

# Melatih Aspek PSIKOLOGI PEMAIN BOLA VOLI

Suatu Tantangan Perkembangan Pemikiran



Seorang guru bertanya kepada muridnya: "Apa yang engkau dapat dari olahraga bola voli?". Murid menjawab: dengan bermain bola voli saya dapat belajar "Kerja keras, disiplin, kerja sama, percaya diri, kepercayaan/*trust*, usaha maksimal/*faithfull*, tidak membeda-bedakan/*no racism*, *loyalty*/kesetiaan, *effort*/usaha, dan ketegaran mental", sikap atau *attitude* ini perlu ditanamkan sedini mungkin terhadap atlet bola voli. *Goal setting* atau tujuan akhir dari suatu latihan tidak hanya mencapai prestasi, namun juga kematangan secara psikis atlet dalam menghadapi tantangan kehidupan. Tindakan tertinggi manusia adalah menginspirasi. Sehingga pelatih bola voli harus bisa menjadi inspirasi bagi atletnya dan juga bagi pelatih lainnya. Tujuan akhir dalam pembinaan seseorang dalam hal ini adalah atlet bola voli adalah membuat atlet dapat memiliki kemampuan bertahan hidup (*Resiliensi*). Inspirasi adalah harapan yang kita berikan kepada orang lain atau yang kita temukan untuk diri kita sendiri. Pelatih bola voli juga harus bisa menjadi role model bagi atletnya, sehingga segala tingkah laku dan juga kehidupan pelatih akan menjadi cermin bagi atletnya.

Rasa percaya terhadap pelatih dari atlet/*trust your coaches*. Rasa percaya pelatih terhadap atlet/*trust your athletes*. Kondisi psikologi dalam tim harus kondusif, kedua belah pihak baik pelatih dan juga atlet harus sama-sama memiliki kepercayaan terhadap proses dan juga tujuan yang ingin dicapai. Munculnya *trust* atau rasa kepercayaan ini dibentuk melalui kebiasaan sehari-hari pelatih dengan atlet dalam setiap latihan dan kehidupan sehari-hari saat mereka berkomunikasi. Pelatih mempercayai atlet akan berusaha dengan maksimal dalam berlatih dan juga berjuang dengan keras untuk memenangkan setiap pertandingan. Begitu juga atlet mempercayai pelatih sebagai *leader* atau pemimpin mereka dalam sesi latihan maupun membawa mereka dengan strateginya untuk memenangkan pertandingan. Atlet harus memiliki kepedulian terhadap rekan satu timnya, menolong mereka, dan melayani teman, pelatih juga harus peduli kepada semua atletnya.



UNY Press  
Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: 0274 - 589346  
E-Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)  
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

SUJARWO

Melatih Aspek Psikologi Pemain Bola Voli

Suatu Tantangan Perkembangan Pemikiran

UNY Press

## Melatih Aspek PSIKOLOGI PEMAIN BOLA VOLI

Suatu Tantangan Perkembangan Pemikiran



**MELATIH  
ASPEK PSIKOLOGIS  
PEMAIN BOLA VOLI**  
(Suatu Tantangan Perkembangan Pemikiran)

SUJARWO



**MELATIH ASPEK PSIKOLOGIS PEMAIN BOLA VOLI  
(Suatu Tantangan Perkembangan Pemikiran)**

© Sujarwo

---

Cetakan I, Februari 2021

---

Penulis : Sujarwo  
Penyunting Bahasa : Shendy Amalia  
Tata Letak : Arief Mizuary  
Cover : Ngadimin

---

**Diterbitkan dan dicetak oleh:**

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

---

ISBN :

---

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

---

## DAFTAR ISI

---

Daftar Isi.....	iii
Prakata .....	v
BAB I Konsep dan Komponen Psikologi.....	1
BAB II Penetapan Tujuan/ <i>Goal Setting</i> .....	15
BAB III Disiplin.....	29
BAB IV Kerja Sama/ <i>Team Work</i> .....	35
BAB V Kerja Keras/ <i>Hard Work</i> .....	45
BAB VI Kepercayaan Diri/ <i>Self Confidence</i> .....	51
BAB VII <i>Trust</i> .....	61
BAB VIII Usaha Keras/ <i>Faithfull</i> .....	67
BAB IX Ketegaran Mental/ <i>Mental Toughness</i> .....	71
Penutup.....	75
Referensi .....	89
Glosarium.....	95
Lembar Kerja Pengaturan Sasaran .....	97
Biodata Penulis.....	103



---

# PRAKATA

---

Dalam berbagai cabang olahraga, karakteristik psikologis atlet menjadi elemen utama yang harus diketahui dan diperhatikan sebagai dasar untuk penampilan mencapai prestasi puncak. Faktor psikologi sangat menentukan kondisi psikis atlet maupun pelatih. Ilmu psikologi atau konsep psikologi disini adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku, yaitu perilaku atlet bola voli baik di latihan, dalam pertandingan maupun dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Baik Para atlet dan pelatih diharapkan dapat mendalami, memahami, dan mengembangkan arti penting dari keterampilan psikologis pada ilmu psikologi olahraga untuk mampu meraih prestasi optimal.

Buku ajar yang berjudul ***Melatih Aspek Psikologis Pemain Bola Voli*** ini berisi tentang semua hal berkaitan dengan konsep psikologi dan komponen psikologis yang harus dimiliki oleh atlet bola voli, dimana tujuan penulis menyusun buku ini adalah membekali calon mahasiswa kepelatihan dan para pelatih bola voli untuk melatih atau mendampingi atletnya pada latihan psikologis.

Bab I berisi tentang Konsep Psikologi dan Komponen Psikologi Atlet Bola Voli. Bab II membahas Goal Setting, Bab III. berisi tentang Disiplin. Bab IV berisi tentang Kerja Sama. Bab V berisi tentang Kerja Keras. Bab VI menjelaskan tentang Kepercayaan Diri. Bab VII memberikan penjelasan tentang Trust. Bab VIII berisi tentang Faithfull dan pembahasan terakhir, Bab IX tentang Ketegaran Mental.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ajar ini. Masukan serta saran dapat dialamatkan melalui email penulis: jarwo@uny.ac.id.

Yogyakarta, Februari 2021

**Sujarwo**

# BAB I

---

## KONSEP DAN KOMPONEN PSIKOLOGI

---

Psikologi memiliki peran penting dalam perkembangan olahraga, ilmu psikologi juga harus dipahami baik oleh pelatih dan juga oleh atlet. Menjadi seorang pelatih maupun atlet saat ini sudah seperti pekerjaan yang dapat menghasilkan dan menjanjikan suatu pekerjaan yang akan diperoleh dengan ketekunan dalam latihan untuk mencapai prestasi. Tidak sedikit atlet yang mudah dalam mendapatkan kejuaraan, meraih bonus, dan juga kemudahan dalam menentukan sekolah, bahkan pekerjaan. Tidak sedikit juga di sisi lainnya banyak atlet yang kurang beruntung atau tidak bisa mendapatkan keuntungan dari profesinya sebagai atlet. Faktor psikologi sangat menentukan kondisi psikis atlet maupun pelatih. Atlet yang mengalami masalah psikis biasanya merasa tidak berhasil, depresi karena kegagalan dalam bertanding, kecemasan tidak bisa tidur malam hari sebelum bertanding siang, dan masih banyak lagi masalah psikis yang dialami oleh atlet dalam proses menjadi atlet yang profesional. Seharusnya atlet yang telah secara profesional dilatih, dikembangkan kemampuannya, juga sikap dan pengetahuannya pada saat latihan dan juga pendidikan yang diperoleh di sekolah, dapat menunjukkan sikap mental yang bagus dalam kehidupan sosial dan masyarakat. Kehidupan seorang atlet yang sudah berprestasi akan menjadi sorotan oleh masyarakat, sehingga atlet harus mampu beradaptasi juga dengan kondisi di masyarakatnya.

Ilmu psikologi atau konsep psikologi disini adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku, yaitu perilaku atlet bola voli baik di latihan, dalam pertandingan maupun dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Kondisi psikis

harus dapat cepat beradaptasi secara psikis khususnya apabila tidak, akan terkena sanksi sosial baik dari atlet lainnya maupun dari masyarakatnya. Tugas dan tanggung jawab pelatih untuk dapat membangun psikis atlet seiring dengan kemampuan lain, yaitu: fisik, dan skill atau keterampilan. Dibutuhkan kesadaran diri atau *self awareness* sebagai langkah awal untuk berubah pada diri atlet dan juga pelatih. Atlet yang mengalami cedera juga membutuhkan periodisasi latihan mental untuk mengembalikan kemampuan seperti sediakala, latihan mental *skill* dilakukan selama cedera dan setelah sembuh dari cedera.

Untuk menjadi pelatih yang bagus baik dalam melatih fisik, teknik dan mental memerlukan waktu dan juga pengalaman. Satu langkah terpenting yang saya ambil dalam karier kepelatihan seorang pelatih adalah menemukan seorang mentor. Pelatih muda belajar lebih banyak dalam 3 minggu daripada yang dia lakukan dalam 3 tahun sebelumnya. Setiap pelatih harus memiliki seorang mentor sehingga mereka dapat tumbuh lebih cepat dan mampu memberikan lebih banyak perubahan dalam kehidupan para atletnya. Seorang pelatih harus memahami atletnya, berikut di antaranya:

- ① Apa yang mereka suka;
- ② Apa yang tidak mereka suka;
- ③ Bagaimana mereka belajar;
- ④ Apa yang membuat mereka termotivasi; dan
- ⑤ Apa yang dapat memicu mereka.

Cara yang paling hebat untuk menjalin hubungan dan membangun koneksi dengan atlet, adalah: bicara kepada mereka *face to face*, dan bicarakan bahwa Anda ingin bekerja dengan baik sebagai pelatih dan akan mengajarkan, menjalin hubungan dengan atlet tersebut. Tanyakan kepada atlet, apa yang saya bisa lakukan sebagai pelatih? Orang-orang di luar sana melihat bola voli hanya sebagai olahraga, sebenarnya bola voli adalah suatu komunitas, bola voli adalah gairah hidup. Belajar bagaimana kalah. Kalah adalah bagian dari proses. Kekalahan mempertajam kita. Itu membuat kita lebih baik. Kekalahan itu menunjukkan kepada kita apa yang perlu kita kerjakan dengan menyingkap kelemahan kita. Kita bisa kalah dan berhenti, melempar, atau cemberut. Atau kita bisa kalah

dan kembali dengan lebih baik. Ada beberapa hal yang lebih baik dari kisah kembali dari kekalahan atau *comeback*. Belajar bagaimana kalah, tapi jangan merasa nyaman dengan kekalahan.

## **Menjaga mental pemain tetap tinggi, dalam masa pandemi**

Realita saat ini kondisi pandemi virus corona berdampak bagi seluruh orang di dunia. Tidak terkecuali atlet-atlet khususnya bola voli di seluruh dunia juga. Meskipun dalam masa pandemi virus corona namun secara fisik, teknik dan mental tidak boleh menurun. Banyaknya even atau kompetisi yang ditunda atau ditiadakan secara tidak langsung pasti akan mempengaruhi kondisi baik fisik maupun psikis atlet. Pelatih harus mampu mendesain latihan meskipun dalam kondisi seperti ini, berikut beberapa hal yang harus disiapkan pelatih untuk melatih mental atlet:

- ① Atlet dan pelatih harus menerima dan berupaya beradaptasi dengan situasi saat ini;
- ② Terus dijaga kondisi tubuh dan proporsi tubuh dalam kondisi ini;
- ③ Pelajari latihan mental yang bisa tetap kita lakukan meskipun dalam kondisi tidak dalam lapangan atau latihan;
- ④ Rencanakan masa depan tujuan yang ingin diraih;
- ⑤ Bekerja dan belajar untuk menjaga kesehatan mental baik atlet maupun pelatih;
- ⑥ Lakukan hal yang tidak bisa kita lakukan pada masa biasanya atau masa sebelumnya.

## **Membersihkan pikiran atau pola pikir yang banyak dibicarakan "di kondisi 0 kan"**

Latihan yang bisa dilakukan, di antaranya:

- ① Perhatikan semua pikiranmu;
- ② Beri mereka beberapa bentuk atau kata atau tanda;
- ③ Letakkan semua dari masa lalu di masa lalu;
- ④ Letakkan semua dari masa depan di masa depan;
- ⑤ Nikmati masa sekarang.

## Merilekskan tubuh dan pikiran:

Bagaimana untuk melakukannya:

- ① Mulai dari segmen tubuh dari bawah ke atas;
- ② Tahan dan lepaskan otot beberapa kali;
- ③ Ini adalah dasar untuk setiap latihan mental sesudahnya;
- ④ Untuk bersantai dan memasuki kondisi yang baik.

## Latihan Visualisasi:

Latihan yang dapat digunakan untuk melakukan rileksasi tubuh salah satunya adalah, latihan visualisasi:

- ① Apa yang ingin Anda capai: motivasi atau keterampilan?
- ② Apakah Anda orang ke-1 atau ke-3?
- ③ Waktu lebih lambat, alami atau lebih cepat?
- ④ Visualisasikan momen dan tindakan penting!

## Stress:

Berikut beberapa hal tentang Stress atau tekanan yang dialami atlet maupun pelatih, di antaranya:

- ① Dorongan ketegangan;
- ② Kerepotan;
- ③ Kebebasan;
- ④ Intensitas yang menghawatirkan;
- ⑤ Kecemasan;
- ⑥ Paksaan;
- ⑦ Tekanan urgensi;
- ⑧ Khawatir putus asa;
- ⑨ Kepanikan;
- ⑩ Ketidakpastian yang besar;
- ⑪ Tidak yakin;
- ⑫ Terburu-buru;
- ⑬ Ketegangan/tegang.

## Merencanakan Masa Mendatang atau masa depan:

Di mana Anda ingin berada:

1 Tahun - 2 Tahun - 5 Tahun - 10 Tahun



Buat rencana untuk apa yang harus Anda lakukan untuk datang ke sana!  
Apa yang harus Anda lakukan secara bertahap.

## Olahraga elit saat ini adalah:

- ① Berkembang pesat dan antar negara;
- ② Penuh permintaan (industri, sponsor, politik, negara)
- ③ Masalah kesehatan mental (depresi, kecanduan, gangguan tidur) pada atlet elit menjadi bahan diskusi.

Kesehatan mental dan identitas budaya atlet elit. Mengatasi kesehatan mental atlet elit juga harus mempertimbangkan nuansa sosial dan budaya di mana atlet adalah anggota sosial. Atlet elit memiliki identitas yang saling tumpang tindih yang ditundukkan tetapi komunitas/budaya tempat dia berasal.

## Psikologi olahraga budaya:

Genre penelitian psikologi olahraga pada populasi tertentu, berfokus pada budaya/sub budaya dalam olahraga (Ryba et al, 2017).

- ① Atlet dalam populasi tertentu;
- ② Subkultur atau fenomena di negara/klub/populasi atlet tertentu;
- ③ “sisi gelap olahraga” (Schinke & McGannon, 2015);
- ④ Sering menggunakan metodologi inovatif, kebanyakan pendekatan kualitatif.

Psikologi olahraga budaya mencoba memahami fenomena tertentu dari budayanya sendiri, tidak sebanding dengan budaya lain (Ryba et al, 2017).

### **Tuntutan psikososial:**

Tuntutan situasional dalam pendekatan transaksional Lazarus (1999) coping & stress: tekanan implisit atau eksplisit dari lingkungan sosial untuk bertindak dengan cara tertentu dan mewujudkan sikap yang benar secara sosial. Tuntutan psikososial adalah tekanan sosial yang berkaitan dengan kepercayaan, norma budaya & sosial di mana atlet elit hidup sebagai bagian dari anggota sosial, atau dalam kaitannya dengan konteks budaya mereka.

Kategorisasi tuntutan psikologis (sebagai kerangka kerja)

- ① Karakteristik pribadi mengundang tuntutan  
Ciri individu atlet elit mengundang tekanan/tuntutan sosial yang distigmatisasi, ciri tertindas. Misalnya: stigma, citra tubuh, cedera.
- ② Tuntutan terkait kinerja  
Perilaku tampilan yang ditentukan dan satu set standar kinerja/fisik, misalnya: standar kinerja yang tidak realistis
- ③ Tuntutan sistem dinamika sosial  
Menuntut hubungan dan interaksi dalam sistem terstruktur.

### **Budaya Olahraga di Indonesia:**

- ① Budaya apa yang mungkin mempengaruhi olahraganya:  
Nusantara terbesar, geografi unik, etnis beragam; gap pembangunan, terdiri atas 34 provinsi.
- ② Karakteristik budaya:
  - a. Religius, spiritual;
  - b. Kolektivisme;
  - c. Keragaman, namun penuh toleransi;

- d. Penerimaan atas ketidaksetaraan dan disparitas;
- e. Artistik-kreatif-sinkretik
- f. Ramah namun munafik.

### **Olahraga elit Indonesia sebagai konteks**

Dalam mengembangkan tahapan mempertahankan sistem olahraga elitnya. Sangat bergantung pada sistem politik dalam negeri (Tanasaldy & Palmer, 2019).

Permasalahan:

- ① Kurangnya sumber daya manusia: kurangnya minat dalam karir atlet dan karir ilmu olahraga;
- ② Kurangnya dana dan infrastruktur yang tertata dengan baik dan mudah dijangkau;
- ③ Tumpang tindih dan kurangnya koordinasi antar organisasi (termasuk tingkat provinsi & nasional).

### **Negosiasi agama melalui keterlibatan olahraga**

Praktik keagamaan sebagai sumber koping/faktor pelindung. Diperlukan negosiasi praktik keagamaan dalam pelatihan/kompetisi.

### **Keluarga**

Keluarga sebagai sumber koping/faktor pelindung. Tanggung jawab atas peran mereka dalam keluarga.

### **Kompromi dengan otoritas**

Sosok berwibawa bisa menjadi agen sosial yang positif untuk kesuksesan/pengembangan diri. Atlet rentan untuk dianiaya/dimanipulasi oleh sosok berwibawa dalam olahraga.

### **Penekan Organisasi**

Tekanan dari organisasi adalah tuntutan lingkungan yang terkait terutama dan langsung dengan organisasi di mana seseorang beroperasi

(Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2009). Masalah organisasi muncul dan mempengaruhi atlet elit Indonesia. Penyebab stres dari lembaga atau organisasi yang mempengaruhi atlet elit:

- ① Masalah utama dalam organisasi olahraga ternyata menuntut secara psikologis;
  - a. Kurangnya dana;
  - b. Minimnya sumber daya manusia yang mutakhir, dalam mengelola organisasi dan pembinaan olahraga;
  - c. Koordinasi yang buruk antara organisasi olahraga atau organisasi yang tumpang tindih.
- ② Atlet sering menjadi ikon lambang, atau menjadi pusat sorotan dan tertekan untuk merebut medali.

### **Atlet sebagai lambang**

Biasanya organisasi (ofisial olahraga) mengincar atlet untuk mendapatkan medali. Jika kita bisa membuat permintaan, jangan mengungkapkan target secara langsung kepada atlet, melainkan dukung atlet untuk mencapai target yang mereka ingin kita miliki. Jadi, atlet memiliki pikiran yang jernih dan kemudian bisa mencapai target. Latihan akan terasa lebih nyaman. Tapi kalau diberitahu atlet tentang target, harus merebut medali, itu menjadi tuntutan kami. Bagaimana jika kita tidak bisa menang? itu akan membuat semua orang kecewa. Itu tidak memotivasi atlet tetapi menurunkan momentum kami.

### **Rekomendasi relevan yang secara kontekstual relevan dengan Indonesia:**

- ① Penambahan transisi karir: persiapan karir untuk menghadapi tahapan, tantangan, dan adaptasi karir seorang atlet Indonesia.
- ② Meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental. Pengetahuan untuk mengenali dan mencegah masalah kesehatan mental.

Mengubah paradigma medali sebagai lambang atlet sebagai lambang organisasi olahraga yang terkelola dengan baik. Olahraga elit memberikan

peluang bagi para atlet untuk memperoleh pekerjaan dan kesejahteraan jangka panjang yang berkelanjutan, tidak hanya imbalan finansial jangka pendek.

## **Kesehatan mental atlet selama pandemi**

### **Berikut tingkat gangguan mental yang terjadi selama pandemi:**

- Kesulitan tidur: 40%
- Merasa sedih dan kehilangan: 20%
- Tertekan dan sulit menjalankan fungsi sehari-hari: 40%

### **Hambatan emosional yang terjadi, di antaranya:**

- Takut keluar rumah: 25%
- Kehilangan motivasi: 75%
- Merasa tertekan, cemas dan sedih: 50%

### **Organisasi olahraga harus beradaptasi dengan kondisi ini, berikut hal yang bisa diupayakan:**

- ① Pastikan keamanan adalah prioritas;
- ② Diberitahu apa yang mereka bisa dan tidak bisa lakukan;
- ③ Atur protokol saat mereka kembali;
- ④ Negosiasikan tentang gaji.

### **Atlet harus mampu mempertahankan motivasi.**

- a. Peluang pengembangan. Kekuatan mereka harus berkembang lebih jauh;
- b. Bertukar pengetahuan. Bagikan cerita dan pengalaman;
- c. Gunakan keterampilan mental untuk menjadi positif. Memperkuat bagaimana menghadapi ketidakpastian;
- d. Fokus pada hal yang masih kita kendalikan. Sabar. Jangan terlalu memikirkan masa depan.

## **Komunikasi dalam masa pandemi antara pelatih, atlet dan rekan dalam tim:**

Pelatih:

Berkomunikasi dengan pelatih beberapa kali per minggu: 56%

Rekan tim:

Berkomunikasi dengan rekan satu tim beberapa kali per minggu: 90%.

## **Tips yang dilakukan dalam masa pandemi**

Jaga kesehatan mental Anda, dengan cara sebagai berikut.

