

## Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah

Hermahayu<sup>1</sup>, Rumini<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

[hermahayu@ummgl.ac.id](mailto:hermahayu@ummgl.ac.id)

<https://doi.org/10.31603/ce.4065>

### Abstrak

Peran pelatih sangat vital dalam memberikan kontribusi olahraga terhadap perkembangan fisik dan psikososial atlet. Pada cabang olahraga atletik, yang merupakan jenis olahraga individual, peran pelatih menjadi jauh lebih penting. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan pelatihan dan pendampingan pelatih atletik dengan mengintegrasikan kompetensi teknik dan psikologis bagi pelatih cabang olahraga atletik di Jawa Tengah. Pelatihan ini dilakukan dalam dua tahap, dan diikuti oleh total 59 pelatih. Pelatihan ini memberikan pemahaman mengenai teknik melatih gerakan yang tepat serta cara menjalin komunikasi yang efektif dengan atlet. Pelatihan dan pendampingan yang dilakukan telah cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *skill* pelatih baik secara fisik maupun psikologis. Hasil kegiatan ini diharapkan nantinya dapat digunakan sebagai acuan bagi program-program pembinaan prestasi atlet muda di Jawa Tengah.

**Kata Kunci:** Peran pelatih; Kompetensi teknik; Kompetensi psikologis

## 1. Pendahuluan

Ada beberapa alasan mengapa atlet gagal mencapai potensinya, diantaranya adalah kepercayaan diri yang rendah. Ini membuat peran pelatih olahraga semakin penting. Olahraga bisa menjadi wahana perkembangan yang positif, karena mendorong peserta untuk belajar, berprestasi dan berkembang. Keterlibatan dalam olahraga dapat mendorong pertumbuhan pribadi. Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik (Blair & Raver, 2012).

Olahraga telah dikaitkan dengan pengalaman dan dampak yang positif, seperti peningkatan kepercayaan diri dan prestasi akademis. Namun, olahraga juga dikaitkan dengan pengalaman dan dampak negatif, seperti stres, kelelahan, putus sekolah, dan harga diri rendah. Hal ini sangat dipengaruhi oleh peran pelatih sebagai *figure* utama dalam latihan. Peran pelatih olahraga tidak hanya sebagai pelatih. Pelatih ditempatkan dengan baik untuk membantu atlet mencapai potensi mereka. Mereka juga memainkan peran penting dalam mengajak anak-anak dan remaja untuk terlibat dalam olahraga dan aktivitas fisik.

Peran pelatih olahraga adalah mendorong perkembangan yang sehat pada atlet. Pelatih adalah teladan penting bagi anak-anak dan remaja. Pelatih bersama dengan orang tua, adalah orang dewasa yang memberikan pengaruh signifikan. Bagaimana pelatih berinteraksi dengan atlet menentukan hasil prestasi. Oleh karena itu, peran pelatih

sangat vital dalam memberikan kontribusi olahraga terhadap perkembangan fisik dan psikososial.

Pada cabang olahraga atletik, yang merupakan jenis olahraga individual, peran pelatih menjadi jauh lebih penting. Hal ini karena dalam olahraga individual *performance* atlet tidak ditunjang dari peran teman lain seperti halnya dalam olahraga kelompok (sepak bola, voli, atau basket). *Performance* atlet ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri. *Performance* atlet tidak hanya dipengaruhi oleh sejauh mana teknik olahraga yang dikuasai atlet dan seberapa kuat kemampuan fisik yang dimiliki atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang dirasakan oleh atlet tersebut.

Di Jawa Tengah, ada banyak sekali klub-klub olahraga atletik yang tersebar di 35 kabupaten dan kota. Namun, berdasarkan data dari Komisi Litbang dan Data Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Jawa Tengah tahun 2020, masih banyak sekali pelatih yang belum memiliki wawasan mengenai berbagai teknik dalam melatih, mulai dari menyusun program latihan, prinsip gerak atlet berdasarkan usia, komponen latihan, sampai dengan berbagai bentuk latihan untuk setiap nomor lomba. Di samping itu, hampir semua pelatih mengeluhkan tentang sulitnya menangani atlet mereka secara psikologis, seperti tidak tahu cara memotivasi atletnya, kesulitan menangani atlet yang tidak disiplin, dan sebagainya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kami melaksanakan pelatihan dan pendampingan pelatih atletik dengan mengintegrasikan kompetensi teknik dan psikologis bagi pelatih cabang olahraga atletik di Jawa Tengah. Tujuan kegiatan ini, disamping untuk meningkatkan kompetensi teknik latihan, tetapi juga meningkatkan kepedulian pelatih terhadap dinamika psikologis atlet, mengurangi dampak buruk akibat masalah psikologis sehingga atlet tidak siap mental dalam bertanding, dan membantu atlet untuk memiliki mental set yang tangguh, membantu komunikasi positif antara pelatih dan atlet dalam menjalin kelekatan yang berdampak positif.

