

PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA LPTK VII

**“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &
Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”**

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : seminar.uny.ac.id/semnator-lptk

Email : semnator.fik@uny.ac.id

Proceedings

Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII dalam rangka Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII di Universitas Negeri Yogyakarta

"Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter
dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Or. Mansur, M.S.
Dr. Guntur, M.Pd.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Caly Setiawan, Ph.D.

Editor:

Saryono, M.Or.
Komarudin, M.A.
dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Editor Pelaksana:

Faidillah Kurniawan, M.Or.
Nurhadi Santoso, M.Pd.
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.
Indah Prasetyawati, M.Or.
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
Danang Pujo Broto, M.Or.
Nawan Primasoni, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL

OLAHRAGA LPTK VII

**“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &
Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”**

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

***Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta***

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk

Email : semnasor.fik@uny.ac.id

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGA LPTK VIII Tahun 2017 yang bertemakan "Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di ASIA". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif dan berkarakter.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII pada tanggal 16 Maret 2017 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor, serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 16 Maret 2017

Ketua Panitia



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Daftar Isi

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv

Pemakalah Utama

Dr. R. Isnanta, M.Pd.	Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif Dan Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga Di Asia	1
Prof. Dr. Nurhasan M.Kes.	Peran Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga Di Asia	36
Prof. Soegiyanto KS, M.S.	Membentuk atlet bermoral dan berprestasi unggul	77
Dr. Emral Abus, M.Pd.	Pembentukan Tim Nasional Yang Kuat dan Berkarakter dengan Pengembangan Usia Dini	81
Dr. Miftahul Jannah, M.Psi., Psikolog	Aplikasi dan Implikasi Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Olahraga	85
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.	Kontribusi Pendidikan Jasmani Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga	93

Pemakalah Pendamping

RR. Betty Retnowulan, Sugiyanto, Sapta Kunta Purnama	Sumbangan Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri (Studi Korelasional Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri Di Yogyakarta)	105
Ni Luh Kadek Alit Arsani	Manfaat Pemahaman Fisiologi Olahraga Dan Kesehatan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet	114
Yustinus Sukarmin	Pengembangan Model Pembelajaran Korelasi Untuk Materi Pendidikan Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kelas Bawah	122
Ridha Mustaqim	Keterampilan <i>Dribbling</i> Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal	131
Endang Rini Sukamti	Realita Perkembangan Prestasi Senam Kompetitif Tingkat Internasional	136

Made Kurnia Widiastuti Giri, Ketut Indra Purnomo, Putu Adi Suputra, Herka Maya Jatmika	Efektifitas Yoga Terhadap Anxietas pada Atlit	145
Moch. Yunus	Perbedaan Pengaruh Latihan Kontinu Dan Latihan Interval Terhadap Peningkatan $\dot{V}O_2$ Maks	152
Made Budiawan	Implementasi Pendidikan Olahraga Melalui Permainan Tradisional Megoak-Goakan Dalam Upaya Menurunkan Angka Obesitas Pada Anak Usia Dini Berbasis Budaya Lokal Bali Utara	160
Wasti Danardani	Kecerdasan Majemuk Dalam Renang Indah	167
Komarudin, Hadi Sartono	Penghargaan Terhadap Atlet PON XIX Tahun 2016	175
Ahmad Atiq	Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar <i>Passing</i> Sepakbola	185
I Wayan Muliarta, Luh Putu Tuti Ariani, I Ketut Suratha	Yoga Sebagai Dimensi Baru Dalam Ilmu Keolahragaan Di Indonesia	194
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari	Optimalisasi Pelayanan Kesehatan Siswa di Sekolah Melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	203
Ira Purnamasari MN	Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Judo Jawa Barat	210
Fajar Adi Nugroho, Iki Afrianda	<i>Edu-Sport Tourism</i> sebagai Prospek Pengembangan Pendidikan melalui Permainan Tradisional untuk Kegiatan Belajar Mengajar Siswa di Era Digital	216
Aprida Agung Priambadha, Fitria Dwi Andriyani	Teknik Peregangan Yang Tepat Sebagai Sarana Pemaksimalan Prestasi Olahraga	222
Andrielina Firdausih	Motivasi Dan Komitmen Sebagai Anggota Tim <i>Futsal</i> (Studi Kasus AnggotaTim <i>Futsal</i> Mahasiswa Pascasarjana Jurusan X di Yogyakarta)	232
Robby Sakti Parevri, Eka Novita Indra	Pengaruh Pnf (<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>) Terhadap Fleksibilitas Otot	239
Nur Indah Pangastuti	Ketegaran Mental Atlet Renang Yang Perlu Diketahui Oleh Pelatih	248
Danang Wicaksono	Merajut Generasi Muda Yang Berkarakter Unggul Melalui Aktifitas Olahraga	255

Silvy Juditya	Minat Siswi Dalam Proses Belajar Dan Mengajar Pendidikan Jasmani	262
Ratna Budiarti, Sri Mawarti	Pengembangan Musik Pengiring Untuk Musik Pengiring Senam Tiga Generasi	272
Cerika Rismayanthi	Identifikasi Peran Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi <i>Personal Trainer</i>	278
Siti Nurrochmah dan Tatok Sugiarto	<i>Need Assesment</i> Multimedia Interaktif Bentuk <i>e-Learning</i> Gerakan Langkah Kaki Materi Aktivitas Ritmik Pembelajaran Dikjasor Untuk Siswa Smp Negeri Tumpang Malang	289
Muchamad Ishak	Optimalisasi Keterampilan Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Akuatik Berbasis Pendekatan Bermain	299
Mochamad Yamin Saputra	Profil Kemampuan Fisik Atlet Bola Tangan Di PON XIX Jawa Barat 2016	306
Nur Rohmah Muktiani, Sri Mawarti	Pengelolaan Peserta Didik Di Sekolah Kelas Khusus Olahraga Sman 4 Yogyakarta	311
Fajar Apollo Sinaga, Rika Nailuvar Sinaga, Rilas Sinaga	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Aktifitas Fisik Maksimal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Unimed	320
FX. Sugiyanto	Evaluasi Pembinaan Atlet Bulutangkis Dalam Rangka Persiapan Asian Games 2014	327
Sri Winarni, Sugeng Purwanto, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Integratif	334
Lismadiana	Evaluasi Manajemen Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta	345
Riky Dwihandaka	Pengaruh Latihan Aerobik Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Vo2max Atlet Bolavoli Junior Putra Kabupaten Sleman	351
A.Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Sarana Net Untuk Pembelajaran Permainan Net Di Sekolah Dasar	362
Tri Ani Hastuti, Aris Fajar Pambudi	Pengembangan Media Gambar Untuk Pembelajaran Permainan Bola Basket Di Sma	373
Setyo Budiwanto, Taufik, Febrita Paulina Heynoek	Tes Keterampilan Bolabasket Untuk Mahasiswa	384

Suratmin	Meningkatkan Motivasi Berprestasi Dan Percaya Diri Dengan Latihan Relaksasi Dan <i>Imagery</i>	392
Juriana, Kurnia Tahki	Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Membangun karakter Disiplin Pemain Sepakbola Junior	401
Ngatman	Penilaian Otentik (<i>Authentic Assessment</i>)	409
Dikri Muhammad, Sulistiyono	Survey Citra Klub Sepak Bola Psgc Ciamis	417
I Ketut Suidiana	Pengembangan Model Pemberdayaan Pantai Lovina Sebagai Ikon <i>Sport Tourism</i> Buleleng-Bali	425
Setiyawan	<i>Burnout</i> Pada Atlet Usia Dini	432
Husnul Hadi	<i>Recruiting, Scouting dan Trying Out</i> dalam Pemanduan Bakat Olahraga	440
Nur Azis Rohmansyah	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Bermain	448
David Siahaan	Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Servis Tennis	455
Syahrudin, Achmad Karim	Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Menggiring Bola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (<i>Increasing Capacity Through Movement Dribble Basic Model Type Cooperative Learning Stad In Class V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa</i>)	462
Ibnu Fatkhur Royana	Etika Dan Moral Dalam Pendidikan Jasmani Menuju Insan Yang Sportif	469
Fathan Nurcahyo	Esensi Dan Nilai-Nilai Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Anak	478
Sumintarsih, Tri Saptono	Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> Dan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Usia Anak Di Klub PB Taruna Sleman Yogyakarta	486
Rudiyanto, Wahyu Wibowo Eko Y	Perkembangan Olahraga Amatir Dan Profesional di Indonesia	496
Utvi Hinda Zhannisa	Perkembangan Perseptual Dan Perilaku Gerak Motorik Pada Usia Anak-Anak	504
Sapto Adi	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional Egrang Dan Patil Lele Guna Mengembangkan Kegembiraan,	510

	Keseimbangan, Melatih Otot Kaki Dan Lengan Serta Melatih Keberanian Anak	
Aris Fajar Pambudi, Riky Dwihandaka	Mapping Mahasiswa Berprestasi Bidang Olahraga Uny Tahun 2016	516
Fajar Sri Wahyuniati	Peranan Latihan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Optimal Pada Atlet Senam	526
Ahmad Lamusu	Kemampuan Melakukan Kayang Melalui Kekuatan Otot Perut Mahasiswa Semester Ii Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Negeri Gorontalo	531
Galih Dwi Pradipta	Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding	536
Fendi Nugroho, Ali Satia Graha	Pengaruh Masase <i>Frirage</i> Dan Terapi Latihan Dalam Meningkatkan <i>Range Of Movement</i> (Rom) Pada Kasus Cedera Jari Tangan Di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Putra Universitas Negeri Yogyakarta	544
Miftah F.P. Putra	Mengkombinasikan Metode: Suatu Alternatif Penelitian Dalam Ilmu Keolahragaan	554
Rumpis Agus Sudarko, Siswantoyo, Faidillah Kurniawan	Pengembangan Model Buku Pedoman Standar Manajemen Pengelolaan Kelas Khusus Olahraga Bakat Istimewa Olahraga	563
Gema Fitriady	Perbandingan Hasil Pengukuran <i>Vo2max</i> Antara Tes Laboratorium Dan Tes Lapangan	567
Fauzi	Validitas, Reliabilitas Asesmen Servis Dan Smash Olahraga Bolavoli	573
Agung Wahyu Nugroho	Analisis Strategi Pengembangan Olahraga Pariwisata Di Dewabejo, Kabupaten Gunungkidul	583
Eneng Fitri Amalia	Pengaruh Koordinasi Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Bermain Tenis Meja : Studi Pada Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana Cianjur	593
Deni Rahman Marpaung	Pengaruh Pemulihan Aktif Dengan Pemulihan Pasif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Lari <i>Interval</i> Dengan Menggunakan <i>Treadmill</i> Pada Mahasiswa Jurusan Ikor Fik Unimed	604
Faidillah Kurniawan, Novi Resmi Ningrum Hari Yulianto	Langsing Dan Bugar Dengan Metode <i>Hypnoslimming</i>	614
	Analisis Koefisien Cohen's Cappa Untuk Mengukur Reliabilitas Instrumen Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sso Real Madrid Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	621

Komarudin, Danardono, Ali Satia Graha	Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Atlet Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Dalam Kompetisi <i>Womens Futsal Super League 2016</i>	629
Hari Amirullah Rachman	Mempertemukan Pemikiran Ki Hajar Dewantara Dengan Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Karakter Peserta Didik	637
Albadi Sinulingga, Budi Valianto, Suharjo, Syamsul Gultom, Mesnan	Strategi Implementasi Kurikulum KKNi FIK Unimed	645
Saharuddin Ita	Cara Menentukan Kebutuhan Energi Seorang Atlet	653



MEWUJUDKAN INSAN OLAHRAGA YANG INOVATIF DAN BERKARAKTER DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA DI ASIA



18th ASIAN GAMES
Jakarta Palembang | **2018**

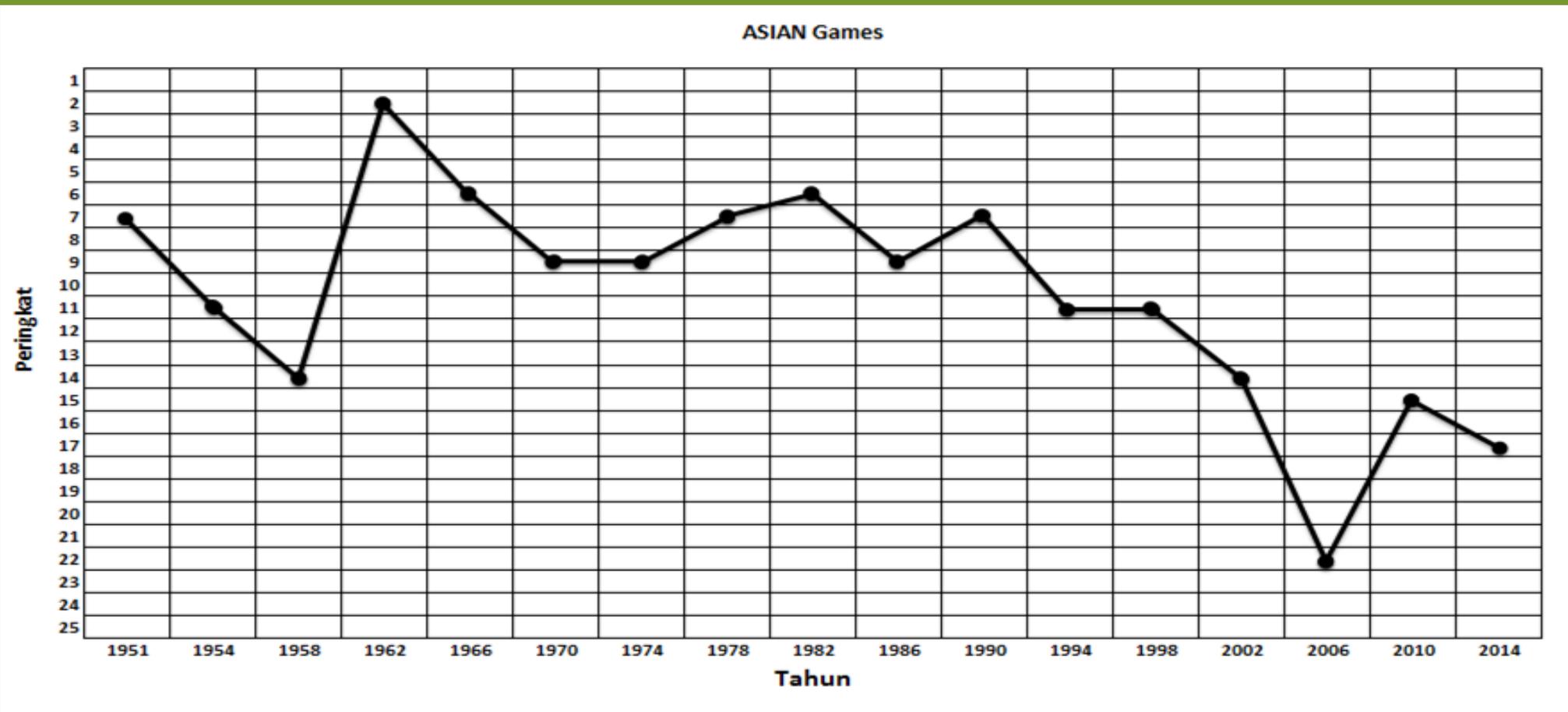
Oleh:
Dr. R. Isnanta., M.Pd

DEPUTI BIDANG PEMBUDAYAAN OLAHRAGA
KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

MASALAH :

**RENDAHNYA PRESTASI INDONESIA PADA EVENT
INTERNASIONAL**

MASALAH: PRESTASI ASIAN GAMES BELUM MEMBANGGAKAN



Note : 9 Kali masuk 10 Besar
dari 17 kali AG

PRESTASI INDONESIA DALAM 17 ASIAN GAMES

EVENT	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL	RANK
1951 NEW DELHI	0	0	5	5	7
1954 MANILA	0	0	3	3	11
1958 TOKYO	0	2	4	6	12
1962 JAKARTA	11	12	28	41	2
1966 BANGKOK	7	4	10	21	6
1970 BANGKOK	2	5	17	24	9
1974 TEHERAN	3	4	4	11	9
1978 BANGKOK	8	7	18	33	7
1982 NEW DELHI	4	4	7	15	6
1986 SEOUL	1	5	4	10	9
1990 BEIJING	3	6	21	30	7
1994 HIROSHIMA	3	12	11	26	11
1998 BANGKOK	6	10	11	27	11
2002 BUSAN	4	7	12	23	14
2006 DOHA	2	4	14	20	22
2010 GUANGZHOU	4	9	13	26	15
2014 INCHEON	4	5	11	20	17

Masalah :
Peringkat
di atas 10
besar !!!

PERINGKAT INDONESIA PADA AJANG MULTI EVENT ASIAN PARA GAMES





Pondasi
yang rapuh

AKAR MASALAH :

TIDAK KUATNYA FONDASI PEMBINAAN (DASAR-DASAR GERAK & KARAKTER)

- Lemahnya penerapan *Fair play*
- Pencurian umur
- *Doping*/penyalahgunaan obat terlarang
- Pengaturan Skor
- Disiplin latihan
- Kompetensi Pelatih rendah
- Sport Science Belum termanfaatkan secara optimal
- Kebugaran jasmani masyarakat RENDAH
- DLL

- Kenakalan pelajar meningkat termasuk kebugaran rendah
- Olahraga tidak menjadi gaya hidup lagi akibat pengaruh kemajuan teknologi (Games, Internet dll)
- Kompetensi guru penjas dalam mengelola ekstrakurikuler olahraga masih kurang
- Kurangnya kompetisi dan festival olahraga di tingkat pelajar.
- Pengkayaan guru penjas (pelatihan2, seminar, dll) masih terbatas
- Dasar – dasar gerak dipembinaan *grassroots* masih lemah

MASALAH KEBUGARAN MASYARAKAT?

- Kebugaran jasmani merupakan fondasi menuju prestasi di semua cabor
- Kebugaran Jasmani rendah → 18.7 % yang **BUGAR**

Tabel 1. Kebugaran Jasmani Masyarakat (data SDI – 2006)

No.	Nilai % Kebugaran	Katagori Derajad Kebugaran Jasmani
1.	37,40 %	Kurang Sekali
2.	43,90 %	Kurang
3.	13,55 %	Sedang
4.	04,07 %	Baik
5.	01,08 %	Baik Sekali

Bagaimana mungkin bisa mendapatkan bibit unggul.....?

NAWACITA NO. 9 PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA PERIODE 2014 – 2018, BIDANG OLAHRAGA

- 1) Mengembangkan kebijakan dan manajemen olahraga dalam upaya mewujudkan penataan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan
- 2) **Meningkatkan akses dan partisipasi masyarakat secara luas dan merata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta membentuk watak bangsa**
- 3) Meningkatkan sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga
- 4) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan industri olahraga
- 5) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan

LANDASAN TEORI

Plato mengemukakan bahwa *"Olahraga bukanlah tujuan akhir, tetapi sebagai alat untuk menjadikan manusia menjadi orang yang sehat."*

Aristoteles juga berpendapat bahwa *"Kesehatan pikiran selalu tergantung dari kesehatan badan, maka olahraga hendaknya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan"*.

PERENCANAAN STRATEGIS

Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi

1. Identifikasi dan pencarian bakat sampai pelosok Desa.
2. Pemberdayaan Klub / Perkumpulan
3. Memperkuat koordinasi antar Sub-sistem pembinaan.
4. **Peningkatan Mutu Tenaga Pelatih.**
5. Peningkatan jumlah kompetisi dan Sponsorship
6. *Optimalisasi dukungan Sarana-Prasarana latihan*
7. *Memperbaiki sistem penghargaan*
8. *Perbaiki penyelenggaraan PRIMA*

UU NO 3 TAHUN 2015 TENTANG SKN (Terkait Pembinaan Karakter)

BAB II DASAR, FUNGSI, DAN TUJUAN

(3) Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

(4) Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

BAB VI

RUANG LINGKUP OLAHRAGA

Pasal 17

Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan:

- a. **Olahraga pendidikan;**
- b. Olahraga rekreasi; dan
- c. Olahraga prestasi.

BAB VI RUANG LINGKUP OLAHRAGA

Pasal 19

- (1) Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran.
- (2) Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga.
- (3) Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan:
 - a) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan;
 - b) membangun hubungan sosial; dan/atau**
 - c) melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Bagian Ketujuh

Pembinaan dan Pengembangan Olahraga

Penyandang Cacat

Pasal 30

(1) Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat dilaksanakan dan diarahkan untuk meningkatkan kesehatan, **rasa percaya diri**, dan prestasi olahraga.

BAB X

PELAKU OLAHRAGA

Bagian Satu Olahragawan

Pasal 57

Setiap olahragawan berkewajiban:

- a. menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia;
- b. mengedepankan sikap sportivitas dalam setiap kegiatan olahraga yang Dilaksanakan;
- c. ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup; dan
- d. menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesinya.

BAB XIII

PENGEMBANGAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI KEOLAHRAGAAN

(PASAL 74)

- (1) Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara berkelanjutan untuk memajukan keolahragaan nasional.
- (2) Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat **membentuk lembaga penelitian** dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang bermanfaat untuk memajukan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional.
- (3) Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan **melalui penelitian, pengkajian, alih teknologi, sosialisasi, pertemuan ilmiah, dan kerja sama antarlembaga penelitian, baik nasional maupun internasional** yang memiliki spesialisasi ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
- (4) Hasil pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disosialisasikan dan diterapkan untuk kemajuan olahraga.
- (5) Ketentuan lebih lanjut mengenai pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan ayat (4) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

ANALISA SDM KEPELATIHAN

- Cabor Sepakbola

Pelatih Indonesia hanya ± 165 orang yang bersertifikasi AFC-FIFA

Malaysia ± 5.000 orang, Thailand ± 7.000 orang. Ditingkat Asia, Jepang ± 70.000 Orang dan Korea ± 75.000 orang. Kemudian ditingkat Dunia, Spanyol ± 11.000 orang Argentina ± 120.000 orang, Brazil ± 125.000 orang.