- ① Kontrol apa yang dapat Anda kendalikan. Kendalikan pengalaman Anda sendiri dengan mengatur ulang jadwal Anda untuk menciptakan rutinitas harian yang sehat.
- ② Latih perhatian dan meditasi. Menemukan cara untuk rileks dan menenangkan pikiran yang cocok untuk Anda.
- ③ Ubah bidang visi Anda. Tentukan ulang tujuan Anda untuk permainan pendek. Fokus pada blok bangunan kesehatan dan kebugaran sehingga Anda siap menghadapi saat pembatasan isolasi dicabut.
- ④ Tetap terhubung. Jangkau keluarga dan teman. Merasa bahkan kecemasan ringan, mungkin membantu untuk mengungkapkan apa yang Anda alami dengan seorang profesional perawatan kesehatan;
- ⑤ Lakukan hobi. Temukan hobi yang memberikan kesenangan dan struktur pada hari Anda.

Ada pelatih “melempar” yang membantu Anda mempelajari cara menggunakan tubuh Anda untuk melempar lebih keras & ada pelatih “melempar” yang selain melempar bola lebih keras dapat membantu Anda mengembangkan lemparan cepat, mempelajari permainan mental dan membantu Anda memahami apa itu artinya “melempar”. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi pikiran agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakan dari seorang atlet, pelatihan mental dapat diartikan sebuah latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan (Juriahn & Tahki, 2017). Dijelaskan

oleh Syamsuryadin & Wahyuniati, (2017: 58) “Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental imagines).

Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif”. Latihan mental yaitu satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan. Konsentrasi, keyakinan diri, pernapasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, merupakan aspek-aspek yang tidak bisa terpisahkan semuanya saling berhubungan terhadap peningkatan latihan mental (Mardhika & Dimiyati, 2015). Mental pada dasarnya merupakan hal yang berkaitan dengan pikiran dan proses berpikir yang melibatkan emosional dan intelektual (Adi, 2016). Mental memiliki kaitan dengan kondisi pikiran, akal, jiwa, tingkah laku, moral, hati, batin, watak, karakter-karakter dalam menghadapi sebuah kejadian (kejenuhan, ketakutan, kecemasan, ketengangan, dan stres) (Hariono & Subiyono, 2019). Berkaitan dengan mental diungkapkan juga oleh Maulida et al (2016), mental merupakan suatu hal yang memiliki kaitan dengan kejiwaan atau *psycho* yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Kesehatan mental mencakup suatu keadaan yang sehat, sehat secara psikologis yang memiliki indikator-indikator tertentu, misalnya mampu menyesuaikan diri, bertanggung jawab, mampu berkembang secara dinamis, dan mampu mengaktualisasikan diri (potensi) secara baik di masyarakat (Hidayat B. , 2002). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan mental adalah masalah pikiran, akal atau ingatan yang memiliki beberapa tujuan yaitu untuk penyesuaian diri, mengaktualisasikan diri (potensi), mengembangkan diri secara dinamis.

Terkait dengan mental dalam sebuah latihan cabang olahraga selain latihan fisik, teknik, taktik perlu adanya latihan mental. Pendapat dari Komarudin (2016: 20) mengatakan latihan keterampilan mental adalah suatu program pelatihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga. Dalam suatu latihan mental memiliki beberapa metode (PTS methods) yaitu: (1) penetapan tujuan, (2) latihan *imagery*, (3) relaksasi, dan (4) mengendalikan pikiran. Pendapat dari (Sukartidana, 2019) mengatakan

metode latihan mental untuk percaya diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti *self hypnosis*, *progressive muscle relaxation*, *imagery training*, *self talk*, *goal setting*, dan *auto genic training*. Terkait dengan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan mental juga dapat menambah kepercayaan diri dan konsentrasi atlet sehingga performa yang dimiliki oleh atlet bisa di maksimalkan, latihan mental yang bisa diberikan terhadap atlet salah satunya merupakan latihan mental *imagery* dan *self-talk*.

Untuk melakukan latihan mental *training* ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil mental yaitu: 1) kualitas *trainer*; 2) ketepatan teknik atau model yang digunakan ketenangan suasana; 3) ketenangan suasana; 4) pola suara; 5) pola bahasa; 6) kenyamanan lokasi; 7) pendekatan awal (*raport*); 8) dan kualitas pada kondisi *trance*/bawah sadar/terhipnosis (Hariono & Subiyono, 2019). Peran orang tua juga sangat besar, dalam proses membentuk atlet. Melihat kembali atlet saya yang paling sukses. Mereka memiliki orang tua yang memulainya, mendorong semangat mereka, mendukung mereka melalui semua suka dan duka, dan tahu kapan juga bagaimana melepaskan mereka ke pelatih, tim, permainan, dan nikmati proses atau perjalanan. Pada setiap proses tentu saja ada kendala dan kesalahpahaman antara pelatih, atlet, dan juga orang tua. Untuk hal ini perlu saling mengerti dan memaafkan, ketika seseorang mengampuni atau memaafkan, maka dua jiwa dibebaskan. Pelatih bola voli harus memiliki pengalaman lapangan dan juga pengetahuan yang diperoleh melalui kursus-kursus. Ijazah hanyalah selembat kertas. Pendidikanmu yang sebenarnya dilihat dari perilaku dan karakter dirimu. Pelatih harus memahami kondisi baik fisik, teknik dan mental atletnya.

Pelatih perlu memahami 12 tanda terjadinya *overtraining* pada atlet, di antaranya:

- ① Menurunnya performa/*loss of performance*
- ② Kesulitan meningkat/*Increased difficulty*
- ③ Sakit yang berlebihan/*Excessive Soreness*
- ④ Kurangnya nafsu makan/*Lack of Appetite*
- ⑤ Kelelahan/*Fatigue*

- ⑥ Masalah suasana hati dan menurunnya fokus/*Mood Problems and Lack of Focus*
- ⑦ Kurang tidur atau insomnia/*Poor sleep or Insomnia*
- ⑧ Libido/gairah menurun/*Decreased Libido*
- ⑨ Sering Sakit/*Frequent Illness*
- ⑩ Sering terjadi cedera/*Frequent Nagging Injuries*
- ⑪ Penambahan lemak dan Hilangnya masa otot/*Fat gain and loss of muscle mass*
- ⑫ Peningkatan denyut nadi istirahat/*Elevated morning resting heart rate.*

Pelatih membantu pemain kami memahami bahwa berusaha, memiliki sikap yang baik, dan keramaian adalah elemen kunci untuk kesuksesan mereka di dalam dan di luar lapangan. Sukses tidak diberikan namun diperoleh. Di trek, di lapangan, di gym. Dengan darah, keringat, dan air mata sesekali. Pelatih yang baik akan bertahan semusim. Pelatih yang hebat akan bertahan seumur hidup. Pelatih yang hebat tidak memimpin dengan filosofi memberlakukan dengan porsi yang sama atau istilah asingnya adalah *cookie cutter*. Mereka tahu siapa yang membutuhkan tendangan dan siapa yang membutuhkan tepukan di punggung dan yang terpenting, kapan dan di mana harus melakukan keduanya. Bagaimana disusun di bawah tekanan: pusat, bernapas, positif, penuh harapan, lepaskan, rileks, tenang, bahagia, kepercayaan, rutinitas, diinginkan, berdoa, musik, proses, tujuan, damai, ketangguhan mental. Banyak atlet bola voli yang terkunci sekarang. Tidak ada bola voli yang menyebarkan. Itu untuk meyakinkan. Tapi Anda perlu membuat keputusan. Apakah Anda akan menjadi salah satu atlet yang kembali ke bola voli dan telah mengambil dua langkah mundur dalam perkembangan Anda atau apakah Anda akan menjadi atlet yang menggunakan waktu ini untuk menjadi lebih kuat, meningkatkan gerak kaki, mekanik lompat, dan kembali ke bola voli mengambil dua langkah ke depan. Jadilah pelatih yang baik. Tapi jangan buang waktu untuk membuktikannya kepada orang lain.

Berhati-hatilah dengan apa yang Anda toleransi, Anda sedang mengajari orang cara memperlakukan Anda. Langkah selanjutnya untuk memperbaiki diri dan permainan bola voli Anda. Sisi pelatihan mental dari permainan ini sangat penting bagi para pemain kami. Keberhasilan

individu serta tim kami, tidak hanya di lapangan, tetapi juga di luar lapangan. Kami telah memasukkan jenis pelatihan ini untuk sementara waktu, tetapi menemukan aplikasi dan perusahaan seperti *neurofuel* yang didedikasikan untuk bola voli itu luar biasa. Hanya dalam satu minggu atau lebih kita baru saja menggali ke permukaan tentang apa yang dapat dilakukan bahan bakar saraf untuk kita. Kami berharap dapat mempelajari semua yang ditawarkan *neurofuel* karena kita semua menjadi lebih baik di dalam dan di luar lapangan. Praktik mental dan fisik meningkatkan kinerja akurasi keterampilan tertutup. Pelatih dan pemimpin tim: pahami pengaruh Anda dan jangan meremehkan kemampuan Anda untuk membuat perbedaan. Kita semua memengaruhi orang lain dan terkadang kita bahkan tidak menyadarinya. Seseorang selalu memperhatikan, mendengarkan, dan mengamati.

## BAB II

---

### **PENETAPAN TUJUAN/*GOAL SETTING***

---



*Goal setting* atau penetapan tujuan ini merupakan suatu upaya atau cita-cita yang ditetapkan di awal atlet akan latihan dengan tujuannya. Masing-masing atlet memiliki *goal setting* yang berbeda, tergantung tingkat kepercayaan dan modal dasar yang dimiliki oleh atlet.

Tujuan atau *goal setting* yang atlet bisa pilih atau fokuskan, di antaranya:

Tujuan Penampilan Berprestasi	Tujuan Pengembangan Diri
Kemenangan	Perkembangan kepribadian atlet
Pertunjukkan	Kesempatan bekerja
Ditonton orang demi harga diri	Prestasi akademik
Keamanan keuangan	Kesehatan
Pengembangan olahraga nasional	Sosial/moral kemasyarakatan

Semua orang baik atlet maupun pelatih menginginkan kemenangan, namun tidak semua orang tersebut memiliki kemauan yang kuat untuk menghadapi tuntutan kemenangan. Ambisi adalah suatu modal awal yang sangat besar untuk menjadi pemenang. Hal itu akan membuat kita membuat suatu lompatan melampaui batas kemampuan, melalui jalan yang naik dan turun dan semua di antaranya untuk mencapai sasaran tujuan yang diharapkan. Suatu kompetisi adalah suatu kunci untuk pengembangan pemain. Satu-satunya lingkungan tempat praktik dimana secara nyata kita mengembangkan kemampuan adalah di arena pertandingan. Visi seorang juara adalah seseorang yang dalam usahanya sampai badan membungkuk, bersimbah keringat, pada titik puncak kelelahannya, dan waktu ketika tidak ada orang lain yang menonton.

Untuk mencapai tujuan seorang atlet harus memiliki konsentrasi dan juga fokus yang tinggi. Konsentrasi muncul dari kombinasi antara kepercayaan diri dan rasa lapar akan prestasi atau penghargaan. Mimpi seorang atlet tidak memiliki waktu kadaluarsa, sehingga yang perlu dilakukan oleh atlet adalah mengambil napas dalam, dalam artian menenangkan hati, dan berusaha kembali meraih cita-cita atau tujuan. Banyak atlet bola voli khususnya menentukan tujuan dari latihannya adalah untuk mencapai prestasi, namun sebenarnya dengan berolahraga khususnya bola voli tujuan utamanya adalah untuk belajar bagaimana menjadi orang yang lebih baik, menjadi teman yang baik, menjadi memiliki cara berkomunikasi yang baik, dan menikmati waktu remaja, yang mungkin tidak bisa diulang kembali.

---

**Untuk memenangkan permainan bola voli itu bagus!  
Bermain permainan bola voli ini bagus!  
Tapi mencintai permainan ini adalah yang terbesar dari semuanya.**

---

Peringatan yang perlu dicamkan untuk semua atlet khususnya bola voli:

**kamu akan gagal  
kamu akan mengacaukan  
kamu akan kalah  
kamu akan terluka  
kamu akan malu  
Anda akan mempertanyakan diri sendiri  
Anda akan meragukan diri Anda sendiri**

Semua itu adalah bagian dari olahraga. Mereka semua adalah bagian dari olahraga. Mereka semua adalah bagian dari proses. Mereka semua adalah bagian dari hidup. Jangan biarkan itu menghancurkan Anda. Jangan biarkan itu membuat Anda berhenti. Lanjutkan saja. Orang berpikir jika Anda adalah juara maka Anda tidak akan terkena pukulan. Justru sebaliknya. Para juara dipukul berulang kali. Hanya saja sang juaralah yang memutuskan untuk terus maju. Berapa banyak pukulan yang bisa Anda lakukan dan terus bergerak maju sampai Anda bisa menang. Jika Anda tertabrak, bahkan jika Anda terjatuh, Anda harus bangkit dan terus bergerak maju.

Harapan tinggi sikap yang harus dimiliki pelatih:



Bantu mereka (atlet) melihat dan menyadari potensi penuh mereka. Bantu mereka melihat apa yang mereka bisa. Beri mereka peta jalan untuk mewujudkan visi tersebut. Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Pertanggungjawabkan mereka di sepanjang jalan. Pastikan itu tetap menyenangkan dan membuat mereka tetap termotivasi. Semakin lama perjalanannya, dan semakin tinggi Anda mendaki di gunung, semakin sulit dan lebih menguras tenaga daripada yang bisa Anda dapatkan. Pelatih dan pemimpin terbaik memiliki karunia untuk memberi tahu atlet mereka apa yang salah dengan cara yang menginspirasi dan memberdayakan. Mereka tidak melakukannya dengan cara yang menjatuhkan orang, namun mereka justru mengangkat orang. Bagian terbesar dari pembinaan adalah menginspirasi atlet Anda sambil meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan mereka.

Di mana fokus Anda, di mana kinerja Anda nantinya. Fokus Anda akan memengaruhi kinerja Anda. Fokus pada apa yang Anda inginkan. Menang adalah tujuannya tetapi, nilai seorang pelatih tidak ditemukan dalam rekor menang atau kalah atau diresume mereka tetapi dalam dampak yang dibuat dalam kehidupan pemain. Pemenangnya bukanlah yang tanpa kesalahan, tapi yang paling sedikit. Setiap orang ingin menang, tetapi tidak semua orang mau bertahan dalam hal itu, bagaimana denganmu? Tujuan saya untuk setiap atlet yang pernah saya latih adalah bahwa mereka akan tahu bahwa saya mencintai mereka dan harapan saya adalah ketika mereka semakin dewasa mereka akan menyadari bahwa kita yang menuntut yang terbaik, juga orang-orang yang paling memperhatikan

mereka. Saya masih berpikir aspek terpenting dari pembinaan adalah kredibilitas, kepercayaan, dan komunikasi. Jika Anda memiliki hal-hal itu untuk Anda, Anda akan menang. Ia membuktikan bahwa jika Anda memiliki impian, jika Anda bersedia bekerja, dan jika Anda dapat mengatasi kesulitan, Anda dapat mencapai hal-hal hebat.

Jika Anda menyukai sesuatu, pertahankan karena Anda tidak pernah tahu apa yang mungkin terjadi. Itulah mengapa penting untuk mencintai proses dan mencintai pekerjaannya. Teruslah bekerja, cintai permainan, dan kelilingi diri Anda dengan orang lain yang memiliki mimpi dan kebiasaan yang sama dengan Anda. Salah satu tujuan saya sebagai guru dan pelatih adalah menjadi pelatih/guru yang menemukan cara untuk membantu semua anak menemukan kesuksesan dan memaksimalkan potensi mereka. Saya ingin menjadi peluang anak-anak, bukan ancaman mereka. Setiap anak berhak mendapatkan juara: seorang dewasa yang tidak pernah menyerah pada mereka, yang memahami kekuatan koneksi dan bersikeras bahwa mereka menjadi yang terbaik semampu mereka.

Tindakan tertinggi manusia adalah menginspirasi. Sehingga pelatih bola voli harus bisa menjadi inspirasi bagi atletnya dan juga bagi pelatih lainnya. Harapan adalah yang membuat kita terus maju. Inspirasi adalah harapan yang kita berikan kepada orang lain atau yang kita temukan untuk diri kita sendiri. Semoga dapat menjadi sumber inspirasi bagi pemain dan pelatih, dan mengetahui bahwa setiap *like*, *comment*, dan *massage* adalah inspirasi bagi saya. Dalam bola voli profesional, setiap orang terus-menerus dievaluasi. Dari para pemain, hingga pelatih, hingga penatar, juga pengurus, dll. Saya ingin melihat dunia remaja/amatir di mana para pelatih dan orang tua terus-menerus dievaluasi dan dilatih tentang cara menjadi lebih baik.

---

**Kamu ingin menjadi apa?**

**Apa yang Anda ingin dikenal?**

**Apa yang Anda ingin tim Anda dikenal?**

**Apa budaya tim?**

**Apa yang Anda lakukan, setiap hari, untuk mengajar dan memperkuat semua itu.**

Api yang dahsyat mengikuti percikan kecil. Bagaimana jika Anda bisa menjadi percikan dalam kehidupan orang-orang? Mungkin menyalakan kembali gairah dalam pernikahan mereka. Menginspirasi mereka untuk memulai bisnis impian mereka. Dukung mereka menjalani kehidupan ideal mereka. Atau bantu mereka mencapai hal lain yang mereka inginkan. Itulah peran seorang pelatih sebagai pribadi, dalam membantu orang lain mengakses diri terbaik mereka. Jika Anda memiliki keinginan membara untuk membantu orang lain dan membuka potensi penuh mereka. Maka mungkin menjadi pelatih pribadi bisa menjadi percikan kecil yang telah Anda tunggu-tunggu sepanjang hidup Anda. Percikan yang memicu jalur karier baru yang dapat Anda minati. Kebanyakan orang tidak menyadari betapa mudahnya menjadi seorang Pelatih.

Proses yang disederhanakan jika Anda menjadi seorang Pelatih:

- ① Bagaimana cara memberikan terobosan terobosan baru kepada atlet Anda;
- ② Bagaimana cara membangun kredibilitas dengan sangat cepat dari awal;
- ③ Bagaimana menciptakan arus atlet bayaran yang stabil.

Lakukan lebih banyak untuk menghargai nilai dan kebutuhan interaksi manusia yang nyata. Lakukan lebih banyak untuk menyadari betapa beruntungnya banyak dari kita yang terlibat dalam olahraga, dan hargai nilai nyata dari permainan. Ini akan menempatkan kita pada posisi untuk melihat dunia melalui lensa humor (terutama jenis yang mencela diri sendiri, di mana kita tidak menganggap diri kita sendiri atau ketidaknyamanan kecil sebagai drama/trauma besar). Lakukan lebih sedikit keinginan daripada lakukan. Setidaknya coba! Jangan terlalu berfokus pada apa yang telah kita lewati atau lewati dan lebih banyak merencanakan untuk “merebut hari”! Tujuan tanpa rencana hanyalah keinginan. Karakter Anda lebih penting daripada seberapa terampil Anda dalam olahraga apapun. Sifat atletis Anda hanya sementara tetapi karakter Anda, tipe orang seperti apa Anda, bertahan selamanya. Jadilah rendah hati. Bersikaplah penuh kasih. Jujur. Berbaik hati. Bersikaplah tanpa pamrih. Bersyukur. Kuatkan mental. Jujurlah. Jadilah orang terbaik yang Anda bisa. Karakter Anda adalah yang paling penting.

Pembelajaran terjadi di zona antara kebosanan dan kewalahan. Ketika kita terpicu dan merasa tidak aman, marah, takut, malu, atau bersalah ... Kita memiliki kesempatan paling besar untuk belajar. Namun emosi kita membuat kita paling tidak diperlengkapi untuk belajar. Semua orang ingin hidup di puncak gunung, tetapi semua kebahagiaan dan pertumbuhan terjadi saat Anda mendakinya. Saya tidak pernah kalah. Saya menang atau saya belajar. Apakah Anda ingin menjadi baik, atau Anda ingin menjadi hebat? Apakah Anda ingin berpartisipasi, atau ingin bersaing? Jalan untuk menjadi pelatih hebat, tidak pernah berakhir:

- ① Dengarkan
- ② Belajar
- ③ Amati
- ④ Ajukan pertanyaan
- ⑤ Bersikaplah rendah hati
- ⑥ Jadilah pembelajar seumur hidup
- ⑦ Periksa ego kita
- ⑧ Berevolusi

Sebagai pelatih, Anda harus lebih memperhatikan bagaimana mereka/ atlet belajar daripada yang Anda lakukan pada bagaimana Anda mengajar. Jangan pernah menemukan kesenangan Anda pada kemalangan orang lain. Pendekatan yang sama menghasilkan hasil yang berbeda. Saya melatih karena saya peduli dengan atlet saya. Saya melatih karena saya menyukai permainan. Saya melatih karena saya ingin membuat perbedaan. Tidak ada kemenangan dalam praktik tetapi tanpa latihan, tidak ada kemenangan. Latihan kesadaran dan tidur membantu mengurangi kelelahan di kalangan pengusaha. Sukses bukanlah kebetulan. Itu adalah kerja keras, perlindungan, pembelajaran, penelaahan, pengorbanan, dan yang terpenting, cinta terhadap apa yang Anda lakukan atau pelajari. Berhentilah khawatir, mulailah menyusun strategi sekarang.

Genetika, pubertas, etos kerja, sikap, dan keinginan ... Beberapa bahan yang membuat atlet tingkat tinggi. Hal-hal yang tidak dapat diberikan oleh orang tua, pelatih atau pelatih kepada seorang atlet. Mereka adalah pembuat perbedaan. Mereka akan menentukan masa depan mereka.

