Pentingnya Aspek Manajemen Kepelatihan dan Aspek Psikologi Olahraga

Nimrot Manalu¹, Andika Mikael Sinaga², Nurul Rafiani Anggur Nasution³

^{1,2,3} Universitas Negeri Medan

e-mail: nimrot@unimed.ac.id¹, andikamikael7@gmail.com², nurulanggur06@gmail.com³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan antara prestasi yang dicapai atlet dengan psikologi olahraga dan latihan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pencarian literatur (library search), yaitu berdasarkan pendapat para ahli dan hasil penelitian sebelumnya. Data yang diperoleh diambil dari literatur dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini. Studi tersebut menyimpulkan: Kebiasaan baru kemungkinan besar akan berkembang ketika atlet memiliki tujuan yang jelas dan rinci yang harus mereka capai dalam jangka pendek dan panjang.

Kata kunci: *Prestasi Atlet, Psikologi Olahraga, Psikologi Pelatih*

Abstract

The aim of this research is to clarify the relationship between athletes' achievements and sports and training psychology. The method used in this research is a literature search method, which is based on expert opinions and the results of previous research. The data obtained was taken from the literature and analyzed to answer the problem formulation for this research. The study concluded: New habits are most likely to develop when athletes have clear, detailed goals they must achieve in the short and long term.

Keywords : *Athlete Achievement, Sports Psychology, Coach Psychology*

PENDAHULUAN

Menurut beberapa penelitian, olahraga membantu kaum muda mengembangkan berbagai keterampilan hidup, termasuk keterampilan perilaku, kognitif, intrapersonal, dan interpersonal, yang penting untuk mengatasi stres sehari-hari. Menurut Loud, emosi dalam olahraga mempengaruhi persepsi, kognisi, neurofisiologi, perilaku, ekspresi motorik, suasana hati, dan pengambilan keputusan seorang atlet. Ini akan membantu mereka belajar dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Hasil ini didukung oleh studi meta-analitik dan tinjauan sistematis yang menyoroti hubungan antara pengembangan kapasitas emosional pada atlet dan berkurangnya kecemasan, emosi yang lebih positif, mekanisme koping yang efektif, kesejahteraan dan kepuasan hidup Seorang atlet yang menggunakan strategi psikologis harus mempunyai dorongan (motivasi) yang luar biasa untuk tampil baik dalam setiap penampilan dan memenangkan pertandingan. Dorongan ini sangat penting, dan bukan hanya untuk individu saja.

Peran seorang pelatih adalah menjadi salah satu orang di balik layar yang perlahan namun pasti dapat meningkatkan taraf prestasi seorang atlet mulai dari tahap pemula hingga akhirnya menjadi atlet elit. Manajemen pelatihan merupakan suatu program pengelolaan atau pengaturan. Tujuan dari Manajemen Latihan adalah mempelajari tentang manajemen dan mempelajari teknik-teknik mengelola latihan agar atlet dapat lebih baik dalam mengelola latihan dalam kehidupan sehari-hari.

Psikologi olahraga merupakan hasil perkembangan dari psikologi umum. Menurut Khonstman yang dikutip Herman Subarjah menyebutkan bahwa medan kajian psikologi adalah tingkah laku manusia dalam keadaan tertentu, misalnya manusia dalam keadaan panik dipelajari dalam psikologi massa, atau manusia dalam proses produksi misalnya dipelajari dalam psikologi

industri. Sejalan dengan perkembangan waktu dan kebutuhan terhadap psikologi dalam olahraga, maka dikembangkan dan diterapkan psikologi olahraga.

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Dengan demikian kedua aspek tersebut harus digali, dilatih dan diarahkan untuk mencapai derajat fungsi optimalnya masing-masing. Fenomena yang sering kita dapati adalah, timpangnya pemberian porsi latihan antara fisik dan psikis. Seringkali fisik dijadikan dasar utama tanpa memperhitungkan aspek psikisnya. Hal ini jelas keliru dan perlu adanya upaya perbaikan konsep dalam sistem pelatihan cabang olahraga. Aspek psikis atlet ibarat obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengeluarkan

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi, karena manusia adalah makhluk dwi tunggal yaitu terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Dengan demikian kedua aspek tersebut harus digali, dilatih dan diarahkan untuk mencapai derajat fungsi optimalnya masing-masing. Fenomena yang sering kita dapati adalah, timpangnya pemberian porsi latihan antara fisik dan psikis. Seringkali fisik dijadikan dasar utama tanpa memperhitungkan aspek psikisnya.

