
INTERAKSI PELATIH DAN ATLET DALAM PENETAPAN TUJUAN

Oleh: Wasti Danardani

Dosen FOK Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami interaksi dalam proses latihan renang indah dengan memperhatikan peran pelatih dan atlet pada penetapan tujuan pada proses latihan. Pemahaman terhadap interaksi antara pelatih dan atlet dapat digunakan sebagai pendukung dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sehingga dapat mencapai tujuan bahkan dapat berprestasi secara maksimal.

Subjek penelitian adalah atlet renang indah DIY dengan kelompok usia 14-16 tahun serta pernah tergabung dalam tim renang indah nasional. Selain itu seorang pelatih yang sedang menangani atlet yang bersangkutan. Subjek diperoleh melalui perkumpulan renang indah yang berada di DIY.

Desain penelitian yang digunakan berupa Deskriptif Kualitatif. Desain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realita sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan metode observasi, dan wawancara.

Hasil dari penelitian ini yaitu proses latihan yang baik didasari dengan komunikasi yang baik dari pelatih kepada atlet. Komunikasi dalam berinteraksi antara pelatih dan atlet memenuhi lima aspek komunikasi. Pada penetapan tujuan pelatih tidak melakukan dialog khusus untuk membahas tujuan yang akan dicapai, penetapan tujuan dilakukan pelatih dalam bentuk penugasan terhadap atlet. Pada penetapan tujuan pelatih melakukan penetapan dalam bentuk subjektif sedangkan atlet memiliki penetapan secara individu dalam bentuk objektif. penetapan tujuan mendatangkan stress pada atlet yang sifatnya sesaat yang kemudian berubah menjadi motivasi dalam berlatih.

Kata kunci : interaksi, penetapan tujuan, pelatih, atlet.

Setiap tindakan memiliki tujuan yang berbeda dan sifatnya khusus (individual) sehingga setiap individu memiliki alasan tertentu dalam menentukan tujuan dari tidakannya. Tujuan merupakan hal yang sangat dinamis dan dapat berubah dari waktu ke waktu sebagai informasi dalam sebuah proses (Gernigon, d'Arripe-Longueville, Delignières, & Ninot, dalam Tenenbaum, G. & Eklund, R.; 2007). Para atlet memiliki alasan yang berbeda dalam menentukan tujuan, dimana tujuan tersebut terkadang tidak dapat tercapai sesuai harapan yang diinginkan. Weiberg dan Gould (dalam Satiadarma; 2000)

Menurut Locke dan Latham (dalam Satiadarma; 2000) ada 4 alasan yang menyebabkan penetapan secara obyektif perlu dilakukan karena hal tersebut langsung mempengaruhi perilaku individu pelaku. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Burton dan Garland (dalam Satiadarma; 2000) bahwa tujuan mempengaruhi kondisi psikologis atlet, dengan sasaran yang jelas atlet memiliki alasan yang kuat untuk tetap melakukan proses latihan. Alasan penetapan tujuan tersebut adalah :

- a. Tujuan mengarahkan perhatian atlet yang bersangkutan untuk mampu menunjukkan dalam mencapai tujuan.
- b. Tujuan memobilisasi usaha, dengan kata lain dapat menjadi motivasi bagi atlet dalam pencapaian tujuan.
- c. Tujuan mempertahankan keteguhan individu.
- d. Tujuan membuka peluang individu untuk mau belajar dan mengembangkan strategi baru.

Menurut Poerwadarminta (1976) prestasi merupakan hasil yang telah dicapai, dilakukan, ataupun dikerjakan. Pencapaian prestasi tidak datang begitu saja, namun membutuhkan suatu usaha dalam mencapai peningkatan yang disebut dengan latihan. Pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil kerja yang membutuhkan kesiapan dari segala bidang. Mulai dari kesiapan program latihan

(perencanaan), kesiapan sarana dan prasarana, kesiapan pelatih untuk melatih, kesiapan atlet untuk melaksanakan program latihan dan tersedianya dukungan dari lingkungan (Bompa, 2000).

Interaksi adalah suatu jenis tindakan atau aksi yang terjadi sewaktu dua atau lebih objek mempengaruhi atau memiliki efek satu sama lain. Ide efek dua arah ini penting dalam konsep interaksi, sebagai lawan dari hubungan satu arah pada sebab_akibat. Kombinasi dari interaksi-interaksi sederhana dapat menuntun pada suatu fenomena baru yang mengejutkan (<http://id.wikipedia.org/wiki/Interaksi>; 2008). Motivasi merupakan arah dan intensitas usaha seseorang (Sage dalam Satiadarma; 2000). Menurut Susiati (1995), antara motivasi berprestasi, interaksi dalam proses belajar dan lingkungan memiliki hubungan yang positif. Motivasi dan interaksi merupakan faktor yang berperan aktif dalam menentukan prestasi. Keberhasilan dalam pencapaian prestasi dipengaruhi oleh peran motivasi yang dimiliki dari setiap individu.