Kami di sini hanya untuk mendukung dan membimbing mereka. Jika Anda ingin menjadi orang baik, Anda sebenarnya tidak punya banyak pilihan, karena itu membutuhkan apa yang diperlukan. Sebagian orang beruntung terlahir di keluarga yang kaya dan bisa membeli apa saja. Tetapi kamu lebih beruntung terlahir dari keluarga yang diberi hati dan tulang yang kuat untuk mengubah nasib keluarga. Hanya sedikit orang yang akan mendukungmu saat lagi berjuang, dan akan banyak orang yang memberikan selamat saat anda berhasil. Beberapa orang menginginkannya terjadi. Beberapa berharap itu akan terjadi. Yang lain mewujudkannya. Tujuan akhir dalam pembinaan seseorang dalam hal ini adalah atlet bola voli adalah membuat atlet dapat memiliki kemampuan bertahan hidup (resiliensi). Resiliensi menurut (Grotberg: 1995) merupakan kemampuan atau kapasitas dinamis pada seseorang untuk bertahan dan pulih dari tantangan. Resiliensi berasal dan terbentuk dari tiga faktor yang menjadi sumber kemampuan resiliensi dalam diri seseorang, di antaranya:

1. **I have** (aku punya), merupakan dukungan eksternal sekaligus faktor pertama sebelum seseorang menyadari siapa dirinya (**I Am**) dan apa yang bisa ia lakukan (**I Can**). Sumbernya bisa muncul dari hubungan dengan orang-orang sekitar yang diberikan kepercayaan penuh, struktur dan aturan dalam rumah, maupun model-model peran yang bisa menjadi panutan yang mampu memotivasi seseorang untuk berlaku mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.
2. **I Am** (aku adalah) merupakan faktor internal yang meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan akan diri sendiri. Bentuknya seperti perasaan bangga pada diri sendiri, merasa dicintai dan persepsi positif pada orang lain, empati, altruistik, dan adanya kemauan untuk mandiri dan bertanggungjawab atas keadaan dirinya sendiri tanpa bergantung pada orang lain.
3. **I Can** (aku bisa) adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan berbagai masalah, mengatur tingkah laku, serta mendapat bantuan saat membutuhkannya.

Berat tekanan dan jatuh pernah dialami dan dirasakan oleh semua orang, bila kamu mampu mengatasinya segera, maka anda adalah

pribadi yang hebat, namun jika anda hanya mengeluh ataupun meminta pertolongan pada orang lain bukan berarti kamu lemah sebab resiliensi tiap orang tidaklah sama. Bila Anda mampu menolong dengan dukungan moral bagi orang disekeliling yang tertimpa masalah, jangan ragu pula untuk melakukannya. Pertumbuhan datang melalui kegagalan dan dengan memasukkan aturan 70:30 ke dalam latihan Anda, Anda dapat yakin bahwa Anda membantu pemain Anda tumbuh menjadi atlet yang lebih baik.

Salah satu prediktor utama kesuksesan adalah ketabahan kami. Grit? Apa itu? Saya percaya itu didorong oleh cinta. Terinspirasi oleh visi dan tujuan. Didorong oleh optimisme dan keyakinan. Didukung oleh iman dan harapan. Dihidupkan kembali oleh ketahanan. Tetap hidup dengan sikap keras kepala. Dan jika kita jujur termasuk beberapa takut gagal dan keinginan untuk membuktikan diri. Saya telah melatih di setiap level itu. Ada pengalaman luar biasa, pendidikan, dan pelajaran hidup di setiap tingkat dan tempat untuk setiap keahlian. Ini tentang memiliki lebih banyak tahun untuk mewujudkan impian. Nikmati hal-hal kecil dalam hidup, karena suatu hari Anda akan melihat ke belakang dan menyadari bahwa itu adalah hal-hal besar. Kita semua pernah menghadapi penolakan dalam beberapa hal. Bagaimanapun, penolakan itu menyakitkan karena itu membuat kita mempertanyakan harga diri kita. Kita sering melihat penolakan sebagai kegagalan karena ada sesuatu yang tidak menguntungkan kita. Kami merasa patah hati, menyesatkan dan melihatnya sebagai akhir dari segalanya. Apa yang tidak dapat kita lihat adalah bahwa di luar penolakan itu terdapat peluang. Anda mungkin tidak dapat melihatnya pada saat itu, tetapi seiring berjalannya waktu, itu akan terungkap dan ketika itu terbuka, Anda akan menyadari bahwa ini adalah kesempatan yang jauh lebih baik untuk Anda.

Pada saat itu, beban penolakan akan mereda dan Anda akan mampu mengatasi beban penolakan yang berat. Jangan biarkan penolakan merusak harga diri Anda. Penolakan tidak membuat Anda tidak berharga tetapi membantu Anda menemukan nilai sejati Anda. Penolakan tidak berarti Anda tidak berharga. Itu berarti Anda layak untuk sesuatu yang lain. Jangan menyesali orang. Tidak peduli seberapa besar mereka menyakiti Anda, mereka mengajari Anda cara menjalani kehidupan yang lebih baik dan menjadi Anda yang lebih baik. Mendengar seorang pelatih

hebat malam ini berkata “Sebagai pelatih bola voli sekolah menengah atas, saya seorang perencana acara, psikolog anak, psikolog orang tua, wali, guru, pelatih kekuatan dan pengkondisian, dan selama 5 menit sehari saya bisa melatih bola voli”. Setiap pelatih memiliki seorang pelatih yang menginspirasi mereka untuk menjadi seorang pelatih.

Coaching/melatih adalah sebuah profesi cinta. Anda tidak dapat melatih seseorang (dengan keras) kecuali mereka tahu bahwa Anda mencintainya. Punya visi dan tujuan. Visi Anda adalah kemana tujuan Anda. Tujuan Anda adalah mengapa Anda pergi ke sana. Ketika Anda tahu alasannya dan Anda tahu jalannya, Anda tidak akan membiarkan rintangan menghalangi. Nilai Anda sebagai seorang pelatih tidak ditentukan oleh kualifikasi Anda, rekor kemenangan, atau seberapa bersemangat Anda memberi tahu semua orang tentang Anda. Adalah kemampuan Anda untuk secara konsisten memengaruhi dan meningkatkan kinerja orang-orang yang Anda pimpin. Bunga tidak memimpikan lebah, ia mekar dan lebah datang. Jika impian Anda tidak membuat Anda takut, itu terlalu kecil. Agar pemain tumbuh, pelatih perlu tumbuh. Evaluasi diri, pelajari permainan, berpikiran terbuka dan bisa dilatih. Satu-satunya hal yang lebih buruk daripada pemain yang tidak bisa dilatih adalah pelatih yang tidak bisa dilatih. Ingin menjadi yang terbaik, berlatihlah lebih keras dari yang lain. Ketika Anda pandai dalam sesuatu, Anda akan memberi tahu semua orang. Ketika Anda hebat dalam sesuatu, mereka akan memberi tahu Anda. Gagal bersifat sementara. Kemunduran atau kegagalan itu merupakan suatu hal yang normal.

Kegagalan	Menjadi orang gagal
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sementara</li> <li>▪ Kemunduran / kekecewaan</li> <li>▪ Menunjukkan Anda meregangkan diri dan mendorong batas</li> <li>▪ Bagian dari perjalanan</li> <li>▪ Kesempatan untuk belajar dan berkembang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menetap</li> <li>▪ Sebuah pola pikir</li> <li>▪ Menunjukkan Anda telah menyerah</li> <li>▪ Akhir perjalanan</li> <li>▪ Mengabaikan pembelajaran dan pertumbuhan</li> </ul>

Jika Anda selalu berusaha menjadi normal, Anda tidak akan pernah tahu betapa menakjubkannya Anda. tiga tip untuk sukses:

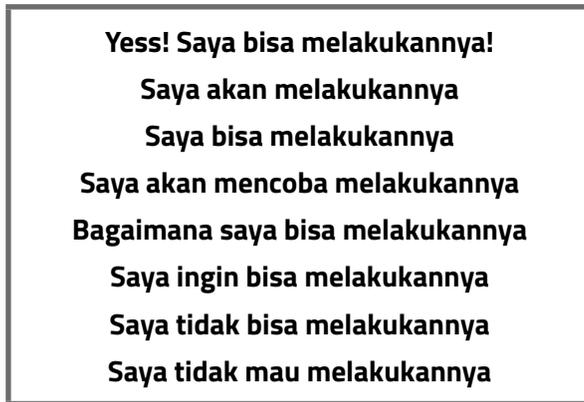
- a. bekerja semaksimal mungkin;
- b. mendengarkan, dan
- c. selalu lebih awal.

Saya benci setiap menit latihan, tapi saya bilang jangan berhenti. Menderita sekarang dan jalani sisa hidup Anda sebagai seorang juara. Pekerjaan yang harus Anda lakukan. Mengakui bahwa pekerjaan itu tidak selalu menyenangkan, dan bahkan dia membencinya. Tetapi jika Anda ingin menjadi yang terbaik, Anda harus meluangkan waktu dan pekerjaan. Inovasi adalah kemampuan untuk melihat perubahan sebagai sebuah peluang. Bukan ancaman. Semuanya secara teoritis tidak mungkin, sampai selesai. Pesan untuk atlet bola voli usia SMA dan atlet mahasiswa: Jika Anda diizinkan bermain sesi ini, teruslah menjadi lebih baik. Jika Anda tidak diizinkan bermain musim ini, teruslah menjadi lebih baik. Bagaimanapun, harus terus menjadi lebih baik. Perubahan sederhana dapat menyebabkan perubahan besar: datang 15 menit lebih awal, terlambat 15 menit, tulis kekuatan dan kelemahan, garis depan, peregangan, minum lebih banyak air, tonton satu video youtube sehari.

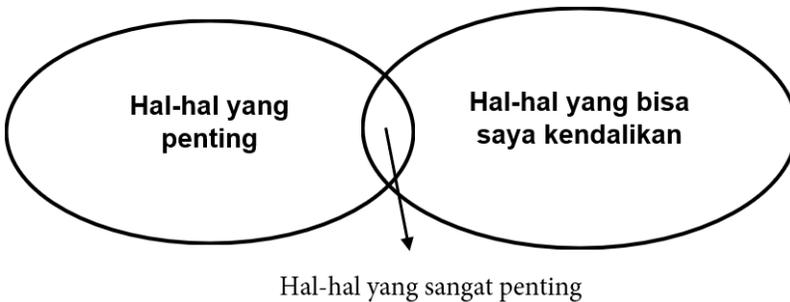
Berkomitmen untuk melakukan salah satu dari ini minggu depan dan lihat apakah itu membantu. Apakah Anda ingin mengetahui cara terbaik dan tercepat untuk menjadi lebih baik? Lakukan dengan benar. Cara terbaik untuk melakukan sesuatu dengan benar? Dengarkan lebih baik. Bagaimana cara mendengarkan dengan lebih baik? Lebih fokus. Berfokus pada apa? Rinciannya. Ada cetak biru untuk menjadi lebih baik: Dengarkan-Fokus-Detail. Menabur tindakan, dan Anda akan menuai kebiasaan. Taburkan kebiasaan dan Anda akan menuai karakter. Menabur karakter dan Anda menuai takdir. Beberapa pelatih favorit saya adalah orang-orang yang tahu keseimbangan antara kapan harus keras pada pemain dan kapan tidak. Apa yang menanamkan kepercayaan diri dan apa yang menghancurkannya. Sebutkan kesombongan dan akui kerendahan hati. Setiap orang membuat kesalahan tetapi yang baik belajar darinya. Pelatih juga tumbuh. *Coaches*: Tidak peduli seberapa banyak Anda tahu tentang permainan/game ini dan apa yang telah Anda capai, ketika

bahasa tubuh Anda buruk dan penyampaian Anda, cara Anda berbicara, diajukan dengan hal-hal negatif, pemain tidak akan pernah bisa benar-benar mendapatkan keuntungan dari Anda suatu pengalaman. Anda akan menjadi lebih dari masalah daripada solusi. Saat bekerja dengan orang dewasa/senior. Inti dari kesetiaan adalah menghargai orang yang mengatakan yang sebenarnya. Anda harus menghargai mereka paling tinggi, karena mereka telah memberi Anda pujian karena telah menyamakan kedudukan dengan Anda dan berasumsi bahwa Anda dapat menanganinya.

Perubahan pola pikir atau *mindset* akan mempengaruhi hasil:



Anda tidak akan pernah mengubah hidup Anda sampai Anda mengubah sesuatu yang Anda lakukan setiap hari. Fokus pencapaian tujuan dalam latihan dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Anda menghabiskan sebagian besar hidup Anda di dalam kepala Anda. Jadi buatlah tempat yang bagus untuk dikunjungi. Pertempuran bukanlah antara Anda dan dunia, Pertempuran adalah antara Anda dan pikiran Anda. Buat kemajuan setiap hari. Perlu setidaknya 66 hari untuk mengubah kebiasaan Anda. Ambil langkah kecil menuju tujuan Anda setiap hari. Anda hanya bisa menang jika pikiran Anda lebih kuat dari emosi Anda. Latih pikiran Anda untuk melihat kebaikan dalam segala hal. Positif adalah pilihan. Kebahagiaan hidup Anda bergantung pada kualitas pikiran Anda. Transisi/perubahan tidak pernah mudah. Katakan pada diri sendiri: Saya bisa melakukan ini. Jika apa yang Anda lakukan kemarin masih tampak besar hari ini, maka Anda belum melakukan cukup hari ini. Bersikaplah terbuka dan dengarkan. Salah satu hal terpenting yang dapat dipelajari seorang atlet adalah keterampilan mendengarkan untuk dipelajari dan diterapkan. Seiring bertambahnya usia dan naik sebagai atlet, pelatih Anda akan mengharapkan Anda untuk mengetahui lebih banyak dan belajar lebih cepat. Pelatih yang terhormat: Ini sangat sederhana. Jadilah pemimpin. Jadilah komunikator yang ahli. Jadilah seorang organisator ahli. Jadilah pendengar yang ahli. Jadilah guru yang ahli. Percayai proses yang kami sampaikan. Bertanggung jawab dan minta mereka bertanggung jawab. Jadilah siswa sebagaimana diminta untuk menjadi dan dipercaya.

Pelatih: coba ingat bagi banyak atlet, latihan adalah bagian terbaik dari hari mereka. Pastikan mereka pergi dengan perasaan yang sama. Cahaya selalu ada, andai saja kita berani melihatnya. Kalau saja kita cukup berani untuk menjadi itu. Jangan pernah berkata tidak pernah karena batasan, seperti ketakutan, seringkali hanya ilusi. Setuju sepenuhnya dengan pidatonya. Pada tahap kehidupan yang berbeda, kami mencari aspirasi yang berbeda. Ketika kita masih muda, kita mencari uang yang tidak bisa dihindari. Saat kita menua. Uang mungkin bukan faktor pendorong tapi gairah yang kita pegang di hati kita. Gairah adalah keluaran bukan masukan. Gairah adalah melakukan hal-hal yang dikatakan banyak orang kepada kita bahwa itu tidak mungkin ketika dalam visi kita, itu bisa dan akan terjadi. Hanya orang yang bermimpi dan bertahan, ia akan mewujudkan mimpi. Saya ingin dikenang bukan karena saya seseorang pemain terbaik, pelatih terbaik, dan semua rekor yang pernah saya peroleh, tetapi seseorang yang melakukannya sedikit lebih dari statistik

atau perhitungan itu, yaitu melakukan beberapa hal lain untuk membantu umat manusia. Milikku-milikku-milikku. Definisi: frase yang biasa digunakan oleh pemain bola voli untuk menunjukkan bahwa mereka ingin melakukan kontak berikutnya pada bola. Sinonim: I go - I go - I go; aku-aku-aku, milikku, aku mengerti. Antonim: Tolong bantu!

## BAB III

---

### DISIPLIN

---



Kedisiplinan atlet dibentuk dengan kebiasaan atau keseharian. Kebiasaan baik di rumah, di sekolah, di latihan dan di pertandingan. Pendidikan karakter disiplin merupakan hal penting untuk diperhatikan dalam rangka membina karakter seseorang. Berbekal nilai karakter disiplin akan mendorong tumbuhnya nilai-nilai karakter baik lainnya, seperti tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, dan sebagainya. Osher, et all (2010) menekankan bahwa disiplin diri merupakan suatu hal yang penting diajarkan di sekolah, juga menjelaskan bahwa mulai pada tingkat

sekolah dasar kedisiplinan akan lebih mudah jika “tertangkap” oleh peserta didik, daripada hanya diajarkan secara verbal semata. Tertangkap di sini diartikan bahwa berbagai aktivitas kelas sehari-hari diwarnai dengan perilaku-perilaku disiplin baik itu dari guru, staf sekolah, maupun peserta didik itu sendiri.

Peserta didik akan memperhatikan segala hal yang terjadi di kelas dan mereka akan mencontohnya dan mengaplikasikannya dalam perilaku sehari-hari. Di sinilah pentingnya *role model* bagi peserta didik. Pembiasaan nilai karakter disiplin melalui permainan bola voli ini diharapkan sampai anak memiliki *self discipline*, atau disiplin diri. Salah satu tahap penting dalam proses perencanaan pembelajaran yang penting adalah melakukan analisis karakteristik peserta didik. Dimana karakteristik peserta didik di tingkat sekolah dasar itu berbeda dengan mereka yang berada pada tingkat sekolah menengah. Pola pikir, persepsi dan cara mengatasi masalah yang mereka tempuh sangat berbeda. Pada masa anak-anak kecenderungan untuk melakukan imitasi kepada seseorang yang diidolakan sangat besar (Alfin: 2016). Disiplin diri adalah alat pertama untuk memecahkan masalah kehidupan, dan juga sarana penting untuk menghilangkan rasa sakit kehidupan. Derajat kedisiplinan menentukan ketinggian kehidupan (Andy Lau/Aktor Hollywood). Disiplin dalam kelas suatu pembelajaran atau pendidikan merupakan isu yang terkini dan melibatkan baik guru, staf, dan juga warga sekolah, secara alamiah kedisiplinan dapat terbiasa dilakukan anak melalui aktivitas keseharian anak (Lopez dan Oliveira: 2017). Berdasarkan hasil penelitian (Spray: 2002) bahwa untuk membuat anak disiplin dalam pembelajaran hendaknya guru harus mampu mengelola iklim atau kondisi belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan latihan.

Kebiasaan disiplin awalnya dikeraskan sehingga terbentuk menjadi kebiasaan.

Kedisiplinan Atlet	Contoh
Rumah/mess	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mau menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan sekitar mess/rumah</li> <li>▪ Mau merapikan dan kebersihan kamar</li> </ul>

Kedisiplinan Atlet	Contoh
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merapikan baju/menyetrika baju, mencuci baju latihan maupun harian</li> <li>▪ Beribadah tepat waktu</li> <li>▪ Belajar sesuai waktunya</li> <li>▪ Makan sesuai waktunya dan sesuai kecukupan gizinya</li> </ul>
Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sekolah sesuai waktunya</li> <li>▪ Mengikuti tata tertib di sekolah</li> <li>▪ Belajar dan membuat tugas sekolah sesuai jadwal</li> </ul>
Latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Datang latihan lebih awal, sebelum jam latihan di mulai</li> <li>▪ Tanggung jawab dengan pembagian jadwal piket sebelum/sesudah latihan</li> <li>▪ Disiplin tugas dan tanggung jawabnya dalam tim</li> </ul>
Pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Datang ke arena pertandingan lebih awal sebelum jam bertanding/waktu yang sudah disepakati oleh pelatih dan atlet.</li> <li>▪ Tugas membawa bola/kostum atau kelengkapan tanding</li> <li>▪ Melakukan pemanasan sesuai kebutuhan masing-masing pemain</li> <li>▪ Membawa perlengkapan bertanding individual: sepatu, deker, taping dll</li> </ul>

Disiplin adalah melakukan hal yang seharusnya dilakukan, tidak peduli bagaimana perasaanmu. Jika pelatih dan atlet berusaha untuk belajar, jika pelatih dan atlet berupaya memimpin lebih baik, dan jika pelatih dan atlet berusaha menjadi lebih baik. Pelatih maupun atlet harus memiliki rencana perjalanan atau tujuan dan langkah tiap hari harus mencerminkan empat hal itu. Di dalam suatu tim yang hebat, disiplin bukan merupakan suatu hukuman, akan tetapi lebih baik dari suatu pendapat yang positif tentang diri sendiri dan budaya dalam tim anda. Hukum dari orang menanam adalah untuk memanen hasil lebih dari

yang ditanam. Tanamlah suatu aksi nyata, maka kamu akan memanen kebiasaan/*habit*. Tanamlah kebiasaan maka engkau akan memanen karakter. Tanamlah karakter dan kamu akan memanen tujuan/cita-cita.

Sangat penting untuk tidak hanya mengajarkan keterampilan dan dasar-dasar permainan, tetapi lebih kepada menciptakan pengalaman yang menumbuhkan disiplin, kerja sama tim, dan membangun hubungan jangka panjang yang bertahan setelah bola voli. Kita harus bisa menggunakan permainan bola voli untuk menunjukkan kepada para atlet bahwa mereka dapat menggunakan keterampilan baik fisik, teknik dan mental yang dipelajari di lapangan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk bekerja lebih baik di sekolah, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, dan menjalani hidup yang sehat dan lebih bahagia. Disiplin bukanlah saklar lampu. Disiplin adalah cara hidup.

Jika seorang pelatih atau atlet mengabaikan permasalahan yang terjadi di dalam proses latihan, maka hal itu akan muncul dalam situasi yang tidak membuat nyaman dalam suatu pertandingan, sehingga peran pelatih harus memberikan lebih dari apa yang diketahuinya semasa pelatih itu menjadi seorang atlet.

### **10 hal yang tidak membutuhkan bakat:**

---

- 1. Tepat waktu**
  - 2. Etos kerja**
  - 3. Upaya**
  - 4. Bahasa tubuh**
  - 5. Energi**
  - 6. Sikap**
  - 7. Gairah**
  - 8. Mudah dilatih**
  - 9. Melakukan suatu dengan ekstra**
  - 10. Selalu siap dalam kondisi apapun.**
-

Seluruh pelatih harus menciptakan pemain mereka 10 hal di atas yang tidak membutuhkan bakat. Hal di atas adalah jalan yang hebat untuk pemain anda menyadari tentang hal kecil yang bisa berdampak sangat luar biasa. Ketekunan adalah salah satu disiplin yang paling sulit, tetapi kemenangan akhir datang kepada orang yang bertahan. Kekuatan terbesar adalah semangat ketahanan. Akan ada musim yang sulit, dan akan ada banyak rintangan di jalan. Kuncinya adalah belajar dari pengalaman itu, menghargainya, dan mudah-mudahan pengalaman itu akan membantu Anda menjadi pemain dan pribadi yang lebih baik. Jika karakter adalah apa yang Anda lakukan saat tidak ada orang yang menonton, maka sportivitas adalah perilaku yang dilihat semua orang.

