

ASPEK PSIKOLOGI MOTIVASI DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA

Sigit Eko Pramono, Anung Priambodo

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author:
Sigit Eko Pramono

Abstract.

The aim of this journal is to show the importance of motivation in sports performance and to explain the psychological aspects of motivation, as one of the most important psychological factors for success. Motivation theories provide definitions of terms and prior knowledge from various authors, and the second part of the journal provides the most commonly used techniques for motivating. Setting restructuring goals, and imagination, and how to implement them. Regarding motivation in sports, several important concepts and some of the most important interventions to motivate athletes presented in this journal can be analyzed in the psychological training of athletes. Special attention is paid to the importance and role of coaches in the process of motivating athletes emphasizing psychology as a key factor in sports performance.

Keywords: Psychology, Motivation, Theory, Athletes, Coaches, Sports Success

PENDAHULUAN

Dalam psikologi olahraga, motivasi ditekankan sebagai faktor kunci keberhasilan olahraga (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002), namun diyakini juga berkontribusi terhadap ketekunan atlet selama latihan dan kompetisi (Wilson & Rodgers, 2004, menurut Vallerand, 2007). Baik atlet maupun pelatih menunjukkan bahwa motivasi adalah salah satu faktor psikologis terpenting untuk sukses dalam olahraga (Gould, 1982).

Ada sejumlah tantangan dalam perjalanan menuju kesuksesan para atlet. Ini membutuhkan proses yang panjang dan melelahkan dalam sebuah latihan, dan rehabilitasi yang tidak menyenangkan setelah cedera, tetapi juga seringnya penderitaan dan kekecewaan setelah kekalahan. Untuk mengatasi semua kesulitan tersebut, selain bakat dan persiapan fisik yang baik, kestabilan psikologis atlet juga penting (Vallerand & Losier, 1999).

Penelitian menunjukkan bahwa atlet dapat berbicara tentang dua jenis motivasi utama: internal atau intrinsik (Sun, Li, & Shen, 2017, menurut Karaoglanidis, Mouratidou, Kanellopoulos, Karamavrou, & Parisi, 2020), dan motivasi eksternal atau ekstrinsik (Vallerand, Desi, & Ryan, 1987).

Atlet yang menunjukkan motivasi batin (intrinsik) menikmati aktivitas olahraga dan penampilan itu sendiri, dan inilah yang memberikan kesenangan bagi mereka. Untuk motivasi ekstrinsik atau eksternal, partisipasi dalam olahraga ditentukan oleh perolehan beberapa manfaat yang dapat bersifat materi (misalnya imbalan uang) atau bersifat sosial (misalnya status).

Motivasi intrinsik dalam performa olahraga paling baik menggambarkan aktivitas atlet yang sedang berproses dalam latihan, berorientasi, dan keberhasilan pelaksanaan suatu kegiatan tertentu menimbulkan perasaan puas. Pengembangan motivasi intrinsik mendukung terpenuhinya kebutuhan psikologis atlet. Pengalaman otonomi dan inisiatif pribadi, pengalaman kompetensi dan keinginan untuk maju, serta rasa keterhubungan dengan tim, yang memberi mereka dorongan untuk sukses dan mencapai tujuan mereka (Vallerand, 2007).

Dalam kasus motivasi ekstrinsik, yang didasarkan pada motif eksternal dan orientasi hasil yang dominan, kompetensi atlet menjadi yang terdepan, dan dalam hal ini kompetensi lebih penting daripada cara tugas itu sendiri dilakukan (Walling, Duda, & Chi, 1993; Fredrick & Ryan, 1995, menurut Cox, 2005). Dalam hal ini, aktivitas olahraga itu sendiri dianggap dipaksakan, dan motivasi untuk melakukan aktivitas tersebut mungkin kurang intens. Dalam situasi di mana seorang atlet hanya terfokus pada hasil suatu kegiatan, penilaian keberhasilannya dilihat melalui kerangka acuan eksternal dan ia mengharapkan “imbalan” atas usaha yang dilakukan. Hadiah dalam hal ini berarti suatu prestasi tertentu, atau “menjadi lebih baik” dari yang lain. Sepanjang proses motivasi, keberhasilan dalam olahraga dan pencapaian hasil yang baik sebagian besar merupakan hasil dari pengembangan motivasi internal, namun pentingnya motif eksternal tidak boleh diabaikan. Selain pembagian motivasi secara umum, yang didasarkan pada teori target orientasi, kami ingin menunjukkan teori motivasi psikologis lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan pentingnya motivasi dalam prestasi olahraga dan untuk menggambarkan aspek psikologis motivasi, sebagai salah satu faktor psikologis terpenting untuk sukses.