Dalam kurun waktu 10 tahun terakhir perkembangan sepakbola di wales (4 besar UERO 2016) dengan rasio 1 : 1700 dalam artian 1 pelatih menangani 1700 orang pemain.

Menurut Analisa Miguel Angel Ramon Rossi (pelatih sepakbola asal Argnetina) Masalah dasar pembinaan sepakbola Indonesia adalah pada keahlian dasar pelatihnya dan pembinaan dasarnya.

- Cabor lainnya (keseluruhan)

Indonesia Sertifikasi Nasional ± 10.000 Orang
 Sertifikasi Asia ± 500 Orang
Malaysia Sertifikasi Dunia ± 100 Orang

Sertifikasi Asia ± 10.000 Orang
Sertifikasi Dunia ± 2.500 Orang

 Sertifikasi Asia ± 25.000 Orang
 Sertifikasi Dunia ± 10.000 Orang
Thailand

BAB XIX

PENGHARGAAN

Pasal 86

- (1) Setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah/swasta, dan perseorangan.
- (2) Diberikan oleh pusat, daerah, organisasi, atau oleh perorangan.
- (3) Berupa : beasiswa, asuransi, pekerjaan, tanda kehormatan, kenaikan pangkat, JHT, dll yang bermanfaat.

*Penghargaan untuk meningkatkan
spirit berlatih ...!!*

JENJANG PEMBINAAN SENTRA OR PELAJAR

(implementasi pasal 27 ayat 4)



Ini butuh SDM (pelatih & pembina) yang banyak.....!

PEMBINAAN USIA MUDA MELALUI PPLP & SKO

(Implementasi PASAL 20 ayat 5 huruf C)

JUMLAH WADAH PEMBINAAN PPLP DI 33 PROVINSI

MEMBINA 24 CABANG OLAHRAGA , TOTAL ATLET/SISWA : 1750

ATLET



SEKOLAH KHUSUS

OLAH RAGA



PANAHAN PPLP DAN SKO SALAH SATU CABOR UNGGULAN DAN MELAHIRKAN 4 PEMAIN OLYPIADE RIO DE JENEIRO



SELEKSI PPLP &



DAYUNG PPLP DAN SKO SALAH SATU CABOR UNGGULAN DAN MELAHIRKAN 2 PEMAIN OLYPIADE RIO DE JENEIRO



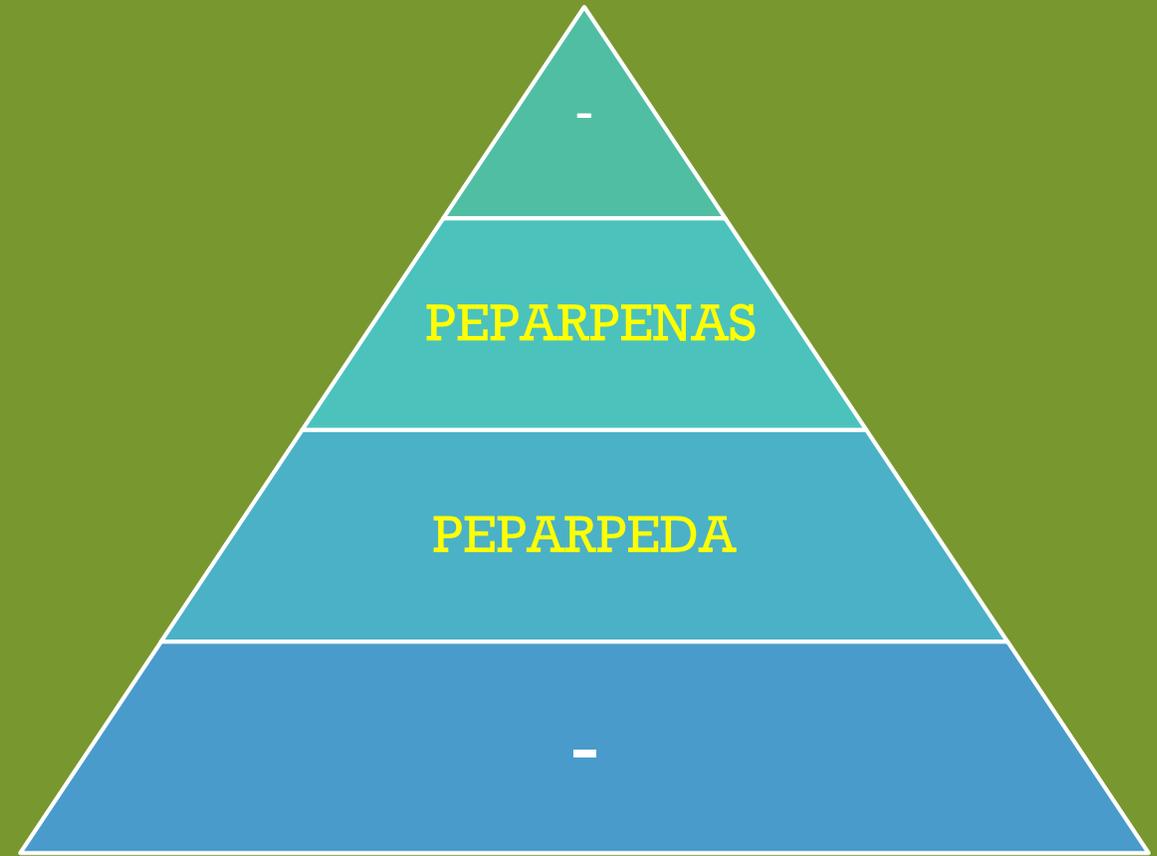
PRESTASI : TAEKWONDO JUARA UMUM JUNIOR DI MALAYSIA OPEN



PPLP ANGKAT BESI BARU DIRINTIS 2 TAHUN DI PPLP (SIAP MENGGANTI SENIORNYA DI PENTAS DUNIA)

JENJANG KOMPETISI TINGKAT PELAJAR

(Implementasi BAB IX Pasal 43)

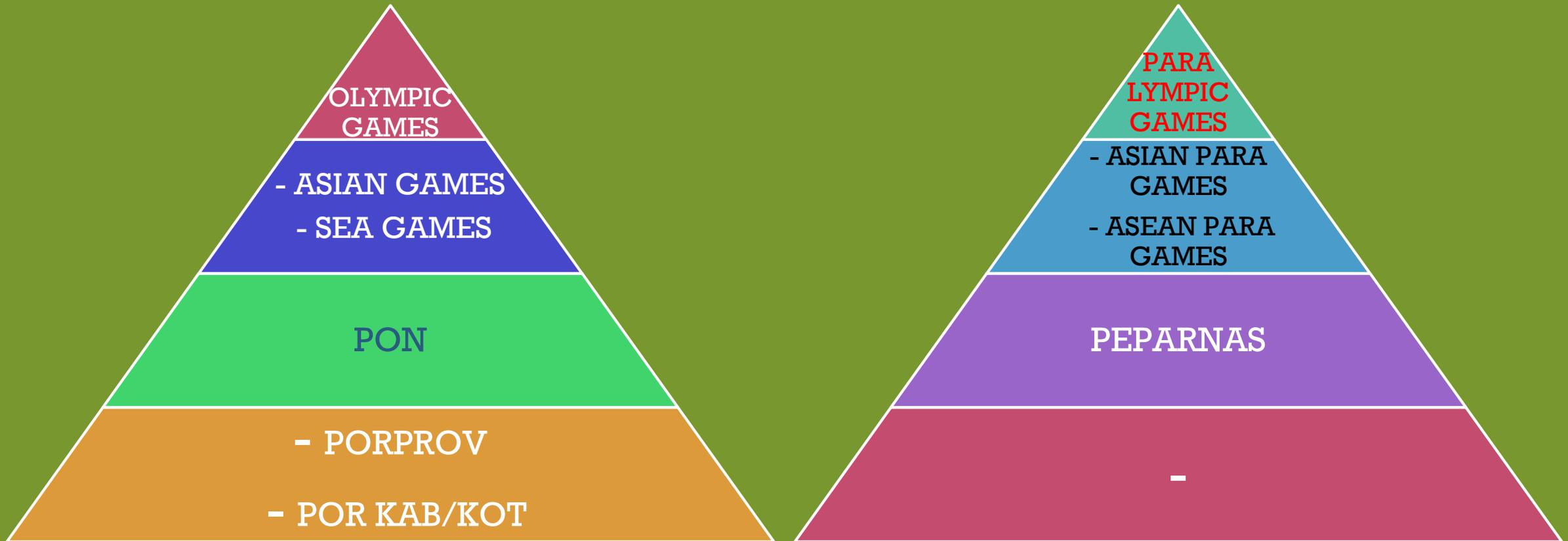


Kompetisi penyandang disabilitas

Perlu peningkatan Mutu wasit, juri, dan perangkat pertandingan lainnya...!!

JENJANG KOMPETISI TINGKAT SENIOR

(Implementasi BAB IX Pasal 43)



Kompetisi penyandang disabilitas

Perlu peningkatan Mutu wasit, juri, dan perangkat pertandingan lainnya...!!

KOMPETISI BERJENJANG CABOR SEPAKBOLA

(Implementasi BAB IX Pasal 43)

Perlu Sertifikasi pelatih

- Festival grassroots U10 dan U12
- Liga Sepakbola Pelajar U14 dan U16 : melibatkan 286 Kab/Kota (berlangsung di di 34 Provinsi dan Puncaknya seri Nasional yang di ikuti SSB terbaik di masing-masing Provinsi)

Merupakan jumlah peserta terbanyak (2800 SSB) dalam sejarah kompetisi sepakbola usia muda

- Liga sepakbola U18 (Kejurnas antar PPLP Sepakbola) diikuti oleh 14 Diklat dari 14 Provinsi
- Liga Mahasiswa (U20). Diikuti TIM terbaik dari perguruan tinggi di masing masing provinsi.



U-12



U-14



U-16



U-20 (Mahasiswa)

SARANA DAN PRASARANA

Pasal 20 ayat 5 Untuk memajukan olahraga prestasi, Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (e) **prasarana dan sarana olahraga prestasi;**



TAMPAK ATAS DENAH SKO RAGUNAN DI JAKARTA

PROGRAM PRIORITAS SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA

- 1000 LAPANGAN DESA
- BANTUAN ALAT OLAHRAGA PENDIDIKAN
- PENGEMBANGAN RUANG PUBLIK (*PUBLIC SPACE*)
- BANTUAN STADION/GOR/KOLAM
- *SYNTHETIC TRACK*

KESETARAAN :

Apresiasi Pemerintah terhadap atlet disabilitas

Presiden RI Bapak Joko Widodo menerima pahlawan olahraga di Istana Negara (atlet Paralympic Games – Rio de Janeiro 2016)



Besaran Bonus pun ditetapkan SAMA (sebuah kebijakan yang ditetapkan sejak tahun 2015)



APRESIASI DAN PENGHORMATAN KEPADA YANG BERPRESTASI





PEMBERIAN JAMINAN HARI TUA (JHT) BAGI ATLET/MANTAN ATLET PERAIH MEDALI OLYMPIADE



Diberikan uang “pensiun” :

Peraih EMAS : Rp. 20.000.000/bln

Peraih PERAK : Rp. 15.000.000/bln

Peraih PERunggu : Rp.

10.000.000/bln

PERILAKU POSITIF DI OLAHRAGA PRESTASI



Kebersamaan & Kekompakan



Saling memberi semangat



Rasa Hormat



Selalu bersyukur

OLAHARGA PENDIDIKAN YANG MENGEDEPANKAN KEGEMBIRAAN



Membangun kerjasama



Membangun interaksi sosial



Membangun percaya diri

KESIMPULAN

- Peran pelatih dan pembina harus semakin di perkuat dalam membentuk karakter bagi atlet di mulai dari sejak usia dini dan di “kawal ” sampai pensiun dari atlet
- Peran kuat dari para pendidik, para pakar untuk meciptakan inovasi inovasi baru dalam pelatihan yang di sesuaikan dengan perkembangan global
- Pemanfaatan *sport science* yang praktis di terapkan di lapangan harus lebih nyata di terapkan.



SEKIAN & TERIMA KASIH

PERAN TES PENGUKURAN DAN EVALUASI OLAHRAGA DALAM PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA DI ASIA



OLEH :

**Prof Dr. Nurhasan M.Kes.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya**

Disampaikan pada :
**SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN
DALAM RANGKA LPTK CUP SE INDONESIA
DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
15 MARET 2017**





PRESTASI OLAHRAGA ?

Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan



PEROLEHAN MEDALI PADA EVENT OLYMPIC



PENYELENGGARA	TAHUN	EMAS	PERAK	PERUNGGU	PERINGKAT
Barcelona	1992	2	2	1	26
Atlanta	1996	1	1	2	41
Sidney	2000	1	3	2	31
Athena	2004	1	1	2	50
Beijing	2008	1	1	3	42
London	2012	-	1	1	63
Rio de Jeinero	2016	1	2	-	46

POSISI PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA DI TINGKAT ASIA TENGGARA DAN ASIA

SEA GAMES

TAHUN	PERINGKAT
2007	4
2009	3
2011	1
2013	4
2015	5

SEA GAMES 2007 – 2015

ASIAN GAMES

TAHUN	PERINGKAT
2002	14
2006	22
2010	15
2014	17
2018	?

ASIAN GAMES 2002 – 2014



EVALUASI KONTINGEN INDONESIA DI SEA GAMES 2015 MENUJU ASIAN GAMES 2018



Dari hasil performance atlet Indonesia dalam Multievent Sea Games 2015 yang bisa diproyeksikan menjadi binaan khusus untuk pencapaian target 10 besar di Asian Games 2018 antara lain:

NO	CABANG OLAHRAGA	TARGET AG'18	KETERANGAN
1	ATLETIK Maria Natalia Londa (PB= 2,7 m)	1 emas	
2	BADMINTON PBSI (5 Nomor)	2 emas	
3	EQUESTRIAN Larasati Gading	1 emas	(Ind.Dressage)
4	PENCAK SILAT Hendy & Yolla P Jampil	1 emas	Silat Double Pa
	Tri Juanda Bahar	1 emas	80-85 Kg
	Ni Kadek, Ida Ayu, & Luh pratiwi	1 emas	Silat Regu Pi
5	WUSHU Lindswell	1 emas	Women Opt.Taijijian
	Lindswell	1 emas	Women Opt.Taijiquan
JUMLAH MEDALI		9 EMAS	
CATATAN: Belum termasuk Cabang Olahraga Non-Olympic yg diusulkan oleh Indonesia			



REKOMENDASI

1. Persiapan menuju Olympic Games 2016
 - Maksimalkan potensi atlet menuju babak kualifikasi Olympic (Indra Gunawan, Koko/Candra)
 - Maksimalkan potensi atlet menuju Olympic 2016 melalui dukungan IPTEK (Maria N Londa, dll)
2. Persiapan menuju Sea Games 2017
 - Memberikan pendampingan yang melekat kepada cabang olahraga (Pelatihan Fisik & IPTEK Olahraga)
3. Persiapan menuju Asian Games 2018
 - Memberikan pendampingan yang melekat kepada cabang olahraga (Pelatihan Fisik & IPTEK Olahraga)
 - Mengumpulkan & Memberikan informasi yang berhubungan dengan “Sports Intelegent” mengenai kekuatan & kelemahan negara pesaing.

KONDISI FAKTUAL

MANTAN ATLET

AKADEMISI

KELEBIHAN

- PENGUASAN SKILL
- PENGALAMAN DI LAPANGAN
- PENGALAMAN BERTANDING

- PENGUSAAN LATIHAN2 FISIK
- PENGUSAAN PSYCHOLOGY
- PENGUSAAN SPORT SCIENCE
- PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

KELEMAHAN

KELEMAHAN

- PENGUSAAN LATIHAN2 FISIK
- PENGUSAAN PSYCHOLOGY
- PENGUSAAN SPORT SCIENCE
- PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

- PENGUSAAN SKILL
- PENGALAMAN DI LAPANGAN
- PENGALAMAN BERTANDING

ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI KEOLAHRAGAAN

PP. 16 . PASAL 75.

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan secara terencana dan berkelanjutan, dilakukan melalui :

- a) Penyusunan rencana dan program nasional pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
- b) Pengkajian, penelitian dan pengembangan
- c) Uji coba ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
- d) Alih teknologi keolahragaan
- e) Diseminasi dan sosialisasi hasil penelitian dan pengembangan
- f) Pemanfaatan hasil penelitian dan pengembangan
- g) Analisis dan evaluasi program dan dampak hasil penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

MISI

- Menyikapi kondisi saat ini
- Membangun komitmen sesama lembaga
- Membangun komitmen untuk peningkatan kualitas SDM dan keilmuan.



APLIKASI SPORT SCIENCE



BAGAIMANA MENYELEKSI
POTENSI ATLET DENGAN
APLIKASI
ILMU PENGETAHUAN
TEKNOLOGI ?

PENYELENGGARAAN PENGEMBANGAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI KEOLAHRAGAAN

Pasal 81 ayat 4

Alih teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan mempercepat penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan modern melalui penyesuaian dengan budaya bangsa Indonesia untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan keolahragaan nasional



ARAH SPORT SCIENCE

1. Memprediksi dan membandingkan hasil dari tes yang telah dilakukan
2. Memonitor hasil pelatihan yang telah dilakukan
3. Dapat digunakan sebagai penentu keputusan
4. Menetapkan suatu tujuan, apabila perlu dilakukan suatu revisi program
5. Dapat digunakan untuk melakukan identifikasi bakat dan penentuan sasaran
6. Sebagai bahan untuk memberikan motivasi.



The Subdisciplines or Fields Study of Kinesiology

Achilles Sports Science Fitness Center
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya



Prof., Dr. Hari Seliono M.Pd.

