

PEMAHAMAN PERSONAL

Agus Supriyanto



PEMAHAMAN PERSONAL

KENALI DIRIMU.....

KENALI LAWANMU.....

BERAPAPUN KALI ANDA

BERTANDINGMENANG..... (Napoleon)

(untuk atlet dan pelatih)



JANGAN DITIRU

- VINI (DATANG)
- VIDI(MELIHAT)
- VICI (MENANG)

(Semboyan Pejabat)



KONSEP PEMAHAMAN DIRI/PERSONAL ADALAH:

Bagaimana kita memahami diri kita sendiri

WHOAM..... I ????

Apakah saya seorang calon pelatih ??

Apakah saya seorang pelatih

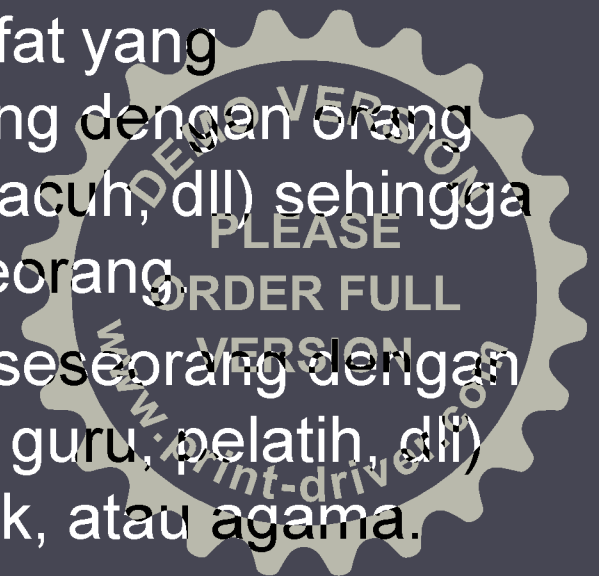
Apakah saya sudah berhasil melatih ?



dst.....

PENGGOLONGAN PEMAHAMAN DIRI/PERSONAL MELIPUTI:

- Karakteristik sifat pribadi adalah sifat-sifat yang dimiliki seseorang, dapat bersifat fisik (laki-laki, perempuan, tinggi, rendah, cantik, tampan dll) atau dapat mengacu pada kemampuan (pandai, pendiam, terpelajar, dll) karena pemahaman diri sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuannya semakin baik pemahaman dirinya
- Karakteristik sifat sosial adalah: sifat-sifat yang ditampilkan dalam hubungan seseorang dengan orang lain (ramah, banyak bicara, pendiam, acuh, dll) sehingga dapat memengaruhi peran sosial seseorang.
- Peran sosial adalah hubungan sosial seseorang dengan orang lain (sebagai ayah, bapak, ibu, guru, pelatih, dll) dan dapat terkait dengan budaya, etnik, atau agama.



DEFINISINYA PEMAHAMAN PERSONAL:

SUATU BENTUK PEMAHAMAN TERHADAP DIRINYA SENDIRI DENGAN CIRI KHASNYA SESUAI DENGAN KELEBIHAN DAN KEKURANGAN YANG DIMILIKI



DEFINISINYA PEMAHAMAN PERSONAL ATLET:

SUATU BENTUK PEMAHAMAN
TERHADAP DIRI SEORANG ATLET
DENGAN CIRI KHASNYA SESUAI
DENGAN KELEBIHAN DAN
KEKURANGAN YANG DIMILIKI



HAL-HAL DALAM PEMAHAMAN PERSONAL

- Pelatih harus dapat mengenal personal dengan baik anak latihnya.
- Setiap kegiatan melatih → pendekatan personal
Sehingga akan timbul ikatan emosional yang baik
- Pelatih harus dapat berkomunikasi dengan siapapun dan pada situasi apapun dalam upaya pemahaman personal

Contoh :

Dengan orangtua atlet, dengan atlet dan dengan lingkungan sekitarnya



Pemahaman Personal Yang Efektif

1. Harus memikirkan ide, gagasan, ilmu dengan yang akan disampaikan.
2. Merubah ide, gagasan, ilmu dalam bentuk pesan yang siap dikirimkan.
3. Menggunakan komunikasi dengan 2 jalur (timbang balik).
4. Membuat situasi atlet dengan kondisi memperhatikan.
5. Komunikasi dengan konsisten dan efektif.
6. Atlet dapat merespon pesan sesuai dengan interpretasi pelatih.