LITERATUR REVIEW

Teori Tujuan Pencapaian

Dasar dari teori ini adalah tesis bahwa orang mengalami kesuksesan secara berbeda. Secara umum, ada dua orientasi yang dikenal: orientasi terhadap tugas dan orientasi terhadap hasil (Ames, 1984; Nicholls, 1984; Dweck, 1986). Orang yang berorientasi pada tugas menganggap dirinya sukses ketika mereka melakukan upaya maksimal, mempelajari sesuatu yang baru, atau mencapai pencapaian maksimal pribadi. Aktivitas mereka terlihat lebih terkonsentrasi pada proses itu sendiri, dan kurang pada hasil. Oleh karena itu, atlet dengan orientasi ini mempunyai sasaran individu terhadap tugas dan peningkatan keterampilan olahraganya. Di sisi lain, pihak luar menganggap dirinya sukses hanya ketika mereka lebih baik dari yang lain. Dengan atlet dengan orientasi ini, kami memiliki kinerja yang berorientasi pada tujuan individu sebagai hasilnya. Perbedaan kedua orientasi ini dapat digambarkan sebagai keinginan untuk maju (orientation to a task) dan keinginan untuk membuktikan (orientation to the outcome) (Hodge & Petlichkoff, 2000).

Penelitian (Duda & Nicholls, 1992; Newton & Duda, 1999; Duda & Treasure, 2006) menunjukkan bahwa dua jenis orientasi target sebenarnya merupakan dimensi ortogonal. Oleh karena itu, seorang atlet bisa saja sangat berorientasi pada tugas dan rendah pada hasil, dan bisa juga tinggi atau rendah berorientasi pada tugas dan hasil.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa atlet dengan orientasi hasil yang tinggi dan orientasi tugas yang rendah cenderung mengembangkan perilaku maladaptif dibandingkan dengan atlet yang mengalami hal sebaliknya. Perilaku maladaptif antara lain: motif status, kompetensi berlebihan, sikap tidak sportif, dan perilaku agresif. Hasil studi meta-analitis (Bidlle, Wang, Kavussan, & Spray, 2003) menunjukkan adanya hubungan positif antara orientasi hasil dan perilaku maladaptif yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini terutama ditunjukkan dalam situasi di mana mereka kalah. Selain itu, terdapat hubungan positif antara orientasi yang tinggi terhadap tugas dan orientasi yang rendah terhadap hasil, di satu sisi, dan perilaku adaptif: kerja sama tim yang baik, dan efek positif di sisi lain.

Penelitian juga menunjukkan bahwa ketika seorang atlet melihat orientasi tugas yang tinggi, dikombinasikan dengan orientasi hasil yang tinggi, hal ini menghasilkan profil kompetitif yang diinginkan dari seorang atlet yang memiliki keinginan kuat untuk menang, tetapi juga motivasi yang kuat untuk mencapai kemajuan, kesiapan untuk belajar, dan mencapai maksimal pribadinya (Roberts, Treasure, & Kavussan, 1996; Tod & Hodge, 2001). Dalam hal ini, kekalahan dalam pertandingan dipersepsikan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan investasi usaha maskulin guna mencapai tujuan akhir.

Sesuai dengan teori yang ada, yang diperlukan dalam bekerja dengan atlet adalah penguatan orientasi terhadap tugas. Dengan mengembangkan orientasi ini, atlet mempunyai pengalaman pengendalian yang lebih besar terhadap situasi, yang selanjutnya mengarah pada pengurangan stres dan kecemasan, dan peningkatan motivasi intrinsik. Keadaan dan pendekatan psikologis seperti itu pasti membawa peluang sukses yang lebih besar.

Bekerja dengan para atlet tentunya harus mencakup upaya untuk mengubah definisi kesuksesan. Daripada melihat kesuksesan sebagai sebuah kemenangan, diperlukan visi kesuksesan yang berbeda – sebagai proses pembelajaran, peningkatan, investasi upaya untuk mencapai kemenangan. Hal ini mengarah pada penanganan kegagalan atau cedera yang lebih baik.

Teori Atribusi

Atribusi adalah proses dimana individu menjelaskan penyebab perilaku dan situasi (berhasil/gagal). Literatur membahas tiga dimensi atribusi (Weiner, 1985): pengendalian - tingkat dampak yang dapat diungkapkan di atas pola (apakah orang yang menyebabkan peristiwa tersebut merasa bahwa peristiwa itu berada di bawah kendalinya atau tidak), kausalitas - apakah orang tersebut mengaitkan penyebab peristiwa dengan faktor dalam atau eksternal (orang atau keadaan lain), dan stabilitas - perkiraan durasi penyebab (apakah orang tersebut melihat penyebab peristiwa stabil dari waktu ke waktu atau tidak). Dalam dekade terakhir, ada dua dimensi lagi: globalitas, jika seseorang melihat penyebab suatu peristiwa sebagai sesuatu yang berhubungan dengan banyak situasi atau sebagai sesuatu yang berhubungan dengan situasi yang sangat spesifik dan universalitas, yaitu apakah seseorang menganggap penyebabnya sebagai relevan bagi banyak orang atau hanya bagi individu (Rees, Ingledew, & Hardy, 2005).