---

**Menjadi termotivasi itu bersifat sementara ..**

**Disiplin itu permanen.**

**Disiplin menang!**

---

Terkadang Anda tidak akan pernah tahu nilai suatu momen, sampai itu menjadi kenangan. Selalu memiliki makanan ringan di tas pelatihan Anda. Anda jarang harus berganti pakaian untuk mendapatkan makanan, dan Anda tidak punya waktu untuk mengantre. Melihat kembali suatu pertandingan bola voli. Anda tidak melihat kejenakaan, ejekan saat bertarung dengan tim terbaik. Tim-tim tersebut memiliki pelatih yang sengaja membangun budaya tim yang disiplin. Tim yang tidak disiplin tidak memenangkan kejuaraan. Perilaku baik dan buruk adalah cerminan kepemimpinan. Keunggulan tidak pernah terjadi secara kebetulan! Saat kita merasa nyaman, kita mulai bersantai, mengambil bidikan yang buruk, terutama saya, saya mengambil bidikan buruk saat lelah. *Tiebreak* yang paling kuat adalah melakukan pekerjaan Anda dengan kemampuan terbaik Anda setiap saat. Atlet terbaik memiliki disiplin diri untuk menghargai dan merangkul pengulangan dan peningkatan kecil yang stabil.



## BAB IV

---

### KERJA SAMA/*TEAM WORK*

---



Untuk mencapai tujuan dalam bermain bola voli, maka kemampuan individu yang bagus diperlukan, namun kerja sama dalam tim sangat dibutuhkan. Seluruh usaha secara bersama-sama dan melibatkan semua orang sangat penting untuk meraih tujuan yang diinginkan (Ragon: 2016). Suatu tim merupakan suatu kelompok individu yang setuju untuk bekerjasama dan memiliki tujuan bersama yang ingin dicapai, dalam hal ini masing-masing individu harus menampilkan kemampuan terbaiknya untuk mendukung tim (Clifford and Feezell: 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan (Tiitu: 2017) bahwa bekerja sama secara tim akan lebih menguntungkan dalam aktivitas kompetisi yang dilakukan. Menurut (Pop: 2018) bekerja dalam tim dapat dipertimbangkan sebagai tujuan dalam pendidikan jasmani baik di level sekolah dasar maupun tinggi untuk mengembangkan kemampuan sosial anak. Dalam olahraga beregu kerja sama tim sangat dibutuhkan untuk kesuksesan tim tersebut (Mc Ewan and Beauchamp: 2014). Menurut (Kao: 2019) kohesifitas tim dapat ditingkatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya dengan model SEM (*sport education model*). Kerja sama tim merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja dalam tim, yang sangat penting dan dibutuhkan dalam segala bidang (Mc Graw: 2000). Untuk membentuk sebuah kerja sama tim maka diperlukan ikatan yang kuat dan budaya yang dibiasakan kepada mereka agar muncul ikatan yang kuat (Halldorsson, et.al: 2017). Pembelajaran pendidikan jasmani sangat perlu dilakukan dengan metode kerja secara kelompok untuk menguatkan diri sebagai individu dalam tim secara langsung, dan berusaha bekerja bersama dengan rekannya dalam tim (Barker and Quennerstedt: 2015).

Munculnya interaksi sosial antara peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu hal yang penting tidak hanya masalah kemampuan fisik (Barker, et. al: 2015). Pembiasaan nilai karakter kerja sama dalam pembelajaran permainan bola voli diwujudkan dalam upaya masing-masing peserta didik secara individu dan bersama untuk meraih tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kerja sama akan menjadikan tercapainya mimpi. Untuk menjadi pemimpin yang baik, Anda harus menginginkan agar orang lain sukses. Anda harus ingin menang lebih dari yang Anda inginkan untuk bersinar secara individu. Sesuatu yang tidak berwujud adalah bakat, bermain keras adalah bakat, di antara telinga dan di dada Anda adalah bakat. Ada beberapa kualitas terpenting dalam diri seorang pemain. Seorang pemain dengan etos kerja yang buruk akan menghancurkan budaya tim. Tim terbaik adalah ketika pemain bintangnya adalah pemimpin terbaik.

Tim yang hebat, motivasi terkuat tidak didorong oleh rasa takut atau bahkan hasil, melainkan bersaing satu sama lain. Jika Anda pernah mengalaminya, Anda tahu bagaimana rasanya “selalu memiliki tim Anda”. Hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk tim Anda adalah membuat diri Anda tersedia dan siap untuk tim, berkontribusi untuk tim. Permainan

Anda di lapangan tidak mendefinisikan Anda sebagai pribadi. Apakah Anda bermain 4-4 atau 0-4 atau apakah Anda pemain awal atau pengganti *defensif*, peran itu dan cara Anda bermain tidak pernah menentukan siapa Anda. Yang menentukan Anda adalah bagaimana Anda memperlakukan rekan satu tim Anda, bagaimana Anda memutuskan untuk menangani peran yang Anda berikan dan sikap/etos kerja yang Anda pilih setiap hari. Selama bekerja sama dalam, buat pemain memiliki ikatan bersama. Ini mendorong kontrol bola dan pembangunan tim yang lebih baik.

Tim-tim hebat memiliki rekan-rekan setim yang hebat yang membawa energi dan antusiasme dari bangku cadangan. Ketika pemain bangku cadangan mendukung rekan satu tim dan mereka benar-benar bahagia untuknya. Dan itulah yang dibutuhkan setiap tim hebat. Selama tantangan, tim-tim hebat tidak saling lari. Mereka berlari ke arah satu sama lain. Mereka tidak saling bertarung. Mereka bertarung satu sama lain. Dalam tim hebat pasti ada seorang *leader* yang hebat. Berikut 7 kunci penting dari *leader*/pemimpin menurut John Wooden:

**1. Bekerja dengan skala prioritas atau hal yang penting/urgensi;**

Hiduplah seolah-olah kamu akan mati besok. Belajarlah seolah-olah Anda akan hidup selamanya. Inti dari setiap pemimpin yang efektif adalah gagasan mencari pengetahuan dengan rasa yang penting/urgensi;

**2. Bangun kepercayaan dengan tim Anda secepat mungkin;**

Tanpa kepercayaan antara tim dan pemimpin, sebenarnya tidak ada tim sama sekali - hanya kumpulan individu yang tidak berarti banyak. Bintang tim mana pun adalah tim itu sendiri, bukan individu mana pun.

**3. Terapkan 4 aturan belajar;**

Penjelasan, Demonstrasi, Imitasi, dan Repetisi.

**4. Ikuti alur dan adopsi;**

Apa pun nilai, sikap, dan cita-cita yang diinginkan seorang manajer atau pelatih untuk dirangkul oleh tim, paling baik dicapai dengan mengadopsinya sendiri. "Jadilah yang paling sulit pada diri Anda

sendiri - model yang Anda inginkan untuk tim Anda. Jangan mencari orang lain untuk menjadi ahli kontrol kualitas Anda”.

**5. Tetap merasa lapar;**

Sedikit sukses bisa berbahaya. “Jika Anda puas saat mencapai tujuan atau tonggak penting, Anda bisa kehilangan keinginan untuk terus berkembang. Anda akan jatuh ke dalam perangkap pemikiran bahwa kesuksesan masa lalu akan terjadi di masa depan bahkan tanpa usaha yang besar”.

**6. Selalu meminta tim untuk komitmen dan usaha penuh;**

Kemudian terimalah kesalahan saat tim goyah.

**7. Utamakan kebaikan tim;**

Anggaplah diri Anda sebagai bagian dari tim, bukan di atasnya.

Manajemen kelas telah didefinisikan sebagai “tentang membangun hubungan dengan siswa dan mengajarkan keterampilan sosial bersama dengan keterampilan akademik”. Dalam olahraga, kami membangun hubungan dengan atlet kami dan mengajarkan keterampilan sosial bersama dengan keterampilan mereka dalam olahraga. Ada tiga bagian untuk pengajaran dan pembinaan yang efektif:

- ① Hubungan;
- ② Pengembangan Manusia;
- ③ Pengembangan Pemain.

Tidak ada yang menciptakan kesuksesan sendirian. Kita lebih baik bersama, dan bersama-sama kita mencapai hal-hal hebat. Kita semua membutuhkan tim untuk sukses. Tim yang positif dan bersatu adalah tim yang kuat. Tetapi itu tidak terjadi secara kebetulan. Itu terjadi dengan sengaja. Kami mungkin memiliki mitra bola voli yang berbeda sekarang, tetapi kami semua selalu menjadi mitra dalam hidup dan tidak ada yang akan menghentikan kami untuk bersorak dan mendukung satu sama lain. Saat kita memberikan yang terbaik untuk dunia, dunia akan memberikan yang terbaik untuk kita. Sehingga dalam tim kita harus memberikan kemampuan terbaik untuk tim. Perbedaan itulah yang memberi kita

kekuatan. Penyebabnya tetap sama. Kami lebih kuat bersama. Pemain yang “berada dalam permainan” saat mereka tidak bermain lebih cenderung memberikan kontribusi positif saat mereka masuk.

Pelatih dapat berbicara tentang kerja tim semua yang mereka inginkan tetapi tim yang benar-benar memilikinya adalah tim tempat para pemain menjalaninya dan menuntutnya setiap hari. Pemimpin yang buruk peduli tentang siapa yang benar. Pemimpin yang baik peduli tentang apa yang benar. Pemain hebat terkadang mengorbankan statistik pribadi untuk tim agar bisa menang. Pelajari bagaimana terkadang menjadi tidak mementingkan diri sendiri. Tim terbaik memiliki pemimpin hebat dalam tim yang menginspirasi tim mereka untuk saling percaya. Tim terbaik memiliki pemimpin di semua tingkatan yang menguasai peran mereka dan saling menyemangati dengan energi dan antusiasme.

Jika Anda ingin menjadi pemimpin yang kuat, tetaplah bahagia dan penuh harapan apa pun yang terjadi. Harapan, kegembiraan, dan energi Anda memberi orang lain alasan untuk mengikuti Anda. Setiap hari Anda harus memutuskan untuk memiliki sikap yang baik dan tetap penuh harapan. Jika Anda melakukannya, tidak ada rintangan yang dapat menahan atau mengalahkan Anda. Hidup dan olahraga tidak sempurna. Terkadang sulit dan menyakitkan. Tapi, Tuhan pengharapan Anda akan memenuhi Anda dengan sukacita dan damai.

## **Pentingnya kegiatan membangun tim dalam bola voli**

Sukses dalam olahraga bukan hanya hasil dari bakat tetapi bakat yang terkoordinasi dengan baik untuk kepentingan seluruh tim dan ini disebut kerja sama tim. Itu tim terbaik yang memenangkan persaingan dan bukan pemain terbaik. Tanggung jawab utama pelatih adalah mengubah sekelompok pemain menjadi sebuah tim. Ini tidak terjadi secara kebetulan. Membangun tim adalah proses yang dibutuhkan pelatih untuk mengembangkan keterampilan dan fisik yang sama.

## **Mengapa membangun tim dalam bola voli**

Semua bentuk bola voli sangat bergantung pada kerja tim. Pemain terbaik dalam bola voli mungkin tidak bisa bersinar kecuali jika anggota tim mampu mendukung tindakan mereka. Misalnya eksekusi set sangat

bergantung pada operan. Tidak seperti olahraga tim lain kecuali untuk blok, tidak ada pemain yang bisa mencetak gol tunggal.

## **Memahami pemain**

Sangat penting bagi pelatih untuk memahami bahwa pemain adalah individu dengan kepribadian yang tidak boleh dihancurkan tetapi dilebur sebagai bahan pembentukan tim yang kuat. Individualitas setiap pemain harus didorong tetapi dipadukan menjadi sebuah tim. Salah satu elemen penting yang harus dapat dibangun oleh pelatih dalam diri para pemainnya adalah Kepercayaan.

## **Memahami aktivitas membangun tim**

Aktivitas *team building* digunakan dalam berbagai platform dalam upaya membangun organisasi yang sukses. Tim tidak berbeda dengan organisasi ini yang membutuhkan pembangunan tim. Membangun tim bukanlah proses yang mudah dalam semalam. Ini adalah proses dimana mereka melatih harus menginvestasikan upaya yang disengaja untuk mencapai tujuannya. Pemahaman yang tepat tentang proses ini akan membantu pelatih untuk secara sistematis bekerja pada area kerja tim yang kurang dalam timnya setiap hari seperti cara dia bekerja pada kekuatan dan daya tahan serta pengembangan dan pelaksanaan keterampilan.

## **Jenis aktivitas membangun tim**

Kegiatan pembangunan tim dapat diklasifikasikan berdasarkan fungsi yang mereka bawa dalam membantu ikatan bagi anggota tim. Tiga hal yang bisa digunakan untuk membangun tim yang bagus adalah:

- a. Ice Breakers/memecah es atau kebekuan tim.
- b. Problem solving/pemecahan masalah.
- c. Communicaton/komunikasi.

## **Ice Breakers**

Ini adalah kegiatan yang dirancang terutama untuk memecah ketegangan dengan sekelompok orang. Mereka biasanya digunakan

ketika sekelompok orang masih baru satu sama lain. Hal ini adalah cara cepat untuk memperbaiki ikatan. Ini sangat penting bagi tim karena dapat digunakan untuk mengesampingkan perbedaan mendasar di antara pemain. Pemecah kebekuan juga membantu mengikat dengan mudah para pemain dan pelatih. Pemecah kebekuan adalah penyeimbang karena biasanya pada saat itu tidak banyak keterampilan khusus yang dibutuhkan.

### **Contoh bentuk Ice Breakers**

Mempelajari pemecah kebekuan yang tepat untuk digunakan dapat menjadi proses yang lengkap, di sini kami hanya akan mengambil beberapa contoh yang dapat digunakan pelatih. Saat para pelatih mulai menggunakan ini beberapa akan datang secara alami juga dirancang oleh pelatih. Beberapa pelatih mungkin telah menggunakan ini tanpa menyadarinya.

- ① Tangkap langkah tinggi/bayangan.
- ② Mengoper bola tenis/apel tanpa menggunakan tangan
- ③ Anjing mengejar kelinci
- ④ Kenali pasangan Anda

### **Ciri-ciri umum pemecah kebekuan**

- a. Latihan akan membawa tawa/menyenangkan
- b. Semangat biasanya tinggi
- c. Beberapa dapat bekerja dengan baik sebagai aktivitas pemanasan yang baik
- d. Mereka berpusat pada pemain

### ***Problem Solving***

Kegiatan pemecahan masalah menghadirkan sekelompok pemain dengan tantangan yang harus mereka selesaikan. Solusi untuk tantangan biasanya tidak bergantung pada keterampilan tetapi keterampilan kognitif pemain. Meskipun keterampilan dapat digunakan dengan tim yang sangat berkembang, tujuan utamanya adalah membuat pemain memecahkan

masalah. Ini dapat dengan mudah digabungkan dengan sesi pelatihan yang serius dan juga dapat digunakan untuk mengikat tergantung pada rencana pelatih.

### **Contoh Latihan *Problem Solving***

Sekali lagi kami hanya akan mengambil beberapa contoh meskipun ada banyak kegiatan. Kegiatan pemecahan masalah yang baik harus memungkinkan penggunaan keterampilan psikomotor dan kognitif.

- ① Memecahkan jaring persegi
- ② Menyeberang pagar listrik
- ③ Juara makan
- ④ Penataan ulang ban
- ⑤ Mengurangi atau menambah/mencari ruang bermain.

### **Aktivitas/Latihan Komunikasi Tim**

Komunikasi adalah salah satu elemen terpenting bagi tim mana pun, terutama bola voli. Komunikasi baik verbal maupun non verbal harus dikembangkan oleh pengurus, bukan proses yang terjadi begitu saja. Kegiatan membangun tim yang menargetkan komunikasi dapat digunakan.

### **Contoh latihan komunikasi**

- a. Centang dan tok/*Tick and a Toe*
- b. Oper bola dengan pesan/*Pass the ball with a message*
- c. Obrolan menit terakhir/*Last minute Chat*
- d. Bicaralah tindakan saya/*Speak my Actions*

### **Tim tidak bisa membangun dirinya sendiri**

Sebagai cara untuk menyimpulkan, pelatih perlu mengetahui dan menyadari bahwa tim tidak hanya membangun dirinya sendiri, melainkan pelatih. Pelatih umumnya menggunakan beberapa dari aktivitas *team building* ini, sayangnya sebagian besar waktu ini digunakan tanpa sadar.

Akan lebih efektif bagi pembina untuk dengan sengaja melakukan aktivitas pembangunan tim karyawan untuk kemajuan tim mereka dan untuk kinerja yang efektif terutama dalam keadaan yang paling menantang.

Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang memaksa Anda untuk naik level. Anda adalah apa yang Anda pikirkan, jadi berhati-hatilah untuk menjaga pikiran Anda tetap positif dan pada tujuan Anda. Pelatih paling sukses telah menemukan cara untuk menghilangkan kekacauan, tekanan dari luar, dan gangguan dari budaya tim mereka. Pemimpin/*leader* makan terakhir. Rekan tim rata-rata tertarik pada rekan satu tim mereka. Rekan tim yang hebat diinvestasikan pada rekan satu tim mereka. Permainan tim mengalahkan bakat ketika bakat tidak bermain sebagai tim, Tim lebih dulu. Anda akan melupakan kemenangan dan kekalahan, Anda akan melupakan pembicaraan pasca pertandingan, Anda akan melupakan pasang surut, tetapi Anda tidak akan pernah melupakan rekan satu tim Anda. Rekan tim rata-rata tertarik pada rekan satu tim mereka. Rekan tim yang hebat diinvestasikan pada rekan satu tim mereka. Buat tim *set-up* dan *take-down* untuk latihan. Ini memberi semua pemain pekerjaan dan rekan satu tim meminta pertanggungjawaban mereka. Menempatkan pemain dalam barisan yang gagal muncul untuk latihan karena komitmen lain, adalah rekan tim yang egois, tidak bisa berhenti menyalahkan wasit atas kegagalan mereka atau yang sikapnya menjatuhkan rekan satu tim, adalah kesalahan. Anda menanamkan hak. Lepaskan semua hal yang lalu. Berada di sini saat ini.

Orang-orang akan menginspirasi Anda atau menguras Anda. Pilih lingkaran Anda dengan bijak. Tidak berbicara di atas lantai adalah hal yang paling tidak dikenali dari keegoisan tetapi mungkin yang paling berbahaya bagi tim Anda untuk mencapai kesuksesan. Tim yang terhubung adalah tim yang berkomitmen terhadap nilai. Semakin terhubung Anda satu sama lain, dan semakin berkomitmen Anda satu sama lain, semakin Anda akan berjuang untuk satu sama lain dan bukan dengan satu sama lain. Selalu penting untuk selalu siap di bangku cadangan. Perhatikan anak-anak, ketika kami datang dari bangku cadangan dan melakukan pekerjaan yang dibutuhkan tim untuk memenangkan pertandingan bola voli. Pria itu berada di belakang pemain terbaik di liga dan ketika tim membutuhkannya, dia tidak ketinggalan. Masuk dan mainkan! Jangan khawatir jika Anda

dalam peran pendukung, bersiaplah saat tim membutuhkannya! Apakah Anda ingin tahu siapa rekan satu tim terbaik Anda? Perhatikan bagaimana mereka bereaksi ketika orang lain di samping mereka melakukan sesuatu yang baik! Apalagi saat mereka bersaing memperebutkan posisi yang sama. Ketika Anda memiliki seseorang yang bersama Anda di setiap langkah dan mencoba membantu Anda dan membimbing Anda ke arah yang benar, itu hanya membuat hidup jauh lebih mudah. Anda harus percaya pada proses Anda. Anda harus percaya pada hal-hal yang Anda lakukan untuk membantu tim menang.

**Terdapat 10 hal yang tidak boleh dilakukan  
rekan satu tim dalam budaya kejuaraan:**

---

- 1. Ambil jalan pintas**
  - 2. Merengek dan mengeluh**
  - 3. Buat alasan**
  - 4. Bertindak egois**
  - 5. Tidak menghargai satu sama lain**
  - 6. Bagilah tim**
  - 7. Buang para pelatih**
  - 8. Rangkul program**
  - 9. Menyerah**
  - 10. Turunkan rekan satu tim**
- 

Tim dengan performa tinggi dan budaya juara, tidak menampilkan hal seperti berikut: drama, hal negatif, gosip, tindakan memalukan, ego yang meningkat, menuntut hak, tidak memiliki rasa hormat. Anda tidak menginspirasi rekan tim Anda dengan menunjukkan kepada mereka betapa menakjubkannya Anda. Anda menginspirasi mereka dengan menunjukkan betapa menakjubkannya mereka.

## BAB V

---

### KERJA KERAS/*HARD WORK*

---



Diskusi secara bersama atau berdialog mampu menjanjikan secara praktis pengembangan karakter seperti: saling menghargai, keberanian, disiplin diri, dan kerja keras (Dada and Olu: 2017). *“Hard work beats talent until talent decides to work hard.” This statement was used in the title of this article because it provides a representative account of the coaches’ opinions and perceptions that there are some factors within the athlete’s control, while others are not* (Johnson, et. al: 2008). Kerja atau upaya maksimal dari peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani agar tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani dapat tercapai. Kesungguhan peserta didik dalam melakukan setiap gerakan atau materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat menentukan hasil dari pembelajaran yang dilakukan.