Renang indah (*synchronized swimming*) adalah olahraga yang memadukan unsur-unsur renang, senam, dan tari serta melibatkan unsur kekompakan dalam melakukan (http://en.wikipedia.org/wiki/Synchronized_swimming;

2007). Seorang atlet merupakan individu yang memiliki kemampuan khusus atau biasa disebut dengan berbakat. Seorang atlet renang indah dengan bakatnya tidak akan menjadi baik bila tidak ditangani dengan baik oleh pelatih. Seorang pelatih hendaknya dalam membantu perkembangan atlet dengan bersikap (1) Tidak melakukan proteksi yang berlebihan (*no over protector*), karena dapat mengakibatkan atlet tidak tahan menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan-hambatan beban mental. (2) Tidak menuntut secara berlebihan (*no over demanding*), tuntutan yang berlebih di luar batas kemampuan atlet dapat menimbulkan frustrasi serta ketegangan yang berlebihan. (3) Menerima keadaan atlet (*acceptance*), menerima segala kekurangan dan segala kelebihan serta digunakan sebagai patokan untuk menentukan target yang harus dicapai (Setyobroto; 2001).

Kenyataan yang ada tidak sama seperti yang ditemukan pada penelitian Karyono (2005), bahwa adanya ketidakharmonisan hubungan antara pelatih dan atlet serta hubungan antar atlet dapat mendatangkan gangguan secara psikologis. Keseimbangan hubungan dalam proses latihan antara pelatih dan atlet serta antar atlet dalam pencapaian prestasi menarik perhatian peneliti. Peran ganda pelatih dalam menghadapi atlet mampu menggali potensi yang ada

pada atlet sehingga atlet terhindar dari SPP (*sport performance phobia*) seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Satiadarma (1997). Selain itu hubungan antara pelatih dan atlet serta hubungan antar atlet merupakan interaksi yang terjalin secara khusus, sehingga terbentuk interaksi yang spesifik antara pelatih dan atlet dalam mencapai prestasi. Peneliti ingin menggali interaksi yang dibangun pada hubungan pelatih dan atlet renang indah dalam penetapan tujuan sebagai tahap awal pada proses latihan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan berupa Deskriptif Kualitatif (Bugin, 2008). Desain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realita sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian. Metode wawancara pengumpulan data dengan menggunakan tape recorder, dipergunakan untuk merekam proses wawancara. Sedangkan pertanyaan wawancara disusun secara terstruktur agar dapat menggali informasi sesuai dengan yang diharapkan.

Subjek penelitian adalah atlet renang indah DIY dengan kelompok usia 14-16 tahun serta pernah tergabung dalam

tim renang indah nasional. Selain itu seorang pelatih yang sedang menangani atlet yang bersangkutan. Subjek diperoleh melalui perkumpulan renang indah yang berada di DIY.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari subjek yang terlibat dalam sebuah proses latihan diperoleh hasil sebagai berikut : Pada sebuah interaksi ideal dibutuhkan komunikasi sebagai alat dalam menjalin interaksi. Proses latihan yang baik juga didasari dengan komunikasi yang baik dari pelatih kepada atlet. Pada sebuah penelitian Bloom (2007), dinyatakan komunikasi memiliki peran yang penting di dalam kelas, dimana kelas merupakan lingkungan tempat guru dan siswa berinteraksi, komunikasi antar anggota di dalam kelas mengikat seluruh anggota kelas untuk berbagi tanggung jawab dalam membangun situasi belajar dan meningkatkan mutu kelas. Komunikasi dalam berinteraksi harus memperhatikan lima aspek komunikasi yang dilakukan oleh pelatih kepada atlet yang berdasarkan pada pendapat para ahli, dimana setiap aspeknya memiliki bagian-bagian yang harus terpenuhi dengan sub aspek. Pada proses latihan renang indah kelima aspek tersebut terpenuhi, aspek pertama pelatih berinteraksi

secara konsisten, kredibilitas pelatih, menghargai integritas orang lain, komentar dan sikap positif.

