

## **SINERGITAS PELATIH DENGAN ATLET DALAM UPAYA MERAHAI PRESTASI PUNCAK**

**Agung Sugiarto**

### **ABSTRAK**

Prestasi puncak merupakan dambaan setiap atlet dan pelatihnya. Tujuan dari penulisan makalah ini adalah untuk menggambarkan kemampuan, kemauan, komitmen yang harus dimiliki pelatih dan atletnya untuk meraih hasil yang terbaik. Artikel ini merupakan kajian beberapa literatur dan observasi serta pengalaman penulis dilapangan. Berdasarkan kajian dari beberapa literatur dan observasi penulis bahwa atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar untuk meraih prestasi olahraga. Terbentuknya sang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan dan tingkatan yang tinggi serta terampil dan tangkas mempraktekkan olahraga yang dilatihnya, ditambah latar belakang atlet yang pernah memiliki prestasi bagus akan lebih mudah mendapatkan respek atletnya. Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam upaya meraih puncak prestasi. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Untuk meraih prestasi puncak, pelatih harus terus meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuannya serta terampil dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet. Atlet harus respect kepelatihnya dan terus termotivasi untuk menggapai puncak prestasi

Kata Kunci : Sinergitas, Prestasi, Pelatih dan Atlet.

**PENDAHULUAN**

Prestasi olahraga sekarang ini sudah menjadi kehormatan dan kebanggaan suatu daerah dan bangsa/negara, bahkan prestasi olahraga merupakan salah satu barometer kemajuan dari suatu daerah dan bangsa/negara. Negara-negara maju selalu mendominasi perolehan medali disetiap event-event olahraga atau kejuaraan dunia selalu dimenangkan oleh atlet-atlet atau tim dari Negara maju. Negara-negara maju menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam membina atlet-atletnya. Mereka berpedoman bahwa atlet berprestasi itu bukan dicari yang didapat secara instan, akan tetapi dicetak melalui proses pelatihan yang panjang dan berkualitas.

Meraih puncak prestasi di bidang olahraga tidak semudah membalikkan telapak tangan. Untuk mewujudkannya harus melalui proses yang panjang dan memenuhi beberapa faktor yang diperlukan dalam pembinaan olahragawan yang berkualitas. Pembinaan olahraga harus dilakukan dengan benar dan baik secara berjenjang, berkesinambungan dalam suatu program yang terstruktur, terukur dan teratur, dengan melibatkan berbagai pihak yang saling mendukung dan bekerjasama.

Atlet yang memiliki bakat istimewa tidak akan optimal kemampuannya dan tidak akan meraih prestasi yang maksimal apabila tidak mendapat pelatihan yang berkualitas. Kualitas latihan menjadi tangga utama bagi atlet untuk mencapai puncak prestasi, sehingga seluruh kemampuan dan totalitas kerja seorang pelatih harus tercurahkan untuk mewujudkan latihan yang berkualitas. Latihan yang berkualitas akan lebih mudah terwujud apabila mendapat dukungan dari berbagai pihak terutama orang tua atlet.

**PELATIH**

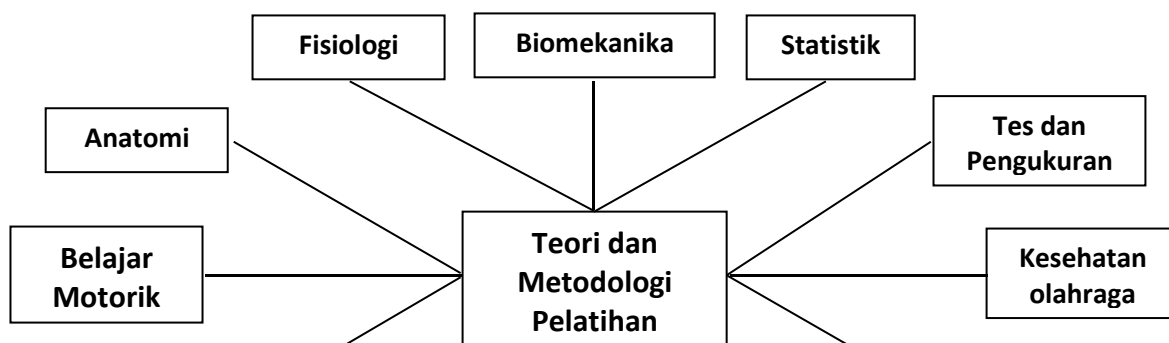
Pelatih merupakan sosok yang sangat penting bagi setiap atlet, lahirnya seorang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat (Sukadiyanto, 2011). Harsono (2015)