Hal ini jelas keliru dan perlu adanya upaya perbaikan konsep dalam sistem pelatihan cabang olahraga. Aspek psikis atlet ibarat obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengeluarkan segala kemampuannya yang telah didapatkan dari proses latihan yang terakumulasi peningkatannya. Kemampuan teknik dan fisik seseorang tidak akan begitu berarti ketika kejiwaannya (mental) tidak mampu menggerakkan untuk tampil optimal. Seringkali kelelahan fisik bisa diatasi dengan arousal (kegairahan). Artinya walaupun secara fisik atlet sudah mengalami kelelahan yang sangat, namun muncul apa yang disebut *second wind* yang mampu menggerakkan fisik untuk terus bekerja. (Kusuma, 2024)

METODE

Untuk memperoleh data yang berkaitan dengan topik penelitian, penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi berasal dari kata Yunani *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Dalam arti sebenarnya, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa. Di sisi lain, karena jiwa pada dasarnya bersifat abstrak dan karenanya tidak dapat diamati, psikologi dapat diartikan secara linguistik sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia. Karena subjek penelitian psikologi adalah manusia, maka subjek penelitiannya adalah jiwa manusia. Karena jiwa adalah unsur yang abstrak dan tidak dapat diamati, maka jiwa tidak dapat dipelajari secara inheren, tetapi dapat diamati melalui tindakan seseorang.

Psikologi olahraga merupakan hasil perkembangan psikologi secara umum. Menurut Khonstman yang dikutip oleh Herman Subarjah bidang penelitian psikologi adalah tingkah laku manusia dalam situasi tertentu, misalnya keadaan panik, yang dipelajari dalam psikologi kelompok menyatakan bahwa itu adalah orang-orangnya. Proses produksi telah dipelajari di berbagai bidang seperti psikologi industri. Sesuai dengan perkembangan zaman dan kebutuhan akan psikologi di bidang olahraga, maka psikologi olahraga dikembangkan dan diterapkan. Psikologi olahraga mempunyai dua pokok bahasan yaitu prestasi olahraga dan aspek psikososial yang mempengaruhi atlet. (Yendrizal, et al., 2023)

Pentingnya Aspek Manajemen Kepelatihan dalam Mencapai Prestasi Olahraga Manajemen kepelatihan merupakan aspek krusial dalam mencapai prestasi puncak di dunia olahraga. Bukan hanya tentang latihan fisik yang berat, tetapi juga tentang perencanaan, pelaksanaan, dan

evaluasi program latihan yang terstruktur dan efektif. Aspek manajemen kepelatihan yang baik akan membentuk fondasi yang kokoh bagi atlet untuk mencapai potensi maksimalnya. Berikut beberapa alasan mengapa aspek manajemen kepelatihan sangat penting:

1. Mendorong Perkembangan Atlet yang Terarah:
Manajemen kepelatihan membantu pelatih untuk menentukan tujuan latihan yang jelas, merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dan menetapkan target yang realistis. Dengan program latihan yang terstruktur, atlet dapat berkembang secara bertahap dan terarah, menghindari latihan yang tidak efektif dan meminimalkan risiko cedera.
2. Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas Latihan:
Manajemen kepelatihan membantu pelatih untuk mengoptimalkan penggunaan waktu dan sumber daya latihan. Dengan perencanaan yang matang, pelatih dapat memastikan bahwa setiap sesi latihan memiliki tujuan yang jelas dan memberikan manfaat maksimal bagi atlet. Hal ini juga membantu atlet untuk fokus pada aspek-aspek penting dalam latihan dan menghindari pemborosan waktu dan energi.
3. Memantau Kemajuan dan Mengidentifikasi Kelemahan:
Manajemen kepelatihan melibatkan evaluasi program latihan secara berkala. Melalui evaluasi, pelatih dapat memantau kemajuan atlet, mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan, dan melakukan penyesuaian program latihan jika diperlukan. Hal ini membantu atlet untuk terus berkembang dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam perjalanan menuju prestasi puncak.
4. Membangun Hubungan Pelatih-Atlet yang Positif:
Manajemen kepelatihan yang baik melibatkan komunikasi yang terbuka dan kolaboratif antara pelatih dan atlet. Pelatih dapat menjelaskan tujuan latihan, memberikan instruksi yang jelas, dan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada atlet. Hal ini akan membangun rasa saling percaya dan menghormati antara pelatih dan atlet, yang akan membantu atlet untuk lebih termotivasi dan fokus dalam mencapai tujuannya.
5. Mencegah Kelelahan dan Risiko Cedera:
Manajemen kepelatihan yang baik melibatkan pengaturan beban latihan yang tepat dan periode istirahat yang cukup. Hal ini membantu atlet untuk menghindari kelelahan yang berlebihan dan risiko cedera. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, atlet dapat mempertahankan kebugaran dan performa optimal dalam jangka panjang.

Pentingnya Aspek Psikologi Olahraga dalam Mencapai Prestasi Puncak Psikologi olahraga merupakan bidang ilmu yang mempelajari pengaruh faktor mental terhadap performa atlet. Aspek ini seringkali diabaikan, padahal memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet mencapai potensi maksimalnya.