HAL-HAL YANG MENGHAMBAT PEMAHAMAN PERSONAL

1. Pelatih tidak tahu karakter atletnya, baik saat berlatih maupun bertanding
2. Pelatih tidak punya catatan pribadi tentang diri atlet secara lengkap (*box Record*)
3. Pelatih tidak tahu ritual-ritual yang positif maupun yang negatif atas diri atlet ketika bertanding maupun berlatih
4. Pelatih tidak mampu mengembangkan komunikasi jalur dengan baik



Keterampilan Personal Pelatih

Secara umum ketrampilan personal pelatih ini dapat dibagi dalam tiga bagian sbb.:

1. Keterampilan teknis
2. Keterampilan diri
3. Keterampilan konsep.



keterampilan teknis antara lain seperti :

1. Perencanaan (*Planning*)
2. Pengorganisasian (*Organizing*)
3. Kepemimpinan (*Leading*)
4. Pengawasan (*Controllling*)



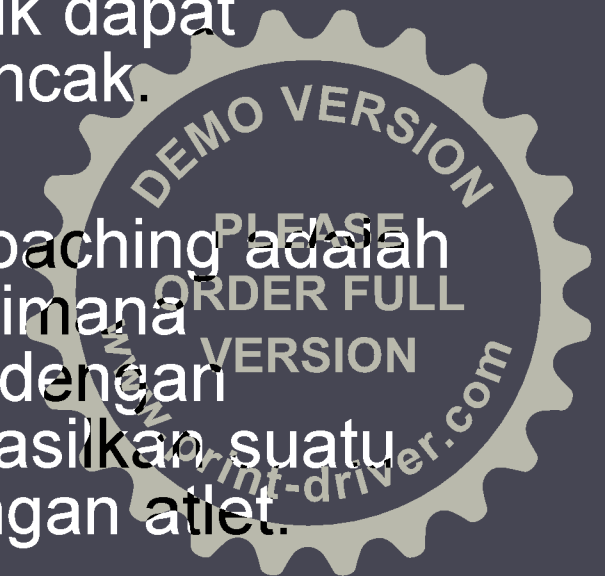
Keterampilan diri

- Kemampuan pelatih untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang, memotivasi mereka (atlet dan lingkungannya), dan bekerja baik dalam lingkungan olahraga, sangat tergantung pada keterampilan pelatih.
- Keterampilan ini sangat penting dalam mempertahankan keharmonisan individu, regu, team yang menyebabkan terjadinya perubahan yang diperlukan, dan pengelolaan situasi konflik yang potensial.
- Memperbaiki keterampilan atlet akan memperbaiki prestasi kepelatihannya secara menyeluruh.



Keterampilan Konsep.

- Kemampuan mengenali bagaimana berbagai coaching berfungsi tergantung pada satu dengan lainnya dan bagaimana perubahan pada satu aspek mempengaruhi aspek-aspek yang lain, adalah suatu keterampilan konsep.
- Contoh : kemampuan untuk melihat bagaimana berbagai aspek dari persiapan mental berkaitan dengan persiapan fisiologis untuk dapat menghasilkan suatu prestasi puncak.
- Contoh lain dalam lingkungan coaching adalah kemampuan untuk melihat bagaimana keterampilan atlet digabungkan dengan ketrampilan teknis untuk menghasilkan suatu situasi optimal untuk perkembangan atlet.



BEBERAPA PENDEKATAN DALAM MEMBANGUN INTERAKSI PELATIH DAN ATLET

- Pendekatan individual:

Pendekatan individual ini perlu karena adanya “individual diverences” yang menuntut pemahaman tingkahlaku tiap-tiap individu agar perlakuan-perlakuan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuan atlet yang harus dikembangkan.

Contohnya: ada atlet yang dapat meningkat motif berprestasinya apabila ada sasaran dan target atau insentif, yang lain ada yang meningkat karena ada tantangan-2 yang dapat mengancam harga dirinya.



