

PELAKSANAAN PEMBINAAN MENTAL

Pembinaan mental, sebagaimana disinggung di muka adalah semua upaya yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur, terarah dan tujuannya jelas, pembinaan mental tersebut dilakukan dengan memberikan pengarahan, bimbingan, dan pengawasan (control).

Tugas pembinaan mental terutama merupakan tugas pelatih yang tiap hari berinteraksi dengan atlet, untuk itu perlu di Bantu para ahli, khususnya para ahli psikologi olahraga dan pendidikan, keluarga dan lingkungan sekitar.

Tujuan yang akan dicapai adalah menguatkan dan mengontrol kemauan, membina stabilitas emosional, mengembangkan penalaran, sifat-sifat dan sikap, serta motivasinya. Tujuan tersebut sama dengan tujuan mental training sebagaimana sudah penulis kemukakan pada bab terdahulu.

Untuk mencapai tjuan tersebut tidak mudah, tidak dapat dicapai dalam waktu yang singkat, harus dilakukan secara sistematis dalam waktu yang cukup lama.

Prosedur Pembinaan Mental

Mengingat sangat mejemuknya tujuan yang akan dicapai, maka perlu prosedur yang baik untuk pelaksanaannya. Adapun prosedur yang perlu ditempuh, yaitu:

1. Memahami keadaan dan perkembangan jiwa atlet; untuk itu perlu menggunakan daftar pribadi yang dihimpun dalam Bank Datas sejak atlet masuk lingkaran pembinaan.
2. Ciptakan kesediaan menerima pengaruh dari pelatih dan Pembina, karena proses pembinaan bukan sekedar transfer pengetahuan dan keterampilan, tetapi meliputi juga pembinaan sikap dan kepribadian.
3. Menanamkan cara berfikir positif (“positive thinking”), karena ini akan menciptakan hal-hal yang sangat menguntungkan perkembangan pribadi, dan menghindarkan dampak negative yang dapat menjurus terjadinya “internal conflict” dalam diri atlet yang bersangkutan.

4. Menciptakan persepsi diri yang positif-konstruktif dan lebih lanjut menciptakan citra diri yang positif-konstruktif sehingga semua tingkahlakunya dilatarbelakangi gambaran, ideal yang ingin dicapai, seperti Pesilat yang menggambarkan sifat-sifat dan pribadi ksatria sebagai panutannya.
5. Menciptakan interaksi edukatif, antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan Pembina, yang merupakan kesatuan yang berupaya mencapai tujuan, dan selalu dilandasi nilai-nilai pendidikan.
6. Memberikan macam-macam perlakuan untuk mencapai tujuan pembinaan mental seperti penulis kemukakan di atas, khususnya dengan bimbingan dan konseling dan mental training.

Cukup menarik adalah ilustrasi yang dikemukakan **Richards** dan **Tutko** (1975), mengenai sikap seorang pelatih menghadapi atlet calon anak buah yang ragu-ragu menerima perlakuan dari si pelatih. Dalam upaya menerima perlakuan dan menerima pengaruh dari pelatih maka sikap pelatih harus tegas, jangan ragu-ragu, tidak otoriter tetapi anak buahnya harus dengan suka rela mau mengikuti proses pembinaan sehingga tujuan pembinaan mental dapat tercapai. Adapun ilustrasi yang dikemukakan **Tutko** dan **Richards** adalah sebagai berikut:

Atlet : “Saya ingin menjadi anggota team, tetapi peraturan dan ketentuan-ketentuan anda saya rasa melanggar kebebasan atau hak-hak pribadi saya”.

Pelatih : “Kamu bebas menetapkan sendiri apakah ingin menjadi anggota team atau tidak. Saya mempunyai kebebasan dan tanggungjawab sebagai pelatih untuk menetapkan mana yang baik bagi team. Saya kira ketentuan dan peraturan tersebut adalah perlu. Saya tidak mengabaikan kebebasan anda, anda bebas untuk menerima atau tidak. Ini adalah penilaian dari profesi saya, bahwa peraturan-peraturan tersebut akan membantu kita untuk menjadi team yang berhasil dan sukses. Saya mendasarkan keputusan-keputusan pada pengetahuan, hasil latihan dan pengalaman saya. Peraturan-peraturan team adalah sama pentingnya dengan strategi, kedua-duanya merupakan bagian dari pandangan hidup saya”.

