

PROFESIONAL PELATIH CABANG OLAHRAGA YANG BERKARAKTER UNTUK MENCAPAI PRESTASI MAKSIMAL

ENDANG RINI SUKAMTI, M.S

Abstrak

Gelar “coach” atau “pelatih” adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, tanggungjawab. Gelar coach seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai coach sudah usai. Sekali coach selamanya adalah coach bagi atlet, bagi rekan, dan bagi masyarakat.

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih dengan atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan.

Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Dan pada hakekatnya apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatihnya, seorang pelatih yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut :a. memiliki Kemampuan profesional sebagai pengajar, b. Mengetahui cara melatihnya, c. Memiliki kepribadian yang baik, dan d. Memiliki karakter yang baik.

Kata-kata Kunci: Profesionalisme, Pelatih dan Prestasi

A. Pendahuluan

Pencapaian suatu prestasi di bidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/unsur yang mendukung terwujudnya prestasi. Dalam tulisan ini masalah yang disoroti terutama mengenai fungsi pelatih sebagai pemimpin, yang memimpin atletnya dalam upaya mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Fungsi pelatih sebagai pemimpin menarik untuk dikaji dan dievaluasi, karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan para atlet terletak pada kemampuan seorang pelatih dalam memimpin atletnya. Hal ini tercermin dari interaksi yang terjadi di lapangan. Brooks dan Fahey (1984) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih.

Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya (*style*) yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang (logman : 1987). Dengan adanya tulisan ini diharapkan dapat dijadikan rujukan guna mengevaluasi para pelatih di dalam menjalankan tugasnya sebagai pemimpin atlet/tim.

Pelatih pada umumnya telah melewati kiprahnya di dunia olah raga sebagai seorang atlet. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang pelatih bagi atlet-atlet di sebuah cabang olah raga, pelatih harus menjalankan profesinya secara profesional. Saat ini kebanyakan pelatih masih membawakan performance waktu sebagai atlet. Pelatih harus mengilhami dirinya menjadi panutan dan teladan bagi atlet di suatu cabang olahraga. "Pelatih itu adalah tulang punggung cabang olahraga. Jadi, kalau tulang punggung (pelatih) itu sakit, maka atlet juga akan sakit,".

Untuk itu para pelatih diharapkan dapat memahami kinerja seorang pelatih. "Ada 4 poin yang harus diketahui pelatih. Yaitu, tahu, mengerti, paham, dan mampu menjadi pelatih,"

B. Pembahasan

Setiap orang mempunyai falsafah hidup masing-masing. Falsafah seseorang tercermin dalam pandangannya tentang dunia, tentang situasi sekitarnya, tentang hubungan antar manusia, serta tentang nilai-nilai yang diberikannya untuk itu semua. Karena itu, seseorang yang misalnya menilai bahwa mengumpulkan kekayaan lebih penting daripada mencari hubungan mesra dengan sesamanya, semua kegiatannya, tingkah-lakunya, kiprahnya, akan mencerminkan falsafahnya tersebut. "That which a person believes an his reactions to the world about him reflect his philosophy of life". (Klaffs dan *Arnheim*: 1963).

Salah satu arti dari falsafah adalah suatu sistem dari prinsip-prinsip yang dipakai untuk membimbing orang dalam kegiatan-kegiatannya,... "a *system of principles for guidance in practical affairs*". (Martin dan *Lumsden*).

Jadi kalau berbicara mengenai falsafah *coaching*, bicara mengenai suatu perangkat sikap (*attitudes*) atau prinsip-prinsip dasar yang menuntun tabiat dan perilaku pelatih di dalam situasi-situasi praktek. Ada pelatih-pelatih yang memiliki falsafah *coaching* adalah "memenangkan setiap pertandingan". Maka sikap dan perilakunya, serta cara menangani olahraga dan atlet-atletnya tercermin dalam falsafah tersebut. Berbeda dengan pelatih-pelatih yang memiliki falsafah *coaching* adalah menanamkan kepribadian yang baik dan perilaku etis pada atlet-atletnya. Penangannya juga akan berbeda dengan pelatih-pelatih yang falsafah *coaching* lain.