Penelitian Coffee & Rees (2008, 2009) dan Allen (2010) menunjukkan bahwa alasan kegagalan olahraga harus dipertimbangkan dalam konteks kejadian yang bersifat internal, faktor yang terkendali dan tidak stabil adalah penyebabnya. Dengan kata lain, kita sebaiknya mengaitkan kegagalan dengan kegagalan itu sendiri, namun pada saat yang sama menganggapnya sebagai keadaan yang terjadi segera dan bukan keadaan yang bertahan lama. Dalam melakukan hal ini, penting untuk menunjukkan kesiapan untuk menghargai bahwa pendekatan yang berbeda dapat memberikan hasil yang berbeda.

Kalau bicara sukses, perlu dijelaskan secara internal, terkendali, dan stabil faktor, yaitu kesuksesan adalah keinginan untuk mengatribusikan diri dan percaya bahwa dengan akses yang baik, kesuksesan akan berkelanjutan. Ada anggapan bahwa untuk sukses dalam olahraga, yang lebih penting adalah seorang atlet mengalami kegagalan, dan dalam menghadapinya perlu diutamakan sikap terhadap kegagalan.

Dalam proses latihan dan kompetisi, penting untuk mendidik atlet untuk mengambil tanggung jawab pribadi, baik atas keberhasilan maupun kegagalannya. Ini adalah cara atlet memperkuat rasa kontrol pribadinya terhadap situasi, yang kemudian mengarah pada peningkatan motivasi internal.

Teori Efikasi Diri

Teori efikasi diri memandang efisiensi olahraga dalam interaksi dengan lingkungan dan merupakan faktor penentu dalam perubahan perilaku. Teori ini memiliki beberapa asumsi utama. Bandura (1986, 1997) menunjukkan enam faktor yang penting dalam pengalaman efikasi diri setiap atlet: pengalaman sebelumnya, pembelajaran perwakilan, pesan verbal positif dari keadaan fisiologis dan emosional penting lainnya dari atlet, visualisasi kesuksesan.

Jika seorang atlet sebelumnya pernah mengalami kesuksesan, ia akan mengharapkan hal yang sama di masa depan. Selain itu, jika seorang atlet menyaksikan atlet lain berhasil melakukan suatu gerakan tertentu, maka pengalaman tersebut akan berdampak positif pada pengalaman efikasi diri. Dampaknya akan lebih besar jika model yang diamati memiliki kesamaan dengan

pengamat (berdasarkan usia, jenis kelamin, kemampuan, dan lain-lain). Selanjutnya, jika atlet dihadapkan pada pesan-pesan verbal positif (instruksi atau kalimat motivasi) dari orang-orang penting, ia akan merasa dirinya efektif. Keadaan fisiologis juga memainkan peran penting. Karena adanya hubungan antara pikiran dan tubuh, penilaian efikasi diri mempengaruhi apakah atlet sedang lelah atau bersemangat. Dalam situasi di mana kegembiraan ditekankan, pikiran berorientasi pada kegagalan. Selain keadaan fisiologis, ada keadaan emosional di mana seorang atlet dipengaruhi oleh pengalaman efikasi diri. Emosi dan pikiran saling berhubungan, dan bahkan keadaan emosi seperti frustrasi atau kemarahan dapat berdampak negatif terhadap penilaian efikasi diri atlet. Pada akhirnya, visualisasi kesuksesan (atlet membayangkan dirinya melakukan tugas dengan sukses) juga berpengaruh positif terhadap penilaian self-ability.

Dalam tinjauan meta-analisis, Moritz, Feltz, Fahrback dan Mack (2000) melaporkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan kesuksesan. Namun demikian, Schmidt dan DeShon (2009) memperingatkan bahaya penilaian berlebihan dan penilaian diri terhadap efikasi diri. Jika seorang atlet terlalu percaya pada kesuksesannya, ia akan menginvestasikan lebih sedikit waktu dan energi untuk berolahraga, yang akan menghasilkan kesuksesan yang lebih sedikit.