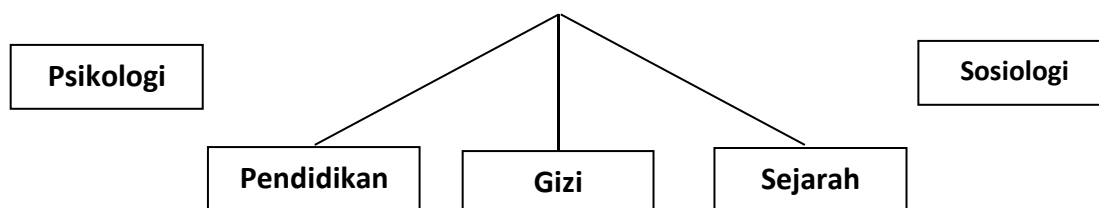
mengatakan bahwa seorang pelatih dicitrakan sebagai seorang pendidik, ilmuwan, organisator dan manager yang baik. Dengan kemampun-kemampuan tersebut pelatih akan mampu menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebenar dan sebaik mungkin serta menghubungkannya dengan anak latih, sehingga terjadi proses berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan latihan.

Untuk itu tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh atlet, sehingga dapat mandiri dan profesional sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan atau perlombaan (Sukadiyanto, 2011). Selain itu masih banyak tugas lain yang harus dikerjakan pelatih, antara lain :

1. Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih
2. Mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan berbakat
3. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan
4. Mengorganisir dan mengelola proses latihan
5. Memimpin dalam pertandingan (perlombaan), dll.

Latihan berkualitas akan terselenggara apabila adanya peranan pelatih yang berkualitas pula. Pelatih yang berkualitas ialah pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan metodologi pelatihan olahraga yang mumpuni dan syarat pengalaman di cabang olahraga yang dilatihkannya serta memiliki kepribadian yang menawan sebagai seorang pelatih. Untuk menyempurnakan kemampuan melatihnya, seorang pelatih sangat perlu masukan dari berbagai disiplin ilmu dan pelatih adalah pemeran utamanya. Disiplin ilmu pendukung tersebut menurut Bompa (1999) seperti yang terlihat di gambar 2 dibawah ini.





Gambar 2. Ilmu Penunjang Teori dan Metodologi Pelatihan

Fungsi dari teori-teori pendukung adalah menyajikan berbagai pengetahuan tentang metode dan pengaruh proses latihan secara ilmiah, tercatat, terukur, terencana dan sistematis. Oleh karena itu, hampir semua bentuk aktivitas olahraga prestasi sifatnya adalah terukur dan tercatat. Artinya, sampai seberapa jauh prestasi seseorang selalu dapat diketahui dengan cara mengukur dan mencatatnya. Sedangkan materi praktek merupakan penerapan dari metode untuk meningkatkan kemampuan teknik dan keterampilan gerak cabang olahraga. Dengan bekal penguasaan dan pemahaman tentang pengetahuan teori dan praktek, diharapkan para pelatih dapat merancang latihan dengan benar, tepat, dan berkualitas.

Peranan pelatih sangat vital dalam meningkatkan kemampuan atlet, sehingga pelatih harus total dalam kinerjanya. Apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atletnya yang dilatihnya nanti. Dengan demikian maka seorang pelatih harus dapat memberikan contoh baik sebagai guru, bapak, teman atau sahabat dari para atlet/pemainnya.