Dengan mengobservasi perilaku para atlet, biasanya dapat mengetahui falsafah pelatih. Gaya permainan para atlet, rasa hormat (*respect*) yang diperlihatkan kepada para ofisial dan lawan-lawannya, perilaku di luar lapangan, kesanggupan untuk mengatasi stress-stress pertandingan, semangat bertandingnya, kesetiaan terhadap teman dan timnya, staminanya pada akhir-akhir pertandingan, sampai pada kostum latihan dan yang dipakai dalam pertandingan, itu semua dapat merupakan sebagian indikator yang

mencerminkan falsafah pelatih. Perilaku para atlet juga dapat mencerminkan apakah pelatih menganggap disiplin dan perilaku moral yang baik.

Mementingkan perilaku moral yang baik tidak dengan sendirinya berarti mengurangi arti pentingnya kemenangan. Suatu tim atau atlet yang tidak mempunyai motivasi untuk menang, atau kurang percaya diri akan bias menang, sebaiknya jangan bertanding saja. Setiap pertandingan senantiasa akan menghasilkan kemenangan pada salah satu regu dan kekalahan pada regu yang lain. Yang diharapkan adalah bahwa atlet menangnya terhormat dan kalahnya pun demikian.

Hampir sama dengan falsafah, kode etik adalah juga suatu perangkat peraturan-peraturan dan prinsip-prinsip yang menuntun orang dalam perilakunya sehari-hari. Etik adalah suatu disiplin yang biasanya mengacu kepada masalah-masalah yang berhubungan dengan “baik” dan “buruk”, suatu perangkat prinsip-prinsip dan nilai-nilai moral yang mengatur perilaku seorang individu.

Dengan demikian bahwa aspek-aspek falsafah dan etik *coaching* adalah saling berhubungan. Kedua-duanya mengacu kepada sistem nilai-nilai seseorang, sikap, kepercayaan (*belief*), dan prinsip-prinsip yang menuntun (*guide*) perilaku orang sebagai pelatih.

1. Motivasi menjadi Pelatih

Motivasi seseorang memilih karier sebagai pelatih bermacam-macam. Ada yang memilih karier tersebut karena dengan menjadi pelatih dapat mengamalkan pengetahuan dan keterampilannya kepada orang lain, ada yang senang karena menolong atlet dan memperoleh kepuasan batin kalau atletnya memperlihatkan peningkatan dalam prestasi.

Ada pula orang-orang yang merasa bahwa dengan menjadi pelatih akan memperoleh semacam kekuasaan (*power*) yang tidak akan bisa diperolehnya di bidang lain, ada juga yang maksudnya untuk memperoleh status dan pengakuan di masyarakat (*social recognition*) agar kemudian dapat menanamkan pengaruhnya di bidang lain atau untuk memperlancar urusan-urusan di bidang lain.

Ada juga yang memang senang mengasuh anak-anak muda dan senang akan keterlibatan yang terus menerus dalam sensasi *stress* dan sensasi pertandingan. Dan tidak sedikit juga yang menjadikan keahlian melatihnya semata-mata sebagai sumber hidupnya.

Masih banyak motivasi lain mengapa orang memilih melatih sebagai profesinya. Apapun motivasinya, pelatih tidak boleh memandang tugasnya sebagai tugas yang ringan. Tugasnya bukan semata-mata datang di lapangan, melatih, kemudian pulang dan tidak lagi berurusan dengan para atlet asuhannya. Tugas pelatih yang ingin benar-benar menjadi pelatih yang baik jauh lebih luas dan lebih *kompleks* dari sekedar melatih di lapangan saja.

