

B 9

1

ISBN : 978-602-8429-61-0

PROCEEDING

Seminar Nasional

Pembangunan Insan yang Berakhlak dan Bermartabat Melalui Olahraga

**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Yogyakarta, 12 Mei 2012
Hotel Quality**

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

KEYNOTE SPEAKER PAPERS

Landasan Pengembangan Karakter dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M. Kes, AIFO	1
Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Sebagai Media Pendidikan Dalam Membangun Insan Berkarakter Dan Bermartabat Prof. Dr. Furqon Hidayatullah, M. Pd	5
Pembangunan Karakter Atlet Nasional Mayjend. (Purn). Suhartono Suratman	13
Pengembangan Karakter Atlit dalam Perspektif Psikoneurologi Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr, MS	33

PARAREL SESSION

Motivasi Diri dan Pembentukan Karakter Juara Ria Lumintuarso	49
Permainan Tenis dan Pembentukan Karakter Pemain Sukadiyanto	59
Sirkuit Training, VO2 max dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Suharjana	71
Lima Pembelajaran Karakter dari System Pernafasan dan Paru Wara Kushartati	79
Strategi Pembangunan Karakter Melalui Olahraga Pamuji Sukoco	85
Menbangun Karakter Moral Siswa Melalui Olahraga Dimiyati	97

Membangun Karakter Peserta Didik Melalui Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Yustinus Sukarmin.....	111
Hakekat Kemenangan dalam Olahraga M. Hamid Anwar	121
Kooperasi Play: Cara Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Jasmani Pada Anak Usia Dini Fitria Andriyani.....	129
Peran Penjas dan Olahraga dalam Membentuk Karakter Agung Purwandono Saleh	143
Permainan Sepakbola Sebagai Model Pembelajaran Politik Sulaiman	151
Warming-Up dan Pengembangan Nilai Kepercayaan Diri Anak Suranto.....	163
Bermain Sebagai Pengembangan Saran Pengembangan Aspek Sosial Pada Anak Usia Dini AM Bandi Utama	171
Belajar <i>Fair Play</i> Dari Batu Zanes Di Pintu Gerbang Stadion Olympiade Kuno Margono	181
Resolusi Konflik Melalui Permainan Invasi (Invansion Games) untuk membentuk Ketrampilan Sosial Soni Novembri	195
Budaya Sehat Sepanjang Hayat Melalui Olahraga Rekreasi Dapan	207
Implementasi Lesson Study dalam rangka peningkatan Kualitas PBM dan Character Building Pada mata Kuliah Dasar Gerak Renang Ermawan Susanto	219
Pendidikan karakter melalui Aktivitas Fisik/ Olahraga Eka Swasta Budayaati.....	237
<i>Green Card Award</i> Membangun Karakter Fairplay Melalui Konfigurasi <i>Human Being dan Rules of the Game</i> dalam Permainan Sepakbola Herwin.....	245
Pendidikan Karakter Melalui Kerjasama Tim dalam Permainan Softball Sridadi	257
Identifikasi Nilai-nilai Karakter Personal dan Regu dalam Pembinaan Olahraga Prestasi Di Indonesia Budi Aryanto.....	267

Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Board Games Saryono.....	277
Kontribusi Guru Penjas Yang Berakhlak Mulia dan Sejahtera dalam Membentuk Siswa Yang Bermartabat dan Bernurani Paiman	289
Internalisasi Nilai Tanggungjawab dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Persiapan Pengajaran Pendidikan Karakter Ahmad Rithaudin.....	297
Pemanfaatan Nilai Luhur Pencak Silat sebagai Upaya Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani Nur Rohmah Muktiani.....	307
Prestasi Atlet Renang Daerah Istimewa Yogyakarta Agus Supriyanto	319
Membangun Kedisiplinan Melalui Aktivitas Berlatih di Klub Pembinaan Olahraga Prestasi Danang Wicaksono.....	333
Membangun Karakter Melalui Permainan Sepakbola A.Erlina Listyarini.....	343
Peranan Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Aris Priyanto	349
Manfaat Pemahaman Fisiologi Olahraga dan Kesehatan Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Made Budiawan	357
Inovasi Video Recording untuk Meningkatkan Kualitas Pertandingan dan Prestasi Tinju Amatir Soedjatmiko	367
Peran Komposisi Tubuh dan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Hanafi Mustofa	379
Pengaruh Model Pembelajaran dan Status Sekolah terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket Ariyanto.....	391
Manfaat Olahraga yang Teratur dan Terukur untuk Lansia Muhammad Mariyanto	399
Latihan Interval dan Peningkatan Kecepatan Lari Tri Saptono	415
Prinsip-Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani Sumintarsih	425

Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive dalam Permainan Tenis Meja Tomoliyus	435
Pengujian Respon Total Leukosit Subsets, Kadar Laktat, Hif-1A, Terhadap Latihan Interval pada Atlet Junior Sprinter Eddy Purnomo	447
Penyusunan Skala dan Norma Penilaian Bermain Sepaktakraw bagi Mahasiswa Putri H.M.Husni Thamrin	461
Pola Pembinaan Olahraga Softball di Daerah Istimewa Yogyakarta Agus Susworo Dwi Marhaendro	477
Menemukan Bakat Atletik Langkah Awal Menuju Pengembangan Seorang Atlet Kelas Dunia Cukup Pahalawidi	485
Penatalaksanaan Masase Frirage Terhadap Cidera Lutut Ringan pada Pasien Physical Therapy Clinic Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negrri Yogyakarta Ali Satia Graha	501
Senam Peti Lompat Membina Keberanian dan Ketangkasan Anak Sekolah Dasar Fredericus Suharjana	509
Nilai Permainan Tradisional dan Olahraga Tradisional Mencerminkan Pembentukan Karakter Anak Usia Sekolah Sudardiyono	521
Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa Ikora yang Tinggal di Wisma Olahraga FIK UNY Cerika Rismayanthi	529

MOTIVASI DIRI DAN PEMBENTUKAN KARAKTER JUARA

Oleh :

Ria Lumintuarso

(Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)

ABSTRAK

Impian setiap orang yang terjun dan menekuni dalam olahraga prestasi adalah untuk menjadi seorang juara. Untuk itu segala macam bentuk latihan yang relatif berat dilakukan oleh seorang atlet. Bahkan, seringkali dalam kacamata fisik dapat dikatakan bentuk latihan yang relatif ekstrim dilakukan. Dalam beberapa kasus, banyak ditemui bahwa penampilan atlet dalam sebuah pertandingan jauh dari standar *performance* yang dimiliki saat berlatih, padahal dalam analisis sederhana tidak ada sesuatu yang salah dalam setiap persiapan yang dilakukan. Pertanyaan kemudian yang muncul adalah, "Kenapa hal itu bisa terjadi?". Melalui tulisan ini, penulis ingin menghadirkan sebuah perspektif dari sisi lain yang seringkali terlupakan dalam sebuah proses pembinaan, yaitu sebuah wacana yang dalam perspektif psikologis sering disebut sebagai motivasi dan karakter. Apa itu motivasi dan karakter juara dan bagaimana membangun serta menginternalisasikannya dalam diri atlet merupakan pokok tulisan yang mencoba dijelaskan dalam tulisan ini selanjutnya secara lugas.

Kata kunci: motivasi, karakter, juara

PENDAHULUAN

Mencapai prestasi dan menjadi juara dalam olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Semakin tinggi tingkat prestasi atlet dan tingkat kompetisi yang diikutinya, maka semakin tinggi pula kebutuhan terhadap faktor-faktor tersebut. Sering kali dalam sebuah pertandingan dimana kondisi fisik, teknik dan taktik para atlet telah sampai pada tingkat yang sama, maka kemenangan mereka akan sangat ditentukan oleh siapa yang memiliki kondisi dan kemampuan mental yang terbaik dan memiliki karakter seorang juara.

Seperti juga kemampuan fisik, dan kemampuan yang lain, kemampuan mental juga dapat dilatih dan ditingkatkan (Thompson, 1991). Dengan demikian pelatih bersama atlet harus merencanakan untuk meningkatkan kemampuan mental dalam program latihannya. Salah satu aspek penting yang mendasar pada kemampuan mental adalah motivasi. Usaha untuk mengelola motivasi atlet

dalam proses latihan dan pertandingan untuk mencapai prestasi optimal merupakan suatu kebutuhan sekaligus tuntutan.

Kenyataan di lapangan menunjukkan banyak atlet yang kehilangan gairah dan motivasi tidak hanya setelah menghadapi kekalahan dalam sebuah pertandingan, namun juga saat menghadapi latihan yang berat maupun saat memulai latihan. Hal ini sering terjadi di pemusatan latihan jangka panjang seperti Pelatnas Sea Games, atau *Training Center* yang lain. Untuk itu pelatih perlu mengidentifikasi motivasi atlet dalam menghadapi berbagai situasi dalam latihan, pertandingan, maupun pasca pertandingan.