Direktur ASSFC FIK⁴⁸ Unesa

SPORTS SCIENCE

SPORTS SCIENCE



Aplikasi prinsip-prinsip ilmiah untuk membantu meningkatkan kinerja olahraga

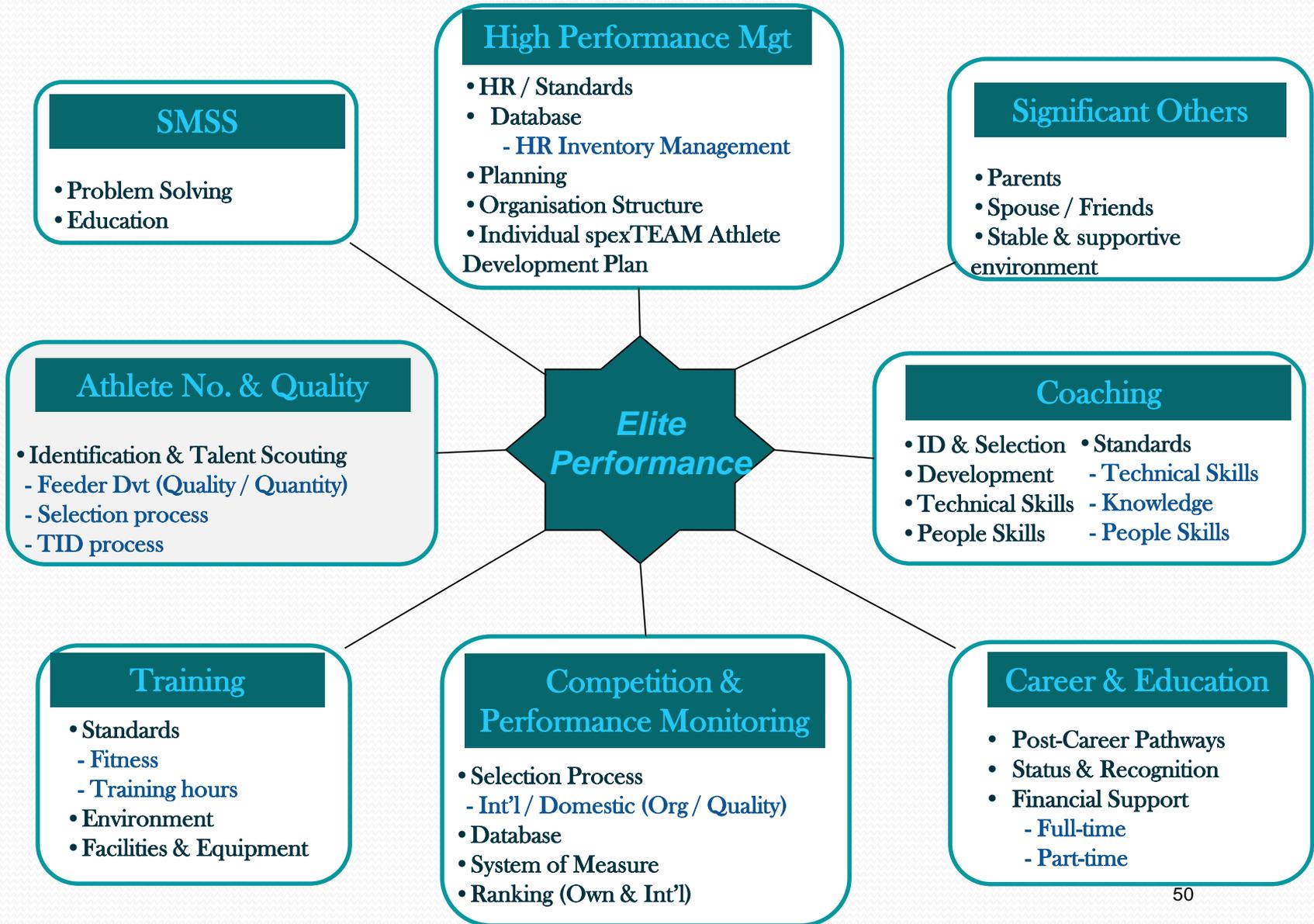
BIOMEKANIKA

PHYSIOLOGY

PSYCHOLOGY

SOCIOLOGY

High Performance Critical Success Factors



HiPOP Process: Gap Analysis

- *SELF-EVALUATION FORM:*

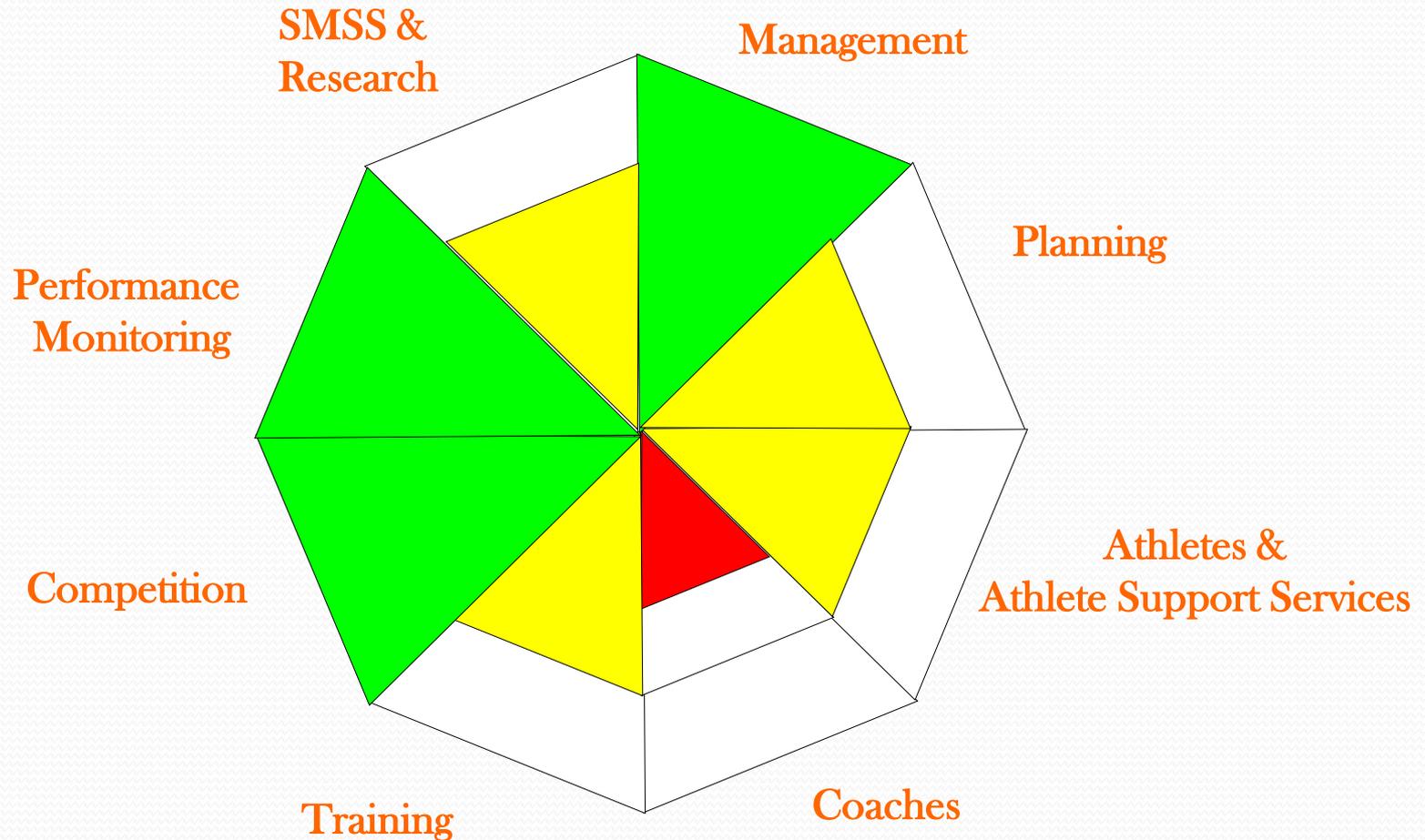
- 6 pages
- 12 sections (A through L)
- 86 Questions
- 12 Areas of HiPOP
 - High Performance Management
 - ADD Athlete Support Services
 - Planning
 - Athletes
 - Coaching
 - Training Programs
 - Competition
 - Performance Monitoring
 - Equipment & Technology & Facility
 - Sports Science
 - Research
 - Policy



4 Choices

- 0 – Program/ plan/situation not in place
- 1 – Initial progress has been made but no impact
- 2 – In place but needs improvement
- 3 – Program/ plan/ situation in place and works well

HiPOP Process: Gap Analysis





DIREKTIF BARU DARI PEMERINTAH
REVITALISASI SISTEM PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI

**SUKSES PRESTASI
PADA ASIAN
GAMES 2018**

**PERINGKAT KE 15
ASIAN GAMES
THN 2010**

**JUARA UMUM
SEA GAMES
THN 2011**

**PERINGKAT KE 4
SEA GAMES
THN 2013**

**PERINGKAT KE 17
ASIAN GAMES
THN 2014**

**PERINGKAT KE 5
SEA GAMES
THN 2015**

**PENUNJUKKAN
SEBAGAI
TUAN RUMAH
ASIAN GAMES 2018
HARUS MENJADI
MOMENTUM
KEBANGKITAN
OLAHRAGA
INDONESIA**

- RAIHAN PRESTASI DIATAS BELUM MENUNJUKKAN POTENSI SESUNGGUHNYA DARI INDONESIA
- BILA PENGELOLAAN DILAKUKAN DENGAN LEBIH BAIK KITA MAMPU MENUNJUKKAN POTENSI SESUNGGUHNYA DARI INDONESIA

TUJUAN

Tujuan Pertama :

Meningkatnya prestasi Atlet Andalan Indonesia sehingga mampu mengembalikan tradisi emas pada Olimpiade 2016 di Rio De Janeiro.

Tujuan Kedua :

Meningkatnya prestasi Atlet Andalan Indonesia sehingga mampu merebut posisi tiga besar pada ajang SEA Games 2017 di Kuala Lumpur.

Tujuan Ketiga :

Meningkatnya prestasi Atlet Andalan Indonesia sehingga mampu menempati peringkat sepuluh besar pada ajang ASIAN Games 2018 di Jakarta dan Palembang.

Tujuan Keempat :

Terbangunnya sistem keunggulan prestasi olahraga secara berkelanjutan menggunakan Program Kepelatihan Performa Tinggi (HPP) yang sarat dengan aplikasi *sports science* dan teknologi informasi, didukung investasi strategis yang dikelola dengan manajemen modern dan tetap berpijak pada nilai-nilai keolahragaan sejati (*Good Sportmanship*).



IDENTIFIKASI KECABANGAN

- Identifikasi Pelatih & Atlet
- Identifikasi Tempat Latihan
- Kualifikasi Olympic
- Seleksi Squat
- Monitoring kebutuhan cabang olahraga
- Dukungan pendampingan cabang olahraga





LANGKAH PELAKSANAAN KERJA

1. Analisis hasil pertemuan dengan cabor
2. Koordinasi perencanaan pelaksanaan tes :
 - HPD khusus cabor Olympic
 - Dekan LPTK se Indonesia (Tempat & Alat Tes)
 - Calon tester dilapangan
3. Kunjungan lapangan dan identifikasi kebutuhan





Rio 2016



2017
SEA Games
MALAYSIA



KOMITE OLIMPIADE INDONESIA
THE 18TH ASIAN GAMES
JAKARTA INDONESIA
2018



4. Penataan kerja antar bidang
5. Pelaksanaan tes khusus untuk atlet Olympic.
6. Pelaksanaan tes atlet Prima Sea Games dan Asian Games sebagai standar untuk terpilih sebagai atlet Prima.
7. Pelaksanaan pendampingan Sport Science ke Cabang2 Olahraga di lapangan :



Direncanakan menggunakan mobil dengan kelengkapan personal Sport Science :

- Tim Medis
- Tim SC
- Tim Measurement
- Tim Rehab
- Tim Psychology
- Tim Biomechanic
- Tim Nutrisi



ANALISA GERAK / BIOMEKANIKA

Stromotion



ANALISA GERAK / BIOMEKANIKA

Simulcam



4 SPEED



1. SPEED ANTICIPATION
2. SPEED OF REACTION
3. SPEED OF MOVEMENT
4. SPRINTING OF SPEED





KETEPATAN ANTISIPASI



- Fungsi :
 - Mengukur Kecepatan dan Ketepatan Antisipasi terhadap rangsang cahaya

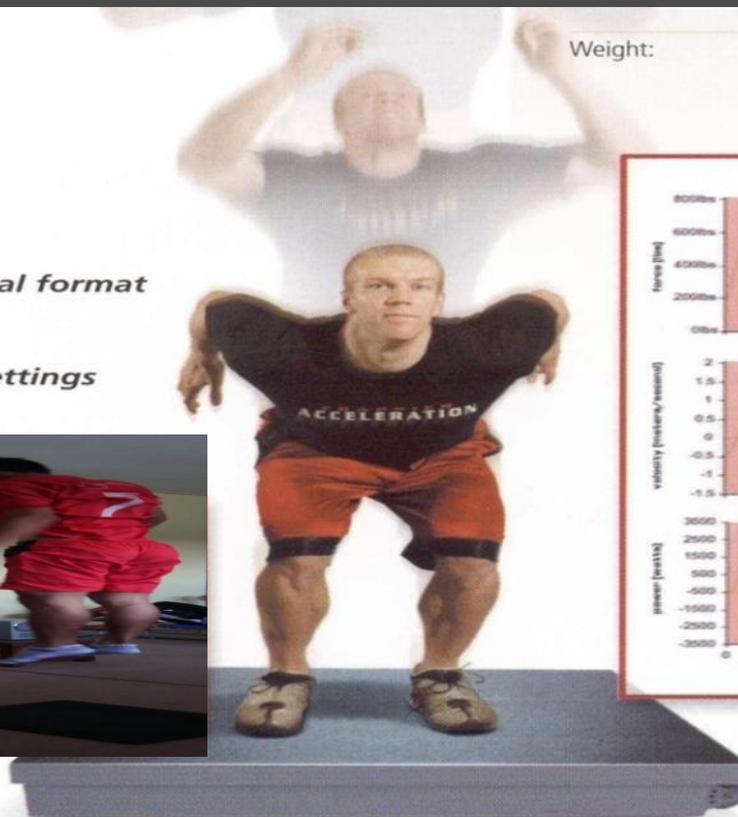


Speed Anticipation

POWER EQUIPMENT

AccuPower Software Features

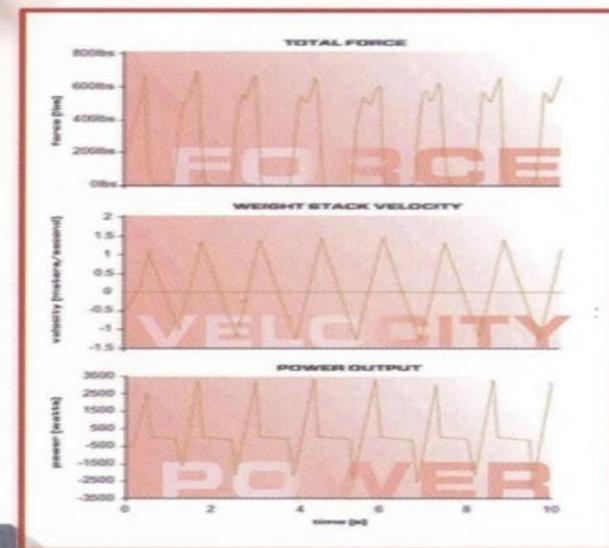
- **3 modes of operation:**
 - Feedback mode
 - Testing mode
 - Playback mode
- **Full featured graphics display**
- **Calculations displayed in graphical format**
- **Includes standard jump tests**
- **Allows user specified duration settings**



Weight:

(762mm x 1016mm x 124mm)

50 lb (23 kg)



*U.S. Patent #5,339,699



Frappier Acceleration
Sports Training

2301 25th Street South, Fargo, ND
Tel: 701-241-9018 | 888-226-FAST
email: info@frappieracceleration.com

AMTI 
ADVANCED MECHANICAL TECHNOLOGY, INC.

KEMAMPUAN JANTUNG PARU



- Fungsi :
 - Mengukur kemampuan Maksimal jantung dan paru di Lapangan



DUKUNGAN SPORT SCIENCE

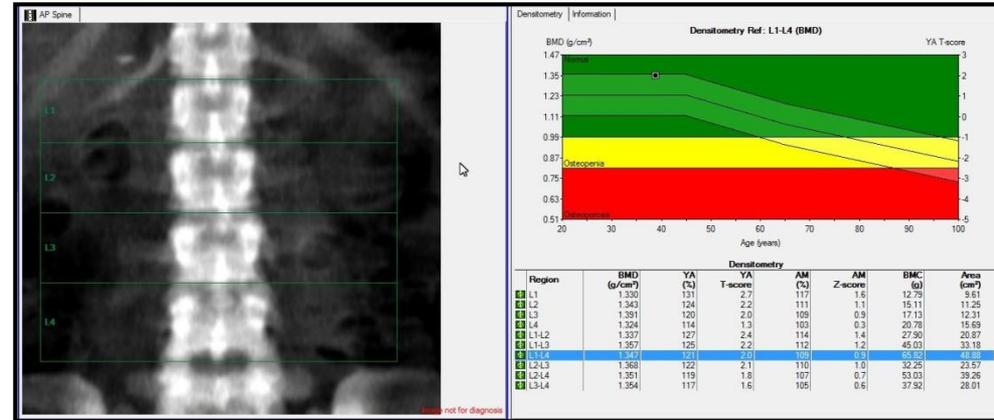


Fisik
Teknik
Taktik
Perencanaan
Performa
Mental Skill
Kompetisi

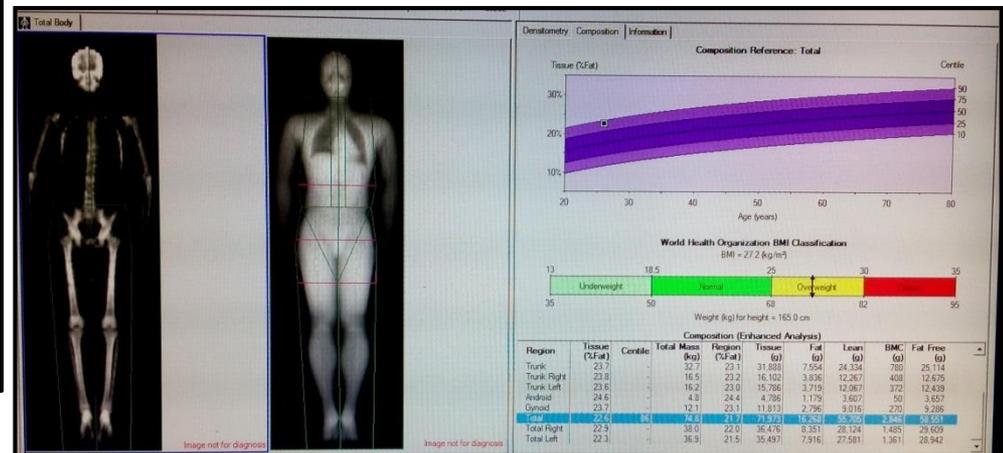
Pemeriksaan BMD (Bone Mineral Densitometry) dan Total Body Composition dengan DXA



Untuk Mengukur Kepadatan Tulang dan Komposisi Tubuh



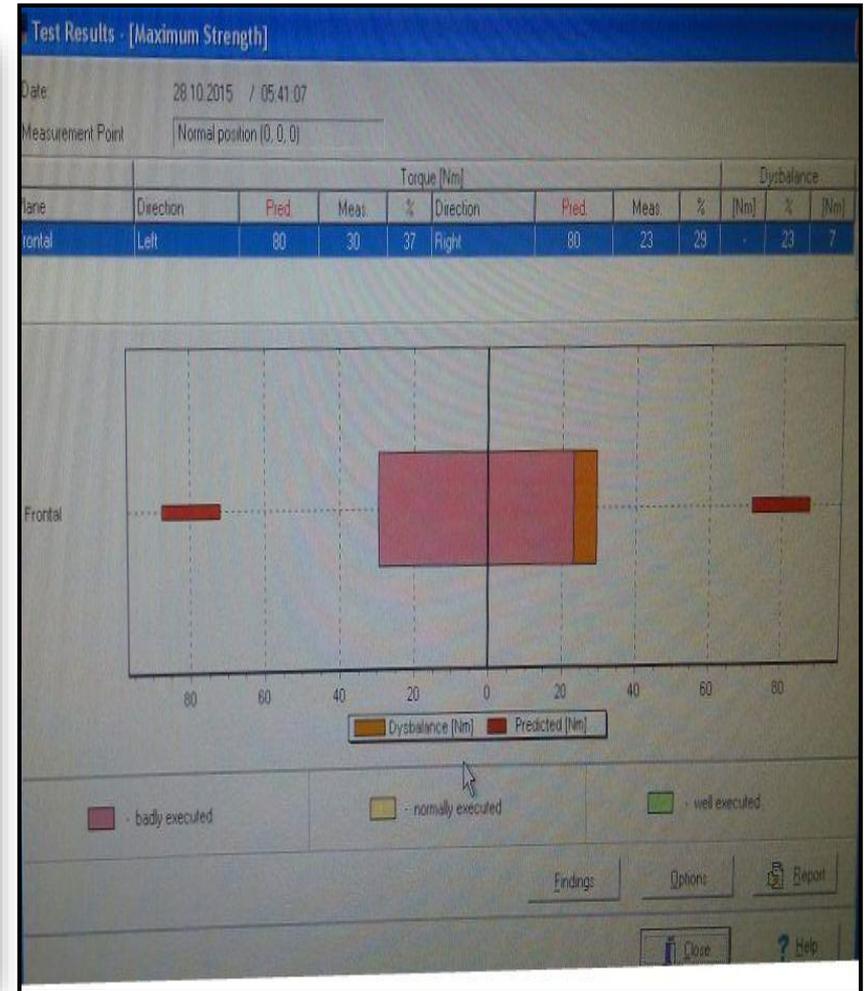
Hasil Pemeriksaan Kepadatan Tulang



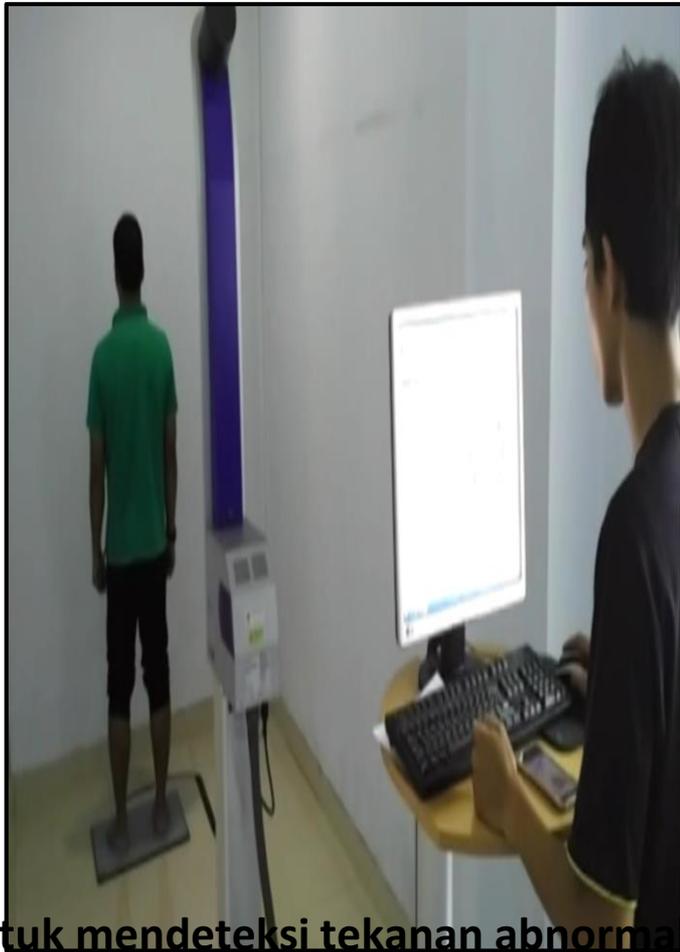
Hasil Pemeriksaan Komposisi Tubuh



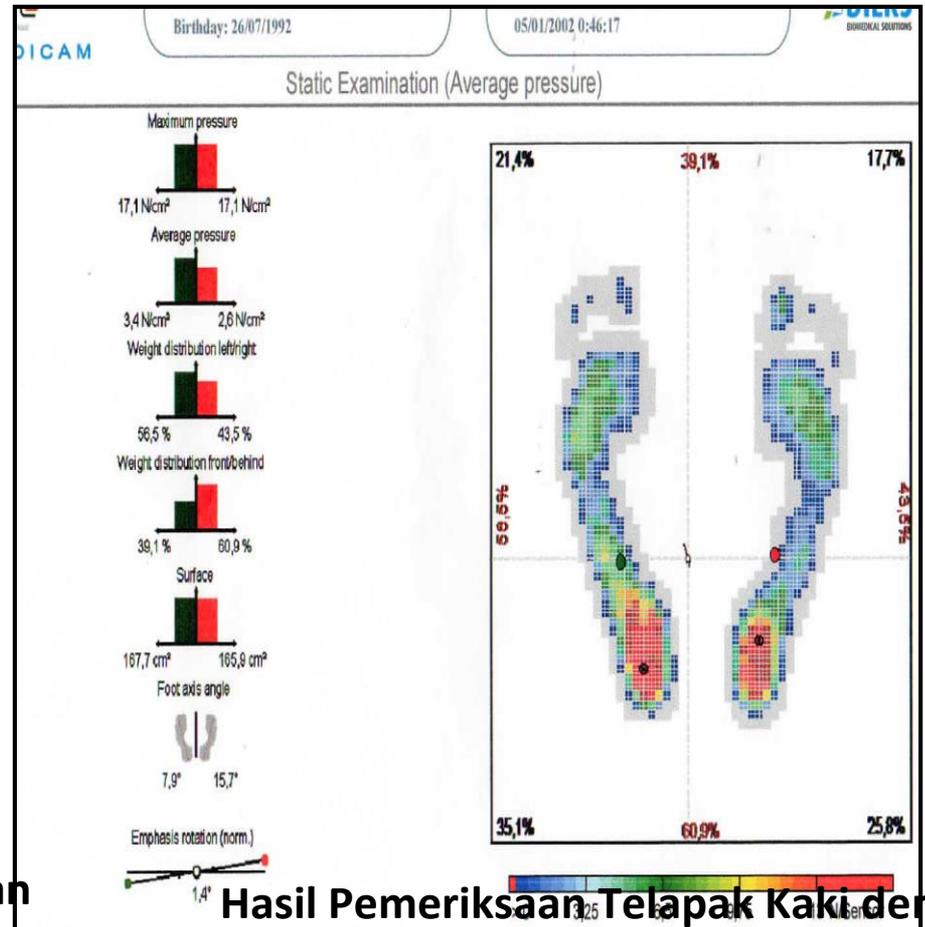
Untuk menilai kekuatan otot tulang belakang