Menurut penelitian (Palmer: 2012) bahwa dalam melakukan suatu aktivitas kerja hendaknya dilakukan dengan kesungguhan agar mengurangi risiko kerja atau aktivitas. Karakter kerja keras atau daya juang dapat terbentuk melalui aktivitas fisik atau olahraga demikian juga pada pendidikan jasmani dimana *moral behavior*, dimana peserta didik setiap melakukan materi atau pembelajaran dengan usaha yang maksimal (Hall: 2015). Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan juga akan membentuk anak memiliki mental kuat, menghadapi cobaan dalam hal ini materi pembelajaran yang menantang, peserta didik mampu melawan kelelahan dan melawan diri sendiri dengan pembiasaan melakukan hal ini peserta didik akan terbiasa (Mc Namara: 2014).

Kerja keras tidak hanya dilakukan oleh peserta didik dalam pembelajaran, guru juga tidak luput dari melakukan upaya keras apabila menghadapi beberapa peserta didik yang memiliki kebutuhan atau perhatian khusus (Reich and Lavay: 2017). Penelitian ini akan menghabitiasi nilai karakter kerja keras atau daya juang yang terwujud pada usaha yang maksimal dilakukan oleh peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Yang paling penting dari atlet dan pelatih adalah karakternya, usahanya, dan seberapa keras kemauan untuk berlatih atau bekerja. Triknya adalah menemukan apa yang Anda sukai. Sebagai seorang atlet kita berbicara tentang kerja keras sepanjang waktu, tetapi jika Anda harus bangun setiap pagi dan mengingatkan betapa kerasnya Anda harus berlatih, Anda mungkin perlu memilih profesi yang berbeda.

Saya bangun setiap pagi sebagai atlet dan saya bersemangat untuk melakukan latihan. Jika saya tidak berlatih, saya melewatkannya. Jika saya tidak menonton pertandingan bola voli, saya melewatkannya. Tidak ada tempat yang saya inginkan selain lapangan untuk berlatih, dan jika Anda memiliki perasaan itu, maka Anda telah melakukan apa yang Tuhan telah berikan untuk Anda, yaitu bakat untuk anda kembangkan di dunia ini. Salah satu anak terpenting yang pernah Anda latih adalah anak yang membutuhkan program lebih dari yang dibutuhkan oleh program tersebut. Tekanan adalah hak istimewa. Saya tidak berpikir Anda harus lari dari tekanan atau ekspektasi. Saya pikir Anda harus lari ke arah itu. Anda tidak mengalami banyak situasi tekanan dalam hidup Anda. Jika Anda dapat menempatkan diri Anda dalam situasi

tertekan, Anda telah bekerja untuk itu dan Anda telah mendapatkannya. Rangkullah itu.

- Kebanggaan
- Mendorong
- Motivasi
- Kebiasaan

Kerjakan permainan Anda. Tanggapi dengan serius. Sempurnakan keahlian Anda. Apa yang Anda lakukan dalam praktik, Anda lakukan dalam permainan. Apa yang Anda lakukan hari ini untuk menjadi lebih baik?

---

**Apakah Anda datang lebih awal ke lapangan?**

**Apakah Anda terlambat ke lapangan?**

**Apakah Anda memaksakan diri?**

**Apakah Anda mendorong rekan satu tim Anda?**

---

Setiap berlatih, itu seperti melakukan setoran di bank. Semakin keras dan cerdas Anda berlatih, semakin besar depositnya. Tujuannya adalah untuk memiliki lebih banyak simpanan di bank saat Anda berkompetisi daripada orang yang Anda lawan. Itu berarti berlatih lebih banyak, berlatih lebih keras, dan berlatih lebih cerdas sehingga Anda memiliki lebih banyak uang di bank. Mereka mengatakan tidak peduli seberapa keras Anda bekerja. Selalu ada seseorang, di suatu tempat bekerja lebih keras dari Anda. Tebak apa..Akulah seseorang itu. Punya rencana. Ikuti rencananya. Sesuaikan seperlunya. Bekerja sangat keras saat tidak ada orang di sekitar. Untuk menjadi pemain terbaik, Anda harus mengatasi semuanya. Anda harus bangun setiap hari dan menjadi pekerja paling keras di negara ini.

Terus bekerja sampai Anda tidak memiliki kelemahan. Anda tidak bisa menjadi hebat dalam segala hal. Identifikasi apa yang Anda lakukan

terbaik, dan jadilah hebat dalam hal itu. Tapi hilangkan kelemahan Anda. Bekerja keras untuk menghilangkan semua kelemahan Anda. Jadilah hebat dalam hal-hal yang Anda kuasai. Tumbuhkan dan kuasai kekuatan Anda, tetapi bekerja keras sampai Anda menghilangkan semua kelemahan Anda. Ketika seseorang mengatakan Anda tidak dapat melakukan sesuatu, Anda telah mengidentifikasi apa yang perlu Anda perbaiki. Butuh 5 kali olimpiade untuk meraih mimpinya. Apa alasanmu? Jangan takut gagal melainkan takut tidak mencoba. Saya akan bertahan sampai saya berhasil.

Menurut ungkapan atlet yang sudah mendunia bahwa ada 3 hal yang harus dimiliki atlet yang bagus yaitu: *Kompetisi, Pekerjaan, dan Latihan keras*. Ini tentang bermain dengan hati dan semangat. Anda memainkan permainan untuk cinta permainan. Setiap kesempatan Anda bermain, bermainlah dengan keras dan bermainlah dengan intensitas. Jika sulit, bekerjalah lebih keras dari sebelumnya. Akan ada rintangan. Akan ada orang yang ragu. Akan ada kesalahan. Tapi dengan kerja keras, tidak ada batasan. Kebesaran tidak datang dengan mudah. Kebesaran datang dari mengatasi hal-hal yang sulit. Kita semua bisa melakukan hal-hal yang sulit. Jangan melihat masalah Anda dan biarkan mereka membuat Anda sedih. Fokus pada apa yang Anda lakukan dengan baik, fokus pada apa yang dapat Anda lakukan dengan lebih baik, dan ambil langkah-langkah yang diperlukan untuk tumbuh dan menjadi lebih baik.

Pendapat pelatihan yang tidak populer: Baca tentang “anak-anak yang tidak bisa dididik”. Anda tidak dapat membuat daftar lengkap mereka, tetapi saya suka melatih anak-anak yang diberi label “tidak bisa dididik” dan “anak bermasalah”. Hampir selalu ada cara jika Anda bekerja cukup keras untuk membangun hubungan dengan atlet yang memupuk yang terbaik dari mereka. Untuk menghadapi tindakan mereka dan menciptakan kesesuaian karena cinta. Untuk mengeluarkan yang terbaik dari mereka demi diri mereka sendiri dan rekan satu tim mereka. Biasanya dibutuhkan lebih banyak usaha dan bisa jadi sulit tetapi para atlet ini adalah peluang terbesar Anda untuk membuat perubahan yang akan memengaruhi kehidupan mereka selama bertahun-tahun. Terakhir, dalam lebih dari dua puluh tahun kepelatihan saya, selalu ada lebih banyak cerita yang berkaitan dengan perilaku “buruk” seorang atlet. Luangkan waktu untuk mencari tahu apa itu. Mendengarkan. Berempati. Cinta.

Jika Anda bermain 30 menit habis-habisan. Jika Anda bermain 15 menit habis-habisan. Jika Anda bermain 5 menit habis-habisan. Jika Anda bermain 1 menit habis-habisan. Jika Anda tidak masuk, lakukan semua menjadi orang yang paling vokal menyemangati rekan satu tim Anda. Pelatih akan memperhatikan. Buatlah perbedaan. Pemain yang mempertanyakan waktu bermainnya harus terlebih dahulu mempertanyakan waktu latihannya. Ketika saya berada di tim peraih medali emas AS pada 1980-an, ada hitter dan blocker serta server yang lebih baik. Tapi satu hal yang diperhatikan para pelatih adalah persentase kemenangan yang tinggi dari tim latihan saya, apakah kami sedang melakukan latihan atau scrimmaging. Saya bekerja sangat keras untuk membantu pemain lain di sisi saya meraih kesuksesan (Karch Kiraly). Kerja keras mengalahkan bakat saat bakat tidak bekerja keras. Contoh kerja keras dalam olahraga bela diri, bahwa sabuk hitam hanyalah sabuk putih yang tidak pernah berhenti.



## BAB VI

---

### KEPERCAYAAN DIRI/*SELF CONFIDENCE*

---



Kepercayaan diri harus dimiliki oleh atlet bola voli, namun harus dengan kontrol, jangan sampai terjadi *over confidence*/kepercayaan diri yang berlebihan. Kepercayaan diri atlet bola voli ditampilkan baik pada saat latihan maupun pertandingan. Seorang atlet dan pelatih harus selalu menjunjung tinggi nilai moral. Tidak peduli seberapa bagus level keterampilan dan juga seberapa hebatnya sebagai pelatih atau atlet. Sikap yang paling penting untuk atlet bola voli adalah kemauan yang tinggi

untuk bertanding, untuk menjadi lebih baik, dan untuk bermain dengan keberanian melebihi rasa takut. Komponen yang mempengaruhi performa atlet bola voli adalah fisik, taktik, teknik, dan mental. Sama seperti dengan keterampilan fisik, persiapan kondisi mental pemain juga memiliki peran penting dalam persiapan untuk meningkatkan performa atlet. Apabila kepercayaan diri atlet meningkat maka penampilan atlet juga akan ikut meningkat (Williamson, 2019). Salah satu faktor mental yang mempengaruhi performa pada atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri harus dimiliki oleh seorang atlet, kepercayaan diri mencerminkan penilaian atlet atas harga dirinya sendiri, dan memainkan peran besar dalam menentukan performannya (France, 2009).

Kepercayaan diri ini juga dapat mempengaruhi kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka atlet tersebut dapat mengurangi kecemasan yang dimilikinya saat bertanding (Besharat & Pourbohlool, 2011). Penjelasan tersebut senada dengan penjelasan dari (Rintaugu et al., 2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri olahraga yang rendah, maka performa dalam olahraga juga akan rendah dan cenderung kebanyakan atlet perempuan memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet laki-laki. Atlet yang lebih muda juga memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, faktor yang menjadi pendukung sumber kepercayaan diri tersebut berasal dari dukungan sosial.

Dukungan sosial yang mempengaruhi performa atlet tersebut sebagian besar berasal dari rekan tim dan pelatih. Dalam (Hays, 2010) dijelaskan bahwa profil dari atlet juga mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet seperti sejarah pencapaian dari atlet tersebut, dan juga kegagalan yang pernah dialami oleh atlet tersebut juga dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri yang tinggi juga memberikan pengaruh terhadap performa yang baik, menjadikan atlet memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif (Hays et al., 2009). Kemampuan atlet untuk tampil di tingkat kejuaraan tertentu dipengaruhi oleh tindakan mereka (aktivitas olahraga yang dipilih, usaha yang dilakukan, ketekunan), pola pikir yang dimiliki, dan emosional yang dimiliki atlet. Hubungan antara kepercayaan diri dengan penampilan sangat kuat (Skinner, 2013).

Kepercayaan diri adalah apa yang membedakan bagus dan hebat, kepercayaan yang ada dalam diri manusia. Teknik gerak yang tidak sempurna dengan keyakinan dan pendekatan yang luar biasa akan selalu bertahan lebih lama dari teknik gerak yang ideal dengan kurangnya kepercayaan diri dan tanpa pendekatan. Kepercayaan diri sama pentingnya dengan kompetensi. Ini mungkin terdengar gila, namun bagaimana engkau berpikir tentang dirimu dan kata-katamu harus sama pentingnya dengan kemampuanmu. Jika kamu ingin menjadi hebat, bekerjalah dengan pikiran dan perasaanmu dan kepercayaan dirimu. Bicaralah kepada dirimu dengan hal-hal yang positif, dan tetap tenang atau alihkan semua pikiran dan kata-kata negatif. Mudah untuk memimpin saat semuanya dapat bekerja sama. Saat Anda berada di posisi teratas. Anda yang sebenarnya. Tipe atau gaya kepemimpinan Anda. Akan terlihat saat roda jatuh dan pasukan Anda berjuang dengan percaya diri. Kepemimpinan yang hebat bersinar di saat-saat sulit.

Jangan takut untuk berhadapan langsung dengan pemain terbaik di tim setiap hari dalam latihan. Bagaimana lagi yang Anda harapkan untuk menjadi sebaik dia dan melewatinya? Bila Anda telah menemukan yang terbaik, Anda telah menemukan target terbesar dan sekutu terbesar Anda. Kepemimpinan adalah masalah membuat orang melihat Anda dan mendapatkan kepercayaan diri. Jika Anda memegang kendali, mereka memegang kendali.

### **5 hal untuk diingatkan diri Anda setiap hari:**

---

- 1. Saya cukup baik;**
  - 2. Saya bisa melakukan semua hal;**
  - 3. Saya bisa melakukan hal-hal yang sulit;**
  - 4. Saya berani;**
  - 5. Saya bisa melakukan ini.**
-

Budaya tim terlihat di wajah pelatihnya. Percaya. Anda hanya bisa menjadi sebaik yang Anda pikirkan. Keyakinan datang dari kesuksesan sebelumnya. Dapatkan kepercayaan diri melalui persiapan dan latihan. Jadilah teladan yang bagus untuk para atlet Anda. Jadilah teladan. Jadilah panutan yang hebat untuk kekuatan karakter yang ingin Anda ajarkan kepada orang lain. Pemain Anda mengawasi Anda. Mereka mengawasimu seperti elang. Seseorang selalu memperhatikan. Karakter Anda sebagai pelatih selalu ditampilkan. Yang lebih tua dan lebih berpengalaman memukuli yang muda dan lemah. Tanpa belas kasihan. Kemudian, yang lemah menjadi kuat, kuat secara fisik. Mental yang kuat. Saat Anda memberi tahu pemain “Saya percaya pada Anda”. Itu adalah motivator yang kuat, bukan kata-kata yang dilontarkan. Keyakinan menyeimbangkan keraguan dan kesombongan.

Keyakinan datang karena telah berada di sana sebelumnya baik dalam pikiran maupun tubuh Anda. Di belakang setiap pemain tak kenal takut adalah pelatih tak kenal takut yang menolak membiarkan mereka menjadi apa pun kecuali yang terbaik yang mereka bisa. Saya tidak menyebut atlet sebagai hal yang tidak bisa dilatih. Penting untuk menemukan cara untuk menjangkau, terhubung dengan, dan memotivasi atlet. Memiliki koneksi dengan atlet kita membuat mereka tahu apa yang kita pedulikan, dan itu juga membantu kita mengajar dan menanggapi atlet kita dengan lebih baik. Ketika kita memiliki hubungan dengan mereka, kita tahu apa yang sudah mereka ketahui, kita tahu apa yang penting bagi mereka, dan kita tahu bagaimana mereka belajar. Bagian koneksi itu adalah bagian pertama dari melatih atlet yang sulit.

Saya tidak pernah takut karena saya melakukan pekerjaan. Etos kerja menghilangkan rasa takut. Jadi jika Anda mengajukan pekerjaan, lalu apa yang Anda takuti? Anda tahu apa yang Anda mampu. Saya tidak pernah takut. Jelas sekali, Anda gugup. Tapi takut berarti Anda tidak percaya diri dengan kemampuan Anda. Saya memiliki kepercayaan penuh pada keterampilan saya. Untuk memotivasi dan memunculkan percaya diri, bisa dengan cara berikut: Seseorang yang merasa dihargai akan selalu melakukan lebih dari apa yang diharapkan. Memuji siswa kami menunjukkan kepada mereka bahwa kami menghargai upaya dan tekad mereka, dan itu memotivasi mereka untuk bekerja lebih keras. Ini semua kata untuk memuji atlet Anda:

Well done!  
Kamu yang terbaik  
Bravo  
Bagus  
Kerja bagus  
Teruskan  
Wow  
luar biasa  
Mantap!  
Super!



Sukses dimulai dengan keyakinan. Percayalah pada diri sendiri dan kemampuan Anda untuk menjadi lebih baik dan menyelesaikannya (*self-efficacy*). Memiliki sikap yang menurut saya dapat memengaruhi setiap bidang kehidupan Anda. Ini sangat memengaruhi kemampuan Anda untuk menghadapi tantangan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial (Komarudin 2016: 67). Berkaitan dengan kepercayaan diri Mylsidayu (2014: 103) berpendapat *self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*.

Orang yang memiliki kepercayaan diri juga dapat dilihat dari ciri-ciri pada seseorang tersebut. Dijelaskan oleh (Dewi, Supriyo, & Suharso, 2013) ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri merupakan seseorang yang memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, dapat menempatkan diri sesuai keadaan dimana dia berada, memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya sendiri, memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai kelemahan dan kelebihan. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat dilihat ketika mengerjakan sesuatu seseorang tersebut gugup, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak memiliki kepercayaan kepada kemampuannya sendiri, mudah

berputus asa atas ketidak berhasilan yang dihadapi, memiliki rasa kepada dirinya bahwa memiliki banyak kekurangan, suka menyendiri.

Dalam mebentuk kepercayaan diri memerlukan beberapa teknik yang diperlukan, Menurut (Komarudin 2016: 80), teknik yang bisa dilakukan untuk membentuk kepercayaan diri atlet yaitu: (a) menguasai dan meningkatkan keterampilan diri; (b) menunjukkan kelebihan kemampuan dan keterampilan; (c) mempersiapkan fisik dan mental optimal; (d) menunjukkan kualitas fisik yang baik; (e) memberikan dorongan sosial; (f) memberikan pengalaman sukses; (g) kepemimpinan pelatih; (h) lingkungan pertandingan yang menyenangkan atlet. Hal yang sama juga dijelaskan oleh (Mylsidayu, 2014) sumber *self-confidence* yaitu: (1) penguasaan kemampuan; (2) demontrasi kemampuan; (3) persipan fisik dan mental; (4) dukungan sosial; (5) kepemimpinan pelatih; (6) pengalaman; (7) lingkungan; (8) situasional. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah rasa percaya diri untuk mencapai prestasi tertentu yang terbentuk melalui latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial, dalam terbentuknya kepercayaan diri ada beberapa faktor yang mendukung salahsatunya adalah fakor fisik dan mental. Terdapat beberapa latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet, di antaranya:

## A. Latihan Imagery

Latihan imagery merupakan salah satu latihan keterampilan mental yang dalam prosesnya atlet menciptakan kembali pengalaman dalam otaknya (Komarudin, 2016: 97). Berkaitan dengan latihan mental *imagery* Mylsidayu, (2014: 94) berpendapat bahwa latihan *imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. (Supriyanto, 2017: 105) berpendapat latihan mental *imagery* memiliki beberapa manfaat yaitu: (1) mengembangkan kepercayaan diri atlet; (2) mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi; (3) membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasi pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya; (4) membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan latihan *imagery* merupakan latihan mental yang

dalam prosesnya atlet melakukan visualisasi sebuah kegiatan yang pernah dilakukan dan yang akan dilakukan, bertujuan salah satunya untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet dan memfokuskan konsentrasi dalam suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya.

Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada seorang atlet salah satunya akan menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk memeragakan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Wibowo & Rahayu, 2016). Latihan keterampilan mental *imagery* memiliki beberapa tahapan, menurut (Supriyanto, 2017: 106) latihan *imagery* memiliki beberapa tahapan yaitu: (1) duduk di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan; (2) tubuh dibuat nyaman dengan mengambil napas panjang dan pelan; (3) tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan, bisa merupakan gambaran peristiwa yang pernah dialami atau sesuatu yang diinginkan; (4) jika diri kita tidak fokus ke gambaran semula segera sadari dan kembali ke gambaran semula; (5) fokus terhadap pernapasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan terjadi; (6) pertahankan sikap yang positif; (7) bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman; (8) catat detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin; (9) jika sesi latihan *imagery* tidak berjalan sesuai keinginan, buka mata dan mulai lagi, (10) selalu mengakhiri latihan *imagery* dengan gambaran yang positif.

Latihan mental *Imagery* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad et al., 2017) pelaksanaan latihan mental *imagery* dilaksanakan 5 minggu. Terkait dengan latihan mental *imagery* dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Marshall & Gibson, 2017) pelaksanaan latihan mental *imagery* dilakukan selama 6 minggu untuk 1 minggunya dilakukan dalam 2 sesi latihan dan dalam setiap sesi latihan melakukan latihan mental *imagery* selama 15 menit. Dijelaskan juga oleh (Jose & Joseph, 2018) dalam penelitiannya yang meneliti tentang pemberian latihan *imagery* terhadap atlet dari tahun 2000-2017 menjelaskan bahwa untuk intensitas pelaksanaan latihan mental *imagery* minimal dilakukan selama 6 minggu atau lebih untuk bisa mendapatkan peningkatan kinerja olahraga. Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental

*imagery* dapat dilakukan minimal 6 minggu dan untuk waktu dalam 1 minggu latihan dilakukan 2 sesi dan setiap sesi latihan melakukan latihan *imagery* selama 15 menit. Visualisasi pra-pertandingan bagi saya jelas membantu saya tenang dan masuk ke kondisi mental di mana saya lebih nyaman dan lebih percaya diri saat menghadapi pertandingan “Jordan Larson”.

## B. Latihan Self Talk

Latihan mental *self-talk* adalah verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi instruksional dan motivasi (Komarudin, 2016: 123). Menurut Sukartidana, (2019: 54) menjelaskan bahwa latihan *self-talk* dapat berpengaruh terhadap meningkatkan kepercayaan diri. (Iswari & Hartini, 2005: 14) menyatakan bahwa *self talk* adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Latihan mental *self-talk* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zetou et al., 2012) bahwa saat melakukan latihan mental *self-talk* dilakukan dalam waktu 4 minggu dan dalam setiap minggunya ada 2 sesi latihan perminggu, untuk intensitas penggunaan kalimat *self-talk* dilakukan 4 set (4 latihan) dengan sepuluh pengulangan kalimat yang diberikan. Latihan mental *self-talk* juga di jelaskan dalam penelitian (Dali & Parnabas, 2018) penggunaan *self-tlak* dilakukan dengan cara sebelum melakukan teknik lemparan *free throw* dalam permainan bola basket atlet mengungkapkan kalimat *self-talk* dengan lantang sebelum melakukan lemparan *free throw*. Sehingga pelaksanaan dalam latihan *self talk* untuk pemain bola voli adalah dilakukan sebelum melakukan gerak teknik dasar dalam permainan bola voli, dilakukan dengan lantang dan fokus.