## 2. Metode

---

Program kegiatan yang akan dilaksanakan pada pengabdian ini berupa pelatihan bagi pelatih-pelatih aktif cabang olahraga atletik di Jawa Tengah. Mitra dari kegiatan ini adalah Pengprov PASI Jawa Tengah. Dikarenakan jumlah atlet atletik di Jawa Tengah cukup banyak dan tersebar di 35 kota/kabupaten, maka pelatihan ini dilakukan dalam dua tahap. Hal ini untuk membatasi jumlah kerumunan sesuai dengan protokol kesehatan.

Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 18 sampai dengan 20 November 2020 di Semarang. Pada tahap pertama, jumlah peserta yaitu 20 orang dari 20 kota/kabupaten di Jawa Tengah. Tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 24 sampai dengan 26 Maret 2021 di Salatiga. Pada tahap kedua diikuti 39 orang pelatih dari 27 kota/kabupaten di Jawa Tengah.

Materi dalam pelatihan ini meliputi teori kepelatihan, spesifikasi teknik nomor lomba, praktik lapangan, penyusunan program umum, siklus meso, siklus mikro, dan pra kompetisi, serta penyusunan program penguatan psikologis atlet. Total seluruh materi adalah 32 jam pelajaran. Pelatihan ini akan melibatkan beberapa narasumber, yaitu: 1) Dr. Rumini, M. Pd. (Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang), 2) Dr. Hermahayu, M.Si. (Dosen Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas

Muhammadiyah Magelang, 3) Winda Prasepty, M.Pd. (Asst. Lecturer Athletics of Area Development Center-Jakarta), 4) Sobihin, M.Pd. (Pelatih Pelatda PON XX), 5) Zein Yukri Iswandar, S.Pd. (Bidang Pembinaan Prestasi Pengprov PASI Jawa Tengah), dan 6) Luwi Utomo, S.Pd. (Ketua Komisi Pelatih Pengprov PASI Jawa Tengah).

Program optimalisasi peran pelatih untuk meningkatkan kompetensi pelatih atletik ini dilaksanakan dengan metode penyelesaian berupa:

a. Pelatihan

Materi pelatihan terdiri dari 1) pemahaman tentang Teknik dasar kepelatihan, 2) pelatihan teknik dan komponen program latihan sesuai nomor lomba, 3) praktik Latihan nomor lari, lompat, dan lempar, dan 4) pemahaman dan pengembangan psikologis atlet.

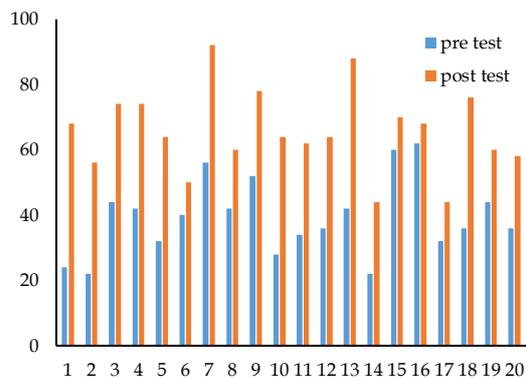
b. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan satu minggu setelah selesai pelatihan. Hal ini untuk memantau apakah setiap pelatih berhasil mempraktikkan atau mengaplikasikan materi yang telah diperoleh dengan baik kepada atlet. Di samping itu juga untuk mengevaluasi beberapa kesulitan yang dilaporkan oleh peserta, sehingga dapat dilakukan perbaikan sedini mungkin. Monitoring ini meliputi dua pengukuran, yaitu teknik penyusunan program dan gerakan, serta penerapan penguatan mental untuk atlet.

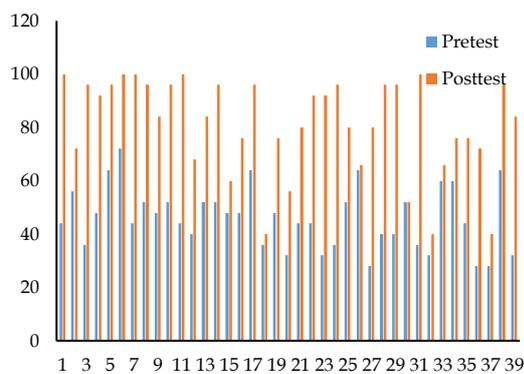
### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan ini mendapat antusiasme yang sangat baik dari seluruh Pengurus PASI kabupaten dan kota di Jawa Tengah. Hal ini terbukti dari banyaknya jumlah pendaftar. Pada tahap pertama, pendaftar mencapai 42 orang dari 20 kuota yang disediakan. Sedangkan pada tahap kedua pendaftar terdiri dai 44 orang dari 40 kuota yang disediakan. Namun pada tahap pertama satu orang mengudurkan diri karena teridentifikasi positif covid 19 saat tes sebelum berangkat.