Begitu banyak tugas pelatih maka seorang pelatih harus mampu memainkan berbagai peran dan bisa mengubah karakternya dan menjadi berbagai tipe/karakter sesuai dengan situasi dan kebutuhan, akan tetapi masih dalam kepribadian yang menawan. Dalam hal ini pelatih harus memiliki tipe-tipe kepribadian pelatih, yaitu :

### **1. Pelatih Yang Sabar (Baby Sister Coach)**

Pelatih yang sabar membimbing dan melayani kebutuhan atletnya. Tipe ini digunakan bagi atlet pemula yang usianya masih dini/pramaja dan atlet yang memiliki keterbelakangan. Tipe ini akan menarik minat dan kecintaan anak terhadap olahraga, sehingga anak-anak akan termotivasi dan gemar untuk berolahraga. Akan tetapi tipe ini tidak cocok untuk atlet remaja, dewasa, profesional dan kreatif karena akan membuat atlet manja dan tidak disiplin.

## **2. Pelatih Yang Otoriter ( Dominating Coach )**

Pelatih menonjolkan kedisiplinan dan agresif. Tipe ini digunakan bagi atlet usia remaja, untuk menanamkan kode etik dan fanatisme tim serta menyaring mental-mental seorang atlet. Tipe ini akan membentuk atlet yang disiplin, bermental baja dan memiliki loyalitas, fanatisme dan dedikasi yang tinggi serta secara tidak langsung akan menyingkirkan pemain-pemain yang hanya setengah hati.

## **3. Pelatih Yang Demokratis ( Personable Coach )**

Pelatih fleksibel dan kreatif dalam pendekatan kepada atlet dan penuh perhatian. Tipe ini digunakan bagi atlet yang sudah memiliki kedisiplinan, dan fanatisme tim serta untuk menggali potensi pemain dan melihat karakter permainan seorang atlet serta kreatifitas seorang atlet, sehingga pelatih mengetahui kelemahan dan keunggulan seorang atlet.

## **4. Pelatih Yang Santai ( Casual Coach )**

Pelatih mengurangi keterlibatannya dalam tim. Tipe ini digunakan bagi atlet yang memiliki kemampuan teknik yang cukup bagus dan punya tanggungjawab sebagai seorang atlet serta mampu bersikap profesional. Tipe ini akan membentuk pemain yang mandiri karena seorang atlet harus mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam kondisi apapun dan mampu bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama.

## **5. Pelatih Pemacu**

Pelatih yang menekankan kesempurnaan dalam segala hal. Tipe ini digunakan bagi atlet atau tim yang menghadapi persaingan atau kompetisi yang ketat. Tipe ini akan membuat para atlet atau tim selalu siap dan punya motivasi

tinggi menghadapi setiap pertandingan, serta atlet memperlihatkan perjuangan maksimal dalam setiap pertandingan.

## 6. Pelatih yang Ideal

Menurut Cratty (1973) Pelatih yang ideal dan berhasil adalah pelatih yang bisa memainkan berbagai peran sesuai yang dituntut atau diperlukan saat itu (*situationally specific*). Maksudnya adalah bahwa pelatih pada suatu saat bisa tegas menerapkan tipe otoriter, sedang pada saat lain pendekatannya harus demokrasi bahkan mampu melayani kebutuhan atletnya dan peran-peran lainnya.

Setiap pelatih juga perlu memahami sifat-sifat kepribadiannya sendiri untuk dapat menyadari kelemahan-kelemahannya dan selanjutnya berusaha mengatasi kelemahan tersebut. Pada hakekatnya tidak ada manusia yang sempurna, juga pelatih harus menyadari bahwa upaya untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya selalu perlu dilakukan. Dengan membandingkan-bandingkan sifat-sifat pelatih dengan berbagai kelebihan dan kekurangan, Tutko dan Richards (1975) membedakan gaya kepemimpinan pelatih atas dasar sifat-sifat kepribadiannya seperti: *The "Hardnosed" Authoritarian Coach*, *The "Nice Guy" Coach*, *Intense or "Driven" Coach*, dan *The "Easy Going" Coach* serta *The "Business-Like" Coach*