- Pendekatan sosiologis

Pendekatan ini diperlukan karena perkembangan pribadi, sikap dan apresiasi atlet tidak dapat lepas dari latarbelakang kehidupan sosial, adat istiadat dan kebudayaan masyarakat dimana individu hidup dan berkembang.



- Pendekatan Interaktif
(Interaktif Interpersonal)

Kedudukan individu dalam kelompok akan melibatkan individu tersebut dalam interaksi interpersonal baik antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan pembina. Interaktif interpersonal menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu



- Pendekatan sistem

Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih saja. Untuk mencapai prestasi tinggi harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis, beberapa faktor perlu diperhatikan karena prestasi atlet pada hakekatnya merupakan hasil sistem pembinaan, yaitu keterpaduan antara komponen-komponen sebagai suatu kesatuan yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet yang setinggi-tingginya



Ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan dalam pendekatan sistem

- Harus ditetapkan konsep dasar yang mantap;
- Penetapan sasaran yang jelas sesuai dengan kemampuan dari komponen yang ada;
- Adanya pelatih dalam jumlah dan mutu yang memadai;
- Bibit-bibit atlet berbakat;
- Program latihan dan pertandingan yang terencana dengan sebaik-baiknya;
- Tersediannya dana dan fasilitas;
- Lingkungan fisik dan sosial yang menunjang;
- Ilmuwan sebagai pemikir dan pembina sebagai; pengelola kegiatan pembinaan.

Secara khusus ada tiga komponen atau unsur yang berinteraksi dalam proses pembinaan yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu: **Pelatih, atlet dan ilmuwan.**

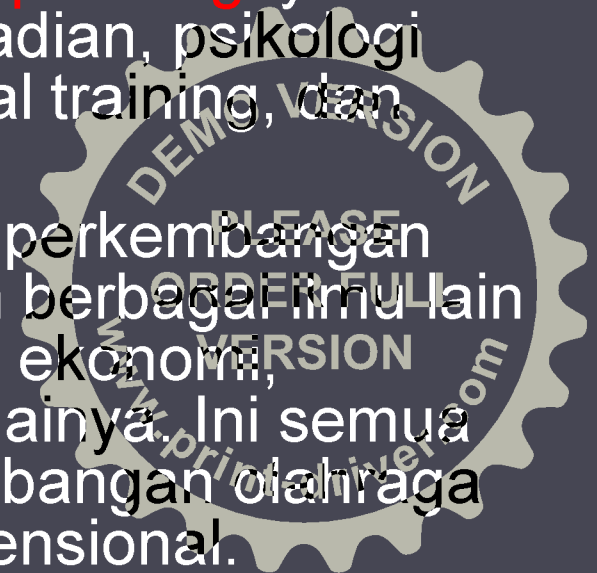
Prestasi tinggi akan dicapai apabila:

- Dapat ditemukan calon atlet berbakat;
- Atlet tersebut diberi perlakuan secara intensif dan benar
- Perlakuan yang diberikan didasarkan atas pendekatan ilmiah secara interdisipliner



Pendekatan Multi-Dimensional

- Era baru perkembangan olahraga menuntut keterlibatan berbagai disiplin ilmu. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi atlet dapat dikelompokkan dalam ilmu-ilmu medik, ilmu kepelatihan, dan ilmu psikologi. **Termasuk ilmu medik** misalnya: fisiologi olahraga, biomekanika, antropometri dan sebagainya; **sedangkan ilmu kepelatihan** meliputi keterampilan-keterampilan teknik berbagai cabang olahraga, taktik, strategi pertandingan, penyusunan program latihan dan sebagainya; **ilmu psikologi** yaitu psikologi pendidikan, psikologi kepribadian, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, mental training, dan sebagainya.
- Disamping ilmu-ilmu terapan tersebut perkembangan olahraga juga tidak lepas dari tinjauan berbagai ilmu lain misalnya seperti sosiologi, pendidikan ekonomi, antropologi budaya, politik dan sebagainya. Ini semua menunjukkan bahwa era baru perkembangan olahraga membutuhkan pendekatan multi-dimensional.