Hasil Pemeriksaan Alat Pegassu⁶⁸



Untuk mendeteksi tekanan abnormal, gerakan asimetris, tekanan asimetris, dan mendeteksi dini diabetic foot syndrome



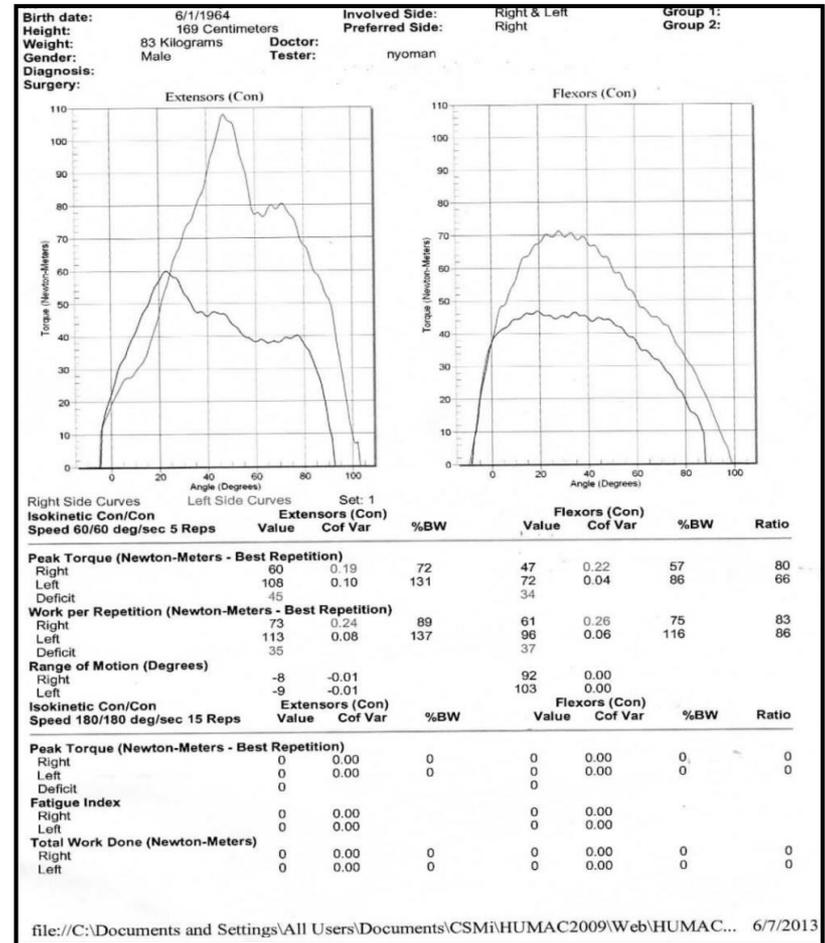
Hasil Pemeriksaan Telapak Kaki dengan

Pedscan 69

HUMAC NORM

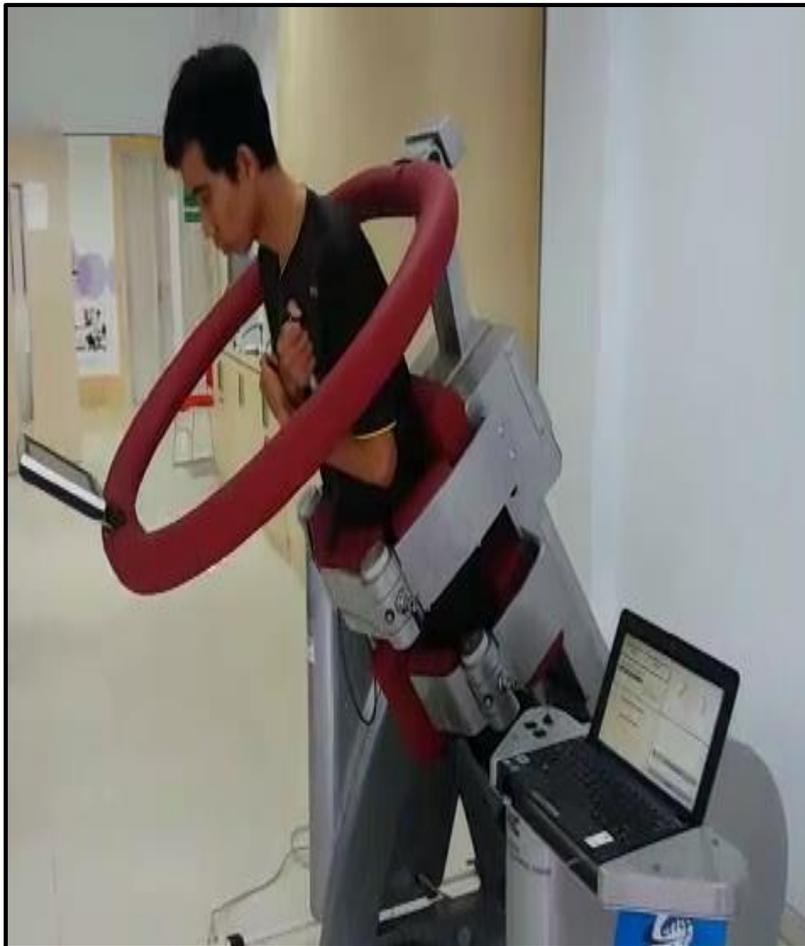


Untuk Pengukuran *range of motion*

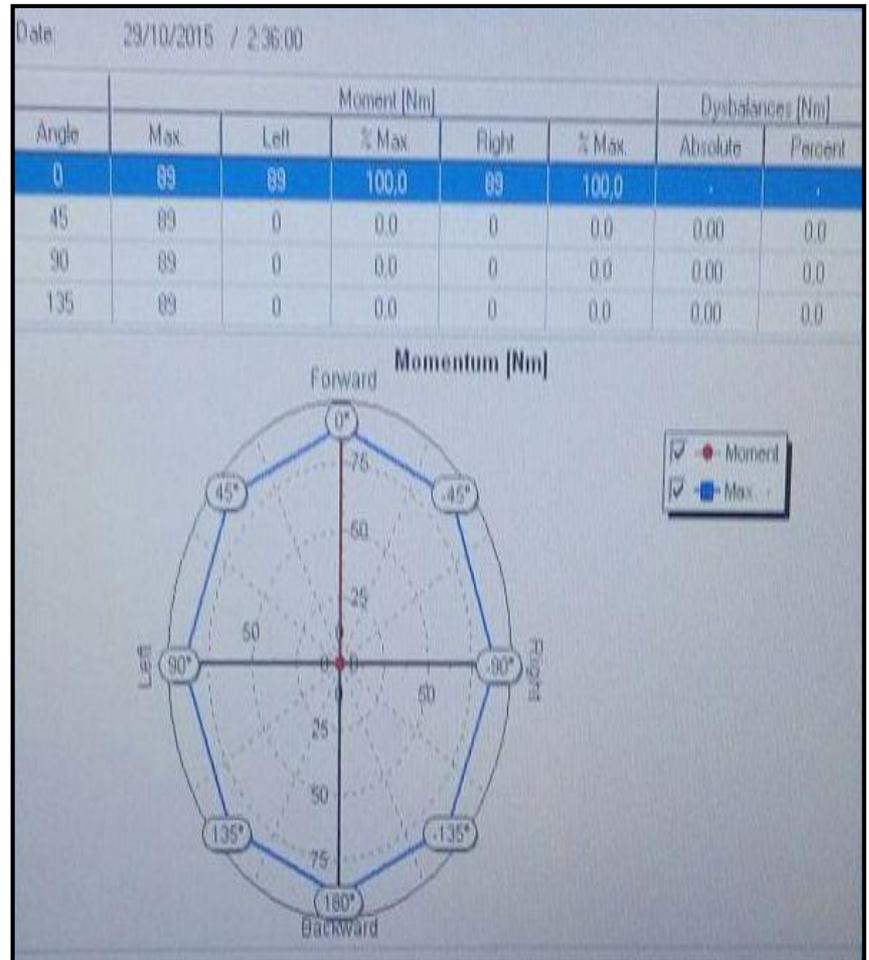


Hasil Pemeriksaan dengan
 Alat Humac Norm ⁷⁰

CENTAUR



Untuk Rehabilitasi Pasca Cedera Tulang Belakang



Hasil Pemeriksaan dengan Alat Centaur

FISIOTERAPI



Beberapa Keuntungan Dalam Pencapaian Keterampilan Atletik :

1. Melakukan tindakan yang tepat untuk memperbaiki kesalahan
2. Efisien untuk waktu yang digunakan
3. Dapat meningkatkan keterampilan dengan waktu yang lebih cepat



PENGAMATAN DAN ANALISIS KEMAMPUAN FISIK OLAHRAGAWA



- **MENGANALISIS KEMAMPUAN INDIVIDU**

- * **JENIS-JENIS ANALISIS KAPASITAS FISIK**
- * **MELAKUKAN ANALISIS DASAR KEBUGARAN**

MENGANALISIS VOLUME LATIHAN

- * **MENYUSUN PROGRAM LATIHAN SECARA LENGKAP**
- * **MENYUSUN PROGRAM LATIHAN FISIK**

- **MEMPERBAIKI KELEMAHAN & KEKURANGAN**

- * **MEMPERBAIKI KELEMAHAN SETIAP KOMPONEN**
- * **MEMPERBAIKI KOORDINASI ANTARA FISIK DAN TEKNIK**

PENGAMATAN DAN ANALISIS KETERAMPILAN OLAHRAGA



- **MENGANALISIS PENAMPILAN KETERAMPILAN INDIVIDU**
 - * **JENIS-JENIS ANALISIS KETERAMPILAN**
 - * **MEMBERI UMPAN BALIK YANG TEPAT**
- **MENGANALISIS PENAMPILAN TIM**
 - * **MEREKAM PENAMPILAN TIM**
- **MENGAMATI LAWAN**
 - * **PRA PERTANDINGAN**
 - * **ANALISIS PERTANDINGAN**
 - * **RANGKUMAN PASCA PERTANDINGAN**





TERIMA KASIH



MEMBENTUK ATLET BERMORAL DAN BERPRESTASI UNGGUL

Soegiyanto KS

Email. Soegiyanto.ks@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Kondisi bangsa Indonesia yang berada dalam krisis multidimensional memberikan pengaruh pada situasi makro dan situasi mikro, yang berdampak pada pribadi-pribadi manusia Indonesia serta mempengaruhi sikap dan perilakunya. Bahkan yang lebih parah lagi adalah krisis akhlak dan moral. Semula hal tersebut hanya dilihat sebagai krisis identitas yang selanjutnya ternyata mempunyai sebab lebih mendalam dan menyangkut jatidiri kita sebagai pribadi dan secara akumulatif jatidiri bangsa. Sebenarnya persoalan-persoalan bangsa yang tengah kita hadapi sesungguhnya adalah persoalan bangunan mentalitas dan karakter yang nyaris luntur. Bangunan itu tampak rapuh sehingga gampang diombang-ambingkan dengan berbagai gejala sosial sebagai akibat dari berbagai macam persoalan(pilkada, *taxi online* dll. Sekarang seolah kita dilahirkan untuk saling bermusuhan, saling mengumpat, saling mempersoalkan perbedaan, munuduh, mempermasalahkan, menfitnah, ini pertanda kita tak lagi saling menghargai dan saling menghormati satu sama lain, dan seakan kita sudah menutup mata hati, realita ini bisa kita lihat dari kejadian-kejadian melalui mas media cetak, sosial media, maupun elektronik dalam keseharian ???

Membentuk karakter pribadi seseorang termasuk atlet diperlukan proses yang panjang dan dimulai sejak usia dini, yang dilakukan secara terus-menerus. Dari lingkungan keluarga, sekolah/tempat latihan, dan lingkungan masyarakat, semuanya ini dapat digunakan sebagai basis pembinaan pendidikan karakter dengan tidak jemu-jemu menanamkan norma-norma kehidupan dalam kesehariannya. Dan ini adalah tugas kita semua (orang tua, guru, pelatih, masyarakat).

Membentuk atlet yang berkarakter apalagi sekaligus berprestasi unggul tidaklah mudah, pembentukan karakter harus dimulai pada usia dini, seiring dengan pembinaan olahraga, dalam pembinaannya disesuaikan dengan karakteristik perkembangan usia. Oleh sebab itu seorang pelatih mempunyai peran membantu mengembangkan potensi atlet, juga membentuk karakter dengan selalu menanamkan, mengawasi (peduli) atlet sesuai dengan norma-norma yang ada.

I. Pentingnya Nilai Karakter bagi atlet

Nilai dalam kehidupan nyata adalah sesuatu yang dianggap baik menurut norma kehidupan bermasyarakat, sedangkan karakter bila dirunut dalam KBBI (2008) dimaknai sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Nilai-nilai karakter yang harus dimiliki setiap pribadi atlet adalah,

1. **nilai religius**, karena masyarakat Indonesia memeluk berbagai agama yang diakui pemerintah, sehingga kita harus mempunyai toleransi beragama, kita bisa menghormati perbedaan tersebut.
2. **nilai jujur** yaitu menjunjung tinggi kebenaran, mengatakan apa adanya, tidak karena kepentingan tertentu yang di lapangan kita sering jumpai adanya memanipulasi usia, doping dan apa saja dilakukan asal kepentingan untuk menang mencapai.
3. **nilai cerdas** yaitu mampu memberikan solusi, berfikir kreatif, inovatif, inspiratif, dan sportiv,
4. **nilai adil** dapat bertindak adil sesuai dengan porsinya/kompetensinya.
5. **nilai tanggung jawab** yaitu dapat mengemban kepercayaan orang lain.
6. **nilai peduli** yaitu tanggap terhadap lingkungan sekitar.
7. **nilai toleran** yaitu menghargai pendapat orang lain, tidak melihat siapa yang bicara akan tetapi apa yang dibicarakan.
8. **nilai demokratis** yaitu tidak semena-mena menurut kehendak sendiri, menghargai ide/gagasan orang lain.
9. **nilai cinta tanah air** yaitu berjuang demi negara dan bangsa.
10. **nilai tangguh/tanggon** yaitu tidak terpengaruh hal-hal yang menyurutkan tujuan/pantang menyerah.

11. **nilai santun** yaitu berperilaku dengan norma-norma yang ada, bertutur kata yang baik dan rendah hati dan bukan merendahkan diri.

Nilai-nilai karakter ini haruslah selalu ditanamkan pada setiap pribadi atlet sedi secara terus-menerus dan tidak ada bosan. Dalam menanamkan norma-norma tersebut hal yang paling utama adalah teladan/panutan/ccontoh dan tidak cukup melalui ceramah-ceramah semata, harus ada suri tauladan/panutan dan hal ini tentunya harus dimiliki oleh setiap pelatih. Yang menjadi pertanyaan adalah siapa yang menjadi teladan/panutan? kita tidak usah mencari/menunggu siapa yang bisa menjadi teladan/panutan? Marilah kita semua yang mempunyai tugas melatih harus berani menjadi seorang panutan! Kalau nilai-nilai karakter ini sudah dimiliki, dihayati dan diimplementasikan oleh atlet dalam kehidupan sehari-hari, maka ini akan menjadi perilaku positif yang dimiliki atlet yang akan membantu dalam pengembangan potensi yang dimilikinya untuk mencapai prestasi unggul.

II. Mengembangkan potensi atlet untuk berprestasi unggul

Membentuk atlet berprestasi unggul tidak bisa secara instan, pembentukan prestasi unggul ibaratnya sama dengan proses menanam padi (filosofi menanam padi).

1. Benih padi harus dipilih yang betul-betul mempunyai kualitas baik
2. Lahan yang mau dipakai untuk menanam juga harus disiapkan dengan baik
3. Kalau sudah ditanam harus juga dijaga akan kecukupan air, disiangi, dirabuk, dijaga dari hama
4. Setelah cukup umur baru bisa dipanen itu saja hasilnya belum tentu sesuai harapan . Begitu pula membentuk/mencetak atlet memerlukan waktu cukup panjang dengan tahapan-tahapan tertentu, berkesinambungan dan terpadu.

2.1 Komponen yang sangat diperlukan dalam pembinaan prestasi atlet;

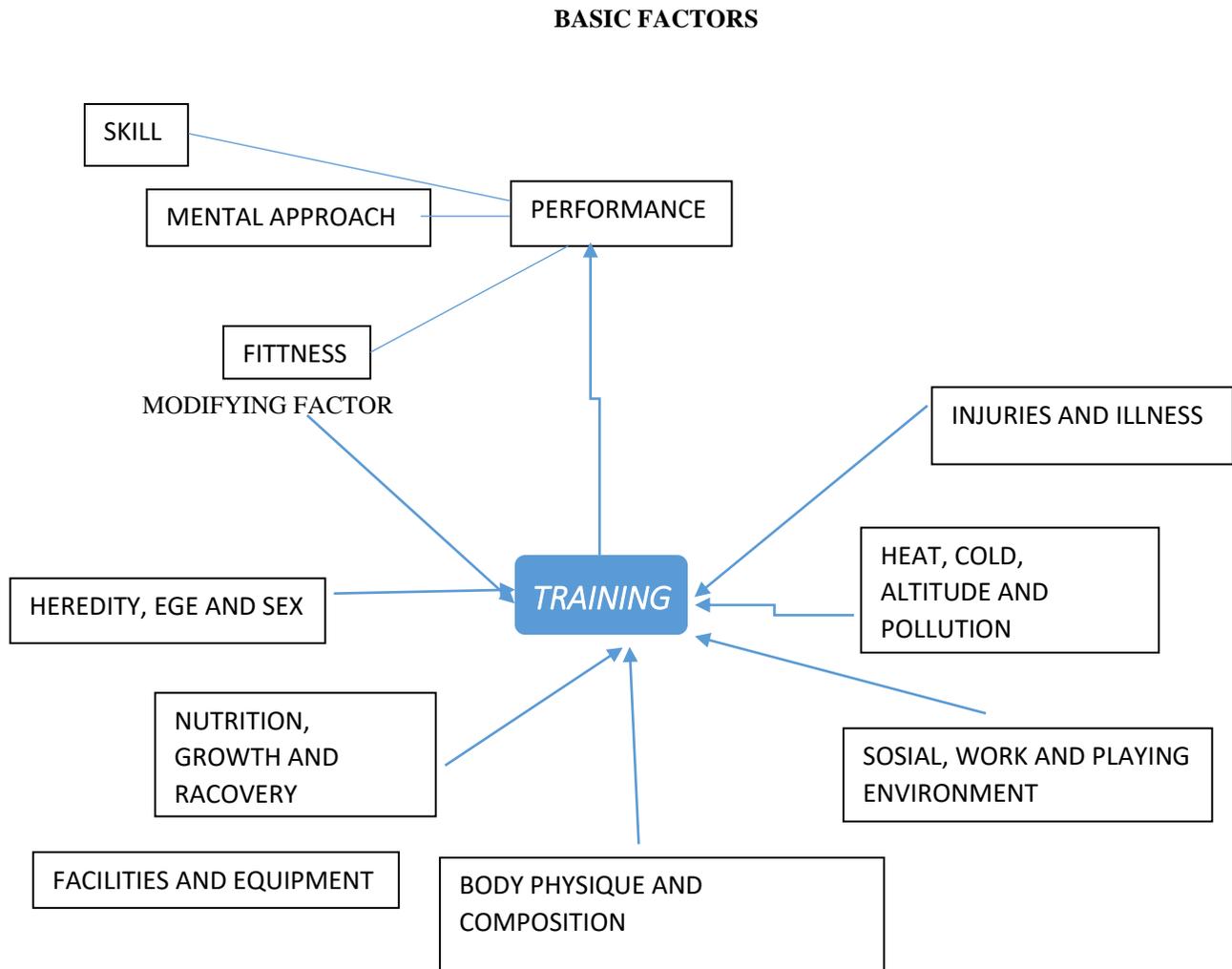
1. Adanya bibit yang berkualitas, yang dapat diperoleh melalui pemanduan bakat dengan instrumen yang tepat, baik secara antropometri maupun potensi gerakannya, dapat menggunakan *Sport Search* yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australian Sport Commision*). Metode ini dapat mengukur kemampuan/potensial anak usia dini dengan menggunakan 10 macam item :
 - 1.1 Tinggi Badan
 - 2.1 Tinggi Duduk
 - 3.1 Berat badan Lebar rentang lengan
 - 4.1 Kemampuan melempar dan menangkap bola tenis
 - 5.1 Kemampuan berapa jauh melampar bola basket
 - 6.1 Tinggi loncat vertical
 - 7.1 Kelincahan lari
 - 8.1 Lari cepat jarak 40 meter dan
 - 9.1 Multistatge Fitnes test, atau dengan metode lain yang dianggap tepat. Sebagai contoh; untuk merekam data antropometrik di *Laboratorium Politec Sport Science* Singapuresetiap orang cukup memakan waktu 1 menit sudah dapat diketahui 300 data antropometrik seseorang. *Testi* masuk ruangan dengan posisi berdiri dan ruangan tersebut lengkap dengan alat-alat monitor electric untuk merekam semua ukuran-ukuran bagian tubuh *testi*. Ini jelas efisien waktu dalam melakukan pengukuran antropometrik untuk banyak personil.
2. Pelatih yang berkualitas, dibuktikan dengan kualifikasi sertifikat dan pengalaman yang dimiliki dengan penerapan IPTEKOR. Sebuah pernyataan dalam buku yang berjudul *The Principle and Problem of Coaching* oleh Harry M. disebutkan bahwa pelatih itu yang pertama adalah guru kemudian baru pelatih ini pun tidak salah karena seorang pelatih yang dihadapi adalah manusia yang memiliki unsur jiwa dan raga/fisik. Maka seorang pelatih

harus memahami tentang segala yang berkaitan dengan jiwa seseorang, kejiwaan (sikap perilaku atlet) akan mempengaruhi dalam proses pelatihan maupun pertandingan.