### 1. *The "Hardnosed" Authoritarian Coach*

Gambaran seorang pelatih yang merasa yakin dalam tindakan-tindakan menetapkan sasaran target, mendorong atlet untuk berjuang mencapai target yang dicapai dsbnya. Ini kebanyakan terdapat pada pelatih-pelatih muda (tidak semuanya sih) dengan ciri-ciri :

- a. Sangat disiplin
- b. Sering memaksakan peraturan dengan ancaman hukuman
- c. Sangat kaku dalam menerapkan jadwal dan rencana
- d. Bertindak kejam dan sadis
- e. Kurang hangat dalam pergaulan
- f. Mengorganisasikan dan merencanakan sesuatu dengan baik
- g. Segan berhubungan dengan orang lain

- h. Sering bersikap moralis dan religius
- i. Keras dalam berpendirian dan sering berprasangka
- j. Lebih senang mempunyai asisten orang-orang lemah
- k. Memotivasi dengan menggunakan perlakuan-perlakuan (push up, lari keliling, dsb)

**Kebaikannya :** Disiplin kuat, team mampu bermain kuat dan agresif, team terorganisir dengan baik, kondisi fisik team lebih baik dengan team lain.

**Kekurangan :** Pemain yang sensitif mudah drop out, sering membenci dan khawatir, suasana tim tegang.

## 2. *The “Nice Guy” Coach*

Pelatih yang bergaya bujangan yang pandai bergaul rumahnya selalu terbuka bagi para atlet, dengan ciri-ciri :

- a. Disenagi banyak orang
- b. Penuh perhatian kepada orang lain
- c. Menumbuhkan motivasi dengan cara positif
- d. Terlalu fleksibel dalam membuat perencanaan, kadang-kadang menjadi kacau balau
- e. Sering mencoba-coba sesuatu dan terbuka terhadap saran-saran

**Kebaikannya :** Ikatan team kuat-akrab, sering menunjukkan prestasi melebihi apa yang diharapkan, suasana team rilex penuh kekeluargaan, permasalahan atlet dapat ditangani lebih efektif.

**Keburukannya :** Pelatih sering kelihatan lemah, atlet berbakat kurang ditangani dengan baik dan kurang disiplin.

## 3. *Intense or “Driven” Coach*

Pelatih yang emosional yang tidak suka menghukum, dengan ciri-ciri :

- a. Mudah khawatir dan bingung
- b. Suka mendramatisasikan keadaan
- c. Segalanya ditangani dengan sendiri
- d. Memiliki pengetahuan yang lengkap mengenai dengan sendiri
- e. Berkemampuan keras dan tidak pernah puas

- f. Menyediakan waktunya untuk memahami permasalahan yang dihadapinya
- g. Memotivasi atlet atas pengalaman pribadi

**Kelebihannya** : tim yang dibina pada umumnya sukses dalam pertandingan, tim dibantu sepenuhnya kalau mau bekerja keras.

**Kekurangannya** : Suka menakut-nakuti dalam upaya memberi tantangan, benci dengan atlet yang malas, mudah kehilangan atlet karena kurang ditangani dengan baik, tuntutannya sering tidak realistis.

#### 4. *The “Easy Going” Coach*

Pelatih ini sering menganggap enteng permasalahan, dengan ciri-ciri :

- a. Tidak pernah tampak serius menghadapi segala sesuatu
- b. Enggan membuat jadwal kerja
- c. Tidak pernah mendesah, segalanya dilihat mudah
- d. Terkesan semuanya dapat terkendalikan sehingga pada saat tertentu kelihatan malas.

**Kebaikannya** : Tim mengalami sedikit tekanan, kurang kerja keras, segala sesuatunya didapat dengan mudah oleh tim.

**Keburukannya** : Tidak mampu menguasai pertandingan, sering tampak seperti “Play Boy”, tidak senang berolahraga, pelatih sering tampak tidak ambil pusing dengan keadaan.

