



Pembinaan mental usia dini melalui olahraga

Agus Supriyanto¹, Setio Nugroho^{2*}

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa

Agus_supriyanto@uny.ac.id, setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id

ABSTRAK

Partisipasi anak usia dini di dalam bidang olahraga semakin terlihat, terbukti dengan semakin banyaknya dibuka klub-klub olahraga atau sekolah-sekolah olahraga bagi anak usia. Aspek psikologis anak akan tumbuh dan berkembang seiring dengan intensifnya anak dalam melakukan olahraga yang digemari. Keterlibatan atlet usia dini dalam festival/perlombaan olahraga ini tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun orang tua atlet. Dalam olahraga usia dini, target yang harus dicapai atlet adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam festival/perlombaan. Pelatihan olahraga yang sesuai untuk tumbuh kembang anak akan membuat mental anak-anak akan terbentuk, pemilihan pelatih yang sesuai mampu mengimprovisasi suatu latihan menjadi menarik bagi anak ikut andil dalam mengembangkan mental atlet usia dini.

Kata Kunci: Pembinaan Mental, Usia dini, Olahraga

ABSTRACT

Early childhood participation in sports is increasingly visible, as evidenced by the increasing number of sports clubs or sports schools being opened for young children. The psychological aspect of the child will grow and develop along with the intensity of the child in doing a popular sport. The involvement of early age athletes in festivals/competitions cannot be separated from the involvement of adults as coaches, coaches and athletes' parents. In early childhood sports, the target that athletes must achieve is to apply the best possible skills and abilities that have been trained into festivals/competitions. Sports training that is suitable for child development will make the children mentally form, selecting the appropriate coach is able to improvise an exercise to be attractive for children to take part in developing mental athletes at an early age.

Keywords: *Mental Development, Early Age, Sports*



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sampai saat ini banyak digemari baik dewasa, remaja maupun anak-anak. Olahraga juga menjadi salah satu acuan prestasi suatu negara bahkan tingkat kesejahteraan dapat meningkat dengan prestasi olahraga di negara tersebut. Oleh sebab itu, maka banyak negara-negara besar sangat mempertimbangkan untuk penerapan olahraga dari mulai anak-anak supaya menemukan bibit atlet yang sudah di asah sejak usia dini. Selain itu banyak orangtua mengikutsertakan anaknya untuk berolahraga baik yang untuk rekreasi ataupun sebagai pengembangan bakat anak, biomotorik, psikologis, dan sosial anak. Dengan metode pengembangan multilateral ini anak akan tumbuh dengan baik dan tidak mengesampingkan pada suatu saat anak akan tumbuh sebagai bagian salah satu masyarakat. Aspek psikologis anak akan tumbuh dan berkembang seiring dengan intensifnya anak dalam melakukan olahraga yang digemari. Mental merupakan salah satu aspek psikologis yang akan di didik sejak usia dini agar ketika anak berproses penuh menjadi atlet akan mempengaruhi psikologisnya karena pemupukan mental sudah dilakukan sejak usia dini.

Keterlibatan atlet usia dini dalam festival/perlombaan/pertandingan olahraga ini tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun orang tua atlet. Bagi kebanyakan anak, pengalaman pertamanya dalam aktivitas olahraga ditangani oleh pelatih yang belum berpengalaman atau bahkan seseorang yang profesinya bukan pelatih yang hanya menguasai teknik pada cabang olahraga yang dilatihnya. Pelatih, guru olahraga maupun orang tua masih banyak yang belum bisa mengendalikan emosinya ketika disuatu festival/lomba/pertandingan, mereka hanya menginginkan kemenangan sesaat dan terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan tanpa memperhatikan sisi psikologis anak sehingga berdampak negatif pada perkembangan psikologis atlet usia dini seperti emosional, agresif dan menarik diri. Dalam sesi latihan perlu adanya pembinaan mental agar atlet usia dini dapat menghadapi tekanan yang diberikan oleh seorang pelatih ataupun orangtua. Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya (Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. 2020).

Definisi mental adalah suatu hal yg bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga, bukan hanya pembangunan fisik melainkan juga pembangunan jiwa. Pembentukan mental di dalam seorang individu sangat penting untuk masa depan individu tersebut, karena dengan mental yang dibentuk sejak kecil akan membentuk individu yang kuat dalam bersaing dan akan menghasilkan kesuksesan seperti yg diinginkannya. Seorang individu yg memiliki mental kuat biasanya tidak mudah menyerah, gigih dan sangat tekun dalam mengejar cita-citanya.