Dialog tersebut menggambarkan sikap pelatih yang tegas, dan memberi kemungkinan pelatih dapat memberikan pengaruhnya sehingga atlet bersikap dewasa, menerima perlakuan-perlakuan dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsep yang mantap, mempunyai rencana yang mantap untuk membina atletnya dan mempunyai rencana yang diyakini benar.

Atlet yang dapat menerima sebagai anggota team, akan terikat pada ketentuan dan peraturan yang sudah ditetapkan oleh pelatih, sehingga proses pembinaan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya, sesuai yang direncanakan pelatih. Selanjutnya proses interaksi harus dilaksanakan dalam situasi interaksi edukatif, yaitu interaksi yang selalu didasarkan atas nilai-nilai pendidikan.

Teknik-Teknik Motivasi

Dalam pembinaan mental teknik motivasi sangat penting, karena para pelatih menyadari bahwa pada akhirnya atlet harus dapat mandiri, jadi tugas pelatih adalah membangkitkan keinginan, kemauan, dorongan untuk berbuat sesuai kebutuhan dan mendapat kepuasan bagi diri atlet itu sendiri.

Berelson dan Steiner (1954) juga mengatakan:

"Motivation, the general term that we will use to refer all those inner striving conditions variously described as wishes, desires, needs, drives, and the like".

Kebutuhan manusia banyak dan selalu berkembang, apabila kita sependapat dengan kebutuhan pokok sebagaimana dikemukakan **Maslow** (1970), yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan ketergabungan dan cinta kasih, kebutuhan rasa harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri, serta kebutuhan sosial yang utama sebagaimana dikemukakan **Mc. Clelland** (1971) yaitu kebutuhan berprestasi, kebutuhan berafiliasi dan kebutuhan berkuasa, maka jelas cukup banyak kebutuhan yang harus dipenuhi.

Sesuai dengan teori motivasi jamak, maka sebenarnya yang menggerakkan dan mendorong manusia berbuat terutama kebutuhan atau motif yang dominan. Oleh karena itu teknik motivasi yang mengutamakan motif-motif yang dominant,

merupakan teknik yang dapat merubah dan mengembangkan sikap. Misalnya pada waktu rakyat menghadapi krismon, maka barang atau ruang merupakan daya tarik untuk menggerakkan orang pergi ke toko; orang fanatik mudah digerakkan untuk mempertahankan kelompoknya.

Tantangan merupakan motivator yang baik; hal ini diwujudkan dengan “goal setting” yang menciptakan tantangan kepada atlet untuk mencapai target antara sebagai tantangannya.

Hambatan juga merupakan motivator yang cukup baik; hal ini sudah diteliti **Sri Mulyani** (1980) yang membuktikan anak-anak putra-putri pribumi, karena sering mendapat hambatan dalam studinya, atau lain-lainnya.

Ditinjau dari reaksi kejiwaan, **Griffith** (1953) mengatakan bahwa dalam upaya merubah sikap, terdapat tiga metode yang utama. Tiga metode untuk merubah sikap tersebut juga berlaku bagi teknik motivasi, karena motivasi pada akhirnya juga dapat diukur dari perubahan sikap dan tingkahlaku.

Adapun ketiga metode yang diajukan **Griffith** tersebut meliputi:

1. “By force”, subyek dipaksa atau diharuskan melakukan sesuatu yang dianggap baik oleh Pembina; dengan demikian target atau sasaran tertentu dapat dicapai dalam waktu yang direncanakan.

Kelemahan metode ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

- (a). Subyek dipelakukan sebagai obyek yang harus menurut perintah atau menurut instruksi.;
 - (b). Dapat timbul sikap negative dari subyek;
 - (c). Mudah timbul stress karena takut untuk menentang, tetapi tidak berani mengemukakan (merasa dipaksa);
 - (d). Hubungan interpersonal antara Pembina dan subyek yang dibina kurang terbuka.
2. ”Persuasion” (persuasif), yaitu dengan membujuk, dengan cerita atau gambaran yang menarik, diharapkan subyek terpicat dan meniru. Cara ini dapat terlaksana

apabila timbul persepsi positif, sehingga subyek meniru dan tidak merasa dipaksa, dan bebas menentukan pilihannya.