Secara keseluruhan komunikasi antara pelatih dan atlet yang dilihat berdasar aspek-aspek yang telah ditetapkan menunjukkan bahwa pelatih telah memenuhi semua aspek hingga komunikasi ideal dalam sebuah proses latihan dapat terwujud. Hal ini tidak hanya berdasarkan atas penilaian diri pelatih sendiri namun juga atas penilaian yang diberikan oleh para atlet. Harapannya dalam sebuah komunikasi yang baik maka disetiap tahapan latihan yang dilalui dengan cara berdialog antara pelatih dan atlet.

Seorang pelatih memiliki berbagai fungsi dalam sebuah proses latihan sehingga dibutuhkan keterampilan yang berbeda pula dalam menjalankan fungsi tersebut, salah satu fungsinya dalam menyusun sebuah perencanaan dan menyampaikannya maka dibutuhkan keterampilan sebagai presentator untuk menjelaskan kepada atlet, fungsi lainnya yaitu sebagai manajer dibutuhkan keterampilan untuk membangun keterlibatan dengan atlet, membangun hubungan antar atlet dan memberi dukungan terhadap atlet (Knowless dkk; 2005). Penetapan tujuan merupakan tahapan awal dalam melakukan latihan, karena dengan adanya tujuan yang jelas maka dapat disusun rencana agar dapat mencapai

tujuan yang ditetapkan. Tujuan yang ditetapkan untuk dicapai dalam proses latihan dapat berupa tujuan subyektif maupun obyektif (Satyadarma; 2000). Hasil dari penelitian ini pelatih tidak melakukan dialog khusus untuk membahas tentang tujuan yang akan dicapai dalam sebuah proses latihan. Penyampaian penetapan tujuan dilakukan pelatih dalam bentuk penugasan terhadap para atlet yang akan turun dalam kompetisi.

Penetapan tujuan yang dibuat oleh pelatih merupakan penetapan tujuan subyektif, dimana tujuan sangat sulit untuk dikatakan bahwa tujuan tersebut telah tercapai atau belum. Tujuan yang ditetapkan oleh pelatih yaitu atlet mampu dalam menentukan lagu yang akan digunakan serta membuat koreografi gerakan sesuai dengan nomor pertandingan yang diikuti. Harapan dari pelatih dengan penetapan tujuan tersebut adalah agar atlet memiliki kemampuan dalam menentukan lagu dan membuat koreografi yang sesuai dengan selernya sehingga atlet lebih menjiwai gerakan yang dilakukan. Penetapan tujuan dapat dikatakan sebagai pengembangan kreatifitas atlet yang mampu mengembangkan segi afektif dari seorang atlet. Baik penetapan tujuan yang dilakukan oleh pelatih dan penetapan tujuan yang dilakukan oleh atlet sendiri dapat mendatangkan

motivasi bagi atlet, sesuai dengan pendapat Hamalik (2007) yang menyatakan suatu tujuan juga dapat membangkitkan timbulnya motivasi dalam diri seseorang.

Tujuan merupakan hal yang sangat dinamis dan dapat berubah dari waktu ke waktu dimana tujuan berupa informasi dalam sebuah proses, dengan demikian menentukan tujuan sifatnya dinamis dan pasang-surut serta terikat mengikuti arus sesuai persepsi dari atlet (Tenenbaum dan Eklund;2007). Sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Lemos (1996) yaitu tujuan dari seorang siswa dapat berubah-ubah sesuai dengan situasi dan kondisi kelas, konsistensi dan perubahan dalam tujuan para siswa dalam situasi yang berbeda dan kesesuaian atau ketidaksesuaian antara tujuan siswa dan tujuan guru.

Suasana latihan membuat atlet merasa senang karena adanya kecocokan antar atlet, bilamana muncul masalah hal tersebut dapat diatasi sendiri oleh atlet tanpa harus pelatih turut campur. Pelatih hanya membangun keterikatan sesama atlet agar suasana kekeluargaan dapat terjaga dan situasi latihan mendatangkan banyak sisi positif dibandingkan dengan sisi negatif. Peran interaksi yang terjadi selama mengikuti latihan turut berperan terhadap kesiapan atlet. Interaksi tersebut membantu atlet untuk mengenali

potensi dirinya dan secara sadar melakukan penetapan tujuan untuk memotivasi dirinya. Pengenalan diri atlet terhadap potensi yang dimilikinya merupakan salah satu dampak dari peran orangtua sebagai motivator.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari ke empat subjek didapat bahwa interaksi pelatih dan atlet dalam penetapan tujuan merupakan tahap awal dari sebuah proses latihan. Pada cabang olahraga renang indah tidak terjadi sebuah interaksi dua arah antara pelatih dan atlet. Penetapan tujuan dilakukan oleh pelatih dan disampaikan kepada atlet secara jelas dalam bentuk penugasan dan interaksi dua arah pada tahap ini dilakukan.