Atlet bola voli tidak boleh terlalu percaya diri (*over confidence*) karena atlet akan menjadi keras kepala merasa benar sendiri, orang juga tidak boleh kurang percaya diri karena akan mudah diatur orang lain, sehingga yang lebih baik adalah sewajarnya saja. Saya tidak berpikir saya seorang bintang. Saya pikir orang-orang lebih menyukai bola voli. Bola voli adalah olahraga yang luar biasa dan itu penting bagi saya. Selalu

gunakan pilihan yang paling membuat Anda takut, karena itulah yang akan membantu Anda tumbuh. Jadi, nasihat terbaik yang pernah Anda dapatkan akan datang dari naluri Anda. Kadang juga orang menasihati kita bukan karena dia bijak, tapi karena dia pernah mengalami hal yang sama. Kuncinya bukanlah memprioritaskan apa yang ada di jadwal Anda, tetapi menjadwalkan prioritas Anda.

Salah satu contoh hal yang bisa dilakukan oleh pelatih di lapangan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet adalah:



Mata Pelatih saat aku melakukan penyelamatan sempurna



Mata pelatih saat aku melakukan kesalahan di dalam lapangan

Sebisa mungkin memberikan *feed back*/umpan balik yang positif saat atlet di dalam lapangan. Karena hal ini akan sangat berpengaruh secara psikis kepada pemain. Berikan apresiasi baik dengan verbal, maupun non verbal berupa isyarat dengan tangan, mata dan ekspresi wajah atau anggota tubuh kita. Sehingga atlet kita akan semakin percaya diri. Sebaliknya apabila atlet kita melakukan kesalahan, maka seminim mungkin kita tetap menenangkan dia dan mengembalikan kepercayaan dirinya dengan ungkapan yang memotivasi dan fokus. Jangan malah mengintimidasi atlet tersebut atau bahkan memarahi di depan atlet lainnya, hal itu justru akan menurunkan kepercayaan diri atlet dan semakin menurunkan performa atlet tersebut. Saya tidak percaya dalam mengambil keputusan yang tepat, saya mengambil keputusan dan membuatnya benar. Jangan percaya setiap pikiran khawatir yang Anda miliki. Pikiran-pikiran yang khawatir sangat tidak akurat.

Mengangkat buklet atlet yang percaya diri ... Jangan biarkan anak-anak Anda bingung antara berbicara dan menunjukkan perahu dengan menjadi percaya diri. Keyakinan yang kuat dilakukan dengan tenang. Jika Anda baik, Anda tidak perlu memberi tahu siapa pun. Motivasi diri Anda, jangan mendengarkan orang-orang yang hanya melihat kesalahan Anda. Beri putri Anda kepercayaan diri yang dia butuhkan untuk bersaing dan bangkit kembali saat dia dihempaskan. Jangan menjadi sumber

kesulitan dan kesulitan utama putri Anda. Tugas Anda adalah mendukung usahanya agar dia bisa melambung! Visualisasi adalah hal terkuat yang kami miliki. Memiliki banyak kepercayaan diri bukanlah jaminan untuk sukses. Tetapi tidak percaya diri adalah jaminan untuk kegagalan. Saya hanya mencoba memainkan permainan dengan cara yang seharusnya dimainkan.

## **BAB VII**

---

### ***TRUST***

---



---

**Rasa percaya terhadap pelatih dari atlet/ *trust your coaches***

**Rasa percaya pelatih terhadap atlet/ *trust your athletes***

---

Kondisi psikologi dalam tim harus kondusif, kedua belah pihak baik pelatih dan juga atlet harus sama-sama memiliki kepercayaan terhadap proses dan juga tujuan yang ingin dicapai. Munculnya trust atau rasa kepercayaan ini dibentuk melalui kebiasaan sehari-hari pelatih dengan atlet dalam setiap latihan dan kehidupan sehari-hari saat mereka berkomunikasi. Pelatih mempercayai atlet akan berusaha dengan maksimal dalam berlatih dan juga berjuang dengan keras untuk memenangkan setiap pertandingan. Begitu juga atlet mempercayai pelatih sebagai leader atau pemimpin mereka dalam sesi latihan maupun membawa mereka dengan strateginya untuk memenangkan pertandingan. Pelatih dan atlet hendaknya memiliki sikap dimana setiap orang akan senang berada di sekitarnya.

Atlet harus memiliki kepedulian terhadap rekan satu timnya, menolong mereka, dan melayani teman, pelatih juga harus peduli kepada semua atletnya. Dalam kepercayaan atau trust berisi tentang rasa peduli, kredibilitas, dan reliabilitas. Harapan dengan dan tanpa apresiasi atau penghargaan akan membuat lingkungan menjadi dingin atau kaku. Beritahu kepada atlet Anda bahwa Anda sebagai pelatih bangga kepada mereka. Sebagai atlet juga sampaikan kepada pelatih Anda bahwa Anda mengapresiasinya. Berterimakasihlah kepada kedua orang tua untuk semua yang telah mereka lakukan. Kita cenderung banyak mengoreksi seseorang dan lupa untuk memberikan apresiasi kepada mereka, padahal itu sangat dibutuhkan oleh mereka untuk tumbuh dan berkembang lebih tinggi. Setiap atlet berhak mendapatkan seseorang yang percaya pada mereka, jadilah orang itu.

Anda harus menjadi pemimpin dengan memberi contoh. Sebagai orang tua, Anda harus memimpin dengan memberi contoh. Jika Anda ingin anak Anda melakukan apa pun yang ingin mereka capai dalam hidup, Anda harus menunjukkannya kepada mereka. Itulah yang saya coba lakukan sebagai seorang pelatih agar atlet memiliki kepercayaan kepada saya. Pada saat pelatih memberikan penjelasan, dengarkanlah agar kalian bisa mempelajari apa yang dia sampaikan. Kemampuan untuk mendengar, mempelajari, dan mengaplikasikan instruksi pelatih adalah keterampilan yang paling penting yang harus kalian miliki sebagai atlet. Latihlah atletmu agar mereka menjadi ahli dibidangnya. Pelatih juga hendaknya memberikan kesempatan kepada asisten pelatihnya untuk

memberikan latihan drill juga merencanakan keseluruhan latihan, dengan gaya melatih asisten Anda, mungkin akan lebih menyenangkan dan memiliki semangat dan energi baru.

Saya tidak akan melatih siapa Anda. Saya akan melatih Anda untuk menjadi siapa suatu hari nanti. Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang percaya pada Anda dan mendorong Anda untuk menjadi lebih baik. Gunakan kesulitan dan penolakan untuk membuat diri Anda lebih kuat secara mental. Setiap anak membutuhkan setidaknya satu orang yang gila tentang dia. Pastikan atlet Anda merasa dihargai dan dihargai. Hanya mengatur 5 menit untuk berbicara dengan mereka sebelum setiap latihan dapat sangat membantu untuk mempromosikan hubungan yang lebih sehat dengan mereka. Hubungan yang lebih sehat dapat menghasilkan lebih banyak keterlibatan dan peningkatan kinerja. Bagikan kesuksesan Anda. Akui kegagalan Anda. Pelatih dan pemimpin sering kali harus memikul tanggung jawab atas kesuksesan dan kegagalan. Bagaimana kita bereaksi dalam semua situasi mengungkapkan karakter kita dan memengaruhi tindakan orang yang kita latih dan pimpin. Tidak mudah menjadi pelatih atau pemimpin. Jangan terlalu banyak menyalahkan diri sendiri atas kerugian apapun. Tapi jangan biarkan tim Anda melakukannya juga.

Salah satu pekerjaan terberat pelatih adalah membuat orang lain percaya pada kita, percaya pada tim, dan percaya pada diri sendiri. Banyak dari itu dalam mengelola ekspektasi, mengelola kesuksesan, dan mengelola kegagalan. Bahasa tubuh Anda adalah hal terpenting yang Anda kenakan. Bahasa tubuh Anda lebih penting daripada apa yang Anda katakan. Apa yang Anda lakukan adalah berbicara sangat keras sehingga saya tidak bisa mendengar apa yang Anda katakan. Pelatih dan pemain berinteraksi dengan cara yang mungkin lebih jujur dan jujur daripada hampir semua hubungan lain dalam kehidupan anak muda.

Proses pembinaan dan pelatihan sangat berbasis pada hubungan dan memakan waktu. Anda perlu memberikan waktu Anda kepada orang-orang ini dan menunjukkan bahwa Anda peduli, dan menunjukkan bahwa Anda tahu apa yang Anda lakukan. Anda juga harus menunjukkan kepada mereka bahwa Anda bersedia memberi mereka semua yang Anda miliki untuk menjadikan mereka pemain bola voli yang lebih baik di penghujung hari. Tidak ada pesaing yang tidak terkalahkan. Pelatih

yang bisa menguraikan permainan di papan tulis adalah selusin sepeser pun. Orang-orang yang menang masuk ke dalam pemain mereka dan memotivasi. Pelatih perlu ingat ... Melatih adalah pelayanan Anda. Di suatu tempat, ada orang tua yang mendoakan putra atau putrinya agar memiliki pelatih dalam hidup mereka yang akan membantu memimpin dan membimbing serta mencintai mereka seperti mereka sendiri. Jadilah pelatih itu. Tidak ada yang mustahil bagi orang yang percaya.

### **Sepuluh aturan dari Kobe Bryant:**

---

- 1. Menjadi lebih baik setiap hari;**
  - 2. Buktikan bahwa mereka salah;**
  - 3. Atasi kelemahan Anda;**
  - 4. Eksekusi apa yang Anda praktikkan;**
  - 5. Belajar dari kebesaran;**
  - 6. Belajar dari menang dan kalah;**
  - 7. Latih perhatian penuh**
  - 8. Bersikaplah ambisius;**
  - 9. Percayalah pada tim Anda;**
  - 10. Belajar mendongeng.**
- 

Suatu hari orang-orang yang tidak percaya pada Anda akan memberi tahu semua orang bagaimana mereka bertemu dengan Anda. Seorang pemain yang memberi Anda kurang dari apa yang harus dia berikan adalah: memberi tahu Anda apa yang dia lakukan tentang tim, apa yang dia pikirkan tentang Anda sebagai pelatih dan apa yang dia pikirkan tentang dirinya sendiri. Sungguh gila bagaimana performa/penampilan meningkat ketika seorang atlet tahu bahwa pelatih mereka percaya pada mereka. Untuk membangun kepercayaan, katakan yang sebenarnya. Tidak ada yang menghancurkan kepercayaan lebih cepat daripada membuat dan mengingkari janji. Sebaliknya, tidak ada yang lebih membangun kepercayaan selain menepati janji. Jangan terlalu

memikirkan hidup. Percayalah bahwa Anda membuat keputusan yang tepat dan terus berkembang. Setiap tim bola voli harus memiliki seorang pria yang memainkan setiap posisi, tidak pernah membuat kesalahan, dan tahu persis apa yang direncanakan lawan, tetapi sejauh ini tidak ada cara untuk mendapatkan orang seperti itu. Tidak apa-apa untuk marah. Tidak pernah boleh menjadi kejam.

Apa yang Anda lakukan memiliki dampak yang lebih besar daripada apa yang Anda katakan. Tidak masalah jika tidak ada yang percaya pada Anda, Anda harus percaya pada diri sendiri untuk sukses. Ukuran utama seorang pria bukanlah di mana dia berdiri pada saat-saat nyaman dan nyaman, tetapi di mana dia berdiri pada saat tantangan dan kontroversi. Satu-satunya orang yang harus dibandingkan dengan dirimu sendiri adalah dirimu di masa lalu. Saling menghormati: satu sama lain, sesama pemain, ayah ke anak. Setelah setiap latihan dan pertandingan, luangkan waktu sebentar dan beri tahu pelatih Anda, terima kasih telah melatih saya hari ini. Ini adalah keterampilan hidup yang membuat perbedaan. Ketahui perbedaan antara pembinaan dan kritik. Itulah satu-satunya cara untuk mengembangkan kepercayaan dengan pemain Anda. Jika Anda tidak percaya bahwa Anda adalah yang terbaik, maka Anda tidak akan pernah mencapai semua yang Anda mampu. Ini adalah kesalahan menunggu setelah Anda menjalani bertahun-tahun pelatihan teknik dan bentuk sebelum Anda mulai melihat pola pikir kinerja. Jika pada awalnya Anda tidak berhasil. Cobalah melakukan apa yang pelatih Anda perintahkan untuk Anda lakukan pertama kali.



## BAB VIII

---

### USAHA KERAS/*FAITHFULL*

---



Setiap pemain dan juga pelatih menginginkan kemenangan namun hanya sedikit dari mereka yang siap dan memiliki kemauan keras untuk meraihnya. Usaha yang kuat dari pelatih dan atlet akan membantu kelancaran dalam pencapaian tujuan dalam tim. Kesuksesan atau keberhasilan bukan sesuatu tujuan akhir atau final, kegagalan juga bukan sesuatu yang fatal, hal yang paling penting adalah upaya untuk melanjutkan proses menang dan kalah itu yang lebih utama. Belajar dan berjuang dalam meraih sesuatu, dengan upaya yang optimal. Tugas seorang pelatih adalah membuat atletnya memiliki pengetahuan dan kemampuan yang

luas; harus mampu untuk mengetahui dan memahami dan mengambil keputusan tentang apa yang terjadi pada saat pertandingan; pelatih juga harus membentuk atletnya untuk memiliki keinginan kuat untuk berusaha keras dalam mencapai tujuannya.

Setiap atlet memiliki begitu banyak kekuatan di dalam diri mereka sendiri yang perlu dikeluarkan. Kadang-kadang mereka hanya membutuhkan sedikit dorongan, sedikit dukungan, sedikit bimbingan dari pelatih, dan hal terhebat dapat terjadi. Bakat dan karakter memang penting, tapi mulai sekarang, saya tidak akan merekrut pemain yang kecanduan permainan bola voli. Apakah Anda makan, tidur, bernapas, dan memikirkan bola voli sepanjang hari dan malam? atau, apakah pelatih Anda harus memohon agar Anda datang ke lapangan? pelatih hendaknya menekankan dalam setiap kompetisi dengan 2 kata kunci motivasi utama yaitu: *“Start tough dan finish strong”* ini bermakna bahwa pada awal-awal kompetisi hendaknya atlet bermain dengan upaya yang keras, dan di akhir-akhir kompetisi biasanya semifinal dan final atlet harus bermain dengan sangat kuat.

Ketika seorang pemain bola voli senior bermain dalam kejuaraan dunia, mereka mencoba memberikan inspirasi kepada pemain muda di negara mereka untuk bisa melihat betapa mereka berjuang untuk mewakili negara mereka. Sehingga diharapkan pemain muda kelak akan melanjutkan perjuangan dan dapat memotivasi mereka untuk bermain bola voli dengan baik pada level permainan bola voli yang tinggi. Gairah mengalahkan segalanya, ikuti kata hati Anda. Bakat saja tidak cukup untuk menjadi pemain bola voli yang hebat, kamu juga harus bekerja keras. Bersiap untuk mengerjakan hal-hal yang tidak Anda kuasai dan bersedia melakukan hal-hal yang membuat Anda tidak nyaman. Bersiaplah untuk melakukan apa yang tidak diinginkan semua orang. Begitulah cara Anda menutup celah untuk menciptakan pemisahan.

Melatih atlet putri tidak semudah yang dipikirkan beberapa orang. Berbicara dengan lebih keras. Menjerit berteriak lebih sampai ke sana lebih awal. Tetap larut harus pulang dengan pelatih setelahnya. Jika Anda mengambil sepotong buah busuk dan meletakkannya di samping buah yang sangat baik ... apa yang terjadi? Jamur dari buah busuk menyebar ke buah yang baik dan keduanya berakhir dengan kondisi yang buruk. Jadi apa yang terjadi ketika Anda mengelilingi diri Anda dengan orang-

orang yang tidak membangun Anda? Nah..Anda menjadi seperti mereka ... Ingat, Anda memiliki kekuatan untuk memengaruhi lingkungan Anda. Anda punya pilihan. Makanan untuk dipikirkan saat Anda menjalani hari. Dunia tidak boleh tahu anda sedang babak belur. Dunia hanya boleh tahu anda masih tegak berdiri dan tidak hancur selepas badai menerjang. Saya datang dari ketiadaan jadi saya menghargai segalanya.

Jaga agar penyesalan Anda singkat, kecewa boleh 5 menit saja, setelah itu bangkit dan lanjutkan usaha dan latihanmu. Saya ingat pulang ke rumah setelah seharian berolahraga, dan ayah saya selalu berkata, 'apakah kamu mengalahkan ke empat orang itu?' Saya akan berkata, apa yang kamu bicarakan, ayah? Saya berolahraga sendiri. Dia mengatakan empat orang yang datang untuk mengambil pekerjaanmu. Anda selalu berusaha mengalahkan seseorang. Seorang atlet mengambil langkah besar ke depan ketika seorang pelatih tidak perlu meminta mereka untuk bekerja keras, ekstra, atau benar. Ini disebut mengambil kepemilikan. Terus berlatih. Jangan biarkan seseorang memberi tahu Anda bahwa Anda terlalu kecil atau terlalu lambat. Anda tidak berolahraga karena takut kombinasi bola voli dan olahraga akan melebihi latihan. Tapi..kamu sering cedera dan lelah karena bola voli karena kamu terlalu lemah dan mudah lelah. Jangan menyesali kegagalan Anda. Nilai mempelajari cara belajar dalam satu kutipan: Peristiwa sentral abad ke-20 adalah penggulingan materi. Kekuatan pikiran ada dimana-mana melebihi kekuatan kasar dari benda-benda. Kami terbatas, tetapi kami dapat mendorong kembali batas-batas batasan kami. Jika Anda dapat menangani kegagalan, Anda dapat menangani hampir semua hal lainnya.

Pertarungan dimenangkan atau dikalahkan jauh dari saksi. Di belakang garis, di gym, dan di luar sana di jalan, jauh sebelum saya menari di bawah lampu itu. Saya dapat menerima kegagalan, semua orang gagal pada sesuatu. Tapi saya tidak bisa menerima tidak mencoba. Anda dapat memiliki semua keterampilan, bakat, dukungan pembinaan, fasilitas, dll. Tetapi tanpa rasa lapar dan keinginan untuk sukses, mustahil untuk mencapai hal-hal hebat. Atlet dan tim hebat memiliki dorongan dan rasa lapar yang tiada henti untuk menjadi yang terbaik.



## BAB IX

---

# KETEGARAN MENTAL/*MENTAL TOUGHNESS*

---



**5 C model untuk ketegaran mental, di antaranya:**

1. *Confidence*/kepercayaan diri
2. *Concentration*/konsentrasi
3. *Cohesion*/kohesivitas
4. *Composure*/ketenangan
5. *Cope-bility*/kemampuan mengatasi masalah

Menguatkan kohesivitas tim adalah kunci untuk kesuksesan jangka panjang.

Bangkit kembali dari kegagalan mereka.

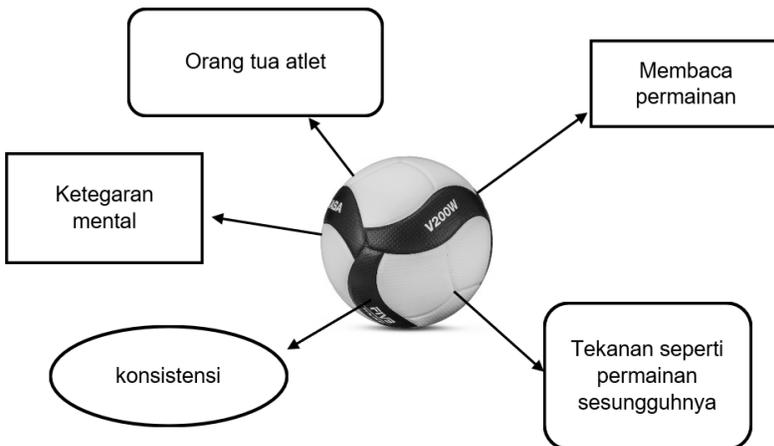
Untuk mengembangkan mental atlet maka yang harus dilakukan pelatih adalah menguatkan hubungan antara atlet dengan atlet dalam tim, dengan pelatih-pelatih, dan dengan orang tua mereka.

Ketegaran mental akan menjaga atlet untuk melawan tekanan baik dalam latihan maupun pertandingan.

Semakin banyak kuantitas dan kualitas latihan ketegaran mental yang dilakukan, maka atlet akan menjadi semakin kuat/tangguh.

Ada 5 strategi untuk membangun ketegaran mental yang luar biasa, di antaranya: *breathe, focus, faith over fear, over comer, cohesion*.

Berikut lima tantangan Anda dalam melatih:



Para pemain bola voli diharapkan memiliki pemahaman yang sehat tentang apa sebenarnya tekanan itu dan bagaimana memanfaatkannya untuk keuntungan mereka. Bermain dalam tekanan, apa yang harus dilakukan pemain:

1. Mendekonstruksi apa itu tekanan;
2. Menghadapi pertandingan besar;
3. Memenuhi standar tim Anda terlepas dari lawannya;
4. Berurusan dengan saraf;
5. Menciptakan tekanan dalam praktik.

Tes atau ujian yang sesungguhnya dari ketegaran mental seorang pemain bukan selama proses latihan, akan tetapi pada saat adanya tekanan dalam pertandingan. Stres/tekanan tidak bisa dihindari dan Anda membutuhkannya untuk tumbuh. Tetapi jika Anda tahu bagaimana mengelola stres Anda, Anda akan dapat bekerja lebih baik pada saat-saat penting dalam pertandingan. Ketangguhan mental tidak akan menghilangkan stres. Tapi itu mungkin membantu Anda mengalaminya lebih sedikit. Ketika Anda mengalami perlakuan yang kasar dalam permainan, Anda tidak bisa kehilangan semangat. Semangat Anda tidak dapat ditentukan oleh apakah bola masuk atau tidak. Anda harus memiliki orang-orang yang bersaing di level yang sangat tinggi, ketika itu tidak berjalan baik untuk kalian itulah definisi ketangguhan mental.