3. Sarana pendukung yang memadai (tempat latihan, peralatan latihan, lingkungan), pemenuhan akan gizi hal ini akan membantu capaian hasil latihan.

IV. Faktor-faktor dasar yang mempengaruhi hasil pelatihan

Secara umum dalam proses pembinaan atlet ada hal-hal dasar yang dapat mempengaruhi dan ini perlu mendapat perhatian seksama bagi para pelatih dan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Faktor-faktor dasar yang diperlukan oleh setiap cabang olahrag (Brent S. Russall, 1990:11)

V. Strategi pencapaian

1. Pilot Project

Selain pembinaan yang selama ini telah berjalan yang dilakukan di negeri tercinta ini tetap berjalan, namun perlu dilakukan sebuah terobosan model pembinaan atlet yang betul-betul dikawal sejak awal dengan tolok ukur prestasi dunia, sedangkan untuk even-even tingkat Asia dan Asean dapat digunakan sebagai tolok ukur antara terhadap prestasi yang telah dicapai.

Perlunya dilakukan pembinaan olahraga nasional dengan terobosan baru tanpa meninggalkan pembinaan yang selama ini dilakukan (konvensional), yaitu dengan membuat *pilot project* cukup dengan cabang-cabang unggulan olympiade Indonesia yang diprediksi mempunyai peluang di kancah Olympiade dan dibina dalam satu wadah yang ditangani oleh orang-orang yang mempunyai kompetensi dan profesional, tanpa direcoki oleh kepentingan-kepentingan apapun dengan pola pembinaan berbasis *scientific*. Sumber Daya Manusia (Tim Pengelola, Pelatih, Atlet, unsur pendukung) yang ditunjuk /dipilih/diseleksi adalah orang-orang netral dan mempunyai komitmen yang tinggi, dalam mewujudkan program tersebut.

2. Perguruan Tinggi sebagai pusat pembinaan prestasi Olahraga

Lembaga Pendidikan Tenaga Keolahragaan (LPTKO) dalam hal ini Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan sejenisnya dapat dikembangkan sebagai model pembinaan. LPTKO sebagai sentra-sentra pembinaan Olahraga prestasi di Indonesia terpilih sesuai dengan potensi dan karakteristik yang dimiliki dengan alasan;

1. Di LPTKO tersedia SDM (Ilmuwan, Pelatih, Tenaga pendukung)
2. Di LPTKO ada IPTEK
3. Di LPTKO ada Laboratorium (bantuan Kemenpora)
4. Di LPTKO ada Sarana-prasarana
5. Lingkungan yang mendukung

Sehingga secara otomatis akan terpetakan pembinaan cabang olahraga unggulan nasional (cabang olahraga olympic) yang menjadi tanggung jawab LPTKO yang terpilih.

DAFTAR PUSTAKA

- Brent S. Rushall and Frank S. Pyke, 1992. *Training for Sport and Fitness*. First published by The Macmillan Company of Australia PTY LTD.
- John D. 1975. *The Principles and Problem of Coaching*. Associate professor and Football Coach. Eastern Washington State College
- Nicholas Nissiotis. *Phylosophy of Olympism*. the Hellenic Olympic Committee. IOC. Diunduh tgl 29-2-2017 jam 07.00
- Sumarno Sudarsono, 2002, *Character Building*, Jakarta. PT Gramedia. Russell R. Pate, 1981. *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia New York Chicago San Francisca Montreal Toronto.
- Robert S Weinberg, 1999. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States. Human Kinetics. P.O Box 5076.

PEMBENTUKAN TIM NASIONAL YANG KUAT DAN BERKARAKTER DENGAN PENGEMBANGAN USIA DINI

Emral

PENDAHULUAN

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Begitu banyaknya aspek yang harus diperhatikan dalam keolahragaan yang semua itu tidak bisa dihilangkan satu aspek pun, karena semua berhubungan. Sedangkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Semua elemen masyarakat sudah mengetahui seberapa pentingnya olahraga saat ini, mulai dari anak-anak hingga lansia sekalipun.

Salah satu olahraga terpopuler saat ini yaitu olahraga sepakbola. Sepakbola adalah permainan dengan jumlah pemain 11 melawan 11 orang, dengan bertujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan. Sepakbola begitu populer ke semua penjuru dunia tidak terkecuali di Indonesia. Di Indonesia sendiripun olahraga sepakbola adalah olahraga yang paling digemari oleh masyarakat baikpun dia sebagai pemain, pelatih, penonton, dan sebagainya. Perkembangan sepakbola di Indonesia dari tahun ke tahun selalu mengalami permasalahan, sedangkan di Negara-negara maju di Eropa contohnya di Jerman semua aspek sepakbola sudah maju dan canggih.

Mengapa sepakbola di Indonesia tidak semaju sepakbola di Eropa? Itu adalah pertanyaan yang sangat sulit kita jawab bagi para insan sepakbola. Sepakbola yang maju itu menurut sebagian orang yaitu adalah prestasi yang di capai oleh Tim Nasional suatu Negara. Bagaimana cara kita menembus dan berlaga di level Asia ataupun Dunia, sedangkan di level regional Negara yaitu Asia Tenggara kitapun tidak bisa menjadi juara sekalipun? Sebagai insan sepakbola kita harus banyak melihat aspek apasaja yang sudah terjalankan dan aspek apasaja yang terabaikan oleh kita, gambaran prestasi Tim Nasional juga dapat dilihat dari rangking FIFA yang di *release* sekali dalam sebulan. Pada saat ini Indonesia berada pada rangking 169 per 08 Februari 2017, posisi ini jauh di bawah Thailand (127), Vietnam (136), Malaysia (162), Singapore (164) dan Laos (167) juga berada di atas kita. Miris ? Siapa yang akan disalahkan, mari bersama membangun sepakbola Indonesia.

Untuk sepakbola yang maju semua lapisan masyarakat harus membantu dalam pengembangan tingkatan sepakbola yaitu dari akar rumput ke Tim Nasional. Dan bagaimana cara kita insan sepakbola membuat pondasi yang kokoh dari akar rumput itu? Dan itu semua akan kita bahas dalam pembahasan yang diuraikan nantinya.

PEMBAHASAN

“*No Strong National Team Without Grassroots Development*”, itu bisa dijadikan dasar dari pembentukan tim nasional kita. Tim Nasional yang kuat itu berasal dari pondasi yang kuat di *grassroots*. Apa itu *grassroots*? *Grassroots* adalah akar rumput. Akar rumput disini bukan akar rumput yang kita temui di lapangan-lapangan kita biasa bermain sepakbola. Akar rumput di sepakbola bisa diartikan sebagai dasar dari pengembangan sepak bola usia dini yang akan bermuara di Tim Nasional nantinya. Sebagian orang belum paham apa yang harus diberikan kepada pemain-pemain muda kita di usia dini.

Sepakbola di usia dini sangatlah terinci dan harus dipahami setiap pelatih-pelatih yang akan mengajarkan pemain-pemainnya tentang sepakbola. Contohnya saja pelatih itu mau mengajarkan mengontrol bola, dia harus menjelaskan dan menanamkan di otak pemain bagaimana dia melakukan gerakan sebelum, saat dan setelah mengontrol bola dan itu banyak sekali poin-poin yang harus diajarkan. Didalam *grassroots*, sepakbola itu adalah untuk semua. Semua anak-anak bisa bermain sepakbola laki-laki, wanita, siapapun, dimanapun, dan kapanpun. Sepakbola tidak harus dilakukan di lapangan yang bagus, di area kosong yang bisa dijadikan permainan sepakbola pun juga bisa dilakukan contohnya di pantai, tanah kosong dan sebagainya.

Melatih di usia *grassroots* tidak boleh disamakan dengan melatih orang dewasa. Ukuran melatih anak-anak yaitu dengan menanamkan nilai-nilai sepakbola, dan kecintaan kepada sepakbola. Dengan membuat anak-anak mencintai sepakbola, senang, dia bisa kembali ke lapangan besoknya dengan ceria dan menantikan hari dimana dia berlatih sepakbola. Diharuskan anak-anak merasa nyaman dengan latihan tanpa ada diskriminasi dari siapapun.

Pelatih di level *grassroots* bisa disebut juga dengan *coach educator* atau sebagai pelatih-pengajar. Misi *coach educator* di dalam sebuah sekolah sepakbola ataupun komunitas sepakbola yaitu menerima semua pemain muda dari umur 6 tahun tanpa seleksi, untuk mengembangkan pembelajaran olahraga tentang respek dan *fair play* dari pemain muda tersebut, dan untuk menanamkan semangat di dalam bermain yang nyaman dan membebaskan dia berkreasi. *Coach educator* harus memiliki beberapa pengetahuan dasar seperti pengetahuan tentang anak-anak, mengajar dan kemampuan organisasi dan pengetahuan dasar tentang sepakbola.

Kita sebagai *coach educator* di sepakbola *grassroots* harus memiliki pondasi tentang bagaimana kita sukses dalam pelatihan, yaitu anak-anak merasa senang dan dihargai, dia merasa terlindungi, dia merasa diterima, dia merasa menjadi pemain yang bagus, dia merasa menjadi bagian dalam satu grup, dan dia merasa menjadi berkembang. Dan sebagai *coach educator* kita harus menjalin komunikasi dengan orangtua pemain. Dengan komunikasi yang baik dengan orangtua pemain, kita akan lebih menambah pengetahuan tentang anak yang kita latih dan memudahkan apasaja yang hendak akan kita berikan kepada anak tersebut.

Peran orangtua dalam pengembangan sepakbola *grassroots* sangat berpengaruh. Sebagai pelatih kita tidak saja memberikan pemahaman dan ilmu sepakbola kepada anak-anak, orangtua pun harus kita beri edukasi tentang bagaimana seharusnya anak-anak dalam sepakbola. Biarkan anak-anak itu berkembang secara alami tanpa adanya diskriminasi dan intervensi dari orang dewasa, dan jangan samakan mereka dengan orang yang sudah dewasa. Orangtua yang baik adalah yang membantunya menjadi pemain yang baik.

Di dalam latihan level *grassroots* kita harus membuat mereka menjadi senang. Semua teknik dasar harus diajarkan dengan baik dan benar, jangan biarkan mereka menerima kesalahan dari kita dan terus tanamkan gerakan-gerakan yang baik dan benar di otak mereka. Isi otak mereka dengan ilmu-ilmu yang benar dan doktrin mereka supaya menjadi pemain yang cepat berkembang dari segi kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Dalam sesi latihan sepakbola *grassroots*, latihan menggunakan metode *global – analytical – global*. Dalam metode ini menggunakan format latihan diawali dengan *warm up* yang bertujuan untuk mempersiapkan mereka ke sesi selanjutnya dengan membuat saraf otot mereka siap dengan koordinasi dengan bola atau tanpa bola, dan waktunya lebih kurang 15 menit. Selanjutnya dengan *first game* yang

isinya berbentuk permainan yang berkaitan dengan latihan *drills* di sesi berikutnya dan di sesi ini kita mengidentifikasi kesalahan-kesalahan pemain kita, boleh menggunakan satu atau dua tujuan dalam latihan ini contohnya hanya tentang *dribbling* dan *passing* digabungkan dan waktu sesi ini lebih kurang 15 menit. Selanjutnya yaitu *exercises and drills* yang isinya bentuk latihan dasar teknik sepakbola dan sebagai pelatih di sesi ini kita menganalisis kesalahan pemain dengan sebelumnya kita mendemonstrasikan gerakan, lalu kita observasi, mengoreksi dan melakukan pengulangan dan waktu sesi ini lebih kurang 12 – 15 menit. Selanjutnya yaitu *second game* yang berisikan materi *game*, bisa berbentuk *small side-games*, *game* ini harus sesuai dengan situasi permainan sepakbola sebenarnya dan biarkan mereka berkreasi dan berekspresi dengan permainan mereka dengan hanya sedikit intervensi dari sesi latihan ini. Waktu bermain lebih kurang 20 – 25 menit. Dan terakhir yaitu *cool down* berisi materi dengan intensitas yang rendah yang bertujuan meminimalkan kemungkinan cedera setelah melakukan sesi latihan dari awal. Dan biasanya pada sesi ini anak-anak masih belum puas dengan permainan yang telah dilakukan, maka sebab itu alangkah lebih baik melakukan *cool down* dalam bentuk permainan. Waktunya lebih kurang 5-10 menit.

Sepakbola sangat banyak memiliki bentuk-bentuk atau variasi latihan. Dalam sesi latihan hendaknya bervariasi sehingga tidak menimbulkan kejenuhan pada pemain. Salah satu bentuk latihan adalah *small side-game*. *Small side game* sangat bermanfaat sekali untuk pemain sepakbola terutama di sepakbola *grassroots*. Penelitian menunjukkan dalam observasinya bahwa anak-anak mendapatkan kenyamanan dan belajar banyak dari bermain *small side game* dengan diberikan peraturan sesuai tujuan latihannya. Mereka lebih banyak mendapatkan sentuhan dengan bola, belajar dengan cepat dan harus membuat keputusan selama permainan (perlu konsentrasi yang besar karena bola tidak pernah jauh). Anak-anak lebih banyak perkembangan di dalam permainan (banyak bergerak dan latihan) dan lebih banyak nyaman dengan bermain di lapangan yang besar. Sedikit pemain di lapangan dan jumlah sedikit di dalam tim membuat seluruh peserta mendapatkan perhatian individu yang banyak. Di sana mereka lebih banyak mendapatkan kesempatan mencetak gol (sesuai yang anak-anak inginkan) dan penjaga gawang lebih banyak mendapatkan aksi (kecuali di dalam sisi tidak menggunakan penjaga gawang). Anak-anak lebih berkembang di dalam penyerangan dan pergerakan bertahan, dan disini mereka selalu banyak terlihat untuk melebar di area dalam situasi sepakbola. Mereka nyaman dengan dirinya dan banyak belajar.

Dalam sesi latihan sepakbola *grassroots* ini memiliki tahapan atau fase dalam segi pembagian per-usia. Anak-anak umur 6 tahun saja tidak bisa disamakan latihannya dengan anak-anak usia 10 atau 12 tahun. Maka dari itu pembagian sesi latihan menurut FIFA yaitu anak fase 6-8 tahun, fase 9-10 tahun dan fase 11-12 tahun. Dalam pembagian usia tersebut memiliki karakter anak yang berbeda.

Penting sekali pada pengembangan usia muda atau dini memperhatikan masalah komponen fisik seperti koordinasi, kapasitas aerobik, power aerobik, kecepatan, kekuatan, dan juga kelentukan. Untuk koordinasi sangat sensitif sekali pada usia 8 sampai 11 tahun, sedangkan kapasitas aerobik sensitif pada usia 12 sampai 15 tahun. Untuk power aerobik dan kekuatan sangat sensitif sekali pada usia 14 sampai 17 tahun, untuk kecepatan pada usia 9 sampai 13 tahun. Dan pada kelentukan pada usia 8 sampai 12 tahun. Begitu sensitif komponen-komponen tersebut. Tugas para pelatih memberikan perlakuan yang baik dan benar terhadap komponen tersebut.

Dalam melatih di sepakbola pelatih harus memberikan 4 komponen pentingnya yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen itu saling berhubungan satu sama lain. Untuk membuat pemain kita menjadi berkulitas berikan latihan-latihan yang berkaitan dengan empat komponen tersebut.

Dalam kurikulum sepakbola Australia sepakbola dibagi dalam beberapa fase yaitu, *discovery phase* (umur 5-9 tahun), *skill acquisition phase* (10-13 tahun), *game training phase* (14-17 tahun), dan *performance phase* (17 tahun ke atas). Di dalam *discovery phase* tujuan utama Australia dalam pelatihannya adalah memberikan pengalaman bagaimana latihan dan perbaikannya, pengembangan yang alami dengan belajar sepakbola melalui bermain sepakbola, tidak ada pelatihan tetapi mengorganisasi latihan sepakbola yang menyenangkan, dan membangun kecintaan terhadap permainan sepakbola itu sendiri. Pada *skill acquisition phase* Australia menginginkan para pelatih focus pada pengembangan yang eksklusif dalam membuat pondasi yang solid dari kemampuan teknik (*technical skill*) pemain, jika pemain tidak memiliki pondasi kemampuan dari fase ini, dia akan sulit untuk melanjutkan ke depannya. Di *game training phase* para pelatih mempersiapkan para pemain untuk ke jenjang senior dengan mereka belajar untuk mengaplikasikan fungsional kemampuan bermain di dalam sebuah tim

dengan menggunakan formasi 1-4-3-3. Pengembangan dari *tactical awareness*, persepsi, dan pengambilan keputusan dalam sebuah *game related* dituangkan ke latihan tersebut. Dalam *performance phase* para pemain di persiapkan dalam sebuah tim dalam kompetisi untuk memenangkannya yang itu akan menjadi tujuan utamanya. Latihannya terfokus pada pemecahan masalah sepakbola yang diambil dalam analisis pertandingan. *Football conditioning* akan menjadi kunci dari program ini.

KESIMPULAN

Tidak akan kuat sebuah Tim Nasional tanpa adanya pengembangan dari *grassroots*. Jadikan slogan itu untuk sebagai dasar pembentukan tim nasional yang kuat di Indonesia. Pembinaan sepakbola hendaknya kita mulai dari level terbawah yaitu level *grassroots*. Sangat penting sekali pada level terbawah itu kita harus memiliki pondasi yang kuat sekali dan itu akan membantu pelatih-pelatih yang berada di level selanjutnya.

Dalam sesi latihan sepakbola *grassroots* kita harus paham apa itu maksudnya, tujuannya dan sasaran yang harus kita capai, karena anak-anak tidak bisa di samakan dengan orang yang dewasa. Dalam level ini kita harus memberikan semua ilmu dan aspek dalam sepakbola tanpa ada yang tertinggal. Kalau kita tidak benar dalam level ini maka anak-anak tidak akan siap dalam level selanjutnya baikpun itu dalam tahap remaja maupun senior nantinya. Ajarkan anak-anak berdasarkan empat komponen penting dalam sepakbola yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Tuangkan empat komponen itu kedalam bentuk latihan yang kita berikan. Isi otak mereka dengan ilmu-ilmu yang benar dan doktrin mereka supaya menjadi pemain yang cepat berkembang dari segi kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Dalam sesi latihan sepakbola *grassroots* ada metode mengajar atau melatih *global analytical global*. Di dalam metode tersebut terdapat bentuk sesi latihan yang dimulai dari *warm up, first game, exercise and drills, second game* dan *cool down*. Ada juga bentuk latihan yang lain yaitu *small side games*, di dalamnya banyak sekali pembelajaran dan sangat bermanfaat untuk para pemain.

Dalam sesi latihan sepakbola *grassroots* ini memiliki tahapan atau fase dalam segi pembagian per-usia. Anak-anak umur 6 tahun saja tidak bisa disamakan latihannya dengan anak-anak usia 10 atau 12 tahun. Maka dari itu pembagian sesi latihan menurut FIFA yaitu anak fase 6-8 tahun, fase 9-10 tahun dan fase 11-12 tahun. Dalam pembagian usia tersebut memiliki karakter anak yang berbeda.

Dalam kurikulum sepakbola Australia sepakbola dibagi dalam beberapa fase yaitu, *discovery phase* (umur 5-9 tahun), *skill acquisition phase* (10-13 tahun), *game training phase* (14-17 tahun), dan *performance phase* (17 tahun ke atas).

Maka dari itu sangat penting sekali pembinaan di level terbawah, yang akan bermuara di level senior nantinya. Seharusnya bagi kita para pelatih atau insan sepakbola lebih mengembangkan kemampuan kita dalam segi melatih, dan kita harus juga belajar tentang apa saja ilmu-ilmu yang berkaitan dengan sepakbola itu sendiri. Yang ilmu-ilmu tersebut kita berikan ke anak-anak secara maksimal tanpa ada yang kurang sedikitpun. Dan itu semua akan menjadikan level Indonesia akan lebih maju dan meningkat di Regional Asia, Asia bahkan Dunia.

DAFTAR PUSTAKA

- Berger, H. The national football curriculum. Federation Football Australia, Australia. 2013.
- Federation International Football Federation. Grassroots. RVA Druck und Medien, Altstätten, Switzerland.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2011). Undang-undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Jakarta. 2011.
- Thierry Barneat, Et All, FIFA Coaching, (FIFA, Switzerland, 2010) h. 15.