#### 5. *The “Business-Like” Coach*

Pelatih yang bergaya “business man” ini sangat berhasrat untuk belajar, mempelajari sesuatu hal & informasi yang terbaru. Biasanya selfish yaitu semau gue, dengan ciri-ciri :

- a. Menggunakan pendekatan olahraga atas dasar untung rugi
- b. Pendekatan sangat logis
- c. Berkepribadian dingin tidak hangat dalam pergaulan
- d. Pemikiran tajam
- e. Pikiran utamanyaditunjukan pada lawan tanding
- f. Pragmatis dan tekun

**Kebaikannya** : tim selalu up to date dalam penguasaan teknik dan taktik baru, tim tampak terorganisir secara strategis untuk dapat mencapai sukses.



**Kekurangannya :** Tim spirit kurang, sulit menghadapi atlet yang kurang terorganisasi dengan baik.

Gambaran kepribadian pelatih dengan berbagai sifat sebagai cirinya, yang oleh Tutko dan Richards (1975) dibedakan dalam lima gaya kepemimpinan pelatih, bukanlah satu-satunya cara untuk dapat memahami kepribadian pelatih. Kepribadian manusia dapat dibedakan atas sifat-sifat yang dimilikinya dan kombinasi dari sifat-sifat tersebut dapat bervariasi berpuluh-puluh kemungkinan variasi sehingga dapat menimbulkan lebih dari lima pola/gaya kepemimpinan pelatih.

Banyak ahli dibidang pelatihan telah memberikan Pandangannya tentang kualifikasi yang harus dipenuhi bilamana seorang pelatih menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik diantaranya sebagai berikut :

Rice (1975) menyebutkan bahwa terdapat 4 kualitas ciri-ciri pelatih yang baik, yaitu :

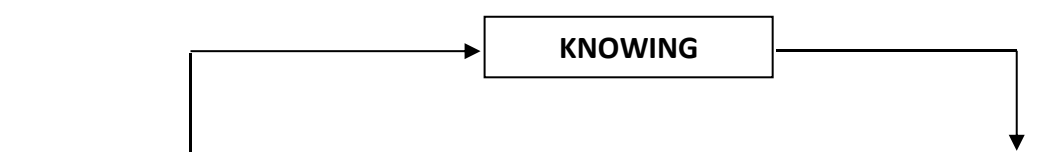
1. Kemampuan profesional sebagai guru, baru kemudian menjadi pelatih
2. Mengetahui cara melatihnya (coachingnya)
3. Kepribadian yang baik
4. Berkarakter

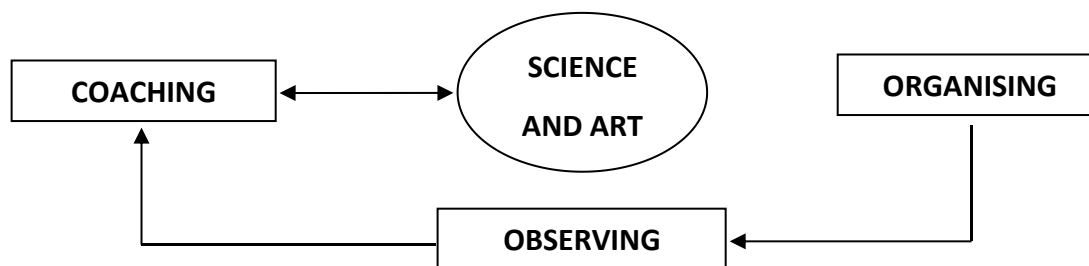
Ada beberapa hal menurut anggapan saya untuk dijadikan pegangan bagi yang ingin menjadi pelatih :

1. Pelatih merupakan seorang yang menjadi contoh bagi para atletnya baik sikapnya dan tindakannya di masyarakat.
2. Pelatih merupakan seorang yang bersikap sebagai guru, bapak, sahabat atau teman dari para atletnya
3. Pelatih mempunyai tanggung jawab dan pengorbanan terhadap tugasnya sebagai seorang yang memberikan latihan bagi para atletnya
4. Mempunyai keterampilan dan pengalaman dalam bidang olahraga yang dilatihnya serta mempelajari hal-hal yang mendukung tugas yang dibebangnya itu.
5. Pelatih harus membuat pemain bergairah untuk datang ketempat latihan.