2. Harapan orang dari seorang Pelatih

Sebelum seseorang ingin terjun dalam dunia *coaching*, sebelum ingin berhubungan dengan orang lain dan mempunyai pengaruh terhadap orang lain, sebaiknya orang tersebut mengenal dirinya sendiri terlebih dahulu, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti “mengapa ingin menjadi pelatih, apa yang diharapkan dari melatih, apakah betul siap untuk berkorban dan menekuni bidang itu, apakah kekuatan-kekuatan yang dimiliki, apa pula kelemahan-kelemahan dan apakah bisa menanamkan pengaruh-pengaruh positif pada atlet-atlet kelak.

Merenungkan pertanyaan-pertanyaan demikian adalah penting bagi seorang pelatih untuk mengenal dirinya sendiri lebih baik, sebab dapat memberikan arah kepada pelatih ke mana pelatih akan pergi dan apa yang dilakukan.

Dalam setiap profesi seharusnya ada kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi oleh para anggotanya. Demikian pula dalam profesi melatih. Kalau memasuki bidang *coaching*, kita terikat oleh seperangkat ketentuan dan kewajiban moral yang harus ditaati, yaitu berperilaku dan berkiprah sesuai dengan norma, tujuan, dan cita-cita tinggi dari profesi tersebut. Perangkat ketentuan-ketentuan tersebut biasanya dituangkan di dalam kode etik pelatih.

Falsafah seorang pelatih harus tercermin dari pendapat dan tingkah laku dalam melaksanakan tugas sebagai *coach* dan dalam membina atlet untuk berkembang secara optimal baik kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Di samping itu tugas pelatih adalah juga untuk mengembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik, kepribadian, dan *respek* terhadap orang lain.

Falafah seorang pelatih harus tercermin di dalam watak luhurnya pertimbangan-pertimbangan intelektualnya, sportivitasnya, dan sifat-sifat demokratisnya.

Coach harus dapat memberikan bimbingan agar atlet dapat berdiskusi dalam hidupnya kelak dan menjadi warga negara yang baik. Itu semua merupakan tanggung jawab seorang pemimpin olahraga, dan dengan sendirinya juga yang diharapkan dari seorang pelatih.

3. Dilema Pelatih

Semua yang indah-indah tersebut di atas memang selalu menjadi harapan dari seorang pelatih, terutama orang tua atlet. Dan pelatih pun senantiasa juga mengharapkan dirinya akan bisa menjadi pemimpin yang ideal. Akan tetapi yang menjadi permasalahan adalah, karena *entusiasme* para pelatih terhadap atlet atau timnya yang selalu pelatih harapkan untuk menang di dalam setiap pertandingan, maka pelatih sering lupa akan tugas sucinya. Pelatih sering lupa bahwa olahraga pertama-tama seharusnya merupakan suatu kegiatan atau permainan yang harus dilakukan dalam suasana bersahabat, dan yang terpenting sebenarnya bukanlah menang atau kalahnya, akan tetapi bagaimana menang atau kalahnya itu, apakah menang secara *sportif* atau kalah secara ksatria.

Karena kurang memperhatikan akan pentingnya tujuan berolahraga ini, dan selalu merasa bahwa kepintaran *coaching* senantiasa dinilai oleh masyarakat dengan menang-kalah atlet-atlet dalam pertandingan, maka pelatih seringkali lupa akan tugas moral dan tujuan yang murni dari olahraga. Oleh karena itu sering kali *coach* menjadi “*win at all cost*”, “*victory at any price*” atau “menghalalkan segala cara”. Kode etik baik

yang tertulis maupun tidak, dilupakan, peraturan-peraturan di langgar, atlet dimarahi, wasit diumpat, meskipun sebelum pertandingan *coach* sendiri telah berpesan “patuhilah peraturan, tunduklah kepada wasit, jangan emosi, bermainlah sportif, kalah juga tidak apa-apa asal sudah berjuang sebaik-baiknya”.