Drever (1971) mendefinisikan *mind* atau mental sebagai keseluruhan struktur dan proses baik yang disadari maupun tidak, dan merupakan bagian dalam psikologi yang terorganisir. Nideffer menyebut mental *training* sebagai mental *rehearsal*, suatu proses perlakuan dimana akhirnya atlet dapat mengubah sikap mentalnya, memotivasi diri sendiri, lebih cepat mempelajari ketrampilan baru serta dapat meningkatkan seluruh kemampuannya dalam berbagai situasi pertandingan/perlombaan. Mental berhubungan dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa manusia, yaitu kognisi, afeksi dan konasi.

Latihan Mental adalah latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir. *Mental training* dapat dilakukan dengan *imagery* dan visualisasi: (1) *imagery* adalah suatu proses penggambaran, atau menggambarkan kembali suatu pengalaman di dalam pikiran tanpa adarangsangan dari luar, (2) visualisasi adalah mampu melihat gambaran dan membayangkannya dalam pikiran.

Unestahl, L.E. (1986) menjelaskan bahwa *mental training* merupakan latihan yang sistematis dan jangka panjang dengan tujuan untuk mengembangkan dan belajar menguasai 4 macam aspek yaitu



tingkah laku, penampilan (performa), emosi dan suasana hati, serta semua macam proses tubuh, di Rusia *mental training* diistilahkan sebagai “psychological training” dan mereka tidak menggunakan istilah *mental training* seperti para ahli di daerah barat. Di negeri kita Indonesia juga sebetulnya ada istilah yang identik dengan *mental training* yang digunakan oleh dunia barat yaitu pembinaan mental untuk atlet. Jadi pembinaan mental merupakan berbagai macam perlakuan yang diberikan kepada atlet pada saat masuk pemusatan latihan, setelah pemusatan latihan dan akan berguna bagi perkembangan pribadi atlet di masa yang akan datang. Pembinaan mental meliputi semua usaha atau perlakuan pendidikan, termasuk bimbingan konseling atau “guidance and counseling” bagi mereka yang mengalami masalah psikologis dan menyiapkan atlet agar memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental pada saat festival/pertandingan/perlombaan.

Latihan mental pada atlet sebaiknya dilakukan mulai dari usia dini. Karena atlet yang telah terbentuk mentalnya sejak usia dini akan memiliki semangat dan komitmen yang tinggi terhadap apa yang dicita-citakannya. Pelatih harus memahami perkembangan mental atlet, peran pelatih pada atlet usia dini sangat penting. Atlet harus diberikan latihan mental sejak usia dini. Menurut Mayesky (2012:25) untuk membuat mental anak menjadi kuat ada beberapa hal yang dapat dilakukan pada anak sejak usia dini, antara lain: (1)memberikan kesempatan kepada anak untuk merasakan nilai, keingintahuan, eksplorasi, perilaku alami, (2) mengizinkan anak untuk bergerak bebas sesuai dengan keinginan mereka, (3) biarkan anak meyelesaikan permainannya, (4) membiarkan anak menirukan apa yang dilihatnya, (5) jaga agar selalu rileks, (6) selalu menjawab pertanyaan anak, ketika anak bertanya.

Keenam kegiatan di atas adalah bentuk pembentukan mental anak sejak anak mulai bereksplorasi dengan lingkungannya. Selain latihan di atas menurut Cook, A.S. dan Woollacott, M.H. (1995:43) untuk melatih mental dapat dilakukan dengan latihan *imagery*, hal ini diperkuat oleh Gordon, D. (2009) latihan mental dilakukan dengan cara *melakukan Imagery atau Autogenic Training*, yaitu latihan dengan membayangkan dan latihan fokus pada diri atlet. Kemudian ada 4 aspek yang harus diperhatikan, antara lain: (1) prakarsa Pengembangan Rasa Percaya Diri (*Self Confidence*), (2) jiwa Kepemimpinan (*Leadership*), (3) semangat Bersaing/Kompetisi (*Competitive Spirit*), (4) peningkatan Komitmen Terhadap Olahraga (*Commitment*).

