PEMAHAMAN PERSONAL

Oleh:
Agus Supriyanto
Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

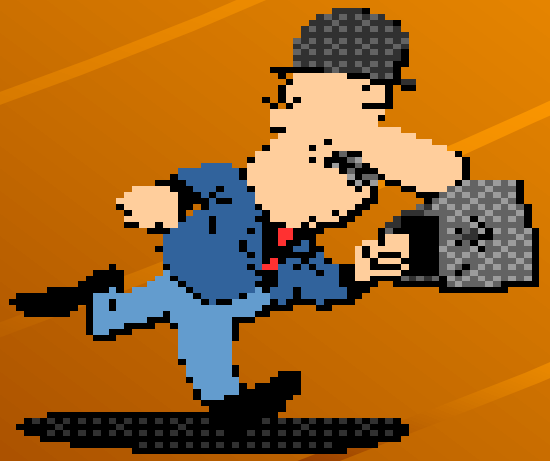
PEMAHAMAN PERSONAL

KENALI DIRIMU…….

KENALI LAWANMU……

BERAPAPUN KALI ANDA BERTANDING …….MENANG….. (Napoleon)

(untuk atlet dan pelatih)



JANGAN DITIRU

- VINI ……. (DATANG)
- VIDI ……(MELIHAT)
- VICI …… (MENANG)

(*Semboyan Pejabat*)

DEFINISINYA PEMAHAMAN PERSONAL:

SUATU BENTUK PEMAHAMAN TERHADAP DIRINYA SENDIRI DENGAN CIRI KHASNYA SESUAI DENGAN KELEBIHAN DAN KEKURANGAN YANG DIMILIKI

DEFINISINYA PEMAHAMAN PERSONAL ATLET:

SUATU BENTUK PEMAHAMAN TERHADAP DIRI SEORANG ATLET DENGAN CIRI KHASNYA SESUAI DENGAN KELEBIHAN DAN KEKURANGAN YANG DIMILIKI

HAL-HAL DALAM PEMAHAMAN PERSONAL

- Pelatih harus dapat mengenal personal dengan baik anak latihnya.
- Setiap kegiatan melatih → pendekatan personal

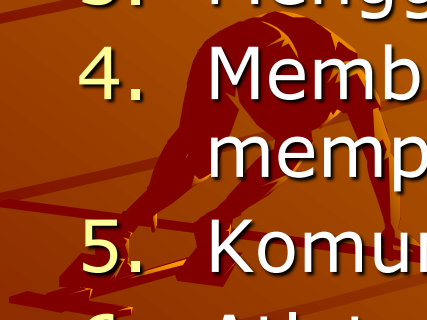
  Sehingga akan timbul ikatan emosional yang baik
- Pelatih harus dapat berkomunikasi dengan siapapun dan dalam situasi apapun dalam upaya pemahaman personal

  Contoh :

  Dengan orangtua atlet, atlet dan lingkungan sekitarnya

Pemahaman Personal Yang Efektif

1. Harus memikirkan ide, gagasan, ilmu dengan yang akan disampaikan.
2. Merubah ide, gagasan, ilmu dalam bentuk pesan yang siap dikirimkan.
3. Menggunakan komunikasi dengan 2 jalur.
4. Membuat situasi atlet dengan kondisi memperhatikan.
5. Komunikasi dengan konsisten dan efektif.
6. Atlet dapat merespon pesan sesuai dengan interprestasi pelatih.



HAL-HAL YANG MENGHAMBAT PEMAHAMAN PERSONAL

1. Pelatih tidak tahu karakter atletnya, baik saat berlatih maupun bertanding
2. Pelatih tidak punya cacatan pribadi tentang tentang diri atlet secara lengkap (box Record)
3. Pelatih tidak tahu ritual-ritual yang positif maupun yang negatif atas diri atlet ketika bertanding
4. Pelatih tidak mampu mengembangkan komunikasi 2 jalur dengan baik

Keterampilan Personal Pelatih

Secara umum ketrampilan personal pelatih ini dapat dibagi dalam tiga bagian sbb.:

1. Ketrampilan teknis
2. Ketrampilan manusia
3. Ketrampilan konsep.

- Karena keterampilan teknis itu begitu luas cakupannya, maka dalam ketrampilan ini akan dibatasi pada ketrampilan teknis saja seperti :

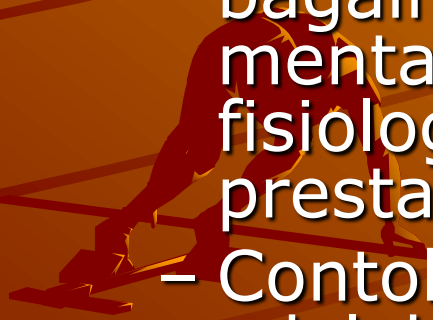
1. Perencanaan (Planning)
2. Pengorganisasian (Organizing)
3. Kepemimpinan (Leading)
4. Pengawasan (Controllling)

Ketrampilan Manusia (Pelatih)

- Kemampuan pelatih untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang, memotivasi mereka(atlet dan lingkungannya), dan bekerja baik dalam lingkungan olahraga, sangat tergantung pada ketrampilan pelatih.
- Keterampilan ini sangat penting dalam mempertahankan keharmonisan regu, team yang menyebabkan terjadinya perubahan yang diperlukan, dan pengelolaan situasi konflik yang potensial.
- Memperbaiki ketrampilan atlet anda akan memperbaiki prestasi coaching anda secara menyeluruh.