Berikut beberapa alasan mengapa aspek psikologi olahraga sangat penting:

1. Meningkatkan Motivasi dan Fokus:
Psikologi olahraga membantu atlet untuk memahami dan mengelola motivasi mereka. Pelatih dan psikolog olahraga dapat membantu atlet untuk menetapkan tujuan yang realistis, membangun keyakinan diri, dan mengatasi rasa takut dan keraguan. Dengan motivasi yang kuat dan fokus yang terarah, atlet dapat meningkatkan konsentrasi dan memberikan performa terbaiknya dalam pertandingan.
2. Mengendalikan Emosi dan Tekanan:
Olahraga merupakan aktivitas yang penuh dengan tekanan dan emosi. Psikologi olahraga membantu atlet untuk mengelola emosi seperti kecemasan, kekecewaan, dan kemarahan. Teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan mindfulness dapat membantu atlet untuk menjaga ketenangan dan fokus dalam situasi yang penuh tekanan.
3. Meningkatkan Konsentrasi dan Perhatian:
Konsentrasi merupakan faktor penting dalam performa olahraga. Psikologi olahraga membantu atlet untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus pada tugas yang sedang dijalankan. Teknik-teknik seperti latihan konsentrasi, visualisasi, dan penguatan perhatian dapat membantu atlet untuk mengabaikan gangguan dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

4. Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi dan Kerja Sama Tim:

Psikologi olahraga membantu atlet untuk memahami pentingnya komunikasi dan kerja sama tim. Pelatih dan psikolog olahraga dapat membantu atlet untuk membangun hubungan yang positif dengan rekan satu tim, memahami peran masing-masing, dan bekerja sama secara efektif untuk mencapai tujuan bersama.

5. Meningkatkan Ketahanan Mental:

Ketahanan mental merupakan kemampuan atlet untuk mengatasi tantangan, kegagalan, dan tekanan. Psikologi olahraga membantu atlet untuk mengembangkan ketahanan mental dengan membangun kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan mengatasi stres, dan mengembangkan strategi untuk menghadapi situasi yang sulit. (Drs.sumarjo, 2017)

Manajemen kepelatihan merupakan aspek penting dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal. Dengan menerapkan prinsip-prinsip manajemen kepelatihan yang baik, pelatih dapat membantu atlet untuk berkembang secara terarah, mencapai potensi maksimalnya, dan meraih prestasi yang gemilang. Penting bagi pelatih dan atlet untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip manajemen kepelatihan untuk mencapai kesuksesan dalam dunia olahraga.

Aspek psikologi olahraga merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga, atlet dapat meningkatkan motivasi, mengendalikan emosi, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan ketahanan mental. Hal ini akan membantu atlet untuk mencapai potensi maksimalnya dan meraih prestasi yang gemilang. (Sumartono & Kurniawan, 2021)

SIMPULAN

Manajemen kepelatihan dan psikologi olahraga merupakan dua aspek penting yang saling terkait dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal. Manajemen kepelatihan berfokus pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan yang terstruktur dan efektif, sementara psikologi olahraga mempelajari pengaruh faktor mental terhadap performa atlet.

Manajemen Kepelatihan:

- Perencanaan Terarah: Manajemen kepelatihan membantu pelatih untuk menentukan tujuan latihan yang jelas, merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dan menetapkan target yang realistis.
- Efisiensi dan Efektivitas: Manajemen kepelatihan mengoptimalkan penggunaan waktu dan sumber daya latihan dengan memastikan setiap sesi latihan memiliki tujuan yang jelas dan memberikan manfaat maksimal bagi atlet.
- Pemantauan dan Evaluasi: Manajemen kepelatihan melibatkan evaluasi program latihan secara berkala untuk memantau kemajuan atlet, mengidentifikasi kelemahan, dan melakukan penyesuaian program latihan jika diperlukan.

Psikologi Olahraga:

- Motivasi dan Fokus: Psikologi olahraga membantu atlet untuk memahami dan mengelola motivasi mereka, menetapkan tujuan yang realistis, membangun keyakinan diri, dan mengatasi rasa takut dan keraguan.
- Pengendalian Emosi: Psikologi olahraga membantu atlet untuk mengelola emosi seperti kecemasan, kekecewaan, dan kemarahan, menjaga ketenangan dan fokus dalam situasi yang penuh tekanan.
- Konsentrasi dan Perhatian: Psikologi olahraga membantu atlet untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus pada tugas yang sedang dijalankan. (Rahmadhea, 2024)

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadhea, S. (2024). Peran teknologi dalam optimalisasi proses pembelajaran kepelatihan. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 23-24.
- Drs.sumarjo. (2017). Peran Psikologi Olahraga DAN Kepelatihan Dalam Olahraga. *Warta*, 6-7.
- Kusuma, E. T. (2024). Manajemen Kepelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet. *kepelatihan* , 2-4.
- Sumartono, M. R., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Psikologi Olahraga Dan Psikologi Pelatih Dengan Prestasi Yang Dicapai Oleh Atlet: Studi Literatur. 3-4.

Yendrizal, Yenes, R., Setiawan, Y., Donie, Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Manajemen Kepelatihan Olahraga Bagi Pelatih Bola Basket Di Pengprov Perbasi Sumatera Barat. *jurnal pendidikan kepelatihan*, 4.