6. Pelatih harus mengetahui kunci gerakan dari gerakan yang diajarkan kepada atletnya (cara pembetulan dari yang salah)
7. Pelatih harus merasa bahwa dirinya kurang dalam pengetahuan, sehingga akan terus berusaha mencari dan menemukan hal-hal baru.
8. Pelatih harus terbuka menerima kritikan ataupun masukan dari pelatih lain ataupun atletnya.
9. Pelatih harus mempunyai hubungan yang baik dengan atlet dan lingkungannya.
10. Pelatih sebaiknya mempunyai program tertulis sehingga setiap pengalaman yang didapat dicatat dan ini merupakan masukan yang sangat baik bagi pelatih itu sendiri (harus dievaluasi).
11. Pelatih sebaiknya berfikir bahwa berapa banyak pemain yang berpotensi hilang karena ketidaksiannya dengan atlet daripada berfikir berapa banyak sudah pemain yang dihasilkan
12. Pelatih harus berfikir sepertinya kita merupakan sebuah tangga yang akan membawa anak latih kita kearah puncak setinggi mungkin, setelah mereka sampai puncak itu kita harus siap ditinggalkannya
13. Pelatih jangan mempunyai perasaan bahwa kemenangan selalu disebabkan karena keahliannya melatih, tetapi berfikirlah bahwa kekalahan kesalahan dari kita dan kemenangan merupakan hasil dari pemain. Hal ini akan membuat kita akan terus berusaha untuk tidak mengalami kekalahan.
14. Pelatih yang merasakan datangnya keengganan dalam melatih lebih baik beristirahat dulu, karena bila dipaksakan maka akan membuat konsentrasi dalam melatihnya akan berkurang.
15. Pelatih harus saling menghormati terhadap pelatih yang lain, baik pada saat tim anda menang ataupun kalah.

**Sedangkan keterampilan dalam melatih dapat dilihat dalam siklus dibawah ini :**





Gambar 3. Keterampilan dalam Melatih

**1. Knowing**

Hal yang perlu diketahui pelatih adalah :

- a. Tingkat pertumbuhan dan perkembangan
- b. Tingkat keterampilan
- c. Tingkat kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental
- d. Kelemahan
- e. Teori dan karakteristik Pencak silat dll

**2. Organizing**

Atlet akan langsung menampakkan kekecewaan atau kemalasan terhadap pelatihan yang kurang terorganisasi. Untuk itu, otorita pelatih untuk merencanakan pelatihan dengan realistis dalam rangka pengembangan keterampilan perlu dimanfaatkan secara baik.

**3. Observing**

Pelatih yang terampil disaat berdiri, ia juga bisa mengamati dan berfikir. Banyak pelatih pemula tampak ingin mendominasi waktu latihan, padahal waktu itu digunakan untuk mengasah keterampilan dalam mengamati/mengobservasi latihan yang dilakukan oleh atlet atau pemainnya.