MENJADI PELATIH YANG SUKSES

- PRINCIPLE OF COACHING
- PRINCIPLE OF BEHAVIOR
- PRINCIPLE OF TEACHING
- PRINCIPLE OF PHYSICAL TRAINING
- PRINCIPLE OF MANAGEMENT



Principle of Coaching

1. Membangun Philosophy Kepelatihan.
2. Faktor-faktor Objektif kepelatihan.
3. Memilih Gaya Kepelatihan.
4. Kepelatihan untuk Karakter.
5. Kepelatihan dengan berbagai macam Atlet.



Prinsip Behaviour (tingkah laku)

- Komunikasi dengan Atlet kita.
- Memotivasi Atlet Kita.
- Melaksanakan tingkah laku atlet kita



Prinsip Mengajar

1. Pendekatan dengan permainan.
2. Mengajar Keterampilan Teknik.
3. Mengajar Keterampilan Taktik.
4. Perencanaan Pengajaran.



Prinsip Latihan Fisik

- Dasar-dasar Latihan
- Prinsip-prinsip latihan
- Latihan Sistem energi.
- Latihan Sistem muscular.
- Sumber energi Atlet
- Berperang dgn Drugs.



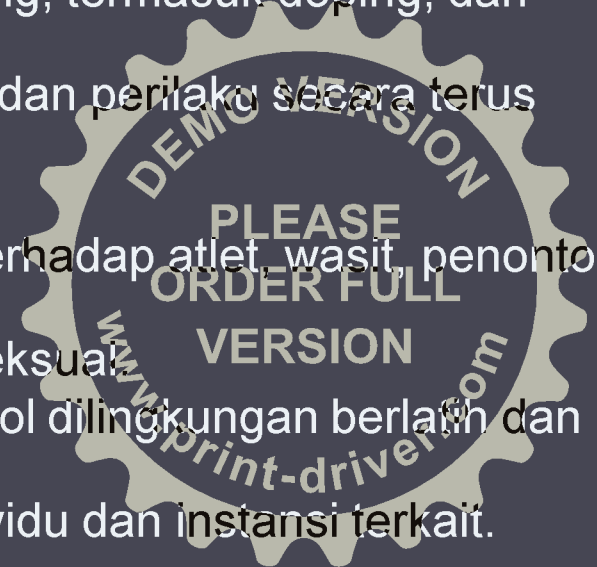
Prinsip Manajemen

- Menjalankan Tim
- Menjalankan Hubungan.
- Menjalankan Resiko.



KODE ETIK PELATIH DI INDONESIA

1. Menghormati hak azasi manusia tanpa diskriminasi berdasarkan jenis-kelamin, ras, keturunan, agama dan politik.
2. Menjamin lingkungan berlatih yang aman dan layak, dengan mempertimbangkan usia, kedewasaan, dan tingkat keterampilan.
3. Memperlakukan setiap atlet sebagai individu.
4. Memperhatikan kualitas dan kemajuan pendidikan atlet.
5. Menjadi seorang profesional dan bertanggungjawab terhadap setiap tindakannya.
6. Memahami, mentaati, dan mensosialisasikan peraturan yang berlaku dalam cabang olahraga.
7. Memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan prestasi dan membina perilaku atlet.
8. Memberikan pelayanan optimal kepada atlet sesuai dengan kondisi fisik dan psikis.
9. Mengawasi dan mencegah penggunaan obat terlarang, termasuk doping, dan perbuatan yang melanggar hukum.
10. Menjaga citra pelatih dan memelihara standar mutu dan perilaku secara terus menerus.
11. Menegakkan *fairplay* bagi diri sendiri dan atletnya.
12. Mengendalikan diri untuk tidak bersikap emosional terhadap atlet, wasit, penonton, dan *official* lainnya.
13. Menghindari setiap bentuk godaan dan pelecehan seksual.
14. Menghindari merokok dan minum minuman beralkohol di lingkungan berlatih dan kompetisi.
15. Memiliki kemampuan kerjasama dengan semua individu dan instansi terkait.

