

# **DASAR-DASAR MELATIH**

Hedi Ardiyanto Hermawan

# PELATIH?

- Pelatih adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- Pelatih olahraga adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan berolahraga tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pelatih minimal harus dapat membuat perencanaan, pengelolaan dan evaluasi latihan.

# TUGAS DAN TANGGUNGJAWAB PELATIH

- Pelatih mempunyai peran sebagai guru, bapak dan teman. Sebagai guru ia disegani, sebagai bapak ia dicintai dan sebagai teman ia yang dipercaya menjadi tempat mencurahkan hati (curhat) .
- Tugas dan kewajiban meliputi segi: perilaku, kepemimpinan, sikap sportif, pengetahuan dan keterampilan, keseimbangan emosional, Imajinasi, ketegasan dan keberanian, humoris, kesehatan, administrator, pendewasaan anak, kegembiraan melatih, harga wasit, harga tim tamu, perhatian pribadi, berpikir positif, larang judi, berbahasa yang baik dan benar, mengisyukan orang, menggunakan wewenang, siap mental, hubungan dengan para asisten pelatih.

# Perilaku

- Perilaku pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca.
- Anak didik dan masyarakat memandang pelatih sebagai seorang manusia model (role model).
- Pelatih harus hidup dengan falsafah sebagaimana yang diminta dari peserta didik
- Pelatih harus mendemonstrasikan nilai–nilai yang diajarkannya.
- Pelatihan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh seorang pelatih di sekolah juga harus dapat mentransformasi nilai–nilai perilaku yang baik kepada peserta didiknya, sehingga peserta didik akan bersifat sportif, hormat dan menghargai lawannya.

# Kepemimpinan

- Pelatih harus dapat bersikap tegas, tidak meragukan, apalagi mencurigakan.
- Seorang coach yang baik akan selalu memperlihatkan wibawanya sebagai seorang pemimpin dan sifatnya sebagai orang yang sportif, meskipun timnya dalam kondisi kritis, meskipun peserta didiknya banyak melakukan kesalahan, meskipun keputusan wasit dirasakan berat sebelah.
- Keteguhan sebagai seorang pemimpin harus tetap dipegang, baik setelah kemenangan maupun kekalahan.
- Pelatih harus dapat mengambil peran yang tepat pada saat latihan maupun pertandingan dalam kondisi sesulit apapun, sebab peserta didik (di sekolah) akan turut komando pelatihnya.
- Pertandingan olahraga antar sekolah yang rawan tawuran memerlukan kepemimpinan pelatih sangat penting dalam mencegah hal-hal buruk yang akan terjadi.

# Sikap Sportif

- Pelatih harus mencerminkan contoh dari sportivitas yang baik.
- Sportif tidaknya seorang pelatih (demikian juga atlit) antara lain akan tampak pada sikapnya selama pertandingan berlangsung dan setelah suatu kemenangan atau kekalahan.
- Jujur, disiplin, bermain keras tetapi bersih, dan tidak mengadakan perbedaan antara para atlitnya adalah beberapa sifat sportivitas yang baik.

# Pengetahuan dan Keterampilan

- Tinggi rendahnya prestasi peserta didik banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya.
- Pengetahuan pelatih tentang bentuk–bentuk formasi permainan, strategi pertahanan dan penyerangan haruslah sedemikian rupa sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regunya dengan suatu penyerangan atau pertahanan yang tidak dikenalnya.
- Dalam pertandingan–pertandingan antar sekolah, kelebihan pengetahuan dan keterampilan pelatih akan sangat membantu kesuksesan tim olahraga sekolah tersebut.

# Keseimbangan Emosional

- Kesanggupan untuk bersikap wajar, lugas, dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa merupakan suatu ukuran keseimbangan emosional dan maturitas seseorang.
- Pelatih berfungsi sebagai pembimbing dan pengasuh peserta didik (Siswa di sekolah) yang merupakan anak–anak muda yang dalam keseimbangan emosional yang belum matang, sehingga penting bagi pelatih untuk tetap berkepala dingin, bukan hanya pada waktu latihan dan pertandingan, akan tetapi di luar itu.



# Imajinasi

- Imajinasi adalah kemampuan daya ingatan untuk membentuk khayalan-khayalan mental tentang obyek-obyek yang tidak nampak.
- Pelatih sering menghabiskan banyak waktu untuk memimpikan, membayangkan, berimajinasi, tentang pola-pola permainan baru, sistem-sistem pertahanan dan penyerangan baru, taktik-taktik, teknik-teknik, metode-metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
- Pelatih yang lebih kuat daya imajinasi dan daya kreasinya akan lebih berhasil dalam membentuk tim tangguh.

# Ketegasan dan Keberanian

- Pelatih harus berani mengambil keputusan yang tegas akan tetapi wajar terhadap atlit-atlitnya.
- Pelatih harus sanggup dan berani untuk melindungi atlit-atlitnya yang masih immature (belum dewasa dan matang) dan emosional, dan yang belum cukup kuat untuk menangkis kritik-kritik kejam dan impuls-impuls negatif dari masyarakat.

# Humoris

- Kemampuan untuk membuat orang lain merasa rileks dengan jalan memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.
- Perlu diingat bahwa kita melatih peserta didik yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikis, dengan memberikan kegembiraan dalam latihan dengan humor yang sehat akan membawa hasil yang positif bagi perkembangannya.
- Penyajian humor harus pula mengenal batas.

# Kesehatan

- Kesehatan dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar selalu bisa dinamis dan penuh energi di lapangan.

# Administrator

- Pelatih harus mampu untuk mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data-data pribadi atlit, data-data kondisi fisiknya, kemajuan dan kemunduran prestasinya, dan sebagainya.

# Pendewasaan anak

- Pelatih harus memperhatikan perkembangan dan pendewasaan anak, termasuk mengajar sifat-sifat kepemimpinan, kekompakan tim, mengambil inisiatif, ambisi, disiplin, dan sebagainya.

# Kegembiraan Berlatih

- Kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding (the joy of training and competing) harus diselipkan di dalam latihan-latihan, akan tetapi dengan tetap tidak melupakan disiplin.

# Hargai wasit

- Pelatih harus dapat menghargai (dan ramah terhadap) keputusan-keputusan wasit dan ofisial pertandingan lainnya.



# Hargai Tim Tamu

- Tamu harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding yang sama-sama ingin menyuguhkan permainan yang seru, akan tetapi sportif dan bermutu, dan untuk menguji siapa yang terbaik di antara kedua tim tersebut melalui perjuangan yang gigih namun fair.

# Perhatian pribadi

- Setiap atlet harus merasa bahwa dia mendapat perhatian pribadi dari pelatih.
- Atlet ingin agar dia diakui (recognized) sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan untuk pertandingan, sebab kalau demikian maka akan ada keengganan (resentment) pada atlet untuk berlatih.
- Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atlet-atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang.

# Berpikir Positif

- Pelatih harus melatih atlit-atlitnya agar mereka selalu berpikir positif, optimistik.
- Pelatih harus memusatkan perhatian kita pada kekuatan-kekuatan kita, bukan pada kelemahan-kelemahan kita (concentrate on what we have, not on what we have not).

# Larang Judi

- Pelatih harus berani untuk melarang judi kepada atlit-atlitnya dan harus berani memberi hukuman yang berat kepada setiap atlitnya yang main judi, yang mau disogok, dan mau dibeli.