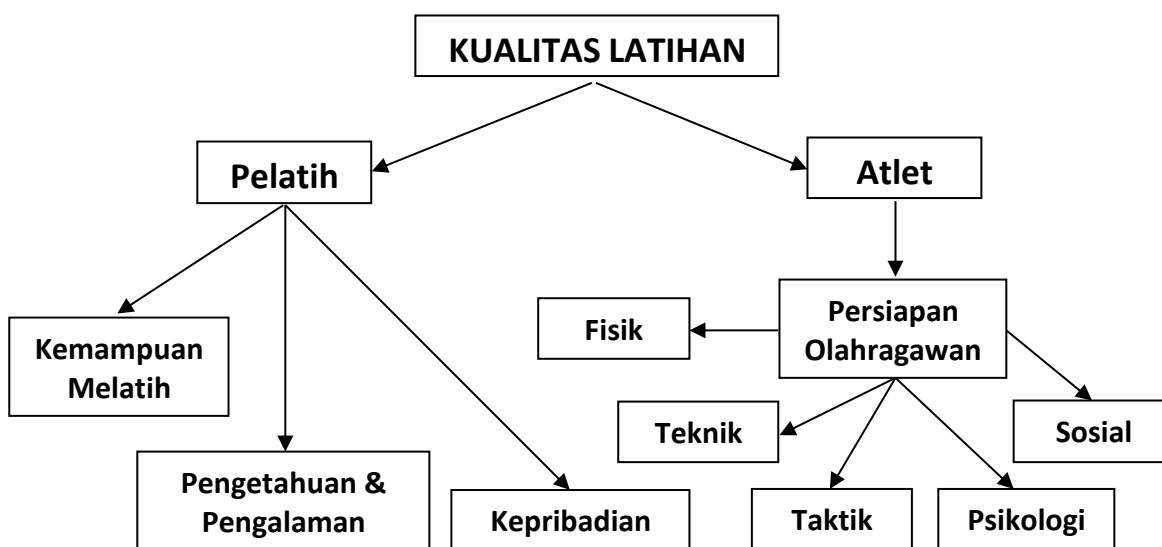
**4. Coaching**

Pelatihan yang baik bersifat individu, meskipun dalam olahraga beregu. Pelatih pada dasarnya adalah seorang guru yang dituntut mampu menjelaskan dan mendemonstrasikan mengoreksi serta memotivasi memberikan pujian kritik membangun dan penguatan disaat dibutuhkan

**ATLET ATAU PEMAIN**

Atlet merupakan ujung tombak dalam upaya meraih prestasi olahraga. Untuk meraih prestasi puncak atlet harus mendapat pelatihan. Objek proses latihan adalah manusia, dimana manusia merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari remotnya. Atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya (Sukadiyanto, 2011). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan.

Untuk mendukung kegiatan pelatihan, keadaan atlet/pemain dipengaruhi oleh berbagai faktor kesiapan yang diperlukan dalam mengikuti proses pelatihan, diantaranya faktor fisik, teknik, taktik, mental, sosiologis yang saling berinteraksi. Oleh karena prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang telah dijalani oleh atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.



Gambar 4. Faktor yang mempengaruhi kualitas latihan

Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar lahirnya seorang juara atau pemain hebat. Atlet dengan bakat istimewa jika tidak dibina dengan tepat dan benar, maka akan layu sebelum berkembang dan hilang percuma

(Sukadiyanto, 2011). Berkaitan dengan atlet dan prestasi Dikdik (2019) juga mengemukakan bahwa prestasi yang tinggi hanya bisa dicapai oleh mereka yang berbakat dan berlatih secara sistematis.

Prestasi tinggi dalam olahraga memerlukan calon atlet berkemampuan istimewa yang mempunyai profil biologik khusus, kemampuan biomotorik menonjol, dan ciri-ciri fisiologik yang kuat. Dalam olahraga sering kita mendengar : Atlet alam (atlet berbakat alam), Atlet berbakat, Atlet potensial, Atlet luar biasa. Untuk mengidentifikasi atlet atau pemain ada beberapa teknik yaitu secara alami dan ilmiah;

### **1. Alami**

- a. Memonitor atlet-atlet yang mengikuti kompetisi
- b. Memonitor aktivitas harian yang dilakukan para atlet, Dll.

### **2. Ilmiah**

Pemanduan bakat secara ilmiah merupakan proses identifikasi yang dilakukan di usia dini kemudian dimonitor secara kontinyu dan membantu mengarahkan atlet untuk mencapai level kemampuan tertinggi. (ini merupakan pekerjaan ilmuwan yang hasilnya akan direkomendasikan kepada pelatih). Mengidentifikasi dan seleksi bakat atlet secara ilmiah dengan melakukan tes dan pengukuran pada setiap atlet dengan kriteria-kriteria seperti : kesehatan, kualitas biometrik, faktor hereditas, fasilitas dan iklim, tersedianya para ahli. Dari tes dan pengukuran tersebut diharapkan akan didapat data mengenai kemampuan yang dimiliki atlet.