Kelemahan metode ini adalah:

- (a). Subyek hanya pandai meniru, kurang kreatif, padahal yang ditiru belum tentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi subyek;
 - (b). Bahan informasi yang diterima belum tentu yang terbaik bagi subyek;
 - (c). Segera persuasi yang diterima tidak ada, maka subyek tidak dapat berbuat sesuai harapan.
3. "Stimulation" (stimulasi), dilakukan dengan memberikan stimulasi atau rangsangan berupa informasi atau gambaran sehingga timbul inisiatif atau kemauan sendiri sesuai dengan minat (interest), kebutuhan (need), dan kemauan(ability) subyek, serta disesuaikan dengan kondisi serta situasi yang dihadapi. Kelemahan yang sering terjadi, yaitu:
- (a). Tidak mudah diterapkan pada subyek yang belum punya kesadaran, atau para pemula yang masih memerlukan bimbingan dari para pembina.
 - (b). Apabila kurang memberi saran pertimbangan dan kurang mengawasi, hasilnya tentu kurang memuaskan.

Pendapat tentang teknik motivasi juga diajukan oleh **Robert Singer** (1984), yang atas dasar hasil pengamatannya pada orang tua dan pelatih olahraga, mengelompokkan teknik-teknik motivasi atas:

- (1). Pemberian penghargaan;
- (2). Pemberian hukuman;
- (3). Pengakuan atas kinerja olahragawan;
- (4). Pemberian ancaman-ancaman.

Apabila diperhatikan lebih seksama, sebetulnya pendapat Robert Singer tersebut tidak berbeda dengan penerapan prinsip-prinsip "reward and punishment", yaitu pemberian penghargaan dan pengakuan yang merupakan penerapan atas prinsip "reward", sedangkan hukuman dan ancaman yang merupakan penerapan atas prinsip "punishment".

- (1). Dengan memenuhi kebutuhan yang dominan, untuk ini kadang-kadang perlu penelitian lebih dahulu.
- (2). Dengan memberi tantangan untuk dicapai, misalnya dengan "goal setting".
- (3). Dengan menimbulkan hambatan, tetapi motif berprestasi tetap dikembangkan;
- (4). Dengan memberi hadiah, penghargaan atau pujian;
- (5). Dengan memberi hukuman atau ancaman;
- (6). Dengan persuasi atau membujuk dengan cerita yang menarik atau gambaran yang ideal;
- (7). Dengan paksaan ("by force") di mana subyek takut untuk melanggarnya;
- (8). Dengan menimbulkan citra diri, sehingga atlet mempunyai panutan yang akan menjadi pedoman tingkahlakunya.

Memotivasi Diri Sendiri

Pelatih tidak dapat setiap kali memberikan penghargaan, bimbingan, maupun pengawasan, karena itu harus ditimbulkan kesadaran untuk memotivasi diri sendiri pada atlet yang bersangkutan.

Adapun cara memotivasi diri sendiri adalah:

1. Berfikir positif ("positive thinking"), dengan menggambarkan sesuatu yang menyenangkan, perasaan berhasil, dan menjauhkan rasa tidak menyenangkan, dan membuat grafik perkembangan yang menyenangkan.
2. Membuat tantangan-tantangan untuk diri sendiri, misalnya dengan "goal setting" atau sasaran antara dalam mencapai suatu tujuan.
3. Persepsi diri yang positif ("positive self-perception") dengan menggambarkan bahwa anda perlu bersyukur kepada Tuhan Y.M.E karena nasib baik telah membawa anda lebih baik dari orang lain yang bernasib jelek.
4. Meningkatkan kemauan untuk ingin maju, berani bersaing, dan ketetapan hati untuk terus berusaha dan berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan diri sendiri (memecahkan rekornya sendiri), maupun keunggulan orang lain.

5. Menetapkan panutan yang akan diusahakan untuk ditiru suatu citra diri, yang akan dirujukannya.
6. Menetapkan rencana masa depan yang merupakan bagian dari konsep diri, dan berusaha memecahkan masalah yang dihadapinya dan mencapai sesuatu yang diidamkannya.

Dengan kemampuan memotivasi diri sendiri, mencapai sesuatu yang diidamkan, serta kesediaan memecahkan masalah yang dihadapi maka atlet diharapkan dapat mandiri.