APLIKASI DAN IMPLIKASI PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA

Miftakhul Jannah

Ketua Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI)

E-mail: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Prestasi olahraga yang diraih atlet merupakan hasil dari pembinaan yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk mengelola faktor-faktor yang memengaruhi *performance* atlet. Faktor psikologis merupakan satu di antaranya. Pembinaan faktor psikologis dilakukan dengan pengaplikasian psikologi dalam bidang olahraga atau biasa disebut psikologi olahraga. Faktor Psikologis perlu juga dilatihkan untuk memprogram otomatisasi sehingga atlet berada pada siap secara mental saat berlaga. Maka dalam hal ini peran pelatih mental olahraga diperlukan.

PENDAHULUAN

Kondisi atlet memegang peran krusial dalam pencapaian prestasi olahraga, apa pun cabang olahraga yang digeluti. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa atlet memiliki kesiapan dalam segala faktor yang menentukan kemenangan atau kekalahan. Malisoux, dkk. (2006) menjelaskan bahwa ada empat faktor yang memengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tiga faktor pertama sering kita dengar dan umum diperhatikan oleh pelatih dan atlet. Sementara faktor psikologis sering dilupakan peranannya dalam olahraga prestasi (Bali, 2015), padahal kondisi psikologis atlet ikut menentukan *performance*-nya saat bertanding. Faktor psikologis dari atlet merupakan ranah dari psikologi olahraga.

Pembahasan

Pengertian Psikologi Olahraga

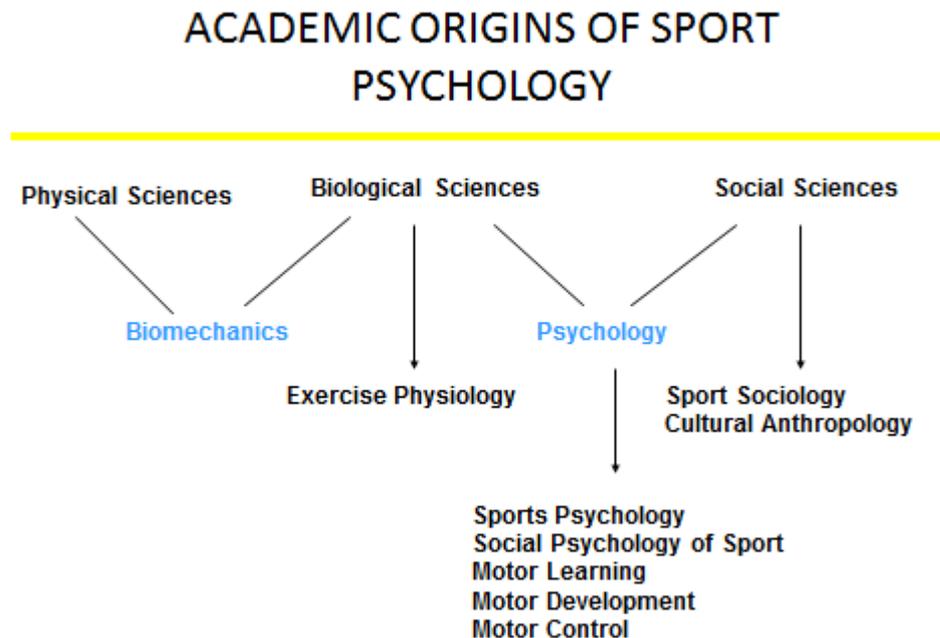
Beberapa tokoh memberikan definisi yang berbeda-beda, namun memiliki intisari serupa mengenai apa yang dimaksud dengan psikologi olahraga. Misal, definisi dari Cox (dalam Moran, 2004) bahwa psikologi olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi ke dalam *setting* olahraga. Definisi dari Gunarsa (2008) serupa dengan milik Cox tersebut, yakni psikologi olahraga merupakan disiplin yang menerapkan psikologi dalam bidang olahraga di mana ruang lingkungannya adalah berbagai aspek (baik berasal dari dalam maupun luar diri atlet) yang memengaruhi *performance* atlet. Berdasarkan kedua definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa psikologi olahraga adalah disiplin ilmu psikologi yang menerapkan prinsip dan teori psikologi untuk membentuk atlet yang mampu mengelola kondisi mentalnya agar *performance*-nya menjadi lebih baik.

Terdapat dua objek kajian dalam psikologi olahraga. Pertama adalah *sport performance*. Kedua adalah aspek-aspek psikososial yang mempengaruhi atlet. *Sport performance* dalam bahasa Indonesia berarti performansi olahraga atau penampilan yang ditunjukkan atlet di lapangan. *Sport performance* yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang dapat diraihnya. Oleh karena itu, untuk menunjang *performance* atlet, psikolog olahraga biasa menerapkan berbagai latihan mental (*mental training*). Latihan-latihan mental tersebut di antaranya *goal setting*, *imagery training*, *mental toughness training*, relaksasi, visualisasi, dan lain-lain.

Aspek-aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yang pada akhirnya juga ikut mempengaruhi *performance* atlet itu sendiri. Oleh karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (personal) dan aspek sosial (situasional) yang mempengaruhi diri atlet. Contohnya adalah kepribadian atlet (Javis, 2005), kecemasan (Jannah, 2016), stres (Gill, 1994), motivasi (Chantal, Guay,

Dobрева-Martinova, dan Vallerand, 1996), stereotip (Krendi, Gainsburg, & Ambady, 2012), *team building*, *leadership*, *team cohesion*, *social facilitation*, serta *audience effect* (Javis, 2005).

Psikologi olahraga sendiri terbagi menjadi dua, yakni *academic sport psychology* dan *applied sport psychology* (Javis, 2005). *Academic sport psychology* fokus pada penelitian, pengembangan keilmuan, dan kegiatan ilmiah lainnya terkait aspek-aspek psikologis yang memengaruhi *performance* atlet di lapangan. Sementara *applied sport psychology* merupakan bentuk pengaplikasian, praktek, atau penerapan teori-teori psikologis dalam upaya meningkatkan *sport performance*. Selain ruang lingkup, aspek-aspek psikologis yang dikaji keduanya sama.



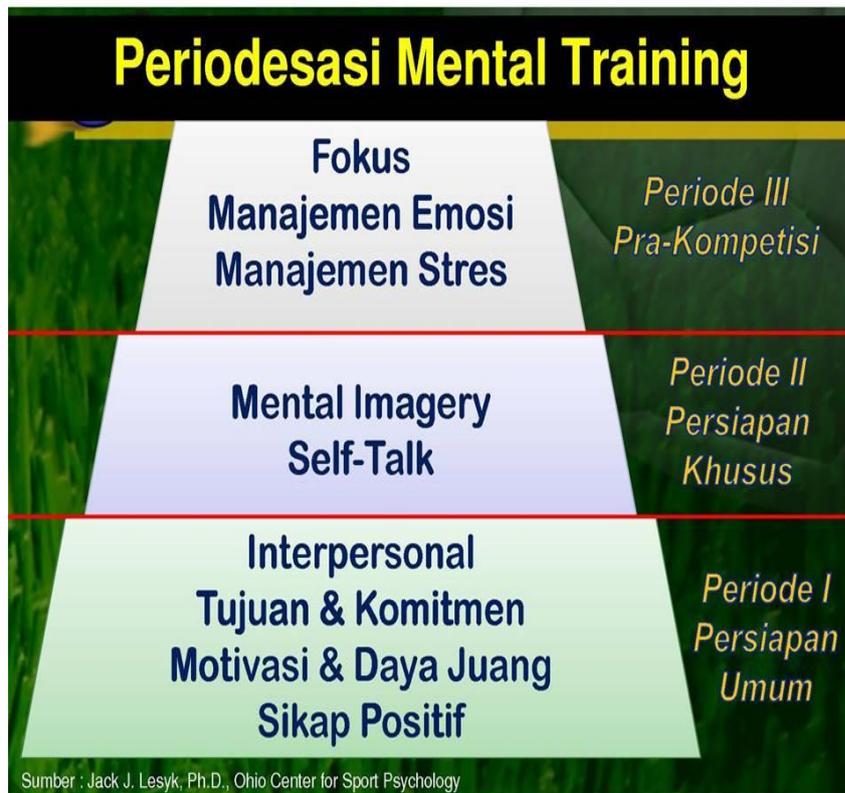
Gambar 1. *Academic Origins of Sport Psychology*
Sumber: Jarvis (2005)

Javis (2005) menjelaskan bahwa perbedaan antara *academic sport psychology* dan *applied sport psychology* hanya ada di Amerika. Negara lain, semisal yang ada di Benua Eropa, cenderung tidak melakukan perbedaan ini (Javis, 2005). Indonesia sebagai negara yang terhitung cukup baru mengadopsi disiplin psikologi olahraga, juga belum jelas benar dalam melakukan perbedaan ini. Baik dalam olahraga pendidikan maupun olahraga prestasi, penelitian dan penerapan teori psikologi sama-sama disebut psikologi olahraga. Baru pada tahun 2016, di Indonesia mulai terbentuk organisasi yang khusus dalam penerapan psikologi olahraga dengan nama Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia.

Peran Psikologi Olahraga dalam Peningkatan *Sport Performance*

Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan *sport performance* atlet. Caranya adalah dengan membimbing atlet melakukan berbagai teknik latihan mental. Dengan melakukan latihan-latihan mental, atlet akan mampu mengelola kondisi psikologisnya sendiri, baik berupa menurunkan tingkat aspek “negatif”, seperti stres atau kecemasan, maupun meningkatkan aspek “positif” seperti kepercayaan diri.

Latihan mental biasanya diberikan kepada atlet menjelang kompetisi. Namun pemberian latihan mental tersebut tidak dilakukan serta merta dalam satu kali waktu saja. Latihan mental yang diberikan pada atlet dilakukan secara berjenjang berdasarkan waktu pemberian dan level persiapan. Semakin mendekati waktu kompetisi, semakin tinggi pula tingkatan latihan mental yang diberikan. Contoh periodisasi dari latihan mental yang biasa diberikan pada atlet dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Periodesasi Mental Training
Sumber: Lesyk (2001)

Gambar di atas menunjukkan periodesasi latihan mental yang terbagi ke dalam tiga periode berjenjang. Periode pertama adalah persiapan umum. Dalam periode ini, psikolog olahraga membimbing atlet dalam beberapa aspek, yakni sikap positif, motivasi dan daya juang, tujuan dan komitmen, serta hubungan interpersonal. Periode kedua adalah persiapan khusus. Di periode ini, atlet dibimbing untuk melakukan latihan-latihan mental seperti *mental imagery* dan *self-talk*.

Periode terakhir adalah pra-kompetisi. Persiapan dalam periode ketiga ini sudah mengarah langsung pada *performance* atlet di pertandingan nanti. Ada tiga hal yang menjadi fokus dalam periode terakhir ini. Pertama adalah manajemen stres, kedua adalah manajemen emosi, dan terakhir adalah fokus. Manajemen stres dan emosi dilakukan karena kompetisi merupakan situasi penuh tekanan yang dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi emosi atlet nantinya. Stres berlebih dan emosi yang tidak dikontrol dengan baik dapat mempengaruhi atlet sehingga mengganggu *performance*-nya di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mampu memajemen stres dan emosinya. Setelah manajemen stres dan emosi dikuasai oleh atler, aspek yang juga dibutuhkan atlet untuk dapat menunjukkan *performance* terbaiknya di kompetisi adalah fokus. Atlet yang fokus pada kompetisi tidak mudah terdistraksi dan lebih mungkin untuk menunjukkan *performance* terbaiknya dan memenangkan kompetisi.

Penerapan latihan mental yang dilakukan secara periodisasi bukannya tanpa alasan. Periodisasi latihan mental membuat perubahan yang dialami oleh atlet terjadi secara bertahap dan berkelanjutan. Dengan demikian, ke depannya perubahan ini bukan bersifat sementara melainkan menetap. Pembentukan perubahan yang bersifat menetap ini merupakan bentuk representasi dari prinsip atau dasar pembentukan kebiasaan. Hal ini dikarenakan *performance* atlet di lapangan terdiri dari serangkaian tindakan yang sebetulnya adalah kebiasaan. Misal, seorang pemain sepak bola yang menendang, menggiring, mengambil bola, dan mengoper. Itu semua adalah kebiasaan; tindakan yang terus dilatih dan dipraktekkan secara berulang sehingga menjadi kebiasaan. Hal ini sSeperti yang dikemukakan oleh

Duhigg (2012) berdasarkan penelitian yang dilakukan di MIT sekitar tahun 1990, bahwa ketika terjadi pembiasaan maka *brain activity* memiliki amplitudo yang lebih rendah dibandingkan sebelum pembiasaan, sehingga memerlukan energi yang lebih rendah dibandingkan perilaku yang belum dibiasakan.

Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan *performance*-nya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. Apakah atlet tersebut menjadi semakin termotivasi dan tergugah seiring meningkatnya tekanan, atau merasakan kecemasan berlebih sehingga sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri? Semua respon atau reaksi atlet terhadap situasi kompetisi mencerminkan kebiasaannya. Di sini, psikologi olahraga berperan membantu atlet untuk mengganti kebiasaan lama yang mengganggu *performance* atlet dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi situasi kompetisi.

Kebiasaan baru dapat dibentuk jika atlet memiliki tujuan yang jelas dan detail untuk dicapai, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Misalnya, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan seterusnya. Selain itu, tujuan itu juga dapat dipecah menjadi beberapa tujuan yang mengarah pada pencapaian tujuan akhir. Contohnya dapat dilihat dari periodisasi *mental training* yang dijelaskan sebelumnya. Ada tiga tujuan berbeda yang mengarah pada satu tujuan akhir: meningkatkan *performance* atlet.

Aplikasi Psikologi Olahraga

Salah satu aplikasi psikologi olahraga adalah perbaikan teknik (*technique refinement*) atlet. Aplikasi ini berhubungan dengan peran psikologi olahraga dalam lingkungan pembinaan atlet, yakni konsultan bagi pelatih maupun atlet. Perbaikan teknik atlet dapat dilakukan dengan menggunakan Five-A Model dari Carson dan Collins (2016). Cara ini terdiri dari lima tahapan, yakni *analysis*, *awareness*, *adjustment*, *(re) automation*, dan *assurance*. Tabel di bawah ini menggambarkan contoh pengaplikasian psikologi olahraga untuk perbaikan teknik atlet menggunakan Five-A Model dari Carson dan Collins (2016):

Tabel 1. *Five A-Model* dan Contoh Terapannya

No.	Tahapan	Contoh Terapannya
1	<i>Analysis</i>	Atlet diajari untuk mampu menganalisis teknik-teknik yang dilakukannya, sudah tepat atau belum, beserta gerakan apa dari teknik tersebut yang menurutnya perlu diperbaiki.
2	<i>Awareness</i>	Dengan menggunakan <i>mental imagery</i> , atlet dilatih untuk mengobservasi gerakan-gerakan yang tepat dan memakai <i>internal kinesthetic imagery</i> . Penggunaan <i>imagery</i> dan melihat contoh praktek teknik membuat atlet secara sadar mengetahui bagaimana rasanya mempraktekkan teknik-teknik tersebut.
3	<i>Adjustment</i>	Atlet dibimbing untuk memodifikasi tekniknya yang salah. Pelatih mendemonstrasikan secara langsung bagaimana teknik tersebut dilakukan secara benar, lalu meminta atlet berlatih menirukan gerakan yang telah didemonstrasikan tersebut.
4	<i>(Re) automation</i>	Agar teknik yang benar dapat dilakukan secara otomatis oleh atlet selama pertandingan, atlet perlu menginternalisasikannya ke dalam “alam bawah sadar. Caranya dengan menggunakan beberapa prinsip kognitif karena otomatisasi terjadi saat teknik tersebut diingat oleh atlet dan disimpan dalam <i>long-term memory</i> . Pertama menggunakan <i>chunking</i> , yakni dengan memecah informasi menjadi beberapa bagian. Misalnya, suatu teknik dipecah menjadi beberapa gerakan. Atlet akan lebih cepat memprosesnya ke dalam memori alias menguasainya dengan cara praktek beberapa gerakan dalam satu waktu dan bukan secara sekaligus. Kedua, instruksi dari pelatih harus singkat dan jelas agar atlet lebih mudah mengingatnya. Instruksi tersebut harus disesuaikan dengan beberapa gerakan yang dijelaskan sebelumnya.
5	<i>Assurance</i>	Di tahap terakhir, atlet harus dilatih untuk memiliki keyakinan atau kepercayaan diri bahwa dia mampu mempraktekkan teknik yang tepat sekali pun dalam situasi yang sangat menekan. Misalnya, ketika waktu pertandingan

		hampir habis dan skor antara atlet dan lawannya saling mengejar. Salah satu caranya adalah dengan melakukan persiapan aspek psikologis pada atlet atau pun melakukan berbagai simulasi pertandingan agar atlet terbiasa dengan situasi serupa nanti saat kompetisi.
--	--	---

Implikasi dari Penerapan Psikologi Olahraga

Implikasi atau dampak dari menerapkan psikologi olahraga dalam olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana disiplin ini diterapkan. Secara umum, beberapa implikasi dari psikologi olahraga adalah sebagai berikut:

1. Atlet mengetahui Tujuan yang Ingin Dicapai

Prestasi dalam olahraga merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh atlet. Namun sebelum tujuan besar itu dicapai, ada tujuan-tujuan jangka pendek yang harus diraih. Misalnya, dalam bola basket, tujuan jangka pendek atlet adalah mampu melakukan *free throw*. Penentuan tujuan ini, baik jangka pendek maupun jangka panjang, dapat dilakukan dengan teknik latihan mental *goal setting* (Komarudin, 2013). Dengan melakukan *goal setting*, atlet mendorong diri sendiri untuk berlatih secara berkesinambungan. Latihan secara berkesinambungan membuat kondisi fisik atlet menjadi lebih baik, sekaligus meningkatkan keahliannya dalam melakukan teknik dan menentukan taktik terbaik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Atlet Lebih Tahan terhadap Tekanan dan Stres

Olahraga kompetitif tidak pernah lepas dari tekanan dan stres. Atlet ditekan untuk dapat menunjukkan *performance* terbaik atau bahkan *peak performance*. Tekanan tersebut dapat membuat atlet merasakan kecemasan (Bali, 2015; Gill, 1994). Meski kecemasan dalam tingkat tertentu dapat bermanfaat bagi atlet (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009), emosi tersebut juga dapat berakibat negatif pada *performance* atlet (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). Latihan-latihan mental dalam psikologi olahraga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh atlet dan mengubahnya menjadi menguntungkan bagi *performance* atlet.

Kemampuan seseorang yang tahan terhadap tekanan dan stres disebut juga *mental toughness* (ketangguhan mental). Atlet yang tangguh secara mental tidak mudah mengalami stres, dan cenderung memiliki pikiran dan perasaan yang positif. *Mental toughness* juga membuat atlet mampu memperbaiki konsentrasi, meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan dan tekanan yang dialami (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Wood (2016) menemukan bahwa penerapan psikologi olahraga, dalam hal ini latihan mental, dapat meningkatkan *mental toughness* atlet pelajar dari cabang olahraga dayung.

3. Atlet Mampu Meregulasi Emosinya

Regulasi emosi adalah kemampuan atlet dalam memahami emosi yang dimiliki, berikut bagaimana itu diekspresikan serta kapan dan mengapa emosi itu muncul (Richards & Gross, 2000). Jannah (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Hal ini dikarenakan atlet yang mampu meregulasi atau mengelola emosinya, termasuk memahami dan penyebab munculnya emosi tersebut, lebih mampu berkonsentrasi terhadap teknik-teknik yang digunakan (Jannah, 2014). Konsentrasi yang dimiliki atlet membuatnya mampu memilih strategi terbaik dan tercepat dalam mempraktekkan berbagai teknik itu. Dengan demikian, saat kompetisi, terutama yang kemenangannya didasarkan pada waktu tercepat, regulasi emosi dan konsentrasi atlet dapat membantunya selektif memilih teknik terbaik yang ada untuk memenangkan pertandingan.

4. Terjadi Peningkatan atau Perbaikan *Sport Performance*

Penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Fogarty (1997) menyimpulkan bahwa penerapan latihan mental, yakni *self-talk* dan *imagery training* meningkatkan *performance* atlet golf amatir. Penelitian dari Parnabas, dkk. (2014) menemukan hal yang serupa. Dari empat jenis latihan mental yang diteliti dan diperbandingkan pengaruhnya (*imagery, meditation, progressive muscle relaxation,*

dan *breathing technique*) terhadap *sport performance*, semuanya berpengaruh positif. Artinya, latihan mental dapat meningkatkan *performance* atlet. *Performance* atlet yang lebih baik menandakan bahwa ia memiliki kesempatan lebih besar untuk memenangkan kompetisi dan meraih prestasi.

5. Manajemen Organisasi yang Lebih Baik

Psikologi olahraga tidak hanya bermanfaat untuk atlet secara perseorangan maupun tim, namun juga organisasi olahraga itu sendiri (Barker, Neil, & Fletcher, 2016). Kesuksesan atlet tidak terlepas dari hubungannya dengan organisasi tempat ia bernaung. Organisasi yang efektif dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, membuat atlet merasa lebih nyaman dan mampu menunjukkan *performance* terbaiknya di lapangan. Sebaliknya, atlet yang memiliki masalah dengan organisasinya membuatnya merasa tidak nyaman bergabung dengan organisasi itu. Barker, dkk. (2016) menjelaskan bahwa kunci dari kesuksesan manajemen organisasi adalah penerapan prinsip-prinsip psikologi. Di antaranya adalah kepemimpinan yang efektif dan dinamis, tim yang kohesif, memberikan dukungan sosial pada atlet, dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, pelatih, dan pihak-pihak lain.