Feltz, Short, & Sullivan (2008) menjelaskan beberapa metode untuk meningkatkan efikasi diri pada atlet:

1. Modeling - seorang atlet berfokus pada model yang menghasilkan perilaku yang diinginkan. Modelnya dapat berupa orang ideal (seorang profesional dalam olahraga atau keterampilan tertentu) atau atlet serupa yang menjalankan keterampilan tertentu dengan cara yang memadai. Sering juga terjadi bahwa seorang atlet mencapai hasil yang lebih baik jika modelnya lebih mirip dengan miliknya karena identifikasi prosesnya lebih mudah;
2. Menetapkan tujuan yang tepat;
3. Mencatat kesuksesan masa lalu - metode ini mengingatkan atlet akan apa yang mampu ia capai dan memiliki efek menguntungkan pada peningkatan efikasi diri. Realisasi metode ini dimungkinkan melalui
4. imajinasi atau menonton video;
5. Pemikiran optimis dan perilaku percaya diri;
6. Dikelilingi oleh orang-orang yang suportif.

Teori Penentuan Nasib Sendiri

Menurut teori ini (Deci & Ryan, 1985, 1991) motivasi intrinsik akan ada dengan atlet ketika tiga kebutuhan psikologis utama terpenuhi: kompetensi, konektivitas dan otonomi. Kompetensi mengacu pada pengalaman subjektif seorang individu yang dapat mencapai kesuksesan. Suatu hubungan menyiratkan rasa memiliki dan penerimaan oleh orang-orang penting. Otonomi adalah kebutuhan untuk merasakan perilaku sendiri sebagai sesuatu yang dipilih secara bebas dan tidak dipaksakan oleh orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat determinasi diri yang tinggi (pengalaman kompetensi, konektivitas, dan otonomi yang kuat) memiliki performa olahraga yang lebih baik dibandingkan atlet dengan tingkat determinasi diri yang rendah (Gillet, Berjot, & Gobance, 2009).

Peningkatan rasa kompetensi seorang atlet dicapai dengan menunjukkan kepada atlet bahwa dirinya mampu mengendalikan sebab-sebab yang mengantarkannya pada kesuksesan. Untuk pengalaman koneksi yang lebih baik, penting untuk fokus membangun hubungan terbaik antara atlet dan pelatih, serta antara atlet dan anggota tim lainnya. Pengalaman otonomi seorang

atlet dibiarkan sedemikian rupa sehingga tidak ada tekanan yang diberikan oleh pelatih, rekan satu tim atau pihak lain dari lingkungan terdekatnya.

Teori Nilai Harapan

Menurut teori ini, yang dimaksud dengan kesuksesan adalah keyakinan bahwa kesuksesan akan tercapai (harapan), dan penilaian terhadap pentingnya (nilai) kesuksesan bagi orang tertentu. Misalnya, seseorang mungkin percaya pada kesuksesannya, tetapi ia kurang memiliki keinginan untuk mencapainya. Di sisi lain, seseorang mungkin sangat tertarik, namun tidak percaya pada kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam kedua kasus tersebut, hasil yang baik tidak ada. Wigfield, & Eccles (2020) menyatakan bahwa nilai subjektif mendefinisikan empat komponen: kepentingan (nilai pencapaian), kepentingan (nilai intrinsik), kegunaan (nilai utilitarian) dan harga (biaya yang dirasakan). Pentingnya (nilai pencapaian) mengacu pada berapa banyak orang yang memperkirakan bahwa keberhasilan suatu tugas tertentu sepadan. Minat (nilai intrinsik) mewakili tingkat kepuasan seseorang karena terlibat dalam suatu tugas tertentu.

Kegunaan (nilai utilitarian) menyiratkan bagaimana kinerja suatu tugas tertentu dapat membantu seseorang mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Harga (perceived cost) mengacu pada penilaian upaya untuk memuaskan tugas tertentu, penilaian terhadap pembatasan pilihan aktivitas lain, dan penilaian psikologis terhadap potensi kegagalan dalam tugas tersebut.

Dalam keadaan dimana seorang atlet percaya pada kemampuannya tetapi kurang motivasi, maka perlu dicari nilai individu dalam kegiatan olahraga selanjutnya. Jika meskipun sudah berusaha, seorang atlet tidak dapat lagi menemukan nilai, maka penarikan diri dipertimbangkan

Teknik Motivasi

Sejumlah teknik digunakan untuk memotivasi atlet. Tiga yang paling umum digunakan yang meliputi: penetapan tujuan, restrukturisasi kognitif, dan imajinasi. Sumber motivasi utama adalah tujuan yang ditetapkan oleh atlet. Namun, sangat penting bahwa tujuan dirumuskan secara memadai. Ketika sampai pada topik ini, yang disebut. Model SMART mendefinisikan karakteristik yang diperlukan dari tujuan yang ditentukan (Doran, 1981). Ciri-ciri utama tujuan adalah: S - (spesifik), konkrit, jelas; M - (Terukur) hasil yang terukur, dapat diperiksa apakah dan sejauh mana tujuan tercapai; A - (dapat dicapai), dapat dicapai dengan sumber daya yang tersedia pada waktu tertentu; R - relevan, relevan untuk berkontribusi pada realisasi visi; T - (waktu terbatas) mempunyai waktu akhir yang pasti untuk realisasinya.