Atlet yang memiliki keempat hal di atas akan memiliki komitmen yang kuat untuk menggeluti olahraga yang ditekuninya, karena dengan komitmen yang kuat atlet akan serius berlatih. Komitmen adalah tingkat motivasi dan usaha yang ditujukan atau diarahkan pada aktivitas atau kegiatan olahraga baik pada saat latihan maupun festival/pertandingan/perlombaan. Komitmen yang kuat akan menciptakan semangat untuk berlatih dan bertanding/berlomba. Hasrat atau kemauan yang kuat dari atlet untuk berkompetisi atau menunjukkan keterampilan atau kemampuan dalam suatu festival/pertandingan/perlombaan. Semangat bersaing ini sudah harus ditanamkan sejak awal anak mulai latihan. Pelatih, Guru, Orangtua harus selalu menanamkan semangat bersaing dan berkompetisi yang sehat sejak awal, tanamkan kejujuran sejak dini. Jika ini ditanamkan maka akan tercipta ketangguhan mental.

Martens, R. (2004:187) atlet yang akan berhasil tidak hanya kuat fisik dan tekniknya saja, tetapi atlet juga harus memiliki mental yang kuat juga. Karena dengan mental yang kuat atlet akan mudah mengontrol emosinya. Dengan mental yang kuat atlet akan mampu berkonsentrasi, percaya diri, dan memiliki motivasi yang lebih, ketika atlet telah memiliki ketangguhan ini maka atlet akan berjuang tanpa kenal lelah untuk dapat mencapai tujuannya.

Ketangguhan mental Gucciardi dalam Cox, R.X.(2012:301) sebuah konstruksi beraneka ragam yang terbentuk dari beberapa komponen kunci seperti nilai, perilaku, kognisi, emosi, kebiasaan yang mendorong kemampuan individu berkembang ketika dalam kondisi positif maupun negatif seperti tertantang, tertekan, atau dalam kondisi kurang beruntung.



Beberapa komponen dari ketangguhan mental Cox, R.X.(2012:301), antara lain: (1) percaya diri, (2) mampu fokus, (3) motivasi dari dalam, (4) memiliki sifat kerja keras, (4) komitmen yang kuat, (5) memiliki determinasi yang baik, (6) berperilaku positif, (7) percaya diri ketika mengalami cedera, (8) mampu berkembang ketika tertekan, (9) memiliki nilai personal yang konsisten, (10) memiliki kecerdasan emosi, (11) fisik kuat, (12) ramah dalam menggapai kesuksesan.

Mental yang tangguh akan membuat atlet mudah memperoleh kesuksesan atau keberhasilan. Sebuah keberhasilan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri pada atlet. Keberhasilan pada saat latihan dan dalam mengikuti pertandingan, perlombaan atau festival salah satunya ditentukan oleh rasa percaya diri atlet. Parameter rasa percaya diri dapat dilihat dari: tingkat motivasi atlet pada saat latihan, usaha keras yang ditunjukkan atlet, dan ketekunan yang dilakukan oleh atlet. Atlet dengan rasa percaya diri yang baik, akan memberikan sumbangan atau berkontribusi terhadap pengembangan harga diri atlet secara keseluruhan. Sehingga pelatih harus mampu mengembangkan rasa percaya diri pada atlet, atlet yang memiliki rasa percaya diri rendah memiliki ciri-ciri, sebagai berikut: (1) berusaha menghindari aktivitas/malas, (2) menganggap mudah jika belajar aktivitas yang baru, (3) usaha yang dilakukan atlet sangat rendah baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding, (4) membuat tujuan yang tidak realistis, (5) menggunakan strategi menghindari kegagalan dengan menggunakan berbagai dalih (contoh.: badan lagi tidak enak, kondisi lapangan, sinar matahari, cuaca, dan lain-lain).

Selain membangun rasa percaya diri, hal yang penting untuk menciptakan mental yang kuat sejak usia dini adalah memberikan sifat kepemimpinan pada atlet sejak awal. Penanaman rasa tanggungjawab atlet dapat diawali dari bagaimana pelatih dapat menanamkan jiwa kepemimpinan pada atlet. Dapat dilakukan dengan: memberikesempatan atlet memimpin pemanasan (*warming up*), mendemonstrasikan berbagai macam gerakan atau teknik tertentu, dan lain-lain.