Sejarah Pembentukan APMOI

APMOI adalah Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI) atau *Indonesian Sport Mental Coach Association*. APMOI merupakan organisasi pelatih mental di lingkungan olahraga seluruh Indonesia. Organisasi ini terbentuk karena beberapa alasan. Pertama, belum terintegrasinya layanan psikologi olahraga di Indonesia. Hal ini menyebabkan tidak ada rujukan yang jelas jika atlet ingin meningkatkan *performance*-nya sendiri dan pemerintah ingin meningkatkan prestasi atlet-atletnya. Kedua, kondisi psikologis atlet selalu menjadi sorotan. Setiap atlet kalah, hampir dapat dipastikan kondisi psikologis atau mental atlet yang dijadikan alasan kekalahan. Oleh karena itu, baik pelatih maupun atlet perlu meningkatkan pengetahuan mengenai cara meningkatkan kondisi psikologis atlet. Ketiga, terjadinya sentralisasi dalam hal pembinaan mental atlet. Hanya atlet nasional dan daerah-daerah tertentu yang terfasilitasi latihan mental. Terakhir, kompetensi psikolog olahraga di Indonesia. Karena kebijakan MEA, psikolog olahraga dari Indonesia harus bersaing dengan psikolog olahraga dari luar negeri untuk memfasilitasi kondisi mental atlet-atlet Indonesia. Maka dari itu, diperlukan standarisasi dan sertifikasi kompetensi yang menangani praktek psikolog olahraga di Indonesia. Dengan demikian, peran APMOI terkait alasan pembentukannya adalah sebagai berikut: (1) penyedia layanan psikologi olahraga yang terintegrasi (seluruh aspek yang mencakup psikologi dan olahraga), (2) sebagai rujukan para pemerintah, atlet, pelatih, orangtua atlet, dan orang-orang yang terlibat dalam prestasi olahraga, dan (3) sebagai organisasi yang independen dan profesional dalam membantu atlet mencapai prestasi tertinggi.

Untuk memenuhi perannya, sebagaimana organisasi lain, APMOI memiliki visi, misi, dan tujuan organisasi. Visi APMOI termaktub dalam BAB III Pasal 6 anggaran dasar APMOI, yakni menjadi organisasi mawadahi praktisi psikologi olahraga dan memfasilitasi para penggiat olahraga, baik manajer olahraga, pelatih, atlet, orang tua atlet dan sebagainya. Sementara misi APMOI tercantum dalam BAB III pasal 7 anggaran dasar APMOI, yaitu: (1) memantapkan eksistensi psikologi olahraga dalam lingkup nasional dan internasional, (2) mengembangkan kualitas profesional praktisi psikologi olahraga setara dengan standar kompetensi nasional maupun internasional, serta (3) membina dan mengembangkan mental penggiat olahraga untuk menunjang kemampuan teknis yang telah dimiliki menuju peforma puncak mencapai prestasi. Sedangkan tujuan APMOI ada di BAB III Pasal 8, di antaranya: (1) mengupayakan diperolehnya pengakuan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, (2) mawadahi kerjasama, komunikasi dan informasi antar anggota maupun organisasi praktisi lain pada tingkat regional, nasional, dan internasional, (3) memajukan dan mengembangkan prestasi olahraga Indonesia secara profesional, (4) mawadahi pembinaan dan peningkatan kompetensi profesional anggota, (5) melakukan pengawasan dan pembinaan guna menjaga kualitas kegiatan praktisi psikologi olahraga, (6) memberikan perlindungan kepada anggota dan pengguna jasa dalam menjalankan/menerima kegiatan praktisi psikologi olahraga, (7) memberikan informasi kepada masyarakat tentang standar layanan praktisi psikologi olahraga, dan (8) menunjukkan kepedulian sosial pada masyarakat dalam berbagai masalah masalah keolahragaan.

APMOI dibentuk di tahun 2016. Pada bulan September 2016, dilakukan pertemuan atau forum LPTK di Makassar. Forum ini dihadiri oleh dosen pengampu mata kuliah psikologi olahraga se-LPTK seluruh Indonesia. Setelah forum tersebut, pada tanggal 20 bulan yang sama pada saat PON di Bandung, Jawa Barat, disepakati nama APMOI untuk organisasi ini. *Soft launching* APMOI kemudian dilakukan pada tanggal 28-29 Oktober 2016 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Pada Maret 2017, akta notaris APMOI keluar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Barker, J. B., Neil, R., & Fletcher, D. (2016). Using sport and performance psychology in the management of change. *Journal of Change Management*, 16, 1-7.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 392-409.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Division 47 (Exercise and Sport Psychology) of the American Psychological Association. (Tanpa tahun). Defining the practice of sport and performance psychology. Diunduh dari <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/defining.pdf>
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: why we do what we do in life and business*. New York: Random House.
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 20-27
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901-913.
- Gordon, S. & Gucciardi, D. F. (2011). An introduction to mental toughness in sport. In Daniel F. Gucciardi dan Sandy Gordon (ed.), *Mental toughness in sport: developments in theory and research*. New York: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline contribution to a philosophy (meta-theory) of sport science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- International Association of Athletic Federations. (Tanpa tahun). Sport psychology. Diunduh dari <https://www.iaaf.org/download?filename>
- Jannah, M. (2014). Model kompetensi psikologis pelari cepat 100 meter perorangan. *Proceeding Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014: Penerapan IPTEK dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional*, 90-102.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.

- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Krendl, A., Gainsburg, I., & Ambady, N. (2012). The effects of stereotypes and observer pressure on athletic performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 3-15.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lesyk, J.J. (2001). *Quotation collection: The nine mental skills of successful athletes (Revised edition)*. Ohio: Ohio Center of Sport Psychology
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercise: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100, 771-779.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. New York: Psychology Press.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J. & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Praveen. (2015). An impact of aggression on sports performance. *International Journal of Applied Research*, 1(7), 763-765.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 779, 410-424.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.

KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA

Oleh:
Wawan S. Suherman

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari matapelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan dari SD sampai SMA. Materi bahasanya meliputi kemampuan gerak dasar, kebugaran jasmani, pengetahuan dan keterampilan olahraga. serta sikap dan perilaku hidup sehat.

Memperhatikan materi bahasanya, pendidikan jasmani dimungkinkan untuk berkontribusi dalam peningkatan prestasi olahraga. Walaupun demikian, melihat kondisi nyata di lapangan, sungguh sulit untuk mewujudkan harapan tersebut. Ada beberapa upaya agar penjas bisa berfungsi untuk menunjang prestasi olahraga. Upaya dimaksud adalah menyiapkan kurikulum yang selaras dengan harapan tersebut tanpa harus mengorbankan kepentingan peserta didik, mengembangkan pembelajaran yang menarik, menggembirakan, dan mencerdaskan, menata sumber daya Penjas, mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler dan kompetisi, dan meningkatkan koordinasi antan instansi penyelenggara kompetisi.

Dengan melaksanakan upaya-upaya tersebut di atas akan mengoptimalkan pelaksanaan Penjas, sehingga Penjas dapat menunjang prestasi olahraga di Indonesia.

Pendahuluan

Indonesia tengah bersiap-siap mengikuti SEA Games 2017 di Kualalumpur, dan menyelenggarakan Asian Games 2018 di Jakarta. Mampukah Indonesia menjadi juara umum seperti pada penyelenggaraan SEA Games 2011 di Jakarta dan Palembang, dan menduduki ranking 2 – 9 seperti tradisi tahun 1960-1990-an keikutsertaan Indonesia pada ajang Asian Games? Pertanyaan yang sulit untuk dijawab bila diperbandingkan dengan kondisi prestasi olahraga nasional Indonesia saat ini. Prestasi olahraga Indonesia mengalami pasang surut kalau tidak dikatakan mengalami penurunan pada saat ini, baik di level regional ASEAN maupun di kancah internasional. Dalam keikutsertaan pada ajang SEA Games, prestasi Indonesia mengalami penurunan. Setelah tahun 1997, Indonesia juara umum. 2011, Indonesia juara umum lagi karena sebagai tuan rumah. Setelah itu, Indonesia bertekad menjadi juara umum. Namun kenyataannya, prestasi Indonesia tidak pernah mencapai target yang dicanangkan. Banyak

faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga saat ini, namun ada dua hal kasat mata yang dapat dikemukakan yaitu Negara pesaing Indonesia mengalami kemajuan yang pesat dalam prestasi olahraga atau prestasi Indonesia yang mengalami stagnasi atau tidak mengalami peningkatan. Padahal, potensi kita sungguh luar biasa, Indonesia merupakan Negara dengan jumlah penduduk ke-empat terbesar se dunia. Seharusnya, dengan potensi sebesar itu, Indonesia akan dengan mudah menemukan bibit unggul atlet untuk dibina agar menjadi atlet handal yang berprestasi tingkat dunia.

Salah satu unsur penting yang perlu mendapatkan perhatian karena memiliki potensi yang luar biasa untuk menunjang prestasi olahraga adalah Pendidikan Jasmani (Penjas) atau menurut istilah undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional disebut dengan olahraga pendidikan. Masyarakat menaruh harapan dan beranggapan bahwa seharusnya pendidikan jasmani (penjas) dapat membantu prestasi olahraga di Indonesia, mengingat bahwa mata pelajaran ini membekalkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan berolahraga kepada para peserta didik. Tetapi, mereka tidak melihat kenyataan bahwa Penjas merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diajarkan dengan alokasi waktu terbatas (3-4) jam pelajaran per minggu. Penjasorkes tidak hanya mengajarkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan berolahraga, tetapi juga harus mengajarkan materi kebugaran jasmani, serta membagi waktunya dengan pendidikan kesehatan. Dengan keterbatasan yang demikian, dapatkah pendidikan jasmani di sekolah menunjang prestasi olahraga? Makalah ini akan berusaha untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Pendidikan Jasmani

Siedentop, seorang pakar Penjas dari Amerika Serikat, mengemukakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui

aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Selain itu, pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Wuest dan Bucher (2008: 9) menyatakan bahwa physical education is defined as an educational process that uses physical activity as a means to help individuals acquire skills, fitness, knowledge, and attitudes that contribute to their optimal development and well-being. Physical education includes the acquisition and refinement of motor skills, the development and maintenance of fitness for optimal health and well-being, the attainment of knowledge about physical activities, and the fostering of positive attitudes conducive to lifelong learning and lifespan participation.

The National Association for Sport and Physical Education (NASPE) pada tahun 1995 mengembangkan standar isi Penjas yang mencerminkan tujuan utama Penjas di sekolah, yaitu terbentuknya individu yang terdidik secara jasmaniah. NASPE merinci bahwa individu yang terdidik secara jasmaniah yaitu (Graham et al, 1998: 7): (1) menunjukkan kompetensi pada banyak gerakan dan kecakapan dalam beberapa bentuk gerakan, (2) menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip gerak pada pembelajaran dan pengembangan keterampilan motoric, (3) menunjukkan gaya hidup aktif, (4) mencapai dan menjaga kebugaran jasmani yang meningkatkan kesehatan, (5) menunjukkan perilaku tanggungjawab sosial dan personal dalam setting aktivitas jasmani, (6) menunjukkan pemahaman dan kepedulian atas perbedaan di antara individu dalam setting aktivitas jasmani,

dan (7) menunjukkan pemahaman dan kepedulian atas perbedaan di antara individu dalam setting aktivitas jasmani.

Karena kebutuhan, dan karakteristik siswa yang tidak sama untuk setiap jenjang pendidikan, maka materi pelajaran harus disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak. Berdasarkan hal itu, Penjas disesuaikan dengan jenjang pendidikan yang dituju, serta kebutuhan dan karakteristik anak yang dilayani, Kemudian, Penjas diklasifikasikan menjadi Penjas SD, Penjas SMP, dan Penjas SMA/SMK. Berdasarkan Struktur kurikulum 2013, Penjasorkes SD memperoleh alokasi waktu 3 jam pertemuan per minggu; Penjasorkes SMP mendapatkan alokasi waktu 4 jam pertemuan per minggu; dan Penjasorkes SMA memperoleh alokasi waktu 4 jam pertemuan per minggu.

Kontribusi Penjas bagi Peningkatan Prestasi Olahraga

Dengan kondisi demikian, apakah Penjasorkes akan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan prestasi olahraga Indonesia? Jawaban atas pertanyaan tersebut akan sangat tergantung kepada bagaimana mengelola kondisi yang dimiliki oleh Penjasorkes saat ini. Karena itu, ada beberapa upaya dapat dilakukan agar Penjas dapat menunjang prestasi olahraga. Upaya dimaksud meliputi: Menyiapkan kurikulum penjas yang bisa mendorong kearah peningkatan prestasi olahraga tanpa mengorbankan kepentingan peserta didik, mengembangkan proses pembelajaran, meningkatkan kualitas sumber daya Penjas yang ada di sekolah, mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kompetisi, dan meningkatkan koordinasi antar institusi penyelenggara kompetisi.

1. Penyiapan Kurikulum Penjas yang menunjang Prestasi Olahraga

Secara praktis, Pangrazi dan Beighle (2012: 61) mendefinisikan kurikulum Penjas sebagai kerangka kerja aktivitas jasmani yang berpusat pada anak untuk mempromosikan aktivitas jasmani dan mengembangkan keterampilan siswa. Kurikulum adalah suatu sistem penyampaian yang menyediakan tahapan dan arah pengalaman belajar siswa. Kurikulum meliputi seperangkat keyakinan dan tujuan yang berasal dari kerangka teoritis atau orientasi nilai. Orientasi nilai adalah seperangkat keyakinan

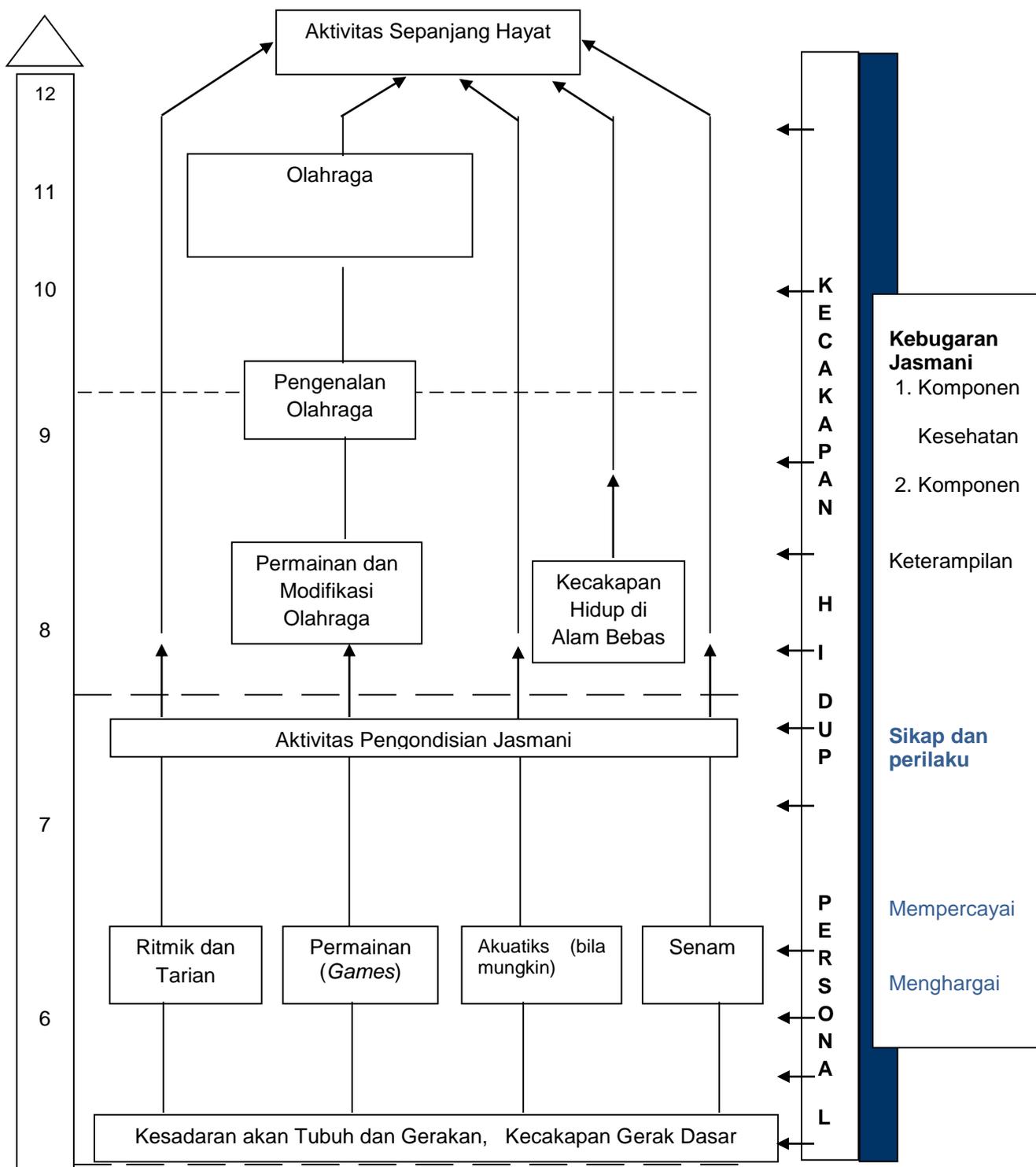
pribadi dan professional yang dipergunakan untuk menetapkan keputusan kurikuler. Sangat sering, guru Penjas memiliki beberapa orientasi nilai, sehingga program Penjas merefleksikan sekumpulan nilai. Sekumpulan orientasi nilai menghasilkan formulasi model pembelajaran guru.

Materi pendidikan jasmani merupakan kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual, dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa untuk tumbuh kembang secara proporsional, dan rasional dalam hal ranah psikomotor, jasmani, kognitif, dan afektif. Agar kurikulum Penjas mampu berkontribusi terhadap peningkatan prestasi olahraga, maka struktur materi Penjas dari TK sampai SMA perlu disusun secara terpadu, berkelanjutan atau berkesinambungan. Materi di tingkat dasar merupakan bahan yang membentuk fondasi disertai dengan upaya mengembangkan rasa senang terhadap aktivitas jasmani, kemudian membentuk kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar. Setelah fondasi kuat, pembinaan dilanjutkan dengan pengembangan keterampilan teknik cabang olahraga.

Penjelasan rinci mengenai struktur materi Penjas disajikan sebagai berikut. Materi untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (= olahraga di air, bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMA adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal

(kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Struktur materi yang telah diterangkan dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. Struktur Materi Pendidikan Jasmani
(Wuest dan Lombardo, 1994: 65)



Kelas

2. Pembelajaran yang Menarik, Menggembirakan, dan Mencerdaskan

Pendidikan jasmani menitikberatkan pada pengembangan ranah psikomotor, namun demikian penjas tidak melupakan pengembangan ranah kognitif dan afektif. Oleh karena itu, penjas merupakan matapelajaran yang mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Peran ini akan tercapai apabila para guru dapat mengembangkan proses pembelajaran penjas yang menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan.

Proses pembelajaran Penjas mempunyai sifat yang khas, karena prosesnya tidak cukup hanya dilakukan di dalam kelas tetapi harus lebih banyak dilaksanakan di lapangan. Hal itu harus dilaksanakan karena Penjas mengajarkan keterampilan motorik, dan ketrampilan olahraga kepada anak didik. Gerakan yang dilaksanakan selama kegiatan berlangsung memerlukan ruang terbuka yang cukup luas.

Agar proses pembelajaran Penjas dapat berlangsung secara menarik, menggembirakan, dan mencerdaskan, para guru perlu melakukan beberapa upaya kreatif dan inovatif. Upaya kreatif dan inovatif untuk menciptakan suatu proses pembelajaran agar menjadi sesuatu yang menarik dan menantang bagi para siswa. Suherman (2004: 12-19) menyarankan agar guru penjas melakukan upaya (1) mengubah presensi sambil berbaris dengan kegiatan *wallercise*, (2) mengemas pemanasan ke dalam permainan, (3) mengemas bahan ajar ke dalam permainan edukatif, (4) melaksanakan strategi pembelajaran secara efektif, (5) memberikan umpan balik, (6) memberikan pujian, kejutan, bonus, dan hukuman, dan (7) membuat ringkasan untuk menutup pelajaran.

3. Penataan Sumber Daya Penjas

Sumber daya sekolah yang berkaitan langsung dengan pendidikan jasmani terdiri atas guru, siswa, kepemimpinan, serta sarana dan prasarana. Unsur-unsur dimaksudkan mempunyai sifat saling ketergantungan, salah satu tidak berfungsi maka akan berpengaruh terhadap fungsi unsur yang lain. Selain itu, sebagai bagian dari sebuah

sistem, setiap unsur memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Agar sumber daya ini dapat membantu pendidikan jasmani untuk menunjang prestasi olahraga, maka harus dilakukan penanganan dan penataan yang tepat, terencana, terkoordinasi dengan baik.

Orang yang berhubungan langsung dengan pelaksanaan penjas dilapangan adalah guru penjas. Agar guru memiliki pengetahuan dan kemampuan yang mutakhir, ia harus selalu melakukan Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan (PKB). Kegiatan PKB dapat berupa seminar, lokakarya, penataran, diklat. Selain melalui kegiatan tersebut, pembaharuan atau peningkatan pengetahuan dan kompetensinya dapat pula dilaksanakan lewat program kelanjutan studi atau studi lanjut. Untuk membina dan meningkatkan kualitas guru penjas diperlukan kerja sama antar instansi terkait, seperti Dinas Dikpora, Pemda, dan FIK-UNY. Guru yang kompeten selain memiliki kepribadian dan menguasai bahan ajar, juga mampu menyampaikan bahan ajar kepada peserta didik secara mumpuni. Lebih rinci, Nichols (2001: 99) menyatakan bahwa guru harus mampu menyiapkan siswa untuk mempelajari suatu pengalaman, menyajikan materi pelajaran, mengarahkan kegiatan belajar menuju tujuan yang ditetapkan, memberika umpan balik dan melakukan penyesuaian kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan sisiwa, serta membuat kesimpulan untuk menutup pelajaran.