Tujuannya adalah untuk mengatakan bahwa hal tersebut spesifik jika didefinisikan dengan jelas dan dapat dipahami sepenuhnya. Hal ini berarti menjawab tiga pertanyaan: bagaimana, mengapa, dan apa? Hal ini menjelaskan apa yang ingin dicapai, bagaimana hal ini direncanakan dan apa motifnya. Jika tujuan tersebut memerlukan keterlibatan lebih banyak orang, maka perlu didefinisikan secara tepat siapa mereka dan apa tugas mereka.

Karakteristik kedua, keterukuran tujuan, mengacu pada kriteria yang menjadi dasar seseorang mengetahui apakah dan bagaimana kemajuan pencapaian tujuan tersebut. Misalnya, tidak jelas apa sebenarnya arti kesuksesan olahraga yang baik pada tahun ini. Bagaimana seorang atlet di akhir tahun bisa mengetahui apakah keberhasilannya bagus atau tidak? Bagaimana kesuksesan diukur? Jika tujuannya berkaitan dengan tim dan tidak terukur, maka setiap orang mempunyai kebebasan untuk menafsirkan apa yang baik bagi siapa pun, apakah kesuksesan itu baik di tingkat tahunan atau tidak. Dalam situasi seperti itu, perlu untuk menentukan tujuan yang akan menjawab pertanyaan - berapa banyak? Misalnya. Tujuannya adalah untuk mencapai setidaknya 30 kemenangan di musim ini.

Ciri ketiga dari tujuan adalah dapat dicapai. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui batasan Anda dan oleh karena itu menghindari potensi meremehkan atau melebihi-lebihkan diri Anda sendiri. Artinya, tujuan tidak boleh didefinisikan sebagai sesuatu yang realistis, tanpa banyak usaha, karena tujuan tersebut tidak memotivasi dan tidak memberikan kontribusi

terhadap pembangunan. Hal tersebut harus ambisius dan realisasinya memerlukan upaya tambahan, namun pada saat yang sama tidak boleh melampaui kemampuan dan keterampilan individu/tim. Untuk melakukan langkah ini dengan baik, penting untuk mengingat pengalaman sebelumnya. Untuk segmen perencanaan tujuan ini, penting untuk bersikap fleksibel, yaitu tidak masalah jika tujuan berubah, jika diperlukan tim. Misalnya, tujuan “bertahan di liga pertama tahun ini”. dapat direvisi setelah beberapa saat. Jika tim berhasil dan tidak lagi bertahan di liga pertama, tujuannya dapat didefinisikan ulang, misalnya: “Menjadi salah satu dari delapan tim teratas di akhir musim.”

Sasaran tersebut relevan bila secara aktif memberikan kontribusi untuk mencapai visi yang telah ditetapkan. Jika tujuan tidak berkaitan dengan visi akhir yang ingin dicapai, maka dianggap tidak relevan. Bila tidak ditentukan secara lahiriah, penting untuk menetapkan batas waktu hingga target tercapai. Dan penting untuk menyadari kemungkinan Anda. Tidak baik memberikan terlalu banyak waktu karena tujuan akan hilang di tengah lautan kewajiban lainnya, namun kekurangan waktu bukanlah solusi karena tidak akan tercapai dalam waktu tersebut. Contoh tujuan yang jelas adalah: kami ingin memenangkan medali tingkat nasional tahun ini kejuaraan. Jika tim menunjukkan hasil yang baik tahun lalu, maka tujuan yang dirumuskan seperti ini adalah relevan, dapat dicapai tetapi juga spesifik, terukur dan terbatas waktu.

Restrukturisasi Kognitif

Teknik penting lainnya adalah mengubah keyakinan irasional para atlet, baik itu keyakinan tentang pembinaan atau keyakinan tentang kinerja mereka (keberhasilan/kegagalan). Teknik ini didasarkan pada premis Terapi Perilaku Kognitif yang menyatakan bahwa tidak ada peristiwa yang memengaruhi perasaan dan perilaku kita, melainkan interpretasi kita terhadap peristiwa tersebut (Beck, 2011). Ketika seseorang secara tidak rasional menafsirkan aspek-aspek tertentu dari suatu situasi, hal ini menyebabkan emosi yang tidak sehat dan perilaku yang tidak berfungsi. Ketika, secara rasional, seseorang melihat peristiwa atau aspek dari peristiwa tersebut, hal itu merangsang emosi yang sehat dan perilaku fungsional. Oleh karena itu, penting untuk bekerja sama dengan atlet untuk mengidentifikasi keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional, yang pada gilirannya mengarah pada emosi yang sehat dan perilaku fungsional. Contoh keyakinan yang tidak rasional adalah: "Saya tidak akan pernah berhasil!", "Saya menderita kekalahan. Saya tidak mengikuti olahraga ini.", "Saya harus memenangkan kejuaraan!", "Saya tidak tahan dengan kekalahan." Versi rasional dari keyakinan sebelumnya adalah: “Sukses memerlukan usaha dan investasi. Hasil tidak diraih secara instan, saya maju secara bertahap.”; “Kekalahan tidak mendefinisikan saya sebagai pemain.”; “Saya sangat ingin memenangkan kejuaraan, tetapi bukan berarti saya harus melakukannya. Saya akan berusaha memberikan yang maksimal.”; “Saya tidak nyaman ketika mengalami kekalahan, tapi saya pasti bisa mengatasinya. Apalagi itu bisa menjadi pelajaran yang baik.”