Sebagai langkah untuk mengurangi tingkat ketergantungan atlet kepada orang lain (orang tua, pelatih, teman). Membantu pembentukan rasa percaya diri atlet. Ketika rasa percaya diri atlet baik maka mental atlet juga akan menjadi semakin baik pula, ada beberapa rekomendasi bagi pelatih untuk melakukan strategi pembinaan latihan mental, yaitu: (1) mengembangkan Kepercayaan (*Improve Confidence*), (2) memberikan Tantangan Yang Optimal (*Provide Optimal Challenges*); (3) menjamin/Memastikan Kesuksesan (*Ensure Success*), (4) meningkatkan Perasaan Kontrol Agar Tidak Lupa Diri (*Increase Feeling of Control*), (5) memberi Umpan Balik Positif (*Provide Prositive Feedback*), (6) meningkatkan Motivasi Intrinsik (*Increase Intrinsic Motivation*); (7) meningkatkan Rasa Senang & Mengurangi Ketegangan (*Increase Enjoyment And Reduce Anxiety*), (8) gunakan Pertanyaan Yang Efektif (*Effective Questioning*), (9) gunakanlah Penanganan/Perlakuan Dengan Benar (*Deal With Misbeviaviour Correctly*).

Pelatih juga harus mampu mengembangkan filosofi tentang kompetisi pada anak latihnya. Jangan tanamkan pada atlet untuk selalu harus menang atau juara. Pelatih atau Guru harus hati-hati dalam menggunakan pendekatan untuk mengembangkan filosofi persaingan sehat: “Perspektif “& “Keseimbangan” dengan cara: (1) kompetisi merupakan bagian dari hidup, (2) nilai kompetisi tidak hanya kemenangan atau kekalahan, (3) bersainglah dengan diri sendiri bukan dengan lawan, (4) ukur diri sendiri atas dasar “Usaha Terbaik” pada saat latihan dan festival/pertandingan/perlombaan, (5) menang dan kalah di banyak festival/pertandingan/perlombaan sepanjang hayat atau hidup adalah suatu pengalaman, (6) Atlet Usia Dini adalah waktu untuk belajar dan mengembangkan diri, (7) atlet di bawah usia 12 tahun, gunakan ajang kompetisi untuk bertemu teman baru dan untuk menguji kemampuan dan bersenang-senang, (8) nilai sebenarnya dalam kompetisi adalah berjuang melakukan yang terbaik, berjuang untuk memperbaiki, dan usaha pencapaian tujuan jangka panjang, (9) kemenangan atau kekalahan tidak membuat anda seorang pemenang atau kalah;



METODE

Penelitian ini merupakan penelitian konseptual tentang penggalian peran pihak-pihak yang berkaitan dalam pengembangan pendidikan literasi keuangan pada anak. Data yang digunakan untuk penelitian ini adalah data sekunder yang berupa artikel-artikel ilmiah penelitian, buku, praktek implementasi program literasi keuangan anak usia dini dan laporan-laporan yang relevan tentang permasalahan yang diteliti. Analisis dalam konseptual paper ini, penulis menggunakan metode *systematic review*. Menurut Kitchenham, (2004:3) metode *systematic review* dilakukan melalui tiga tahapan yakni 1) identifikasi (*planning the review*); 2) evaluasi (*conducting the review*) dan 3) interpretasi (*reporting the review*). Metode ini sangat efektif untuk sebagai masukan dalam kebijakan yang bersifat strategis sesuai karakteristik penelitian (Siswanto, 2012:3). Analisis dan pembahasan dalam konseptual paper ini, penulis akan melihat fenomena yang terjadi dan mengaitkannya dengan hasil-hasil penelitian dan pemikiran peneliti sebelumnya, sehingga penulis mendapatkan pengembangan ide dan gagasan yang lebih komprehensif dalam memecahkan permasalahan penelitian.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pembinaan Mental Atlet Usia Dini

Partisipasi anak usia dini di dalam bidang olahraga semakin terlihat, terbukti dengan semakin banyaknya dibuka klub-klub olahraga atau sekolah-sekolah olahraga bagi anak usia. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana olahraga. Keterlibatan atlet usia dini dalam festival/berlomba/bertanding tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orangtua atlet. Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks. Bagi kebanyakan anak, pengalaman pertamanya dalam aktivitas olahraga ditangani oleh pelatih yang belum berpengalaman atau bahkan seseorang yang profesinya bukan pelatih. Walaupun orang-orang tersebut menguasai teknik olahraga yang dilatihnya, namun jarang sekali dari mereka yang telah mengikuti pelatihan formal dalam menciptakan lingkungan psikososial yang sehat bagi atlet usia dini. Dikhawatirkan, para pelatih ini hanya mengejar kemenangan, dimana hal ini sangat tidak mendidik terutama dalam konteks olahraga sejak usia dini yaitu:

1. Aspek Psikologis Yang Berperan Pada Atlet Usia Dini

Seorang anak selalu mencari pengakuan dari orang dewasa akan kemampuan dirinya. Dalam melakukan aktivitas olahraga, pujian yang diberikan terhadap penampilan anak dapat mengembangkan aspek psikologisnya, seperti perasaan percaya diri, kegembiraan, harga diri, pengalaman merasakan mencapai tujuan, dan pengakuan dari teman sebaya. Sebaliknya, jika anak mendapatkan pengalaman yang negatif dalam berolahraga, maka aspek psikologisnya pun dapat berkembang secara negatif. Disini penilaian diri negatif, frustrasi, agresi dan aspek negatif lain dapat terlihat dengan jelas.

Setelah anak berusia 5 tahun, mereka mulai dapat dikenalkan dengan jenis olahraga permainan yang lebih kompleks, yang melibatkan kerjasama dan kompetisi. Namun perlu diperhatikan disini, kompetisi dimaksud haruslah tetap berada dalam konteks bermain. Untuk mulai menerapkan olahraga yang memiliki aturan formal, sebaiknya tunggu sampai anak berusia 8 atau 9 tahun.

Dalam festival/berlomba/bertanding, atlet bukan hanya berusaha mencapai targetnya, tapi juga berusaha mencegah lawan mencapai target mereka. Hal ini melibatkan konflik langsung yang seringkali diikuti dengan agresivitas dalam usahanya mencegah lawan mencapai sukses. Dalam prosesnya, jenis olahraga yang penontonnya dapat berteriak bebas, terutama pada olahraga beregu, bisa berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial anak, terutama jika pelatih dan orangtua tidak dapat mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini biasanya terjadi karena terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan. Oleh karena itu, orang dewasa yang terlibat dalam festival/berlomba/bertanding olahraga pada atlet usia dini juga perlu mendapat pengetahuan dan pendidikan tentang pembinaan olahraga usia dini.

Pemahaman tentang target realistis yang bisa dicapai atlet usia dini perlu ditekankan. Dalam olahraga usia dini, target yang harus dicapai atlet adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam festival/berlomba/pertandingan. Adalah besarnya usaha dan



peningkatan pribadi yang seharusnya dihargai dan menjadi target bagi setiap atlet, bukannya semata-mata mencapai kemenangan. Tujuan pelibatan anak dalam aktivitas olahraga, hendaknya mencakup: (a) memperkenalkan anak terhadap berbagai pengalaman olahraga, (b) meningkatkan keterampilan fisik, (c) meningkatkan kemampuan proprioepsi (perabaan selektif) dan atensi (merupakan faktor positif dalam belajar secara umum), (d) mengembangkan sosialisasi positif, (e) membangun perasaan memiliki kemampuan, (f) memupuk kepercayaan dan harga diri.

Untuk mendapatkan efek positif terhadap perkembangan psikologis dan sosialisasi anak, maka olahraga perlu diprogramkan dan disupervisi secara baik, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: (a) menciptakan latihan yang aman meskipun beresiko; (b) memperhatikan pencapaian kepuasan akan penampilan; (c) membangun perasaan agar bekerja mencapai target yang ditentukan, (d) menetapkan peran spesifik individu, (e) menerapkan kepedulian terhadap peraturan permainan, serupa dengan terhadap peraturan sosial, (f) menghargai dan menghormati lawan, (g) mempromosikan latihan olahraga yang teratur dan berjangka panjang untuk memelihara kesegaran jasmani.

Perlu juga diperlihatkan bukti-bukti kepada anak bahwa orang yang terlibat dalam olahraga dan belajar dengan baik, memiliki nilai akademis yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas olahraga.