Keterampilan Konsep.

- Kemampuan anda mengenali bagaimana berbagai coaching berfungsi tergantung pada satu dengan lainnya dan bagaimana perubahan pada satu aspek mempengaruhi aspek-aspek yang lain, adalah suatu ketrampilan konsep.
- Contoh : kemampuan untuk melihat bagaimana berbagai aspek dari persiapan mental berkaitan dengan persiapan fisiologis untuk dapat menghasilkan suatu prestasi puncak.
- Contoh lain dalam lingkungan coaching adalah kemampuan untuk melihat bagaimana ketrampilan atlet digabungkan dengan ketrampilan teknis untuk menghasilkan suatu situasi optimal untuk perkembangan atlet anda.



BEBERAPA PENDEKATAN DALAM MEMBANGUN INRETAKSI PELATIH DAN ATLET

- Pendekatan individual:

  Pendekatan individual ini perlu karena adanya "individual diverences" yang menuntut pemahaman tingkahlaku tiap-tiap individu agar perlakuan-perlakuan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuan atlet yang harus dikembangkan.

  Contohnya: ada atlet yang dapat meningkat motif berprestasinya apabila ada sasaran dan target atau insentif, yang lain ada yang meningkat karena ada tantangan-2 yang dapat mengancam harga dirinya.

- Pendekatan sosiologis

  Pendekatan ini diperlukan karena perkembangan pribadi, sikap dan apirasi atlet tidak dapat lepas dari latarbelakang kehidupan sosial, adat istiadat dan kebudayaan masyarakat dimana individu hidup dan berkembang.

Pendekatan Interaktif (Interaktif Interpersonal)

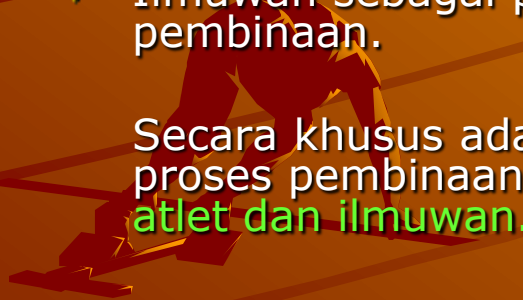
- Kedudukan individu dalam kelompok akan melibatkan individu tersebut dalam interaksi interpersonal baik antara atlet dengat atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan pembina. Interaktif interpersonal menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu

Pendekatan sistem

- Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih saja. Untuk mencapai prestasi tinggi harus ada perenanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis, beberapa faktor perlu diperhatikan karena prestasi atlet pada hakekatnya merupakan hasil sistem pembinaan, yaitu keterpaduan antara komponen-komponen sebagai suatu kesatuan yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet yang setinggi-tinginya

Ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan dalam pendekatan sistem

- Harus ditetapkan konsep dasar yang mantap;
- Penetapan sasaran yang jelas sesuai dengan kemampuan dari komponen yang ada;
- Adanya pelatih dalam jumlah dan mutu yang memadai;
- Bibit-bibit atlet berbakat;
- Program latihan dan pertandingan yang terencana dengan sebaik-baiknya;
- Tersediannya dana dan fasilitas;
- Lingkungan fisik dan sosial yang menunjang;
- Ilmuwan sebagai pemikir dn pembina sebagai; pengelola kegiatan pembinaan.



Secara khusus ada tiga komponen atau unsur yang berinteraksi dalam proses pembinaan yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu: Pelatih; atlet dan ilmuwan.

Prestasi tinggi akan dicapai apabila:

- Dapat ditemukan calon atlet berbakat;
- Atlet tersebut diberi perlakuan secara intensif dan benar
- Perlakuan yang diberikan didasarkan atas pendekatan ilmiah secara interdisipliner

Pendekatan Multi-Dimensional

- Era baru perkembangan olahraga menuntuk keterlibatan berbagai disiplin ilmu atau sport science. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi atlet dapat dikelompokkan dalam ilmu-ilmu medik, ilmu kepelatihan, dan ilmu psikologi. Termasuk ilmu medik misalnya:fisiologi olahraga, biomekanika, antopometri dan sebagainya; sedangkan ilmu kepelatihan meliputi keterampilan-keterampilan teknik berbagai cabang olahraga, taktik, strategi pertandingan, penyusunan program latihan dan sebagainya; ilmu psikologi yaitu psikologi pendidikan, psikologi kepribadian, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, mental training, dan sebagainya.
- Disamping ilmu-ilmu terapan tersebut perkembangan olahraga juga tidak lepas dari tinjauan berbagai ilmu lain misalnya seperti sosiologi, pendidikan ekonomi, antropologi budaya, politik dan sebagainya. Ini semua menunjukkan bahwa era baru perkembangan olahraga membutuhkan pendekatan multi-demensional.