Imajinasi

Imajinasi termasuk dalam teknik yang umum digunakan para atlet untuk meningkatkan motivasi dan mencapai hasil yang baik. Yang penting untuk imajinasi adalah perlunya mengacu pada gambar-gambar yang mencakup seluruh indera (penglihatan, pendengaran, rasa, penciuman, sentuhan, dll) agar menjadi pengalaman yang lebih grafis bagi otak. Penting bagi seseorang untuk memahami bahwa suatu gerakan tertentu berhasil dilakukan (Montuori et al., 2018).

Ada dua varian imajinasi. Imajinasi internal menyiratkan bahwa seseorang, dari a perspektif pribadi, membayangkan dirinya melakukan gerakan dengan sukses. Imajinasi eksternal menyiratkan bahwa seorang atlet melihat dirinya dari sudut pandang orang lain, seolah-olah sedang menonton dirinya sendiri di televisi. Pengalaman sukses virtual

meningkatkan kepercayaan diri, yang selanjutnya mengarah pada peningkatan motivasi (Montuori et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk dalam penelitian ini yakni studi kepustakaan atau library research dengan mengkaji literatur seperti buku, jurnal, artikel, skripsi serta sumber relevan yang dapat mendukung permasalahan yang sedang di kaji dengan mencari di internet. Selanjutnya mengenai langkah-langkah penulisan ialah mengumpulkan beberapa sumber yang relevan dengan cara membaca serta mengkaji sumber yang telah didapatkan dan penulis membuat kesimpulan agar tulisan bisa di susun dalam penulisan. Maka dapat disimpulkan bahwa jenis data yang digunakan pada penulisan ini adalah data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Pelatih Dalam Memotivasi Atlit

Perilaku pelatih paling diinginkan untuk motivasi seorang atlet (Vallerand & Losier, 1999). Hubungan interpersonal terpenting yang tercipta dalam olahraga dianggap sebagai hubungan antara pelatih dan atlet. Hubungan ini penting karena secara signifikan mempengaruhi tidak hanya kinerja olahraga (Horn & Carron, 1985), namun juga pengalaman kesenangan atlet (Challadurai, 1993). Misalnya, hasil penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet menunjukkan bahwa persepsi positif atlet terhadap sikap pelatih lebih penting daripada motivasi intrinsik yang tinggi dan fokus pada prestasi (Vallerand & Losier, 1999).

Pandangan dasarnya adalah, jika menyangkut motivasi atlet, bahwa perilaku pelatih dapat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi atlet, karena tergantung pada pengalamannya dalam kompetensi, otonomi dan rasa memiliki.

Ternyata pelatih yang bekerja dengan atlet mengembangkan dua perilaku berbeda. Yang satu disebut gaya pengontrol dan yang lainnya disebut gaya otonom atau pendukung. Pelatih yang memupuk gaya perilaku mengendalikan dalam interaksi dengan atlet memupuk gaya komunikasi yang sangat direktif (misalnya, "Anda akan bermain seperti yang saya katakan; jika tidak, Anda akan tetap duduk di bangku cadangan!"). Di sisi lain, pelatih yang memupuk otonomi dan gaya suportif akan memberikan ruang bagi pemain untuk mengambil keputusan secara independen (misalnya, "Kami memiliki tiga strategi berbeda, dan selama pertandingan, Anda akan mengevaluasi mana yang paling tepat untuk situasi tertentu.") .

Penelitian di bidang ini menunjukkan bahwa pada atlet yang pelatihnya menggunakan sistem otonom – pendukung gaya mengamati tingkat motivasi indikatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang pelatihnya menghargai gaya pengendalian (Deci, Nezlek, & Sheinman, 1981). Penelitian selanjutnya di bidang ini menegaskan temuan ini. Menjelajahi motivasi klub perenang universitas, diketahui bahwa perenang yang pelatihnya mengembangkan gaya mengendalikan, selama kompetisi menunjukkan tingkat motivasi intrinsik yang jauh lebih rendah (Pelletier, Tuson, & Green-Demers, 1998). Sebaliknya, pembinaan gaya otonom – suportif oleh pelatih mengarah pada pengalaman kompetensi, otonomi dan rasa memiliki pada atlet. Atlet dengan pengalaman kompetensi, otonomi dan rasa memiliki menunjukkan motivasi yang lebih besar untuk mencapai kesuksesan, dan mereka terlihat lebih tinggi pada tingkat motivasi intrinsik (Blanchard dan Vallerandar, 1999b).