2. Persiapan Mental festival/berlomba/Pertandingan

Pada masa awal dimana orangtua, guru atau pelatih mendapatkan bahwa seorang anak memiliki minat atau bakat olahraga, maka mereka mendukungnya secara positif. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu pelatihnya tidak perlu menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan festival/berlomba/pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan anak, bukan terhadap hasil akhir. Disini perlu ditanamkan perasaan “mencapai sukses” bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Oleh karena itu, penting sekali di masa awal ini setiap partisipan dalam suatu kejuaraan bisa mendapatkan penghargaan. Setelah anak mulai menyenangi bahkan “keranjingan” dengan olahraga yang dilakukannya, maka motivasi dan dedikasinya untuk lebih menguasai keterampilan olahraga tersebut akan lebih meningkat. Disini diperlukan pelatih yang lebih terampil dan memiliki hubungan positif dengan anak, sehingga sang anak bisa lebih mengembangkan keterampilan olahraganya dan semakin merasakan keterikatan dengan olahraganya tersebut.

Pada saat anak mulai tertarik untuk menekuni olahraga secara lebih serius, maka dukungan moral dan pengorbanan finansial dari orangtua untuk memenuhi kebutuhan latihan olahraga sangat diperlukan. Jika kebutuhan ini terpenuhi dan prestasi anak terus meningkat, maka anak akan beralih menjadi atlet. Pada tahap ini sebagian peran orangtua sudah diambil alih oleh pelatih maupun oleh atlet itu sendiri karena sudah menjadi lebih mandiri.

Sebagai atlet usia dini, persiapan mental dalam menghadapi festival/perlomba/pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berfikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam festival/perlomba/pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya.

3. Pelatih Sebagai Pembina Mental Atlet

Dalam pelatihan olahraga bagi atlet usia dini, cara pelatih merancang situasi latihan, cara pelatih menetapkan sasaran, serta sikap dan perilaku pelatih dalam kepelatihannya dapat mempengaruhi partisipasi anak ke dalam olahraga. Pelatih tidak hanya berperan dalam situasi olahraga, namun seringkali juga pelatih memiliki pengaruh terhadap aspek lain dalam kehidupan anak. Demikian pentingnya peran pelatih dalam olahraga usia dini, karena itu pelatih sangat berperan sebagai pembina mental atlet usia dini. Beberapa tips bagi pelatih dalam menangani atlet usia dini: (a) perlakukan setiap anak sama dengan anak lainnya. Berikan kesempatan yang sama kepada setiap anak dalam melakukan suatu aktivitas, (b) ciptakan suasana yang menggembirakan dalam berlatih maupun festival/berlomba/bertanding, sehingga minat dan motivasinya terhadap olahraga semakin meningkat, (c) bersabarlah; pada mulanya anak mungkin takut atau koordinasi motoriknya kurang, namun dengan pengarahan yang benar dan latihan yang berulang maka anak akan belajar, (d) usahakan setiap anak



dapat melakukan gerakan olahraga dengan benar, karena hal ini penting bagi perkembangan keterampilan dan rasa kebanggaannya, (e) gunakan bahasa sederhana, jelas dan dapat dimengerti oleh anak, (f) kurangi rasa takut yang mungkin dimiliki anak dengan cara mengantisipasi dan mengurangi kecemasannya., dapat juga diselengi humor agar efektif, (g) jelaskan dan tunjukkan gerakan keterampilan olahraga yang benar secara cermat, sehingga anak mengerti apa yang harus mereka lakukan, (h) jelaskan gerakan keterampilan baru sedikit demi sedikit, sehingga anak dapat melihat urutan gerak yang benar, (i) ingatlah bahwa jika anak melakukan kesalahan, itu adalah hal yang wajar; dan itu berarti mereka sedang mencoba, (j) biarkan anak mengajukan pertanyaan, hal ini menunjukkan bahwa anak itu berpikir, (k) tunjukkan penghargaan terhadap anak, perlakukan mereka sedemikian rupa sehingga terkesan bahwa baik pelatih maupun yang dilatih itu sama-sama belajar, (l) bersikaplah positif dan yakinkan setiap pemain memiliki peran dalam tim, sehingga setiap anak merasa penting dan spesial, (m) rangsang anak agar mereka memiliki tokoh model, kenalkan mereka kepada tokoh-tokoh olahraga yang patut diteladani dan rangsang mereka agar memiliki minat untuk menyaksikan acara olahraga maupun menyimak berita olahraga.