Hal-hal negatif demikianlah yang sering kali menyebabkan olahraga menjadi suatu aktivitas komersial dan buka lagi sesuatu yang menyenangkan dan dapat dinikmati.

4. Kepribadian Pelatih yang Berkarakter.

Gelar “*coach*” atau “pelatih” adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, tanggungjawab. Gelar *coach* seringkali berlanjut meskipun tugas sebagai *coach* sudah selesai. Sekali *coach* selamanya adalah *coach* bagi atlet, bagi teman, dan bagi masyarakat.

Atlet menganggap bahwa seorang pelatih adalah ahli dalam segala hal dan pandai memainkannya. Dan banyak atlet yang ingin seperti pelatihnya kalau kelak menjadi pelatih. Meskipun ada juga yang tidak, dan bersumpah tidak berbuat seperti pelatihnya dulu. Akan tetapi apa yang diperolehnya dari pelatih akan senantiasa membekas pada atlet.

Di atas telah diuraikan bahwa tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja. Pelatih juga sebagai guru, pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih disegani, sebagai bapak pelatih dicintai, sebagai teman sejati pelatih yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati. Seorang *coach* adalah senantiasa seorang pendidik, seorang guru, akan tetapi seorang guru belum tentu selalu seorang *coach*. Seorang *coach* mencerminkan manusia yang tumbuh dan berkembang di bawah asuhannya. Banyak lagi tugas serta peran yang harus dilakukan dan dimainkan oleh seorang *coach*. Sukses tidaknya tugas dan peran tersebut banyak bergantung dari sifat dan perangai yang dipancarkan olehnya.

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan.

Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental.

Kemampuan untuk mengorganisir dinamika mental atlet merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pelatih. Kompetensi ini akan lebih banyak terlihat ketika pelatih menghadapi suasana kompetisi yang penuh dengan tekanan. Pengalaman menjadi modal utama dalam menghadapi situasi ini.

Penguasaan kecabangan olahraga dan dalamnya pengalaman tidak serta-merta akan menjadikan dirinya sebagai pelatih yang dihormati dan disegani kecuali jika dirinya sudah memiliki karakter dan filosofi sebagai seorang pelatih. Karakter adalah konsistensi sikap dan cara pandang dalam menghadapi suatu masalah. Sedangkan filosofi adalah bingkai kepribadian yang akan menjadi jembatan bagi aktualisasi seluruh komponen yang dimiliki agar apa yang dilakukan dapat diterima oleh orang lain. Dengan memiliki filosofi seorang pelatih akan dapat memiliki pegangan ketika menjalankan tugas profesionalnya.

Pelatih yang dihormati Jose "*the special one*" Mourinho, adalah salah satu dimana seorang pelatih tidak memiliki modal sebagai mantan pemain terkenal. Tapi sekarang ini dia adalah pelatih termahal dan paling

dihormati karena memiliki karakter dan kepribadian yang dapat menjadi senjata bagi atlet yang dilatihnya.

Contoh diatas menggambarkan bahwa seorang pelatih disamping dituntut untuk menguasai teknik kecabangan juga dituntut untuk dapat berperan sebagai pendamping atlet dalam upaya untuk meningkatkan prestasi. Berbekal dari kondisi ideal dan tuntutan kualitas tersebut maka pelatih harus memiliki filosofi kepelatihan yang berisi aspek-aspek kepribadian yang mendasari semua tindakan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih.

Agar menjadi seorang pelatih yang dihargai oleh orang lain (*respecting coach*) atau pelatih yang disegani maka seseorang harus memiliki 3 aspek penting yaitu:

1. Pengetahuan (knowledge)
2. Pengalaman (experience)
3. Karakter (character)

1. Pengetahuan

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih terutama pengetahuan tentang cabang olahraga yang digeluti. Selain harus mengetahui ilmu mengenai kecabangan olahraganya, mereka juga harus mendalami ilmu penunjang seperti ilmu Periodisasi latihan, Biomekanika, Faal olahraga, Gizi, dan Psikologi olahraga.