Anda tidak dapat memiliki kesaksian Anda tanpa melalui ujian. Kerugian, cedera, penolakan, dan kemunduran membuat kami lebih kuat, lebih baik, dan lebih tangguh secara mental. Miliki sikap tekad batin. Jangan melipat atau berhenti di bawah tekanan. Berjuang untuk diri sendiri dan untuk impian Anda. Jika tidak, siapa lagi? Jika Anda memiliki hati yang baik, jika Anda memiliki keahlian tertentu, dan Anda memiliki ketangguhan dan ketabahan, maka Anda akan memiliki terobosan. Memperkuat kohesi tim adalah kunci sukses jangka panjang. Bagaimana cara meningkatkan kesehatan mental atlet muda? Perkuat hubungan mereka dengan rekan satu tim, pelatih, dan orang tua. Ketangguhan mental melindungi Anda dari stres yang tinggi. Semakin Anda melatih keterampilan ketangguhan mental, semakin kuat mereka menjaganya. Jangan pernah lupa betapa kuatnya kata-kata Anda. Kata-kata mengikat orang. Mendorong dan memberdayakan orang dengan kata-kata Anda. Anda bisa menjadi tangguh dan menuntut serta menyemangati dan memberdayakan pada saat yang bersamaan.

Menjadi positif. Pikiran Anda lebih kuat dari yang Anda pikirkan. Apa yang turun di sumur muncul di ember. Penuhi diri Anda dengan hal-hal positif. Ketika segala sesuatunya terasa sibuk, seperti Anda terjebak di antara ombak yang menerjang, seperti Anda telah kehilangan kendali atas situasi di sekitar Anda. Luangkan waktu sejenak untuk diri sendiri. Temukan ketenangan, temukan kejelasan, temukan apa yang Anda butuhkan untuk terus dorong. Ketika Anda pandai dalam sesuatu, Anda akan memberi tahu semua orang. Ketika Anda hebat dalam sesuatu, mereka akan memberi tahu Anda. Benci pelatih yang melatih Anda terlalu keras, selalu di pantat Anda? Tunggu sampai Anda bermain untuk pelatih yang tidak peduli. Anda akan menyadari betapa beruntungnya Anda.

Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar, tetapi adalah orang yang gigih dan pantang menyerah. Untuk melakukan yang terbaik secara konsisten, selalu kembali ke “angka ajaib” Anda - kondisi pikiran-tubuh optimal ideal Anda. Ketangguhan itu .. sulit ditemukan, sulit untuk diajarkan dan sulit dikalahkan. Apa yang dianggap atlet biasa sebagai pengorbanan, atlet hebat menganggapnya sebagai kebiasaan. Bola voli adalah mental. Anda bermain bola voli dengan seluruh tubuh Anda ada untuk membantu Anda. Usia Anda yang sebenarnya ditentukan oleh sikap mental Anda, bukan oleh berapa tahun Anda hidup. Untuk benar-benar tertawa, Anda harus bisa menahan rasa sakit Anda, dan bermain dengannya. Jangan menyerah dan harus kuat/menjadi orang yang memiliki resiliensi tinggi. Belajar untuk tetap tegak, walaupun badai silih berganti menyapa/menerpa. Untuk beralih dari baik menjadi hebat, semuanya ada dalam detail. Semuanya penting. Betapa indahnya, bisa berdiri tegak dan berkata “Aku hancur, dan aku selamat”. Adakah yang memperhatikan apa yang terjadi dalam film dokumenter “the last dance” ketika MJ dikeluarkan dari tim universitas di kelas 10? Ibunya menyuruhnya bekerja lebih keras sepanjang musim panas. Dia tidak memanggil pelatih, direktur atletik, dan superintendent untuk mengeluh. Sikap Anda terhadap kegagalan menentukan ketinggian Anda setelah kegagalan. Yang paling penting adalah seberapa baik Anda berjalan melewati api. Jika seseorang di ambang terobosan mereka. Jangan putus asa. Jika Anda merasa hal itu tidak akan terjadi, tunggu sebentar lagi. Duduk diam. Dan bersabarlah. Jangan pernah percaya pada cerita sepihak. Selalu ada beberapa halaman yang hilang. Ketangguhan mental adalah 10% situasi dan 90% respons Anda terhadapnya.

---

## PENUTUP

---

Hal yang paling indah menjadi seorang pelatih adalah kita memiliki kesempatan untuk memberikan pengaruh dan mengubah kehidupan atlet kita setiap harinya. Jika kamu ingin menjadi pelatih profesional kamu harus melakukan sesuatu yang di luar kemampuanmu, di dalam komunitas atau masyarakatmu. Sesuatu yang mampu membuat suatu kehidupan yang sedikit lebih baik bagi orang-orang yang tidak seberuntung kamu. Kehidupan yang bermakna adalah hidup tidak hanya untuk sendiri namun untuk suatu komunitas/masyarakat. Pelatih sebagai pemimpin yang hebat berkembang melalui proses yang tidak pernah berakhir dari belajar sendiri, merefleksikan diri, pendidikan/kursus, latihan, dan pengalaman. Pelatih akan membuat lebih banyak manfaat dalam setiap tahunnya, dibandingkan orang lain sepanjang tahun, sehingga sangat besar pengaruh pelatih pada kehidupan manusia dalam hal ini atlet. Kegagalan bukanlah sesuatu yang fatal, tetapi kegagalan untuk mengubah kemungkinan terjadi. Jangan pernah berhenti belajar karena permainan tidak pernah berhenti dalam memberikan pelajaran. Melatih adalah panggilan jiwa. Pemain Anda akan menghancurkan hati Anda, kolega Anda tidak menganggap Anda sebagai pelatih sejati, kritik Anda memanggang Anda di media sosial, dan Anda bekerja berjam-jam dengan bayaran rendah. Apa yang membuat Anda terus maju adalah mengubah hidup. Itu semua merupakan panggilan jiwa.

## INSTRUMEN PENGUKURAN PSIKOLOGI

Berikut beberapa contoh instrumen untuk mengukur kemampuan psikis atau mental atlet, di antaranya:

### **Definisi:**

Tes psikologi adalah evaluasi tertulis, visual, atau verbal yang diberikan untuk menilai fungsi kognitif dan emosional anak-anak dan orang dewasa.

### **Tujuan:**

Tes psikologi digunakan untuk menilai berbagai kemampuan dan atribut mental, termasuk pencapaian dan kemampuan, kepribadian, dan fungsi neurologis.

Untuk anak-anak, tes prestasi akademik, kemampuan, dan kecerdasan dapat digunakan sebagai alat dalam penempatan sekolah, dalam menentukan adanya ketidakmampuan belajar atau keterlambatan perkembangan, dalam mengidentifikasi bakat, atau dalam melacak perkembangan intelektual. Tes kecerdasan juga dapat digunakan dengan remaja dan dewasa muda untuk menentukan kemampuan kejuruan (dalam konseling karir). Tes kepribadian diberikan untuk berbagai alasan, mulai dari mendiagnosis psikopatologi (gangguan pribadi, gangguan depresi) hingga menyaring calon pekerjaan. Mereka dapat digunakan dalam lingkungan pendidikan untuk menentukan kekuatan dan kelemahan kepribadian.

### **Deskripsi:**

Tes psikologi adalah ukuran formal dari fungsi mental. Sebagian besar bersifat obyektif dan dapat diukur; Namun, tes proyektif tertentu mungkin melibatkan beberapa tingkat interpretasi subjektif. Juga dikenal sebagai inventaris, pengukuran, kuesioner, dan timbangan. Tes psikologi

diberikan dalam berbagai pengaturan, termasuk prasekolah, sekolah dasar dan menengah, perguruan tinggi dan universitas, rumah sakit, pusat perawatan kesehatan rawat jalan, dan lembaga sosial. Mereka datang dalam berbagai format, termasuk tertulis, lisan dan komputer.

## **Tes prestasi dan kemampuan**

Tes prestasi dan kemampuan dirancang untuk mengukur tingkat fungsi intelektual dan kemampuan kognitif anak. Sebagian besar tes pencapaian dan kemampuan distandardisasi, yang berarti bahwa norma ditetapkan selama fase desain tes dengan memberikan tes tersebut ke sampel yang mewakili populasi tes yang representatif. Tes pencapaian dan kemampuan mengikuti protokol atau prosedur pengujian yang seragam (instruksi tes, kondisi tes, dan prosedur penilaian). dan nilai mereka dapat diinterpretasikan dalam hubungannya dengan norma-norma yang telah ditetapkan. Tes prestasi dan kemampuan yang umum termasuk skala kecerdasan Wechsler untuk anak-anak (WISC-III) dan skala kecerdasan Stanford-Binet.

## **Tes Kepribadian**

Tes dan inventarisasi kepribadian mengevaluasi pikiran, emosi, sikap, dan sifat perilaku yang membentuk kepribadian. Hasil tes ini dapat membantu menentukan kekuatan dan kelemahan kepribadian anak, dan dapat mengidentifikasi gangguan tertentu dalam kepribadian, atau psikopatologi, tes seperti *Minnesota Multiphasic Personality Inventory for Adolescents (MMPI-A)* dan *Million Pre-Adolescent Clinical Inventory III (M-PACI)*, digunakan untuk menyaring anak-anak dari psikopatologi tertentu atau masalah emosional.

Jenis tes kepribadian lainnya adalah penilaian kepribadian proyektif. Tes proyektif meminta seorang anak untuk menafsirkan beberapa rangsangan yang ambigu, seperti serangkaian bercak tinta. Respons anak memberikan wawasan tentang proses berpikir dan ciri kepribadiannya. Misalnya, *Holtzman Ink blot Test (HIT)* menggunakan serangkaian bercak tinta yang diminta untuk diidentifikasi oleh subjek tes. Penilaian proyektif lainnya, *Tes Apersepsi Tematik (TAT)*, meminta anak untuk menceritakan sebuah cerita tentang serangkaian gambar. Beberapa orang menganggap

tes proyektif kurang dapat diandalkan dibandingkan tes kepribadian objektif. Jika pemeriksa tidak terlatih dalam evaluasi psikometri, interpretasi subjektif dapat mempengaruhi evaluasi tes ini.

## **Tes Neuropsikologis**

Anak-anak dan remaja yang pernah mengalami cedera otak traumatis, kerusakan otak, atau masalah neurologis organik lainnya, diberikan tes neuropsikologis untuk menilai tingkat fungsi mereka dan mengidentifikasi area gangguan mental. Tes neuropsikologis juga dapat digunakan untuk mengevaluasi kemajuan pasien yang telah menjalani pengobatan atau rehabilitasi untuk cedera atau penyakit neuropsikologis. Selain itu, tindakan neuropsikologis tertentu dapat digunakan untuk menyaring anak-anak untuk keterlambatan perkembangan dan atau ketidakmampuan belajar.

## **Tindakan Pencegahan**

Tes psikologis membutuhkan pemeriksa yang terlatih secara klinis. Semua tes psikologis harus diberikan, dinilai, dan diinterpretasikan oleh profesional terlatih, lebih disukai psikolog atau psikiater dengan keahlian di bidang yang sesuai. Tes psikologi hanyalah salah satu elemen dari penilaian psikologis. Mereka tidak boleh digunakan sebagai satu-satunya dasar untuk diagnosis. Riwayat klinis dan pribadi anak yang terperinci dan tinjauan terhadap catatan psikologis, medis, pendidikan, atau lainnya yang relevan diperlukan untuk meletakkan dasar untuk menafsirkan hasil pengukuran psikologis apa pun. Perbedaan budaya dan bahasa di antara anak-anak dapat mempengaruhi kinerja tes dan dapat mengakibatkan hasil tes yang tidak akurat. Administrator tes harus diberitahu sebelum tes psikologi dimulai jika peserta tes tidak fasih berbahasa Inggris dan / atau memiliki motivasi juga dapat mempengaruhi hasil tes.

## **Persiapan**

Sebelum pelaksanaan tes psikologi apa pun, administrator harus memberi anak dan orang tua anak informasi tentang sifat tes dan tujuan penggunaannya, instruksi standar lengkap untuk mengikuti tes (termasuk batas waktu dan hukuman untuk respons yang salah) , dan

informasi tentang kerahasiaan hasil. Setelah pengungkapan ini dilakukan, persetujuan yang diinformasikan harus diperoleh dari anak (sebagaimana mestinya) dan orang tua anak sebelum penarikan dimulai.

## Hasil Normal

Semua penilaian psikologis dan neuropsikologis harus dilakukan, dinilai, dan diinterpretasikan oleh seorang profesional terlatih. Saat menafsirkan hasil tes, administrator tes akan meninjau dengan orang tua apa yang dievaluasi oleh tes, ketepatannya dalam evaluasi, margin kesalahan apa pun yang terlibat dalam penilaian, dan apa arti skor individu dalam konteks norma tes keseluruhan dan latar belakang spesifik individu anak.

## Risiko

Tidak ada risiko signifikan yang terlibat dalam tes psikologis.

## Kekhawatiran Orang Tua

Kecemasan ujian dapat berdampak pada kinerja/performa anak, jadi orang tua tidak boleh terlalu menekankan pentingnya pengujian **psychological**. Mereka harus berbicara dengan anak mereka sebelum tes terjadwal dan meyakinkan mereka bahwa hanya upaya terbaik mereka yang diperlukan. Para orang tua juga dapat memastikan bahwa anak-anak mereka cukup istirahat pada hari ujian dan mendapatkan makanan bergizi sebelumnya.

## **SKALA PSIKOLOGIS UNTUK MENGUKUR KEMAMPUAN PSIKOLOGI**

Skala psikologi adalah instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis. Seringkali dinamakan dengan tes, namun dalam hal ini skala psikologis digunakan sebagai istilah untuk atribut afektif, sedangkan kata tes digunakan untuk atribut kognitif. Berisi tentang aspek diri yang dipersepsi subjek. Penskalaan dalam psikologi adalah upaya untuk mengembangkan instrumen pengukuran terhadap penilaian individu. Data berbentuk interval atau kontinum. Skala berbeda dengan angket yang berisi data faktual. Karakteristik skala psikologi stimulus yang diberikan tidak secara langsung mengukur konstruk ukur, namun melalui dimensi dan indikator. Interpretasi didasarkan pada keseluruhan item. Satu item tidak dapat dijadikan landasan menginterpretasikan. Tidak ada respon benar dan salah. Jenis penskalaan psikologi meranking subjek mengurutkan stimulus berdasarkan kesesuaiannya dengan kondisi dirinya menilai (rating). Subjek menilai stimulus berdasarkan kesesuaiannya dengan kondisi dirinya. Mengategorikan subjek meletakkan stimulus pada kategori yang sesuai dengan kondisi dirinya. Membandingkan subjek memilih pasangan stimulus yang sesuai dengan kondisi dirinya. Mengestimasi subjek mengestimasi dengan memberikan penilaian pada atribut yang sesuai dengan kondisi dirinya. Memetakan kemiripan subjek memetakan kesamaan antar stimulus pada sebuah peta dimensi stimulus.

### **Macam-macam Bentuk Skala Psikologis:**

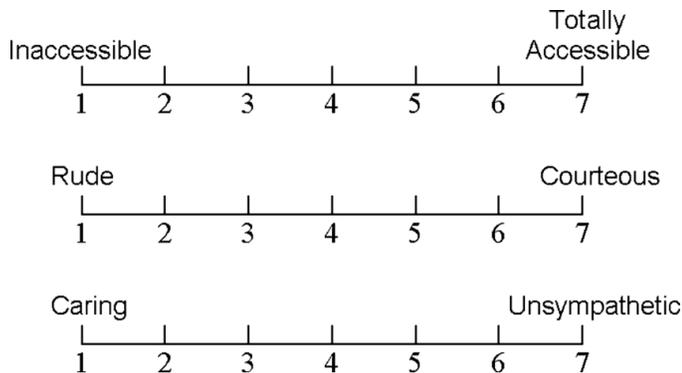
1. Skala Likert adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu gejala atau fenomena pendidikan. Dalam skala Likert seringkali terdapat dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif yang berfungsi untuk mengukur sikap positif, dan pernyataan negative yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif objek sikap.

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak memilih	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5

2. Skala Guttman, yaitu skala yang menginginkan tipe jawaban tegas, seperti jawaban benar - salah, ya - tidak, pernah - tidak pernah, positif - negatif, tinggi - rendah, baik - buruk, dan seterusnya. Pada skala Guttman, hanya ada dua interval, yaitu setuju dan tidak setuju. Skala Guttman dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda maupun daftar checklist. Untuk jawaban positif seperti benar, ya, tinggi, baik, dan semacamnya diberi skor 1; sedangkan untuk jawaban negative seperti salah, tidak, rendah, buruk, dan semacamnya diberi skor 0.

No	Pernyataan/Pertanyaan	Ya	Tidak

3. Skala Semantik Diferensial yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun checklist, tetapi tersusun dalam satu garis kontinum di mana jawaban yang sangat positif terletak di bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negative terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya. Data yang diperoleh melalui pengukuran dengan skala semantic differential adalah data interval. Skala bentuk ini biasanya digunakan untuk mengukur sikap atau karakteristik tertentu yang dimiliki seseorang.



4. Skala Thurstone adalah skala yang disusun dengan memilih butir yang berbentuk skala interval. Setiap butir memiliki kunci skor dan jika diurut, kunci skor menghasilkan nilai yang berjarak sama. Skala Thurstone dibuat dalam bentuk sejumlah (40-50) pernyataan yang relevan dengan variabel yang hendak diukur kemudian sejumlah ahli (20-40) orang menilai relevansi pernyataan itu dengan konten atau konstruk yang hendak diukur. Adapun contoh skala penilaian model Thurstone adalah seperti gambar di bawah ini. Nilai 1 pada skala di atas menyatakan sangat tidak relevan, sedangkan nilai 11 menyatakan sangat.

No	Statement	Scale										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	I am good at chemistry											
2	During a chemistry course, I feel most ful-											

# LINK PSYCHOLOGICAL TEST LIST:

Practitioner QuickLinks  
Licensed Psychologists | Practice Management | Continuing Education

SHARE | | | | | Site Map

## Psychological Test List Tests used by psychologists for clinical assessment

AssessmentPsychology.com > Assessment > Psychological Tests > Current Tests > Test List

Books on Psychological Tests | Most Used Tests | Psychological Tests Online

Center for Psychological Studies  
Nova Southeastern University  
List of Tests in the CPS Testing Library

- [AAMD Adaptive Behavior Scale](#)
- [Adult Neuropsychological Questionnaire](#)
- [Alcohol Use Inventory](#)
- [Balthazar Scales of Adapt. Behavior](#)
- [Beck Anxiety Inventory](#)
- [Beck Depression Inventory](#)
- [Beck Depression Inventory - 2nd Ed](#)
- [Beck Hopelessness Scale](#)
- [Bender Gestalt Monograph](#)
- [Bender Gestalt Test](#)
- [Bennett Mechanical Comprehension Test](#)
- [Benton Visual Retention Test - 4th Ed](#)
- [Benton Visual Retention Test - 5th Ed](#)
- [Boehm Test of Basic Concepts - Revised](#)
- [Booklet Category Test](#)
- [Boston Diagnostic Aphasia Examination](#)
- [Boston Naming Test](#)
- [BRL Sorting Test](#)
- [California Psychological Inventory](#)
- [Carlson Psychological Survey](#)
- [Cattell Infant Intelligence Scale](#)
- [Child Behavior Checklist](#)
- [Child Neuropsychological Questionnaire](#)
- [Childhood Trauma Questionnaire](#)
- [Children's Apperception Test](#)
- [Children's Depression Inventory](#)
- [Children's Manifest Anxiety Scale - Revised](#)
- [Clinical Analysis Questionnaire](#)
- [College and University Environment Scales](#)
- [Columbia Mental Maturity Scale](#)
- [Conners Rating Scales - Revised](#)
- [Differential Ability Scales](#)
- [Dementia Rating Scale](#)
- [Developmental Test of Visual-Motor Integration](#)
- [Devereux Elem Schl Beh Rating Scale](#)
- [Dissociative Experiences Scale](#)
- [Eating Disorder Inventory](#)
- [Eating Disorder Inventory - 2nd Ed](#)
- [Edwards Personal Preference Schedule](#)
- [Family Environment Scale](#)
- [Family Environment Scale- Children's Ver](#)
- [Forer Structured Sentence Completion Test](#)
- [Frostig Developmental Test of Visual Percep](#)
- [General Clerical Test](#)
- [Geriatric Sentence Completion Form](#)
- [Halstead-Reitan Neuropsych Test Battery](#)
- [Harris Test of Lateral Dominance](#)
- [Holtzman Inkblot Technique](#)
- [House-Tree-Person Interrogation Form](#)
- [Illinois Test of Psycholinguistic Abilities, Rev](#)
- [Impact of Events Scale - Revised](#)
- [Jenkins Activity Survey](#)
- [Kaufman Adolescent & Adult Intel Test](#)
- [Kaufman Assessment Battery for Children](#)
- [Kaufman Test of Educational Achievement](#)
- [Lawrence Psychological-Forensic Exam](#)
- [Luria-Nebraska Neuropsychological Battery](#)
- [Marital Satisfaction Inventory- Revised](#)
- [McCarthy Scales of Children's Abilities](#)
- [Milton Adolescent Personality Inventory](#)
- [Milton Clinical Multiaxial Inventory](#)
- [Milton Clinical Multiaxial Inventory- 2nd Ed](#)
- [Milton Clinical Multiaxial Inventory- 3rd Ed](#)
- [Minnesota Multiphasic Personality Inventory](#)
- [MMPI- 2 | Short Form](#)
- [MMPI- Adolescent](#)
- [Minnesota Percepto-Diagnostic Test](#)
- [Myers-Briggs Type Indicator](#)
- [NEO Personality Inventory - Revised](#)
- [Paulhus Deception Scales](#)
- [Peabody Individual Achievement Test](#)
- [Peabody Individual Achievement Test - Revised](#)
- [Peabody Picture Vocabulary Test - Revised](#)
- [Peabody Picture Vocabulary Test - 3rd Ed](#)
- [Personal Assessment Inventory-JPAT Dep Scale](#)
- [Personality Assessment Inventory](#)
- [Personality Research Form](#)
- [Porteus Maze Test](#)
- [Psychological Screening Inventory](#)
- [Psychosocial Pain Inventory](#)
- [Questionnaire on Resources and Stress](#)
- [Quick Neurological Screening Test - Revised](#)
- [Raven Standard Progressive Matrices](#)
- [Rogers Criminal Responsibility Assessment Scales](#)
- [Rorschach Inkblot Test](#)
- [Rotter Incomplete Sentences Blank - 2nd Ed](#)
- [Short Employment Tests](#)
- [Sixteen Personality Factor Questionnaire](#)
- [SlOSSon Drawing Coordination Test](#)
- [SlOSSon Intelligence Test](#)
- [SlOSSon Oral Reading Test](#)
- [Stanford-Binet Intelligence Scale: Form L-M - 3rd Ed](#)
- [Stanford-Binet Intelligence Scale - 4th Ed](#)
- [Stanford-Binet Intelligence Scale - 5th Ed](#)
- [Stanford Diagnostic Mathematics Test](#)
- [State-Trait Anxiety Inventory](#)
- [Study of Values](#)
- [Symptom Checklist 90 - Revised](#)
- [System of Multicultural Pluralistic Assessment](#)
- [Szondi Test](#)
- [Tell Me A Story](#)
- [Tennessee Self Concept Scale](#)
- [Test Anxiety Inventory](#)
- [Test of Language Development](#)
- [Test of Language Development - 2nd Ed](#)
- [Thematic Apperception Test](#)
- [Trauma Symptom Inventory](#)
- [Vineland Adaptive Behavior Scales](#)
- [Wahler Physical Symptoms Inventory](#)
- [Wechsler Memory Scale](#)
- [Wechsler Memory Scale - Revised](#)
- [Wechsler Memory Scale - 3rd Ed](#)
- [Wechsler Adult Intelligence Scale](#)
- [Wechsler Adult Intelligence Scale - Revised](#)
- [Wechsler Adult Intelligence Scale - 3rd Ed](#)
- [Wechsler Bellevue Intelligence Scale](#)
- [Wechsler Individual Achievement Test](#)
- [Wechsler Individual Achievement Test - 2nd Ed](#)
- [Wechsler Intelligence Scale for Children](#)
- [Wechsler Intelligence Scale for Children - Rev](#)
- [Wechsler Intelligence Scale for Children - 3rd Ed](#)
- [Wechsler Intelligence Scale for Children - 4th Ed](#)
- [Wechsler Preschool & Primary Scale of Intelligence](#)
- [Wechsler Preschool & Primary Scale of Intel - Rev](#)
- [Wechsler Preschool & Primary Scale of Intel - 3rd Ed](#)
- [Whitticker Index of Schizophrenic Thinking](#)
- [Wide Range Achievement Test](#)
- [Wide Range Achievement Test - Revised](#)
- [Wide Range Achievement Test - 3rd Ed](#)
- [Wide Range Assessment of Memory and Learning](#)
- [Wonderlic Personnel Test](#)
- [Woodcock-Johnson Psycho-Educational Battery](#)
- [Woodcock-Johnson III Tests of Achievement](#)
- [Woodcock-Johnson III Tests of Cognitive Abilities](#)
- [Word Association Test](#)