Masalahnya, para pelatih dan psikolog tidak dapat selalu berada bersama atlet disetiap waktu dan sering tidak memahami secara pasti kapan atlet mengalami penurunan motivasi dan kapan atlet dalam kondisi termotivasi. Sementara para atlet sendiri sering kali tidak mau berterus terang kepada para pelatih bahwa mereka dalam kondisi *demotivated*. Untuk itu pelatih perlu menerapkan metode "*self motivation*" atau motivasi diri pada atlet agar atlet dalam menggunakan teknik memotivasi diri tersebut dimana saja, kapan saja dan dalam situasi apa saja.

Makalah ini akan membahas berbagai hal mengenai motivasi dan metode pengembangan motivasi khususnya teknik-teknik motivasi diri pada atlet dan manfaatnya dalam pencapaian prestasi optimal dan karakter juara dalam olahraga.

PERSPEKTIF MOTIVASI

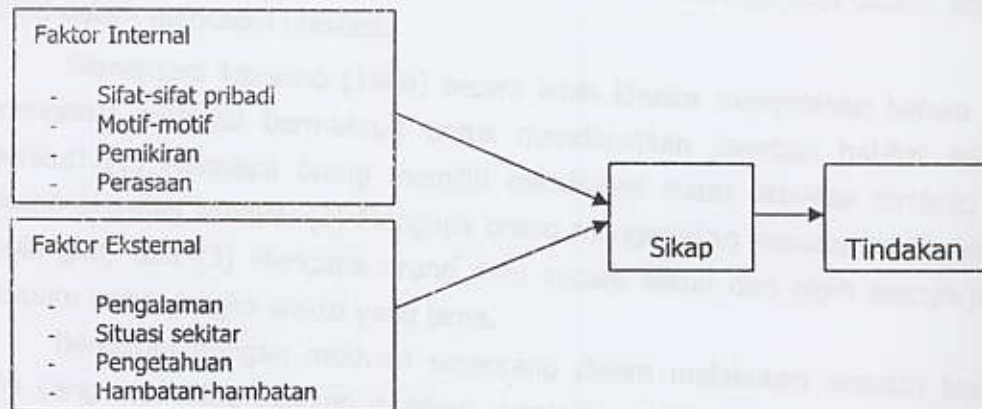
Motivasi berasal dari kata dasar motif yang berarti dorongan untuk melakukan sesuatu. Miller menyatakan bahwa motivasi berasal dari kata latin '*movere*' yang artinya menggerakkan (*to move*) (Miller Brian, 1987). Bila polisi sedang menyelidiki kasus kejahatan tertentu maka dia selalu mencari lebih dulu kemungkinan motif dari perbuatan pelanggaran tersebut. Dalam dunia olahragapun pelatih perlu memahami apa motif atlet untuk datang ke lapangan dan melakukan kegiatan olahraga atau bergabung di klub olahraga asuhannya. Hal tersebut sangat perlu untuk diketahui, karena motif akan menentukan perilaku atau perbuatan atlet tersebut dalam proses kegiatan nanti.

Beberapa ahli memberikan definisi motivasi dari sudut pandang masing-masing, menurut Sudibyo motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkahlaku manusia untuk mencapai tujuan tertentu (Sudibyo Setyobroto, 2001). Sedangkan Thompson (1991) menyatakan bahwa, *motivation basically means how much an individual wants to achieve a goal and*

to understand motivation we need to know what goals an individual has. Ini berarti bahwa antara motivasi dan tujuan merupakan dua hal yang saling terkait artinya mengapa melakukan dan apa tujuan melakukan sesuatu. Eberspacher menyatakannya dengan bahasa Jerman: *"Warum? Oder warum nicht?"* (mengapa? atau mengapa tidak?) (Eberspacher Hans, 1993).

Dari definisi motivasi di atas dapat dikatakan bahwa motivasi mencerminkan tingkah laku. Bila atlet memiliki semangat yang tinggi dalam berlatih dan bertanding, ini dapat dikatakan dia memiliki motivasi yang tinggi. Namun bila atlet ogah-ogahan dan sering tidak datang berlatih, tidak fokus mendengarkan dan menjalankan instruksi pelatih maka sangat mungkin atlet tersebut memiliki motivasi yang rendah. Shiv Khera (2002) dalam bukunya *You Can Win* menyatakan: *"your motivation is your drive and attitude"*. Dengan demikian nampak bahwa begitu pentingnya motivasi pada seorang atlet dalam setiap aktivitasnya.