Salah satu tugas utama pelatih adalah menciptakan lingkungan yang memotivasi positif berorientasi pada tugas, yaitu mengarah pada pengembangan keterampilan. Pendekatan ini menimbulkan rasa puas pada seorang atlet. Iklim yang didominasi oleh orientasi terhadap pencapaian tujuan tertentu, menciptakan tekanan dan ketegangan di kalangan atlet, terutama di

kalangan atlet muda, yang dapat berdampak buruk pada minat dan pengalaman olahraga mereka selanjutnya (Abernethy, Hanrahan, Kippers, Mackinnon, & Pandey, 2012).

Selain fakta bahwa kesuksesan pribadi dalam olahraga diamati secara berbeda, hal ini juga disebabkan oleh usia. Pada usia yang lebih muda diukur dalam kaitannya dengan pencapaian sebelumnya. Nantinya, pada usia sekolah dasar, keberhasilan diukur dibandingkan dengan anak-anak lain, yaitu berkembangnya orientasi ego. Dengan dimulainya masa remaja, remaja dapat diharapkan untuk menampilkan salah satu dari dua orientasi ini, dalam prestasi olahraga tergantung pada situasinya (Duda, 1987). Kita tidak boleh mengabaikan faktor sosial, terutama hubungan interpersonal antara atlet itu sendiri, serta antara atlet dan pelatih. Penting bagi teman-teman klub untuk menjaga hubungan persahabatan dan individu-individu berbakat tidak "naik" menjadi bintang. Kebetulan anak-anak berbakat lebih unggul secara fisik karena perkembangannya lebih cepat dari anak lain, sehingga mencapai hasil yang lebih baik dalam olahraga. Seringkali mereka lebih diperhatikan, sementara atlet lain diabaikan oleh pelatih.

Terlepas dari apakah itu olahraga individu atau kelompok, yang diinginkan adalah pelatih mendefinisikan konsep kesuksesan bagi setiap individu. Masing-masing membutuhkan promosi pribadi, bukan kemenangan dalam kompetisi. Jika kemenangan dijadikan tolok ukur keberhasilan, maka pada setiap kompetisi akan terdapat banyak kompetisi yang gagal dan jauh lebih sedikit kompetisi yang berhasil. Kegagalan yang berulang menyebabkan melemahnya motivasi dan penolakan terhadap olahraga. Yang dibutuhkan seorang pelatih agar dapat dihargai oleh atletnya adalah usaha, komitmen, perilaku yang diinginkan, dan "fair play", tanggung jawab, ketekunan, ketekunan.

Penting bagi pelatih untuk menciptakan iklim yang akan memastikan bahwa semua atlet merasa nyaman sama pentingnya dan dilengkapi dengan kondisi untuk mengembangkan kompetensi pribadi, yang merupakan persyaratan bagi setiap keberhasilan olahraga.

KESIMPULAN

Terkait motivasi dalam olahraga, beberapa konsep penting dan beberapa intervensi terpenting untuk memotivasi atlet yang disajikan dalam makalah ini dapat dipertimbangkan dalam pelatihan psikologis atlet. Perhatian khusus yang diberikan terhadap pentingnya dan peran pelatih dalam proses memotivasi atlet menekankan psikologi sebagai faktor kunci dalam prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, MS (2010). Tentang dinamika temporal atribusi kausal dalam olahraga kompetitif. *Tinjauan Internasional Psikologi Olahraga & Latihan*, 3, 3-23.
- Ames, C. (1984). Atribusi prestasi dan instruksi mandiri di bawah struktur tujuan yang kompetitif dan individualistik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 76(2), 478-487.
- Abernethy, B., Hanrahan, SJ, Kippers, V., Mackinnon, LT, & Pandey, MG (2012). *Biofisik dasar-dasar pergerakan manusia*, Edisi ke-3. Kinetika Manusia.
- Bandura, A. (1986). *Landasan sosial pemikiran dan tindakan: Sebuah teori kognitif sosial*. Tebing Englewood, NJ: Salam Prentice.
- Bandura, A. (1997). *Efikasi diri: Latihan pengendalian*. New York: Orang Bebas.
- Beck, JS (2011). *Terapi perilaku kognitif: Dasar dan seterusnya*, Edisi ke-2. New York, NY, AS: Guilford Press.
- Biddle, S., Wang, C., Kavussanu, M., & Semprotn, C. (2003). Korelasi orientasi tujuan pencapaian dalam aktivitas fisik: tinjauan sistematis penelitian. *Jurnal Ilmu Olah Raga Eropa*, 3(5), 1-20.