## **PEMBAHASAN**

Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar untuk meraih prestasi olahraga. Terbentuknya sang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang berkualitas ialah pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan yang mumpuni tentang metodologi pelatihan olahraga dan syarat pengalaman di cabang olahraga yang dilatihkannya serta memiliki kepribadian yang menawan sebagai seorang pelatih.

Pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan dan tingkatan yang tinggi serta terampil dan tangkas mempraktekkan olahraga yang dilatihnya, ditambah latar belakang atlet yang memiliki segudang prestasi bagus akan lebih mudah mendapatkan respek atlet atau pemainnya dari pada pelatih yang minim pengetahuan dan pengalaman serta tidak memiliki prestasi bertanding atau berlomba.

Begitu besarnya respek atlet kepada pelatih, banyak pelatih yang kurang bisa menghargai atletnya dan berbuat semaunya, hal ini akan membunuh potensi, kreatifitas dan kemandirian atlet. Sehingga kemampuan atlet tidak bisa optimal dan prestasinya tidak bisa maksimal. Begitu sebaliknya atlet kurang respek kepada pelatih dan kurang motivasi, pelatih akan sulit mengorganisasi atlet atau tim dan program latihan yang sudah disusun akan sulit terlaksana.

Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam pembinaan olahraga. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Sekalipun pelatihnya hebat dan sempurna, tetapi jika atletnya tidak mendukung maka sulit mencapai prestasi puncak. Demikian sebaliknya atletnya memiliki bakat yang istimewa jika tidak dibina dengan baik dan benar, akan layu sebelum berkembang dan hilang percuma.

Pelatih harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet sehingga semua merasa dihargai dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan bersama.

<b>Yang diharapkan atlet dari pelatihnya</b>	<b>Yang diharapkan pelatih dari atletnya</b>
1. Skill tinggi	1. Rasa dibutuhkan
2. Konsisten	2. Konsentrasi
3. Rasa dibutuhkan	3. Menuruti keinginan
4. Kepemimpinan dan bimbingan/arahan	4. Kemauan untuk berlatih
5. Jujur dan terus terang	5. Bertanggungjawab

6. Terbuka dalam dialog	6. Komitmen
7. Arahan teknis dalam permainan	7. Dapat dipercaya dan diandalkan
8. Martabat dan rasa hormat	8. “Coachable” (bisa dilatih)
9. Rasa humor	

### KESIMPULAN

Kesimpulan makalah ini adalah Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar untuk meraih prestasi olahraga. Terbentuknya sang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan dan tingkatan yang tinggi serta terampil dan tangkas mempraktekkan olahraga yang dilatihnya, ditambah latar belakang atlet yang memiliki prestasi bagus akan lebih mudah mendapatkan respek atletnya. Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam pembinaan olahraga. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik.

### SARAN

Untuk meraih prestasi puncak, pelatih harus terus meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuannya serta terampil dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet. Atlet harus respect kepelatihnya dan terus termotivasi untuk menggapai puncak prestasi

### DAFTAR PUSTAKA

- Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia di <https://kbbi.web.id/atlet-atau-atlet.html> Diakses 6 Juni 2020
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization : Theory and Methodology of Training*. Fifth edition. United States of America : Human Kinetics.
- Cratty, Bryant J. (1973). *Psychology in Contermporary Sport*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

Roesdiyanto, dkk. 2008. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Malang.

Sidik, Dikdik Z. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : CV. Lubuk Agung.

Tutko, Thomas A. dan Ricards, Jack W. (1975). *Psychology of Choaching*. Boston. London. Sedney: Allyn dan Bacon. Inc. 7<sup>th</sup> printing.