Berkaitan dengan perilaku dan sikap, Sudibyo (2002) menyajikan sebuah diagram yang menggambarkan adanya faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi seorang dalam bersikap dan bertindak sebagai berikut:



Gambar 1. Hubungan antara motif dan faktor lain dengan sikap dan tindakan

Diagram di atas menunjukkan bahwa sikap dan tindakan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal termasuk motif-motif. Sementara Singer menyatakan bahwa motivasi memiliki kontribusi yang penting dalam mencapai keberhasilan dan ini diterima sebagai kebenaran/*taken for granted*. Dia menunjukkan diagram 2 di bawah ini yang berkaitan dengan motivasi dan kinerja berikut ini.

Teknik-teknik motivasi diri di atas pada dasarnya bertujuan untuk membangkitkan kesadaran atlet dan mengoptimalkan potensinya agar dalam berbagai situasi dan waktu seperti: dalam menghadapi latihan mereka terinspirasi untuk bertanggungjawab dan disiplin untuk menyelesaikan dosis latihan yang diberikan pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai. Pada saat pertandingan diharapkan atlet memiliki rasa dan gairah untuk bertanding dan rasa tanggung jawab yang diembannya baik sebagai pribadi, anggota masyarakat di lingkungannya maupun sebagai warga negara. Pasca pertandingan diharapkan atlet untuk mampu menjaga keseimbangan diri dan emosinya baik pada saat kemenangan maupun kemampuan untuk menghadapi kekalahan.

Kekuatan motivasi diri ini akan memberikan modal yang besar bagi atlet untuk menampilkan kemampuan optimalnya semaksimal mungkin. Hal-hal tersebut berkaitan dengan kontrol diri dan kontrol emosi, dimana motivasi yang positif akan memberikan andil kepada atlet untuk dapat mengontrol diri dan emosi. Orlick (2000) mengatakan: *"control your emotions, or they will control you"*. Hal ini menunjukkan bahwa musuh terbesar atlet adalah emosinya sendiri, oleh karena itu hal pertama yang harus dikontrol oleh atlet adalah emosi. Kemampuan kontrol emosi ini sangat didukung oleh bagaimana berbagai atlet memiliki berbagai perangkat motivasi diri dimana atlet tidak ingin kehilangan harapan-harapannya.

Dari uraian di atas kekuatan motivasi diri menjasi pola pemikiran seorang atlet, pemikiran yang konsisten akan menumbuhkan perilaku yang positif dan dari perilaku positif dan percaya diri yang permanent akan membentuk sebuah karakter seorang juara.

KESIMPULAN

Latihan dalam upaya mencapai prestasi merupakan proses jangka panjang yang memerlukan keuletan dan variasi serta kekuatan mental bagi atlet maupun pelatihnya. Motivasi diperlukan untuk mendukung proses latihan, kompetisi dan pasca kompetisi dalam siklus periodisasi yang akan kembali berputar terus dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan sesuai dengan masa latihan atlet. Penerapan teknik motivasi diri memberikan peluang kepada atlet untuk memperkuat kesiapan mental nya dalam menghadapi latihan dan kompetisi. Hal ini juga memberikan keleluasaan kepada pelatih untuk membuat atlet lebih mandiri dan produktif dalam berbagai situasi. Motivasi diri juga berpeluang

mempertinggi kemungkinan atlet untuk menyajikan potensi optimalnya dalam pertandingan atau kompetisi dengan pengendalian diri yang lebih baik. Teknik motivasi diri dengan demikian merupakan suatu kebutuhan dan tuntutan bagi atlet untuk menguasainya dan menerapkannya. Akhirnya kita sampai pada adagium penting dalam tulisan ini: "mental atau pikiran mengendalikan badan-motivasi diri yang positif dan permanen akan membentuk karakter juara".

DAFTAR PUSTAKA

- Eberspacher, Hans, *Sport Psychologie, Grundlagen-Methoden-Analysen*. Hamburg, Ro ro ro Sport. 1993.
- Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. 1988.
- IAAF. *Advanced Coaching Theory Textbook*. IAAF.
- Khera, Shiv. *You Can Win*. MacMillan India LTD. 2002.
- Martens, Rainer. *Successful Coaching*. USA Human Kinetics. 2004.
- Miller Brian, *Sport Psychology & Running*. Reed Book PTY, LTD. 1987.
- Orlick, Terry. In *Pursuit of Excellence, How to Win in Sport and Life through Mental Training*. Terry Orlick, Human Kinetics. 2000.
- Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*. Jakarta Percetakan "SOLO" 2001
- _____, *Psikologi Olahraga*, Jakarta, Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002.
- Singer, Robert N. *Peak Performance and More*. Mouvement Publication Inc. 1986.
- Thompson, Peter. J.L. *Introduction to Coaching Theory*. England. IAAF. 1991.