Mendalami karakter cabang olahraga adalah mutlak, sehingga tidak akan salah dalam membina karakter atlet yang tentunya akan disesuaikan dengan kebutuhan kecabangan.

2. Pengalaman.

Setelah mendalami semua ilmu diatas, masuklah pada masa praktek untuk menemukan efisiensi dari keilmuan. Dengan mengalami salah benar. Akhirnya mereka akan menemukan filosofi kepelatihan sendiri.

Menerapkan strategi hasil pengayaan dari beberapa buku dan pendapat para pakar, secara otomatis akan mendapatkan atau

menemukan strategi andalannya dalam melatih Kemampuan menanggulangi berbagai masalah baik teknis maupun non- teknis juga merupakan keunikan tersendiri. Dari hasil pengalaman memimpin team di berbagai event yang diikutinya akan didapatkan nilai “*Art of Coaching*“ yang akan selalu menjadi cirri khas dalam melatih dan memimpin tim.

3. Karakter

Dengan menyadari sepenuhnya bahwa didalam dunia kepelatihan unsur-unsur yang mengandung nilai positif harus selalu diketengahkan, maka otomatis akan membentuk kepribadian yang kuat dalam membina atlit.

Mengerti akan sifat dan karakter atlet, tentu akan membantu banyak dalam tugas keseharian dalam menghadapi atlit baik selama masa latihan maupun pertandingan. Hubungan yang kondusif ini dimana pelatih mampu bertindak sebagai orang tua atlet maupun pelayan akan membuat nilai kepribadian sebagai pelatih akan semakin tinggi. Karena kemampuan menilai semua hal secara objectif tidak subjectif sebagaimana perasaan ayah kepada anaknya atau adiknya.

Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian atlet yang menjadi asuhannya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada atlet adalah bahwa atlet percaya pada pelatih bahwa apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan atlet itu sendiri. Untuk bisa mendapatkan kepercayaan tersebut dari atlet, pelatih tidak cukup hanya memintanya, tapi harus membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati. Sekali atlet mempercayai pelatih, maka seberat apapun program yang dibuat pelatih akan dijalankan oleh atlet dengan sungguh-sungguh.

Filosofi kepelatihan

Dalam membentuk filosofi dalam bentuk karakter yang kuat pada diri seorang pelatih menggunakan berbagai cara, dan berlangsung

terus menerus selama bertahun-tahun, dimulai dengan pengalaman pribadi saat menjadi atlet, mengamati berbagai macam pertandingan, dan akan berlanjut disaat mempelajari lebih dalam tentang sebuah permainan dan penerapannya kepada atlet. Filosofi pada hakekatnya adalah:

1. Upaya mengejar kearifan yang akan menolong dan menjawab pertanyaan dasar tentang apa, mengapa dan bagaimana?
2. Filosofi menentukan cara/jalan dalam memandang sebuah obyek dan pengalaman dalam kehidupan sebagai anggota masyarakat beserta interaksinya.
3. Filosofi juga menentukan nilai-nilai yang dipegang menjadi pedoman dalam kehidupan.

Pengembangan Filosofi

Dalam perjalanan kepelatihannya seorang pelatih akan menghadapi tugas yang menantang dengan banyak keputusan sulit dan dilematis. Dalam suasana tersebut terjadilah proses pengembangan baik dari aspek teknis pengetahuan kepelatihan maupun yang lebih utama adalah pengembangan filosofi dalam melatih.