Peserta didik adalah orang yang berkepentingan secara langsung dengan penjas dan prestasi olahraga. Perlu dipahami bahwa peserta didik memiliki dunianya masing-masing, mereka bukanlah miniatur orang dewasa. Untuk menangani mereka perlu program yang terencana dan terukur berdasarakan minat, kebutuhan dan karakteristiknya. Agar peserta didik menyukai pendidikan jasmani, juga mereka memiliki kesempatan yang sama dan kemungkinan berhasil yang besar dalam melaksanakan suatu tugas. Nichols (2001: 8) menyatakan bahwa peserta didik akan tetap berminat dan bersemangat untuk mengikuti penjas bila pengalaman didalamnya didesain dan diterapkan secara hati-hati dan dikembangkan pada tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan anak didik.

Kepemimpinan merupakan unsur penting untuk menentukan keberhasilan implementasi Penjas di sekolah. Karena itu, pengelola Penjas di sekolah harus memahami kepemimpinan dengan baik. Pemimpin yang baik harus memahami karakteristik anak buah yang dipimpinya. Apakah anak buahnya bersifat mandiri dan menikmati pekerjaannya atau orang yang tidak menyukai pekerjaan dan perlu didorong untuk bekerja dengan baik? Anak buah yang memiliki kemandirian dan semangat kerja yang tinggi dapat dipimpin dengan tipe kepemimpinan yang demokratis atau partisipatif, sedangkan anak buah yang kurang menyukai pekerjaan dan kurang mandiri perlu diatur dengan kepemimpinan yang otoriter.

Alat dan fasilitas mempunyai kedudukan yang penting dalam pendidikan jasmani. Thomas, Lee dan Thomas, (1988: 168) menyatakan bahwa alat dan fasilitas akan merangsang perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani lewat latihan yang bersemangat. Di samping itu, alat dan fasilitas harus mengakomodasikan perbedaan kelompok umur dan individu peserta didik. Walaupun banyak sekolah hanya memiliki alat dan fasilitas yang sedikit dan tidak memadai, tetapi guru yang inovatif masih bisa memberikan pelajaran yang efektif. Thomas, Lee, dan Thomas (1988:167) menganjurkan agar guru mempergunakan apa yang dipunyai atau apa yang didapatkan. Janganlah mengeluh dengan kesulitan dana dan keterbatasan alat dan fasilitas, tetapi jadilah orang yang kreatif sehingga peserta didik akan membayar jerih payah anda dengan keikutsertaan mereka dalam penjas secara semangat, dan giat.

4. Peningkatan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Kompetisi

Memperhatikan alokasi waktu Penjasorkes di sekolah yang berkisar 3-4 jam pertemuan per minggu, tidaklah mungkin mengharapkan prestasi akan lahir dari mata pelajaran Penjasorkes. Alokasi waktu 3-4 jam pertemuan per minggu hanya dapat dijadwal untuk seminggu 2 kali pertemuan. Jadwal seperti itu akan susah untuk menghasilkan prestasi olahraga yang baik karena latihan tersebut tidak memenuhi persyaratan

untuk frekuensi latihan yang akan mempengaruhi tubuh adalah 3 kali seminggu.

Pemanfaatan yang paling rasional dari alokasi waktu yang dimiliki Penjasorkes adalah dengan mengembangkan kecintaan akan aktivitas jasmani, dan pembentukan kemampuan gerak dasar. Kemudian, setelah memiliki fondasi yang kuat, siswa diberi kesempatan untuk berlatih dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Karena itu, sekolah perlu menyiapkan jadwal latihan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi para siswa yang berminat dan memiliki bakat olahraga, disertai penyediaan pelatih yang berkualitas.

Selain penyediaan jadwal kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terencana dan teratur, sekolah bersama dinas pendidikan perlu menyediakan ajang kompetisi sebagai wahana bertanding/berlomba untuk menunjukkan hasil latihan. Penyediaan kompetisi yang teratur merupakan salah satu instrumen untuk mengukur keberhasilan hasil latihan. Dengan kompetisi akan diketahui seberapa kemajuan yang diperoleh siswa setelah mengikuti periode latihan tertentu. Kompetisi yang berjenjang sangat diperlukan untuk melahirkan atlet yang berprestasi.

5. Koordinasi antar Instansi Penyelenggara Kegiatan

Upaya untuk mengoptimalkan peran penjas dalam proses peningkatan prestasi olahraga diajukan oleh Direktur Keolahragaan (1996:3) yang menyatakan bahwa agar pelaksanaan pendidikan jasmani dapat dilaksanakan secara optimal maka diperlukan metode dan kebijakan yang tepat, terencana, dan berkesinambungan, sehingga dapat menunjang pemanduan bakat, pembibitan, dan peningkatan prestasi olahragawan pelajar melalui wadah-wadah pembinaan.

Salah satu wadah pembinaan prestasi olahraga adalah kompetisi yang terencana, berkesinambungan, dan teratur. Kompetisi tidak akan dapat bergulir secara terencana, berkesinambungan, dan teratur bila tidak ditangani oleh institusi yang profesional. KONI (2013: 58-59) menyatakan bahwa instansi yang menangani pembinaan prestasi olahraga adalah Dinas Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), Dinas Pendidikan Nasional

(Kemendikbud), Perkumpulan Induk Organisasi, Pengurus organisasi cabang olahraga, KONI, dan Pemda (Kemendagri).

Selain memerlukan keprofesional dalam penanganan kegiatan, institusi yang menangani kegiatan kompetisi perlu meningkatkan koordinasi antar institusi agar terjadi sinergitas dalam penanganan kompetisi. Dari penjelasan KONI dapat dibaca bahwa pembinaan prestasi olahraga atau kompetisi ditangani lintas instansi karenanya diperlukan koordinasi yang baik antar instansi tersebut. Koordinasi antar instansi pengelola kompetisi diperlukan agar penyelenggaraan kompetisi oleh instansi yang berbeda tidak mementingkan urusan sektoral, tetapi kompetisi dijalankan dalam kerangka pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Roda kompetisi berputar secara teratur, berjenjang, berkesinambungan, dan saling mendukung. Dari sisi waktu penyelenggaraan, kompetisi sangat memperhatikan periodisasi latihan dan usia anak latih, terjadwal secara rapi, teratur, dan berjenjang. Dari kompetisi demikian, akan lahir atlet-atlet yang berprestasi tidak hanya di tingkat lokal tetapi tingkat regional, bahkan tingkat internasional.

Koordinasi antar instansi penyelenggara kompetisi sangat diperlukan agar ego sektoral tidak muncul dalam sistem kompetisi untuk membangun prestasi olahraga. Dengan koordinasi yang baik, tidak akan terjadi lagi kompetisi yang saling bertabrakan dari sisi jadwal penyelenggaraan, namun kompetisi dijalankan secara teratur dan terencana. Kompetisi yang diselenggarakan memang merupakan salah satu tahapan dari periodisasi latihan.

Penutup

Uraian di atas menunjukkan bahwa perlu diupayakan agar penjas memiliki: 1) kurikulum (program) yang membekali anak dengan kemampuan motoric dasar, kebugaran jasmani, pengetahuan dan keterampilan olahraga, serta sikap dan perilaku hidup yang sehat, 2) pembelajaran yang menarik, menggembarakan, dan mencerdaskan, 3) sumber daya yang tertata dan terkelola dengan baik, 4) dukungan dari kegiatan ekstrakurikuler dan

kompetisi yang teratur, berkesinambungan, dan terencana, 5) koordinasi yang memadai antar institusi penyelenggara kompetisi.

Pendidikan jasmani yang memiliki kondisi dan kualitas demikian akan menghasilkan calon atlet yang berkualitas dan memiliki fondasi yang kuat untuk dibina menjadi atlet berprestasi dunia. Dengan demikian, Penjas akan mampu menunjang prestasi olahraga di Indonesia menuju prestasi olahraga tingkat dunia. Tentu saja, upaya ini memerlukan dukungan semua pihak, terutama pemangku kepentingan Penjas, baik masyarakat, pemerintah maupun swasta.

Uraian di atas masih merupakan gagasan awal yang ideal, untuk mewujudkannya masih diperlukan beragam upaya, baik kajian ilmiah dan diskusi maupun penelitian atau riset lebih lanjut. Kerja besar ini memerlukan kerja sama yang serasi dan saling pengertian antar unsur/instansi yang terkait.

Daftar Pustaka

- Direktur Keolahragaan Ditjen Diklusepora. (1996). "kebijakan Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga dalam Proses Pembibitan Olahragawan Pelajar". **Makalah Lokakarya**.
- KONI. (2013). *Grand strategi pembangunan olahraga prestasi nasional 2014-2024*. Jakarta: KONI Pusat.
- Nichols, Beverly. (2001). *Moving and Learning: The Elementary School Physical Education Experience*. Boston: McGraw Hills
- Pangraji, Robert P., and Beighle, Aaron. (2012). *Dynamic physical education for elementary school children. 17th ed*. New York: Benjamin Cummings.
- Siedontop, Daryl. (ed). (1994). ***Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experience***. Champaign, IL.: Human kinetics.
- Suherman, Wawan S. (2004). "Pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik, menggembirakan, dan mencerdaskan bagi siswa sekolah dasar". *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. V.3, n.1, April 2004. Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. and Thomas, Katherine T. (1988). ***Physical Education for Children: Concepts into Practice***. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Wuest, Deborah A., and Bucher, Charles A. (2008). *Foundation of physical education, exercise science, and sport*. Boston: McGraw-Hill.
- Wuest, Deborah. and Lombardo, Bennet. (1994). *Curriculum and Instruction: The Secondary School Physical Education Experience*. St. Louis: Mosby-Years Bool, Inc.
- Pemerintah RI. *Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.

PERANAN LATIHAN MENTAL DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OPTIMAL PADA ATLET SENAM

Fajar Sri Wahyuniati
Universitas Negeri Yogyakarta
fajar@uny.ac.id

Abstrak

Dalam pencapaian prestasi di cabang olahraga senam banyak faktor yang menjadi penunjang pencapaian prestasi. Cabang olahraga senam tidak hanya membutuhkan faktor fisik, teknik, dan taktik tetapi juga membutuhkan faktor mental yang baik. mental olahraga pada hakikatnya adalah mental yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Di dalam pembinaan olahraga, aspek mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi. Beberapa peranan mental dalam cabang olahraga senam adalah meningkatkan prestasi atlet senam lebih optimal, yaitu dengan menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala mental yang terjadi dalam olahraga senam, dapat membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet senam, dan mengatasi hambatan-hambatan yang dialami atlet senam baik *internal* maupun *eksternal* pada pra pertandingan hingga saat pertandingan. Mempersiapkan atlet senam supaya lebih matang dalam menghadapi situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dengan waktu yang lama. Hubungan antara faktor mental atlet dengan faktor fisik, teknik maupun taktik akan memberikan pengaruh performa atlet. Pelatih diharapkan mampu mengetahui kondisi fisik maupun mental atletnya saat pra pertandingan hingga pertandingan, dengan harapan bisa bertanding secara optimal. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Selain itu perlu disadari bahwa setiap atlet mempunyai karakter yang berbeda satu dengan yang lain

Kata Kunci: Latihan Mental, Senam

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang bersifat multidimensional. Salahsatu sasaran dalam olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan mental atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat, 2004). Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006): "Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Selain itu faktor-faktor penunjang pencapaian prestasi adalah faktor fisik, faktor teknik, dan faktor mental. Menurut Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang meliputi aspek fisik, teknik dan, psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedang aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu :1). Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya. 2). Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya. 3). Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, bentuk badan, dan sebagainya. 4). Dimensi psikologik meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya. Menurut Harsono (1988) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek lainnya, sehingga

aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Selain itu Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan mental atlet termasuk ke dalam salah satu komponen penentu tercapainya sebuah prestasi yang optimal. Mental mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet saat menghadapi situasi pertandingan. Perubahan mental saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011). Faktor mental menjadi salah satu faktor utama pencapaian prestasi cabang olahraga, khususnya cabang olahraga senam.

PEMBAHASAN

Olahraga senam di Indonesia merupakan cabang olahraga yang telah terkenal di kalangan masyarakat baik anak-anak hingga dewasa. Cabang olahraga senam sudah diperlombakan dari usia dini hingga dewasa baik dari kancah daerah, nasional, hingga internasional. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam cabang olahraga senam banyak faktor yang menjadi penunjangnya. Faktor tersebut adalah faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Cabang olahraga senam tidak hanya membutuhkan faktor fisik tetapi juga membutuhkan faktor mental yang baik. Pembinaan senam di Indonesia belum memperhatikan penanganan masalah mental dengan baik, padahal faktor mental itu merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang pencapaian prestasi atlet. Selain itu mental juga harus dilatihkan mulai dari sikap, motivasi, sugesti hingga kemampuan mengelola kecemasan dan emosi. Ada beberapa aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi, stres, emosi, dan *goal setting*. Tiga pilar prestasi atlet adalah fisik, teknik, dan mental (Lilik Sudarwati, 2007: 7).

Untuk mencapai prestasi senam yang baik harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet yang maksimal. Dalam menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Kesiapan mental yang baik adalah dimana keadaan mental seseorang dengan kemampuan jiwanya yang berupa akal, kehendak, dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya. Dari uraian tersebut latihan mental sangat penting diberikan kepada atlet oleh pelatih, sehingga pada situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan atlet senam tersebut sudah siap menghadapi hambatan apapun di lapangan baik secara *internal* maupun *eksternal*.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata *mental practice*, *mental training* *mental rehearsal*, singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-geraknya tidak dapat diamati. Magil (1980) mengistilahkan latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kurang jelas gerakan-gerakan fisik. Oxendine (1984) mengistilahkan latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Unestahl (1988) mengemukakan batasan mengenai *mental training is a systematic and long-term training to develop and learn to control: (1) behavior, (2) Performance, (3) emotion and moodstate, and (4) bodily processes*. Batasan pengertian mental training yang diajukan Unestahl tersebut menegaskan bahwa *mental training* mempunyai dampak langsung terhadap tingkah laku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah. Mental adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Nasution, 2010). Koruc (2004) menyatakan bahwa mental merupakan kecakapan.

Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan mental, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4)

rekreasi yang progresif; (5) visualisasi dan *imagery* dalam nomor olahraga; (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cedera dan rasa sakit.

Dari beberapa penjelasan dari pakar diatas dapat disimpulkan garis besar latihan mental adalah : metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide yang bersifat tidak tampak untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakanya, sehingga atlet senam dapat mencapai prestasi optimal dalam setiap perlombaan.

Program Latihan Mental

Mental atlet senam perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang optimal di setiap perlombaan. Sudibyo (1993:153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra/ *image building* serta siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet senam. Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konanif, dan emosional. Berikut ini adalah bentuk latihan mental yang harus disisipkan pelatih dalam program latihan senam :

Sikap Mental

Atlet senam lebih membutuhkan bimbingan mental dalam menghadapi pertandingan yaitu tentang percaya pada kemampuan diri sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (misalnya pelatih, penonton dll). Perasaan tidak kalah sebelum bertanding ini merupakan hal yang harus ditanamkan pada diri atlet.

Sikap Disiplin

Pencapaian prestasi akan optimal jika atlet senam memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet senam sejak menjalani latihan dan pertandingan.

Motivasi

Atlet senam tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan goyah menghadapi kekalahan. Kemauan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan dalam latihan. Selain itu motivasi yang baik untuk atlet senam, tidak didasarkan oleh faktor eksternal yang berupa hadiah atau penghargaan dalam bentuk materi. Akan tetapi motivasi yang baik, kuat dan lebih lama menetap adalah motivasi internal yang didasarkan kepada keinginan pribadi yang lebih mengutamakan prestasi optimal pada atlet senam.

Pantang Menyerah

Atlet senam diajari pelatih bagaimana menjadi olahragawan yang tidak mudah menyerah disaat pertandingan ataupun disaat latihan. Selalu mengikuti dan menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih dengan baik dan benar.

Sikap Optimis

Atlet perlu mempunyai sikap optimis untuk menimbulkan perasaan saat mencapai prestasi yang optimal. Konsep diri dan berpikir positif, yaitu terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kelemahannya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet senam, tetapi juga pelatih juga. Dengan membiasakan sikap optimis, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan percaya diri.

Tanggung Jawab

Tanggung jawab, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai atlet secara individu dan atau bagian dari team dan bahkan sebagai utusan suatu negara atau daerah untuk mengharumkan nama daerah, bangsa, dan Negara.

Sportifitas

Sikap sportifitas. Dalam hal ini atlet senam diberikan wawasan tentang peraturan dan tata tertib dalam perlombaan senam yang diikutinya supaya mereka dapat bertanding dengan sportif dan fairplay.

Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain : pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konanif/kemauan antara lain: *will power training*, *concentration*, dan *contemplation*. Sedang latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : *biofeedback*, *self sugestion*, dan meditasi.

Peranan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam

Prestasi atlet tidak datang atau tercapai begitu saja tanpa ada perencanaan yang baik dan didukung oleh banyak faktor, antara lain : faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Keseluruhan faktor itu merupakan satu kesatuan yang saling mendukung untuk pencapaian prestasi yang optimal.

Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993:155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :1). Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi /perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan. 2). Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang. 3). *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis . 4). *Body awarennes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan ketegangan dalam tubuhnya. 5). Mengembangkan rasa percaya diri.6). Membuat perencanaan bawah sadar atau mental *imagery*, dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung. 7). Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif. Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu: latihan pemusatan perhatian, relaksasi, dan mental *imagery* perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih.

Pada dasarnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1). Latihan fisik, teknik, dan taktik akan selalu dilatihkan, karena merupakan hal yang lazim dalam sebuah olahraga prestasi. Namun demikian, melatih mental atau psikis atlet senam secara khusus seringkali diabaikan oleh pelatih, bahkan tidak sama sekali, entah karena keterbatasan pengetahuan pelatih, maupun menganggap latihan mental tidak penting.

Olahraga prestasi membutuhkan kualitas mental yang baik, di samping kualitas fisik yang juga harus mumpuni. Dikatakan membutuhkan kualitas mental yang baik, karena dalam praktiknya seringkali ditemui seorang atlet yang sudah siap secara fisik, teknik, dan taktik. Tapi menjelang pertandingan dapat diamati dari *body language* dan mimik muka (*facial expressions*), terlihat gelisah, tidak tenang, kurang semangat, *sense of humor* berkurang, dan sebagainya. Terlebih lagi pada saat pertandingan, akan sangat terlihat mana atlet yang memiliki ketegaran mental (*mental toughness*), dan mana atlet yang mentalnya *down*.

Hal ini tentu saja mengundang pertanyaan dari seorang pelatih, mengapa keadaan demikian bisa terjadi pada diri atletnya, sementara dari segi fisik, teknik, dan taktik sudah dilatihkan sedemikian rupa. Tetapi pada saat bertanding teknik dan taktiknya terlihat buruk atau tidak optimal, padahal pada saat sesi latihan terlihat sangat baik. Dari sini pelatih harus segera menyadari, bahwa kualitas fisik, teknik, dan taktik saja belumlah cukup. Ada satu aspek lagi yang perlu mendapat perhatian khusus, yakni mental. Karena hebatnya seorang atlet, kalau mentalnya *down*, tentu akan sangat mengganggu penampilan atlet. Artinya, atlet tidak bisa menunjukkan kemampuannya dengan maksimal. Dan latihan teknik, taktik, dan fisik yang selama ini dilatihkan akan sia-sia dan terbuang percuma, karena pada saat bertanding tidak bisa maksimal akibat keadaan mental yang buruk.

Maka daripada itu seorang pelatih hendaklah memahami mental untuk atlet senam sehingga paham bagaimana cara memberikan program latihan mental dan waktu yang tepat melatih mental pada atlet senam supaya mendapatkan prestasi yang optimal.

SIMPULAN

Mempersiapkan atlet senam supaya lebih matang dalam menghadapi situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dengan waktu yang lama. Hubungan antara kualitas mental atlet dengan kualitas fisik, teknik maupun taktik akan mempengaruhi performa atlet saat pertandingan. Pelatih diharapkan mampu mengetahui kondisi fisik maupun mental atletnya saat pra pertandingan hingga pertandingan, dengan harapan bisa bertanding secara optimal. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Selain itu perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lain. Latihan mental dalam upaya meningkatkan mental atlet harus didasarkan bahwa pelatih membantu untuk mencapai prestasi maksimal pada atlet, memperlakukan atlet dengan baik sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri, dengan catatan harus ada batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar oleh atlet “Jiwa Sportifitas dan pantang menyerah”. Peranan latihan mental dalam cabang olahraga senam sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik secara *internal* maupun *eksternal* pada pra pertandingan hingga saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet, sehingga bisa mendapatkan prestasi yang optimal di cabang olahraga senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R.H (1985). Sport Psychology: Concepts and applications. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Effendi Hastria. 2016. Peranan Mental Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial). ISSN 2541 – 657X
- Gauron, Eugene F. 1984. Mental Training for Peak Performance, Sport Science Association: New York.
- Gunarsa. D. Singgih. (2002), Psikologi Untuk Membimbing Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- Harsono. 1988 Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam coaching. Jakarta : PT Tambak Kusuma
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. Makasar : Jurnal ILARA. Vol. 11, No. 2, Juli 2011 hlm 1-7
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Magill, Richard A. 1980. Motor Learning Concepts and Applications. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Oxendine, Joseph B. 1984. Psychology of Motor Learning. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Singer, Robert N. 1980. Motor Learning and Human Performance. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Singgih D. Gunarsa. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sudibyo Setyobroto. (1993). Psikologi Kepelatihan. Jakarta: CV Jaya Sakti
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Syer, John & Connolly, Christopher. 1984. Sporting Body Sporting Mind. Cambridge University Press: Great Britain.
- Unesthal. 1988. Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.