rata dengan Tepi Kiri)
Peringkat tiga (Huruf Besar Kecil, Miring, Rata dengan Tepi Kiri)
5. Bagian awal merupakan pendahuluan berisi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, definisi operasional ubahan.
 6. Bagian isi:
 - (a) Karya ilmiah bukan hasil penelitian berisi: pembahasan mengenai kajian teoretik, kajian tulisan yang relevan.
 - (b) Karya ilmiah hasil penelitian, mencakup unsur-unsur: kajian teoretik, kajian hasil penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan perumusan hipotesis. Metodologi penelitian mencakup: populasi, cuplikan (besar, teknik, dan prosedur pengambilan), desain penelitian, ubahan yang diteliti, instrumen penelitian, metode dan teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
 7. Bagian akhir berisi: kesimpulan (untuk karya bukan hasil penelitian), implikasi, keterbatasan, dan saran-saran (untuk karya hasil penelitian).
 8. Penulisan Daftar Pustaka: (Judul pilih satu *dicetak miring* atau digaris bawah)
Asrun, M.P., "Mia Pahlawan Piala Uber Indonesia". *Bernas* 22 Mei 1994. Hal. 10.
Bardiman, S.W. (1987). *Membina Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset.
_____. (1988). *Manula dan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: PT. Gramedia.
Clarke, Harisson H., and Clarke, David H. (1987). *Application of Measurement to Physical Education*. Englewood Cliffs: N.J: Prentice Hall, Inc.
DEDIKBUD. (1987). *Materi Dasar Program Pendidikan Akta Mengajar V*. Jakarta: Proyek Pengembangan Institusi Pendidikan Tinggi.
Weight, J.T. (1979). "Language Varieties: Language and Dialect". *Encyclopedia of Linguistics, Information and Control*. Oxford: Pergamon Press Ltd. Hal. 243-251.
 9. Biodata ditulis dalam bentuk narasi, memuat nama lengkap, gelar, tempat dan tanggal lahir, pendidikan terakhir, pekerjaan/nama lembaga, dan karya ilmiah yang ditulis dalam lima tahun terakhir.
 10. Ada beberapa kemungkinan tentang keputusan mengenai artikel yang dikirimkan, yaitu:
 - a. Diterima tanpa perbaikan.
 - b. Diterima dengan perbaikan oleh redaksi.
 - c. Diterima dengan perbaikan oleh penulis.
 - d. Dikembalikan karena kurang memenuhi syarat.