Pelatihan ini cukup memberikan peningkatan pengetahuan pelatih mengenai teknik Latihan maupun penguatan psikologis atlet. Hal ini terbukti dari peningkatan skor antara *pretest* dan *posttest* yang dilakukan saat pelatihan. Peningkatan skor *pretest* dan *posttest* pelatihan Tahap 1 dapat dilihat melalui [Gambar 1](#). Sedangkan peningkatan skor *pretest* dan *posttest* Tahap 2 dapat dilihat pada [Gambar 2](#).



Gambar 1. Hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan tahap 1



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan tahap 2

Pada [Gambar 1 dan 2](#) dapat dilihat bahwa hampir seluruh peserta (89%) mengalami peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Hanya ada beberapa peserta yang tidak mengalami peningkatan. Adapun beberapa dokumentasi selama kegiatan pelatihan disajikan pada [Gambar 3](#) berikut.



**Gambar 3.** Kegiatan pelatihan di kelas dan praktik

Hasil evaluasi pemahaman peserta dijadikan sebagai bahan untuk melakukan monitoring dan evaluasi penerapan hasil pelatihan tersebut di lapangan. Seminggu setelah pelatihan dilakukan, peserta diminta untuk menyampaikan kesulitan serta perkembangan yang telah dicapai. Hasil monitoring dan evaluasi diperoleh sejumlah data mengenai berbagai perkembangan serta kesulitan yang dialami pelatih sebagaimana ditampilkan dalam [Tabel 1](#).

**Tabel 1.** Hasil monitoring dan evaluasi

Perkembangan	Kesulitan
1. Atlet menjadi sangat antusias dengan teknik baru yang diajarkan pelatih.	1. Mengajarkan teknik gerakan baru membutuhkan waktu yang cukup lama.
2. Ada peningkatan motivasi yang tampak dari kedisiplinan dan daya juang yang dilakukan atlet.	2. Pelatih harus sangat jeli memperhatikan satu persatu atlet saat melakukan gerakan.
3. Ada perubahan sikap atlet yang didapat dari perubahan gaya komunikasi antara atlet dan pelatih.	3. harus memodifikasi beberapa alat yang dapat mendukung latihan, akibat tidak tersedianya sarana dan prasarana yang terstandar.
	4. Beberapa orangtua masih kurang memberikan dukungan pada anaknya untuk mengikuti latihan secara rutin.

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa penerapan hasil pelatihan selain memberikan dampak pada perkembangan atlet, tetapi juga memunculkan beberapa kesulitan. Sejumlah pelatih menyampaikan bahwa pembentukan gerakan baru yang benar membutuhkan waktu yang tidak singkat serta kejelian pelatih dalam mengamati gerak setiap atlet. Hal ini karena kondisi fisik setiap atlet berbeda, kemampuan mengikuti instruksi juga berbeda.

Latihan fisik terdiri dari beberapa hukum dan prinsip-prinsip penting yang harus diperhatikan. Hukum latihan terdiri dari hukum overload, hukum reversibilitas, dan hukum kekhususan. Sedangkan prinsip-prinsip latihan terdiri dari prinsip *individualization*, *variety*, dan *active involvement* (Thompson, 1991). Hukum overload adalah saat dimana tubuh merespon stimulus (latihan yang dilakukan). Respon tersebut berupa kelelahan yang dirasakan oleh tubuh. Selanjutnya tubuh akan melakukan adaptasi terhadap kelelahan tersebut dan akhirnya menghasilkan kompensasi terhadap peningkatan kebugaran. Akan tetapi tidak semua latihan menghasilkan kompensasi. Hal ini harus disesuaikan dengan intensitas latihan. Latihan yang dapat menghasilkan kompensasi yang baik terhadap kebugaran adalah pada tingkat kesulitan atau intensitas sedang.

Hukum latihan selanjutnya yang sangat penting adalah reversibilitas, atau dapat dikatakan prinsip keteraturan. Jika latihan tidak dilakukan terus menerus secara rutin, maka tidak akan terjadi proses adaptasi dan kompensasi pada tubuh, dan jika seseorang yang rutin berlatih kemudian berhenti melakukan latihan kebugaran, maka lama-kelamaan kemampuannya tersebut akan menurun dan hilang. Hukum selanjutnya adalah *specificity* atau kekhususan, yaitu aktivitas fisik yang dilakukan pada latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan latihan.