Serangkaian pengalaman dalam melatih akan menolong untuk membuat keputusan sulit dan dilematis dan menjadi seorang pelatih yang sukses. Tanpa pengembangan filosofi pelatih akan mengalami ketidakcukupan untuk memerintah secara cepat dan akan menyerah terhadap berbagai tekanan dari luar. Pengembangan filosofi memiliki beberapa komponen yang harus dilakukan oleh seorang pelatih dan menolong pelatih dalam membuat keputusan. Komponen pengembangan filosofi terdiri dari:

1. Kenali diri sendiri, kekuatan, kelemahan dan hal-hal yang memerlukan perbaikan.
2. Mengetahui apa yang harus dilakukan jika ketika menghadapi kesulitan dan hambatan yang mungkin terjadi.

3. Pemahaman tentang atlet, kepribadian mereka, kemampuan, tujuan, dan mengapa mereka dalam olahraga.

Dengan proses pengembangan filosofi maka setiap pelatih akan dapat memahami sifat-sifat kepribadiannya sendiri untuk dapat menyadari kelemahan dan selanjutnya berusaha mengatasi kelemahan tersebut. Dan pada hakekatnya tidak ada manusia yang sempurna, artinya pelatih harus menyadari bahwa upaya untuk mengatasi kekurangan yang ada pada dirinya selalu perlu dilakukan.

Kesadaran diri (*Self-Awarenes*)

Seringkali kegagalan dalam melatih dan karier terjadi, karena gagal mengenali siapa dirinya sebagai pelatih yang sesungguhnya. Tidak jarang pelatih mengalami konflik emosional dan pertentangan batin karena apa yang dilakoni dan dikerjakan justeru tidak sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya banyak orang yang cenderung mengejar kesuksesan hanya dengan berusaha meniru atau menjiplak orang lain.

Kurangnya *self-awareness* atau pengenalan terhadap diri sendiri sering membuat pelatih merasa tidak percaya diri, suka bersikap plin plan dan tidak punya prinsip yang kuat. Pelatih sulit menetapkan tujuan dan target yang ingin dicapai, karena banyak potensi dan bakat yang dimiliki hanya terpendam saja dan tidak dikembangkan. *Self-awareness* dapat dibangun dengan belajar memahami tipe karakter pribadi, pikiran dan perasaan yang ada, minat dan bakat yang dimiliki. Mengembangkan sikap kesadaran, penerimaan dan rasa menghargai diri sendiri. Menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan membangun sikap introspeksi dan *learning attitude* yang positif.

Dalam membangun kesadaran diri tidak terlepas dari konsep *Three-selves*, yaitu:

1. *Ideal Self*: berisi nilai-nilai normatif yang seharusnya dimiliki oleh seseorang yang merepresentasikan nilai-nilai, perasaan, moral

kehidupan baik kehidupan pribadi, keluarga maupun kehidupan lingkungannya.

2. *Public self*: gambaran umum orang lain pada diri seseorang berkaitan dengan sikap dan interaksi anda dalam masyarakat.
3. *Real Self*: Kondisi subjektif yang dimiliki seseorang berkaitan dengan perasaan, tingkah laku dalam realita kehidupan.

Menghargai diri sendiri (*Self- Esteem*)

Self-esteem dapat diartikan sebagai suatu perasaan di mana seorang pelatih merasa dirinya berharga dan merasa bangga terhadap dirinya. *Self esteem* atau harga diri sebagai penentu perilaku merupakan dasar bagi pertumbuhan positif dan perasaan berharga dalam hubungan kemanusiaan, belajar dan tanggung jawab. Dalam menjalankan profesinya seorang pelatih perlu memiliki *self esteem* atau harga diri yang tinggi. *Self esteem* atau harga diri yang tinggi penting dimiliki karena taraf harga diri akan mempengaruhi perilaku kerja individu, *self-esteem* akan nampak pada diri pelatih ditandai dengan:

1. Potensi kekuatan yang dimiliki
2. Kemampuan berkomunikasi
3. Penampilan

Keterbukaan (*self – Disclosure*)

Dalam menjalin komunikasi baik dengan atlet maupun dengan orang lain, pelatih pada dasarnya melakukan pengungkapan diri sendiri. Namun, pengungkapan diri tersebut mungkin saja baru sampai pada sisi-sisi terluar dari kemampuan dirinya. Ketika situasi komunikasi antar pribadi terbentuk dan pelaku komunikasi berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi maka *self-disclosure* berlangsung. Apalagi apabila komunikasi antar pribadi itu merupakan komunikasi di antara dua orang yang sudah akrab (pelatih dengan atlet) maka *self-disclosure* itu akan berlangsung hingga bisa tersingkapkan bagian-bagian diri yang terdalam.