Selain perlu mengetahui beberapa tips menangani atlet usia dini, pelatih pun perlu menghindari beberapa hal berikut ini: (a) hindari berteriak keras, berkata kasar atau membentak anak yang dilatih, (b) janganlah menonjolkan hal buruk seorang anak atau mengungkit-ungkit kesalahan yang pernah dibuatnya; apalagi dilakukan di depan anak-anak lain, (c) hindari menghukum anak atas kesalahan gerak yang dibuatnya. Hukuman dalam hal ini akan membuat anak menarik diri atau menyerah. Jika anak membuat kesalahan gerakan, koreksi kesalahan tersebut dan demonstrasikan gerakan yang benar, (d) tidak perlu mengharapakan anak belajar dengan cepat. Kemampuan anak akan meningkat melalui latihan yang teratur, (e) jangan mengharapakan anak bermain seperti seorang profesional. Biarkan mereka menikmati dunia anak-anaknya, mereka akan mahir secara bertahap, (f) hindari memperolok atau mempermainkan anak. Hal ini pada anak akan berdampak terhadap penghukuman diri sendiri, (g) tidak perlu membandingkan seorang anak dengan anak lainnya, apalagi dengan 'jagoan' di dalam tim, (h) janganlah mengabaikan anak kandung yang juga dilatih (walaupun dengan tujuan menghilangkan prasangka pilih kasih). Ingatlah, setiap anak dalam tim selalu menginginkan perhatian khusus dari pelatihnya, (i) Janganlah mengkritik atau mencaci pelatih lain ataupun wasit, di hadapan anak didik, hal ini akan membingungkan anak dan menghambat sportivitasnya, ((j) hindari membuat latihan olahraga semata-mata sebagai kerja keras tanpa kegembiraan. Jika anak gembira dalam latihan, maka kemungkinannya bertahan dalam tim dan dalam olahraga tersebut akan lebih besar.

SIMPULAN

Mental adalah suatu hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga, bukan hanya pembangunan fisik melainkan juga pembangunan jiwa. Pembinaan mental anak usia dini sangat disarankan dimengerti oleh pelatih agar latihan mental yang diberikan sesuai dengan yang diharapkan, agar anak dapat berprestasi dan lebih percaya diri untuk menghadapi latihan maupun festival/lomba/pertandingan yang akan dilewati agar menjadi atlet berprestasi. Dengan melakukan pelatihan yang sesuai untuk tumbuh kembang anak akan membuat mental anak-anak akan terbentuk, pemilihan pelatih yang sesuai mampu mengimprovisasi suatu latihan menjadi menarik bagi anak ikut andil dalam mengembangkan mental atlet usia dini. Dengan pembuatan program latihan yang sesuai untuk anak usia dini dan menerapkan sesuai dengan program dan keadaan yang terjadi di lapangan diharapkan pelatih mempunyai pemikiran kreatif yang akan bisa meningkatkan mental atlet sejak usia dini dengan baik agar menjadi pondasi dasar bagi atlet usia dini yang kelak akan menjadi atlet profesional.



DAFTAR PUSTAKA

- Cook, A.S. dan Woollacott, M.H. (1995). *Motor Control Theory and Practical Applications*. Pennsylvania: Lippincott William&Wilkins.
- Cox, R.X.(2012). *Sport Psychology Concepts and Application*. Columbia: McGrawHill.
- Drever, James. 1971. *A Dictionary of Psychology*. New Jersey : Great Brain: Penguin Reference Books Ltd.
- Gordon,D. (2009). *Coaching Science*. British:Learning Matters.
- <http://eriyantoni.blogspot.com/2010/09/pembinaan-mental-untuk-atlet-usia-dini.html> diakses pada tanggal 7 april 2020 pukul 21.00 Wib.
- <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300163/pendidikan/pertemuan-ke-3-pembinaan-mental-atlet-usia-dini.pdf> diakses tanggal 7 april 2020 pukul 19.00 Wib.
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. Keele University Technical Report TR/SE-0401, 79–83.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*.Hongkong:Human Kinetics.
- Mayesky (2012). *Creative Activity for Young Children*. Japan:Wadsworth
- Siswanto, S. (2012). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis HasilHasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 13(4 Okt), 326– 333. <http://doi.org/10.22435/bpsk.v13i4>
- Unestahl, L.E. (1986). *Contemporary sport psuchology*. Orebro, Sweden: VEJE Publications.
- Khoirullah, K., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Survey Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya Khoirullah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 377-382.