**PILIHAN KATA UNTUK LATIHAN  
SELF TALK DALAM BOLA VOLI**

<b>TEKNIK/SKILL</b>				
SERVIS	SMASH	RECIEVE SERVIS	BLOK	SET
Fokus	Fokus	Sini	Fokus	Depan
Arahkan	Berani	Yakin	Kuat	smash
Masuk	Yakin	Fokus	Pegang	Yakin
Berat	Bisa	Lambungkan	Kena	Fokus
	Arahkan	Tenang		Enak
		Arahkan		

## LINK YOUTUBE/VIDEO UNTUK LATIHAN *IMAGERY*

<b>Teknik/skill</b>	<b>Link</b>
Jump Serve	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m17PHoQ6LG0">https://www.youtube.com/watch?v=m17PHoQ6LG0</a> .
Jump Floot Serve	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=__OPs_KuQLw">https://www.youtube.com/watch?v=__OPs_KuQLw</a> .
Spike/smash OH/ Open spike	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a-kWLaPIZ0o">https://www.youtube.com/watch?v=a-kWLaPIZ0o</a> .
Spike/smash O/ Opposite	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C5Qg1w6-wn4">https://www.youtube.com/watch?v=C5Qg1w6-wn4</a> .
Spike/smash Middle Bloker	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vzCMHygMleo">https://www.youtube.com/watch?v=vzCMHygMleo</a> .
Libero	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9vZ4GoPvo8E">https://www.youtube.com/watch?v=9vZ4GoPvo8E</a> .
Setter	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EiRQ_Cja4EU">https://www.youtube.com/watch?v=EiRQ_Cja4EU</a> .
Block	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAUz_MAgOIA">https://www.youtube.com/watch?v=xAUz_MAgOIA</a> .

## PANDUAN UNTUK ORANG TUA ATLET

Terdapat 20 tips panduan untuk orang tua atlet dalam olahraga:

1. *Memberikan motivasi/dorongan/Encourage*  
Dukung anak Anda dan semua pemain di tim. Berikan kritik yang membangun.
2. *Jangan Menekan/Don't pressure*  
Hindari menekan anak Anda tentang menang atau kalah. Ingatlah bahwa anak Anda ingin bersenang-senang.
3. *Banggalah dengan anak Anda/Be proud of your child*  
Banggalah dengan apa yang diarsipkan anak Anda dan pastikan Anda memberi tahu mereka betapa bangganya Anda terhadap mereka.
4. *Waspadai/hati-hati dengan kata-kata Anda/Be aware of your language*  
Anak-anak sangat bergantung pada umpan balik orang dewasa. Pastikan itu positif.
5. *Berikan dukungan/Support*  
Dukung anak Anda sepanjang perkembangan olahraganya.
6. *Berikan Pujian/Praise*  
Puji prosesnya, bukan hasilnya. Puji upaya dan kerja keras anak Anda dalam latihan dan permainan.
7. *Hormati Pelatih/Respect the coach*  
Hormati dan jangan ganggu pelatih.
8. *Dengarkan anak Anda/Listen to your child*  
Dengarkan apa yang anak Anda katakan. Hormati keputusan mereka.
9. *Kembangkan kemandirian/Develop Autonomy*  
Biarkan anak Anda memecahkan masalah dan membuat keputusan sendiri.

10. *Kembangkan Kompetensi/Develop competency*  
Bantu anak Anda untuk merasa senang dengan usaha latihan mereka.
11. *Menghormati Wasit/Respect the official*  
Jangan bersikap kasar atau tidak hormat kepada wasit. Hormati apa yang mereka lakukan.
12. *Jangan berteriak memberikan instruksi/Don't shout instructions*  
Cobalah untuk tidak memberi tahu anak Anda cara bermain dalam pelatihan dan permainan. Biarkan mereka menjadi kreatif.
13. *Kendalikan emosi Anda/Control your emotions*  
Belajarlah untuk tetap mengendalikan emosi Anda. Ingat itu hanyalah permainan.
14. *Menunjukkan ketertarikan/kebahagiaan/Show Interest*  
Tunjukkan ketertarikan/kebahagiaan pada apa yang anak Anda lakukan.
15. *Bersikap ramah/Be friendly*  
Bersikaplah ramah terhadap orang tua lain di klub. Kenali orang lain.
16. *Bersikaplah pengertian/Be understanding*  
Dengan memahami anak Anda, Anda akan membantu mereka untuk tumbuh dan berkembang.
17. *Ajarkan kecakapan hidup/Teach life skills*  
Bantu anak Anda untuk mempelajari pelajaran hidup yang penting dari bermain olahraga.
18. *Tetap bersikap positif/Stay positive*  
Pertahankan sikap positif terhadap apa yang dilakukan anak Anda.
19. *Belajar dari kegagalan/Learn from failure*  
Bantu anak Anda untuk belajar dari kegagalan. Maafkan kesalahan yang mungkin mereka lakukan.
20. *Bersenang-senanglah/Have fun*  
Nikmati pengalaman ... Menginspirasi dan memotivasi anak Anda untuk menjadi yang terbaik.



---

## REFERENSI

---

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jassmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* (hal. 143-153). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ahmad, Z., Choudhary, S., Zubair, I., Ansab, Z., & Nawaz, A. (2017). Effect of imagery ability training on the passing and serving skills of the university volleyball players in Pakistan . *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education* , 127-128 .
- Alfin, J. (2016). Analisis karakteristik peserta didik pada tingkat sekolah dasar. *Prosiding Halaqoh Nasional & Seminar Internasional Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Barker, D; Quennerstedt, M & Annerstedt, C. (2015). Learning through group work in physical education: a symbolic interactionist approach. *Sport, Education and Society*, 2015 Vol. 20, No. 5, 604-623, <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2014.962493>.
- Besharat, M.A; & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance . *Psychology* , 760-765. <http://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>.
- Braaten, Ellen, & Gretchen Felopulos. (2003). *Straight Talk about Psychological Testing for Kid's*. New York: Guliford Press.
- Clifford, C; & Feezell, R.M. (2010). *Sport & character*. USA: Human Kinetics.
- Dada, & Olu, B. (2017). Development of character strategies by coaches for university athletes in Niger Delta Region of Nigeria. *IOSR Journal*

of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE) e-ISSN: 2347-6737, p-ISSN: 2347-6745, Volume 4, Issue 2, (Mar. – Apr. 2017), PP 19-27.

- Dali, M. S., & Parnabas, V. A. (2018). The Effects Of Self-Talk On Free Throw Performance And The Level Of Anxiety Among Male Novice Basketball Players. *Movement Health & Exercise*, 73-87.
- Dewi, D. M., Supriyo, & Suharso. (2013). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus) . *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9-16.
- Fletcher, Hanton, & Mellalieu. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640410902889834.
- France, R. C. (2009). *Physical Education and Sport Science* and. Canada: Nelson Education.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague: Bernard van Leer Foundation.
- Hall, M; Newland, A; Galli, N & Visek, AJ. (2015). Moral and character development. *Exercise and Sports Psychology* APA 47. Published May 2015 Volume 3 Issue 1.
- Halldorsson, V; Thorlindsson, T & Katovich, MA. (2017). Teamwork in sport: a sociological analysis. *Sport in Society*, 2017. <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2017.1284798>.
- Hariono, A., & Subiyono. (2019). *Model Mental Training Power Of Mind Programming (kasus Olahraga Bela Diri)*. Yogyakarta: K-Media .
- Hays, K; Thomas, O; Maynard, I; & Bawden, M. (2009). The Role of Confidence in World-Class Sport Performance. *Journal of Sports Sciences*, 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>.
- Hays, K. (2010). The Development of Confidence Profiling for Sport. *Human Kinetics*, 373-392.
- Hidayat, B. (2002). *Konseling dan Kesehatan Mental*. 9.
- Iswari, D & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self talk* terhadap Penurunan Tingkat *Body-Dissatisfaction*. *Journal Unair Surabaya (Volume 7 Nomor 3)*. Hlm 1-22.
- Johnson, MB; Castillo, Y; Sacks, DN; Edmonds, WA; & Tenenbaum, G. (2008). “Hard work beats talent until talent decides to work hard”:

- Coaches' perspectives regarding differentiating elite and non-elite swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching Volume 3 · Number 3 · 2008*.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* , 190-193.
- Juriahn, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet. *OURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 9-14.
- Kao, C.C. (2019). Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the Sport Education Model. *Sustainability 2019*, 11, 2348; doi:10.3390/su11082348. [www.mdpi.com/journal/sustainability](http://www.mdpi.com/journal/sustainability).
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* . Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Co.
- Lopez, J; & Oliveira, C. (2017). Classroom discipline: theory and practice. In J. P. Bakken (Ed), *Classroom: academic content and behavior strategy instruction for students with and without disabilities* (Vol. 2, pp. 231-253. New York: Nova Science Publisher.
- Mardhika, R., & Dimiyati. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola . *Jurnal Keolahragaan*, 106 - 116.
- Marshall, E. A., & Gibson, A.-M. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics - A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*.
- Maulida, A. N., Kusumah, I. H., & Permana, T. (2016). Karakteristik Sikap Mental Wirausaha Mahasiswa Dalam Bidang Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 9-15.
- McEwan, D & Beauchamp, M.R. (2014). Teamwork in sport: a theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2014 Vol. 7, No. 1, 229–250, <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2014.932423>.

- Mc Graw, G. (2000). Teamwork. *Article*. Mastering soft skills for workplace success. Adapted from Problem Solving Video.
- Mc Namara, M. (2014). *Resilience, empathy and true toughness. Mind, body and sports: understanding and supporting student-athlete mental wellness*. Indiana: NCAA.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Osher, D; Bear, GG; Sprague, JR; & Doyle, W. (2010). How can we improve school discipline? *Educational Researcher*, Vol.39, No.1.pp. 48-58. DOI: 10.3102/0013189X09357618.
- Palmer, W. (2012). An analysis of the working conditions of professional sports players. *Report*. European Athletes Assosiations. UNI Eropa Sports.
- Pop, C. (2018). Teamwork effect on student's involvement in physical education. *Article*. Bucharest Economic Studies Academy. E-mail crispotir@yahoo.com
- Ragon, E. (2016). *The value of volleyball*. Stevensonvillager.com.
- Reich, LM. & Lavay, B. (2017). Physical education and sport adaptations for student who are hard of hearing. *Joperd*. Volume 80 No. 3. DOI: 10.1080/07303084.2009.10598295.
- Ryba, T.V; Stambulova, N; Scinke, R; & Elbe, A.M. (2017). ISSP position stand: Transnationalism, mobility, and acculturation in and through sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2017.1280836.
- Rintaugu, E.G; Mwangi, F.M; & Toriola, A.L. (2018). Sources of Sports Confidence and Contextual Factors Among University Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 889 - 895. <http://doi.org/10.7752/jpes.2018.02132>.
- Schinke & McGannon. (2015). *The psychology of sub-culture in sport and physical activity: Critical perspectives*. Psychology Press Publisher.
- Skinner, B.R. (2013). The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. Utah State University: All Graduate Plan B and other Reports 285.

- Spray, C. (2002). Motivational climate and perceived strategies to sustain pupils' discipline in physical education. *EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION REVIEW* [1356-336X(200202)8;1] Volume8(1):5-20:021498.
- Sukartidana, I. N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 49-54.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Syamsuryadin, C., & Wahyuniati, F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 53-59.
- Tanasaldy & Palmer. (2019). Discrimination, sport and nation building among Indonesian Chinese in the 1950s. *Taylor and Francis*. Doi.org/10.1080/13639811.2019.1559564.
- The American Psychological Assosiation. (1999). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, DC: APA Press.
- Barbara S. Plake & James C. Impara. (2003). The Buros Institute of Mental Measurements at the University of Nebraska-Lincoln. *The fifteenth Mental Measurements Yearbook*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Tiitu, T. (2017). Finnish teamwork in world-class team sports and what it might imply for interdependent workplace teams. *Thesis*. Alto University School of Science Degree Programme in Information Networks.
- Wibowo, S. A., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Vol.01 No.02*, 23-29.
- Williamson, M. (2019). The Impact of Confidence on Athletic Performance how the Implementation of Mental Training Affect Track and Field Performances. *Thesis*. Groucer Collage.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makrarki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 794-805.



---

# GLOSARIUM

---

## A

Ambigu: bermakna ganda

Art: Seni

Artistic: Kemampuan seni

Atletis: body atlet

## B

Breath: bernapas diatur

Building: membangun/  
membentuk

## C

Communication: komunikasi

## F

Faith: berjuang/sungguh-  
sungguh

Faithfull: usaha yang keras/  
maksimal

Fear: rasa takut/ditakuti

Focus: konsentrasi

Free-Throw: lemparan bebas

## G

Genre: gaya khusus/aliran

Goal: tujuan/cita-cita

## I

Ice Braking/Ice brakers:  
bentuk aktivitas untuk  
memecahkan kebekuan  
dalam kelompok/tim

Imagery: latihan mental dengan  
visualisasi gambar atau  
video

Imitasi: menirukan

## K

Koneksi: hubungan/relasi

Kredibilitas: Terpercaya/handal

## N

Neuropsikologis: persyarafan

Norms: Standar tetap atau ideal;  
skor normatif atau rata-

rata untuk kelompok usia tertentu.

## O

Over confidence: Terlalu percaya diri yang tidak baik

## P

Problem Solving: Pemecahan masalah

Psychopathology: Studi tentang gangguan atau penyakit mental, seperti skizofrenia, gangguan kepribadian, atau gangguan depresi mayor.

## Q

Quantifiable: Hasil atau pengukuran yang dapat dinyatakan sebagai angka. Hasil tes psikologi yang dapat diukur dapat diterjemahkan ke dalam nilai numerik, atau skor.

## R

Representative Sample: Sampel acak dari orang-orang yang secara memadai mewakili populasi peserta tes dalam usia, jenis kelamin, ras, dan status sosial ekonomi.

Resiliensi: kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari cobaan

Role: peran/tugas

## S

Self Awareness: Kesadaran diri/mawas diri

Self Confidence: rasa percaya diri

Self Talk: berbicara sendiri dengan hati untuk membuat tenang hati dan memunculkan keyakinan diri.

Sinkretic: mensinkronkan/menyelaraskan

Standardization: Proses penentuan norma dan prosedur tes yang ditetapkan sebagai acuan standar untuk hasil tes di masa mendatang.

## T

Team: tim/regu/kelompok

Tough: keras

Trust: rasa percaya/yakin

## Z

Zona: daerah/wilayah

---

## **LEMBAR KERJA PENGATURAN SASARAN/ GOAL SETTING TIM BOLA VOLI**

---

### **A. FOKUS LATIHAN/PRACTICE FOCUS:**

<i>Date/Tanggal:</i>	
Fokus latihan hari ini/ <i>today's learn focus</i>	
Apa yang dilakukan pada latihan team fokus	
Tujuan individual/ <i>individual goal</i>	
<i>Energy/semangat/tenaga</i> ☆☆☆☆☆	
<i>Catatan/ notes</i>	

<i>Date/Tanggal:</i>	
Fokus latihan hari ini/ <i>today's learn focus</i>	
Apa yang dilakukan pada latihan team fokus	

Tujuan individual/ <i>individual goal</i>	
<i>Energy/semangat/tenaga</i> ☆☆☆☆☆	
Catatan/ <i>notes</i>	

<i>Date/Tanggal:</i>	
Fokus latihan hari ini/ <i>today's learn focus</i>	
Apa yang dilakukan pada latihan team fokus	
Tujuan individual/ <i>individual goal</i>	
<i>Energy/semangat/tenaga</i> ☆☆☆☆☆	
Catatan/ <i>notes</i>	

## **B. TUJUAN MUSIM / PERIODISASI GOALS**

### **TUJUAN TIM / TEAM GOALS:**

Tujuan #1:

Bagaimana saya akan berkontribusi/how I will contribute:

Tujuan #2:

Bagaimana saya akan berkontribusi/*how I will contribute*:

Tujuan #3:

Bagaimana saya akan berkontribusi/*how I will contribute*:

**TUJUAN INDIVIDU/PERSONAL GOALS:**

Tujuan #1:

Bagaimana saya akan berkontribusi/*how I will contribute*:

Tujuan #2:

Bagaimana saya akan berkontribusi/*how I will contribute*:

**C. TUJUAN KOMPETISI/ TOURNAMENT GOALS**

**POOL PLAY**

**BRACKET PLAY**

Tanggal/Date:

Lokasi/GOR/Location:

*Pool Play Finish:*

*Bracket Play Finish:*

**TEAM GOALS:**

*OFFENSIVE PLAYER:*

**PERSONAL GOALS:**

*OFFENSIVE PLAYER:*

## D. TUJUAN PERTANDINGAN / MATCH GOALS

Tanggal/Date:

Lawan/Opponent:

### **TEAM GOALS:**

**Offensive:**

*After-match*

**Deffensive:**

*After-match*

**Mental:**

*After-match*



---

## BIODATA PENULIS

---



**Dr. Sujarwo, S.Pd., Jas., M.Or.**

Putra ke 6 dari Bapak Tukidjo dan Ibu Sukijah telah menyelesaikan studi S3 di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020, dan memiliki sertifikat FIVB Level III (ToT) yang diperoleh di Kairo Mesir tahun 2019. Suami dari Ana Setiyana, dan Bapak dari 4 orang anak, yaitu: Varez, Narez, Vio dan Vivo telah menyusun buku-buku dalam bidang olahraga khususnya bola voli, di antaranya: ***Perkembangan Bola Voli Modern; Kemampuan Dasar dalam Bermain Bola Voli Mini; Efektif Drill dalam Bola Voli; Menjadi Pelatih Profesional; Scouting: Statistik dalam Bola Voli.*** Olahraga bola voli merupakan salah satu yang membuat penulis mampu memperoleh seluruh kesuksesan, berawal dari hobi bermain bola voli, sampai dapat memperoleh gelar doktor. Pengalaman bermain bola voli dan juga kursus

kepelatihan bola voli sangat membantu penulis dalam menuangkan catatan dan tulisan dalam buku-buku karya penulis. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada almamater yang sudah membentuk diri penulis, dimulai dari: TK Lembaga Tama I Bantul, SD Kanisius Manding Bantul, SMP Negeri 1 Bantul, SMA Negeri 2 Bantul, dan Universitas Negeri Yogyakarta tempat menempuh S1, S2, dan S3. Keseharian penulis juga menjadi dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Menjadi Anggota KONI Kabupaten Bantul bidang pembinaan prestasi. Penulis juga aktif di organisasi klub PBV. Yuso Yogyakarta sebagai sekretaris umum. Pengalaman melatih pada Tim Popda, Popwil, Kejurnas Jr, Livoli, dan PON mewakili Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengalaman menjadi atlet: Popda, Popwil, Popnas, Pelajar Asean, Kejurnas Jr, Livoli divisi I, dan Pra PON mewakili daerah dan nasional.