Prinsip latihan yang pertama yaitu *individualization*, artinya aktivitas fisik yang diberikan pada latihan harus memperhatikan karakteristik individu. Hal ini karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas fisik, tergantung dari faktor keturunan, usia biologis, dan usia latihan. Selanjutnya adalah prinsip *variety*, yaitu aktivitas fisik yang diberikan pada latihan harus bervariasi meliputi berbagai bentuk gerakan, peralatan, dan tempat. Hal ini bertujuan untuk mempertahankan ketertarikan pada latihan dan motivasi, serta menghindari kebosanan. Terakhir adalah prinsip *active involvement*, yaitu keterlibatan individu secara aktif dalam latihan, sehingga dapat menghasilkan peningkatan kebugaran yang maksimal. Berdasarkan hukum dan prinsip Latihan tersebut maka dari itulah Latihan perlu berkelanjutan dan memperhatikan kemampuan setiap atletnya.

Terkait dengan sarana prasarana, untuk menghasilkan prestasi yang baik memang perlu dukungan alat yang memadai. Hanya saja yang perlu disadari adalah, biaya peralatan tidak murah dan dukungan dana untuk pengadaan alat di daerah juga terbatas. Hal inilah yang sangat membutuhkan kreativitas pelatih dalam merancang alat ataupun program latihan yang dapat mendukung tujuan dari setiap program latihan.

Selanjutnya, untuk menghasilkan prestasi optimal, seorang atlet juga pastinya membutuhkan dukungan dari lingkungan. Salah satu yang paling berperan adalah keluarga atau orang tua. Sehingga dukungan orangtua menjadi sangat penting dalam proses pembinaan atlet, khususnya atlet muda. Kurangnya dukungan orangtua ini, mungkin saja disebabkan oleh pandangan orang tua bahwa Latihan hanya membuang waktu anak untuk belajar. Karena anak menjadi Lelah dan tidak bisa fokus belajar. Hal ini membutuhkan keterampilan komunikasi antara pelatih dan orang tua. Pelatih perlu meyakinkan orang tua bahwa justru melalui Latihan ada banyak dampak positif yang bisa diambil selain anak menjadi sehat, misalnya ada kegiatan lain yang dilakukan anak selain belajar di rumah sehingga anak tidak bosan, anak menjadi lebih disiplin dan belajar memiliki daya juang yang tinggi, anak belajar mengembangkan keterampilan social emosi melalui kompetisi, dan Ketika anak berhasil meraih prestasi dapat menjadi jembatan untuk mendapat beasiswa di sekolah yang diinginkan.

Hasil monitoring dan evaluasi tersebut selanjutnya kami gunakan sebagai bahan menyusun program kegiatan lanjutan. Beberapa program kegiatan yang direncanakan adalah menggelar kejuaraan kelompok umur, memberikan pemahaman bagi orangtua atlet muda, serta pelatihan pelatih lanjutan untuk nomor spesifik.

## 4. Kesimpulan

---

Melalui kegiatan ini ditemukan banyak pelatih yang belum memahami mengenai teknik latihan yang benar serta teknik penguatan mental atlet yang tepat. Pelatihan ini memberikan para pelatih pemahaman mengenai teknik melatih gerakan yang tepat serta cara menjalin komunikasi yang efektif dengan atlet. Pelatihan dan pendampingan yang dilakukan telah cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan skill pelatih baik secara fisik maupun psikologis. Hasil kegiatan ini diharapkan nantinya dapat digunakan sebagai acuan bagi program-program pembinaan prestasi atlet muda di Jawa Tengah. Salah satu yang menjadi keterbatasan kegiatan ini adalah monitoring melalui capaian prestasi atlet belum dapat dilakukan sampai waktu yang belum ditentukan. Hal ini dikarenakan, adanya kebijakan pembatasan kegiatan yang menyebabkan sejumlah kompetisi olahraga ditunda atau dibatalkan. Kami berharap kompetisi segera dapat digelar sehingga prestasi atlet dan perkembangan mental bertanding atlet muda dapat lebih terukur.

## Acknowledgement

---

Kami mengucapkan terimakasih kepada Pengurus PASI Provinsi Jawa Tengah, Dinas Kepemudaan, Olahraga dan Pariwisata Provinsi Jawa Tengah, KONI Kota Salatiga, serta seluruh PASI Kabupaten dan Kota se Jawa Tengah yang telah mendukung terselenggaranya pelatihan ini.

## Daftar Pustaka

---

Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0027493>

Thompson, P. J. (1991). *Introduction to coaching theory*. International Amateur Athletic Federation.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---