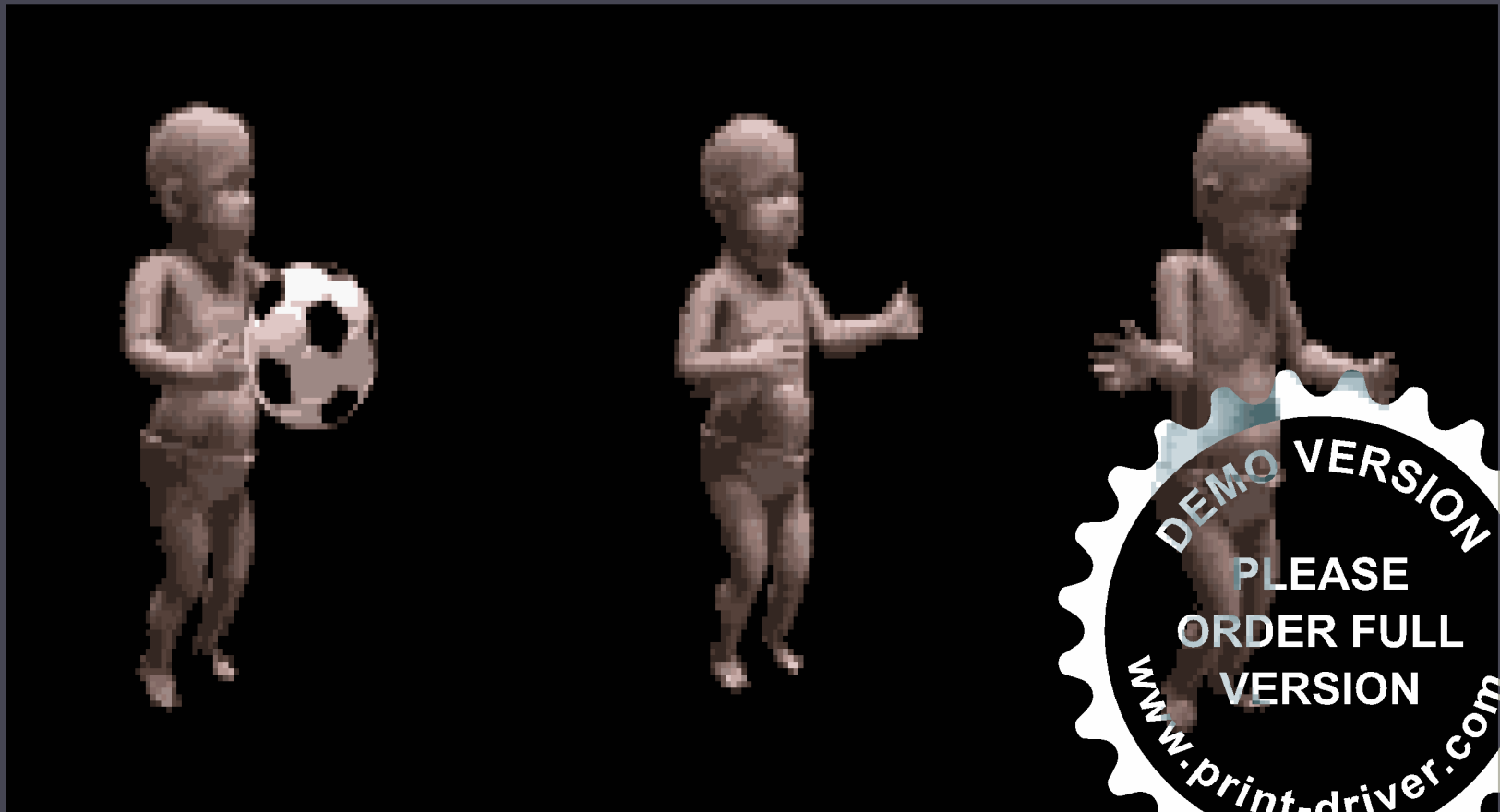


HIDUP SUKSES

- BERFIKIR CERDAS
- BERPERILAKU CERDAS
- BERTINDAK CERDAS
- BEKERJA CERDAS



SAMPAI KETEMU PADA PERTEMUAN BERIKUTNYA:



DEMO VERSION
PLEASE
ORDER FULL
VERSION
www.print-driver.com