Self-disclosure itu bersifat timbal balik atau ada juga yang menyatakan, dalam komunikasi, *self-disclosure* itu bersifat simetris. Masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi itu akan saling menyingkapkan dirinya. Apabila salah satu pihak yang berkomunikasi itu tidak membuka diri maka *self-disclosure* tidak akan berlangsung. Hal ini berarti bahwa dengan komunikasi yang *intens* dan hubungan yang baik antara atlet dan pelatih maka akan terjalin suatu keterbukaan yang kondusif.

Dengan demikian maka keterbukaan memiliki arti bagi pelatih adalah:

1. Keterbukaan menjamin seorang pelatih untuk dapat dikenali oleh orang lain dan mengenal orang lain
 2. Sikap terbuka akan menjembatani komunikasi efektif dengan atlet.
- Dengan mengembangkan filosofi kepelatihan melalui aspek kepribadian, seorang pelatih pada akhirnya dituntut untuk dapat mengaktualisasikan dalam perilaku profesional sebagai seorang pelatih.

Aktualisasi diri seorang pelatih akan terlihat ketika menjalin hubungan dengan atlet. Dalam proses pembinaan olahraga prestasi antara pelatih dan atlet harus dibangun hubungan yang serasi, artinya satu dengan yang lain harus mampu memposisikan sebagai obyek sekaligus subyek yang dikenai perlakuan, sehingga pada akhirnya dapat menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan bersama berupa prestasi puncak.

Dan pada hakekatnya apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatih, seorang pelatih yang baik dalam memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut :

- a. Memiliki kemampuan profesional sebagai pengajar.
- b. Mengetahui cara melatih.

- c. Memiliki kepribadian yang baik
- d. Memiliki karakter yang baik

C. Kesimpulan

Gelar “coach” atau “pelatih” adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, tanggungjawab. Gelar coach seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai coach sudah usai. Sekali coach selamanya adalah coach bagi atlet, bagi rekan, dan bagi masyarakat.

Pelatih pada umumnya telah melewati kiprahnya di dunia olah raga sebagai seorang atlet. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang pelatih bagi atlet-atlet cabang olah raga, pelatih harus menjalankan profesinya secara profesional. Saat ini kebanyakan pelatih masih membawakan *performance* waktu sebagai atlet. Pelatih harus mengilhami dirinya menjadi panutan dan teladan bagi atlet di suatu cabang olahraga. "Pelatih itu adalah tulang punggung cabang olahraga. Jadi, kalau tulang punggung (pelatih) itu sakit, maka atlet juga akan sakit,".

DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, George A. and Thomas D. Fahey (1984), *Fundamentals of Human Performance*, New York : Mc.Millan Publishing Company.
- Celladurai P., (1985), *Sport Management*, London : Pear Creative Ltd.
- Cox, Richard H., *Sport Psychology Concepts An Applications*, Dubuque, Iowa :
Wm.C.Brown Publishers.
- Fiedler, Fred E., (1967) *A Theory of Leadership Effectiveness*, New York: Mc.Graw-Hill Book.
- Forsyth, Doneelson R., (1983), *An Introduction to Group Dynamics*, Montury CA :
Brook/ Cola Publishing Company.
- Gibson, Jane W., and Richard M. Hodgetts, (1986), *Organizational Cmmunication; A Managerial Perspective*, New York : Academic Press College Division.
- Harsono, (1998), *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:
CV. Tambak Kusuma.