Penetapan tujuan tidak semata-mata dari pelatih namun dari masing-masing atlet memiliki tujuan yang lebih bersifat individu. Tujuan dari atlet satu dengan yang lainnya berbeda, tergantung pada penilai atas kemampuan diri sendiri. Atlet cenderung melakukan penetapan tujuan dalam bentuk tujuan obyektif, dimana tujuan yang dibuat merupakan hasil nyata dari sebuah proses latihan. Sedangkan pelatih cenderung melakukan penetapan tujuan subyektif, dimana tujuan tersebut untuk mengembangkan

kemampuan atlet dalam memilih lagu dan menyusun koreografi gerakan.

Pelatih mempunyai kemampuan yang baik dalam melakukan komunikasi pada proses latihan. Walaupun pelatih dapat melakukan komunikasi sesuai dengan aspek yang ada tetapi pelatih juga membutuhkan atlet lain sebagai jembatan. Secara langsung atlet juga merasa sangat terbantu dengan cara pelatih melatih terutama dalam membentuk motivasi.

Pemberian tugas sebagai tujuan latihan ditanggapi secara beragam oleh atlet. Sebagian atlet merasa terbebani dengan mengetahui tujuan yang ditetapkan pelatih, tapi hal tersebut terjadi hanya sementara karena lambat laun berubah menjadi motivasi karena tertantang untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Motivasi dapat tetap terpelihara dengan adanya dukungan dari lingkungan terutama orangtua, walaupun ruang gerak orangtua berada di luar ruang lingkup latihan.

Komunikasi yang terjalin dengan baik dalam lingkungan latihan membentuk suasana yang menyenangkan bagi atlet maupun pelatih. Atlet merasa lingkungan tempat mereka berlatih adalah rumah kedua bagi mereka. Kehangatan interaksi diantara anggota latihan membantu

mengoptimalkan partisipasi atlet dalam berperan serta pada latihan. Pelatih dalam melatih tidak hanya menjalankan perannya sebagai pelatih semata akan tetapi pelatih juga menepatkan diri sebagai pengajar dan pendidik. Hasil dari peran aktif pelatih sebagai pelatih, pengajar dan pendidik membuat atlet lebih matang dalam bersikap sehingga atlet telah memiliki konsep diri yang jelas.

Dari hasil penelitian yang berpijak pada kerangka pemikiran yang ada dan sumbangan kemanfaatan ilmu psikologi bagi kepentingan masyarakat luas maka terdapat beberapa saran sebagai berikut : Saran bagi pelatih, untuk lebih sering mengajak atlet berdiskusi dalam menetapkan tujuan latihan agar pembentukan motivasi pada atlet secara optimal. Pendekatan individu secara nyata sangat diharapkan oleh atlet walaupun pelatih secara terus menerus mengadakan pemantauan secara intensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloom, Melanie. 2007. *Tensions in a non-traditional Spanish classroom*. Language Teaching Research 11,1; pp. 85-102
- Bugin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.

Bompa, Tudor. O. 2000. *Total Training for Young Champions*. Champaign. Human Kinetics.

Hamalik, Oemar. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. PT. Bumi Aksara.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Interaksi>; 2008

http://en.wikipedia.org/wiki/Synchronized_swimming; 2007

Karyono. 2005. *Signifikansi Pendekatan Motivasional Bagi Atlet Bela Diri KONI Jawa Tengah Tahun 2004*. Jurnal Psikologi Vol. 2 no. 1. ISSN 1963-5586.

Knowles, Malcom S., Holton III, Elwood E., Swanson, Richard A. 2005. *The Adult Learner*. Burlington. Elsevier.

Lemos, Marina. S. 1996. *Student's and Teacher's Goal in The Classroom*. Pergamon, Learning and Intruction, vol 6 No 2, pp 151-171, 1996.

Poerwadarminta, W.J.S. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.

Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.

Satiadarma, Monty P. 1997. *Sport Performance Phobia : Salah Satu Kendala Prestasi Olahraga*. Arkhe Jurnal Ilmiah Psikologi th.2 No. 2. ISSN 1410-038X

Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta. Solo.

- Susiati, Supriyati Mundjiayat. 1995. *Hubungan Motivasi Berprestasi, Interaksi Belajar di rumah dengan prestasi relajar siswa sekolah menengah tingkat pertama kodia Magelang*. Tesis.
- Tenenbaum, Gershon., Eklund, Robert C. 2007. *Handbook of Sport Psychology*. Third Edition. New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.