- Blanchard, C., & Vallerand, RJ (1996b). Persepsi kompetensi, efikasi diri dan minat intrinsik sebagai psikologis mediator faktor sosial - hubungan motivasi kontekstual. Naskah yang tidak diterbitkan. Universitas Quebec di Montreal.
- Chelladurai, P. (1993). Kepemimpinan. Dalam RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant (Eds.), Buku Pegangan Penelitian tentang psikologi olahraga, (hlm. 647–671). New York: Macmillan.
- Kopi, P., & Rees, T. (2008). Efek utama dan interaktif dari atribusi pengendalian dan generalisasi terhadap efikasi diri. *Psikologi Olahraga & Latihan*, 9, 775-785.
- Kopi, P., & Rees, T. (2009). Efek utama dan interaktif dari atribusi langsung dan reflektif efikasi diri selanjutnya. *Jurnal Ilmu Olah Raga Eropa*, 9(1), 41-52.
- Cox, HR (2005). Psikologi olahraga. Zagreb: Rumah Penerbitan Slap. Dalam bahasa Kroasia
- Desi, EL, & Ryan, RM (1985). Motivasi intrinsik dan penentuan nasib sendiri dalam perilaku manusia. New York: Sidang pleno.
- Deci, EL, Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Karakteristik pemberi penghargaan dan motivasi intrinsik orang yang diberi penghargaan.
- Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 40(1), 1-10. Deci, EL, & Ryan, RM (1991). Pendekatan motivasi terhadap diri: Integrasi dalam kepribadian. Dalam: R. Dientsbier (Ed.), Simposium Nebraska tentang Motivasi: Vol. 38. Perspektif motivasi, (hlm. 237-288). Lincoln: Pers Universitas Nebraska.
- Doran, GT (1981). Ada cara SMART untuk menulis tujuan dan sasaran manajemen. *Ulasan Manajemen*. 70 (11), 35-36.
- Duda, JL (1987). Menuju teori perkembangan motivasi anak dalam olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 9, 130-145.
- Duda, JL, & Nicholls, JG (1992). Dimensi motivasi berprestasi di sekolah-kerja dan olahraga. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 84(3), 290-299.
- Duda, JL, & Harta Karun, DC (2006). Proses motivasi dan fasilitasi kinerja, ketekunan, dan kesejahteraan sedang berolahraga. Dalam: JM Williams (Ed.), Psikologi olahraga terapan: Pertumbuhan pribadi hingga kinerja puncak, Edisi ke-5, (hal. 57-81). New York: McGraw-Hill.
- Dweck, CS (1986). Proses motivasi mempengaruhi pembelajaran. *Psikolog Amerika*, 41, 1040-1048.
- Feltz, DL, Pendek, SE, & Sullivan, PJ (2008). Efikasi diri dalam olahraga: Penelitian dan strategi untuk bekerja dengannya atlet, tim, dan pelatih. Champaign, IL: Kinetika Manusia.
- Frederick, CM & Ryan, RM (1995). Penentuan nasib sendiri dalam olahraga: Tinjauan menggunakan teori evaluasi kognitif.
- Jurnal Internasional Psikologi Olahraga*, 26, 5-23.
- Gillet, N., Berjot, S., & Ciobance, L. (2009). Model motivasi kinerja dalam domain olahraga. *Jurnal Ilmu Olah Raga Eropa*, 9, 151-158.
- Gould, D. (1982). Olahraga dalam psikologi pada tahun 1980an: Status, arah dan tantangan dalam penelitian Olahraga Anda.
- Jurnal Psikologi Olahraga* 4, 203-218.
- Gould D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Ciri-ciri psikologis dan perkembangannya di Juara Olimpiade. *Jurnal Psikologi Olahraga Terapan*. 14(3), 172-204.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Profil tujuan dalam motivasi olahraga: Analisis cluster. *Jurnal Olahraga & Psikologi Latihan*, 22, 256-272.
- Tanduk, TS, & Carron, AV (1985). Kompatibilitas dalam hubungan pelatih-atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7, 137-149.

Karaoglanidis, D., Mouratidou, K., Kanellopoulos, P., Karamavrou, S., & Parisi, I. (2020). Otonomi yang dirasakan, iklim motivasi dan niat untuk aktivitas fisik. Studi perbandingan siswa berdasarkan jenis kelamin dan tingkat pendidikan. *Seri Fakta Universitas Pendidikan Jasmani dan Olah Raga*, 18(1), 25-36.