

**MEMOTIVASI DIRI DENGAN HAL-HAL KECIL SEDERHANA DALAM USAHA
MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA**

Ahadin

ABSTRAK

Tingkah-laku dan tindakan individu untuk mencapai suatu tujuan yang ingin diperoleh pada prinsipnya sangat ditentukan oleh suatu keinginan, kebutuhan, dan harapan. Individu dalam melakukan tingkah-laku, tindakan, dan perbuatan selalu didasari oleh faktor yang sifatnya datang dari dalam dirinya atau datang dari luar dirinya atau dari lingkungan. Faktor dari dalam diri individu dapat menentukan tingkah-laku, tindakan dan perbuatan, begitu juga faktor dari luar diri individu dapat memperkuat atau dapat memperkecil motif seseorang individu dalam bertingkah-laku, bertindak dan berbuat. Motif merupakan suatu rangsangan, dorongan, keinginan, atau hasrat dari individu untuk bertingkah-laku, bertindak dan berbuat. Sedangkan motivasi merujuk pada proses yang mendorong individu untuk bertingkah-laku, bertindak dan berbuat dalam memberikan reaksi pada setiap situasi, dengan demikian motif merupakan suatu kekuatan penggerak untuk dapat terjadinya tingkah-laku, tindakan dan perbuatan. Dalam kompetisi pada setiap cabang olahraga ditingkat yang paling tinggi pada umumnya di ikuti oleh atlet-atlet yang memiliki bakat yang hebat, memiliki talenta-talenta yang mengagumkan, gigih, berdisiplin tinggi, bermental yang kokoh dan tangguh, jadi yang membedakan sang juara atau yang memiliki prestasi yang mengagumkan dengan yang prestasi biasa saja sangatlah sukar untuk dibedakan. Pada level prestasi yang sangat tinggi ini atlet dengan teknik memotivasi diri yang kecil sederhana yang dikelola dengan sangat baik dapat menjadikan sang atlet menjadi sukses dalam berkarir.

Kata Kunci : Motif, Motivasi, Prestasi olahraga

PENDAHULUAN

Para ilmuwan di bidang psikologi olahraga telah mengembangkan prinsip *optimizing* untuk meningkatkan prestasi atlet yang didasari pada pandangan bahwa pada prinsipnya prestasi puncak atlet akan dapat dicapai apabila seluruh kemampuan, potensi, baik kemampuan fisik maupun kemampuan mental dilatih sampai batas kemampuan maksimal yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan (Sudibyo, 1998). Oleh karena itu, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal seorang atlet disamping dilatih kemampuan fisik dengan maksimal, juga perlu memiliki kemauan, disiplin, integritas kepribadian, totalitas, kreativitas dan kemampuan untuk memecahkan setiap permasalahan pada setiap situasi yang dihadapi.

Motif adalah suatu rangsangan, dorongan atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah-laku, (Huaeni dan Noor, 1981), sedangkan menurut pendapat Gunarsa, (1978), mengemukakan motif artinya dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang untuk bertingkah-laku. Selanjutnya Natawijaya (1976), mengemukakan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu disebut motif. Jadi motif memiliki pengertian yang meliputi semua penggerak, alasan-alasan atau dorongan dalam diri individu yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Motif bagi individu merupakan dorongan, keinginan, hasrat yang menjadi penggerak yang berasal dari dalam diri individu yang memberikan tujuan, arah dalam bertingkah-laku, bertindak, dan berbuat. Dengan demikian dapat disimpulkan motif adalah suatu rangsangan atau dorongan yang terdapat dalam diri individu yang secara aktif mendorong individu untuk bertingkah-laku, bertindak, dan berbuat.

Sedangkan motivasi menurut sarlito, (1986) menjelaskan motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk kepada proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong terjadinya tingkah-laku, tindakan dan perbuatan. Para ahli psikologi olahraga sependapat bahwa motif, dan motivasi berpengaruh terhadap kepribadian, dan kinerja atlet dalam usaha pencapaian prestasi.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lainnya, karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik ditinjau dari perbedaan tingkat prestasi yang ingin dicapai, harapan dan kemampuan yang dimiliki. Perkembangan yang sangat pesat di dalam dunia prestasi olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat, terhadap perkembangan ilmu yang mendukungnya seperti sport medicine, fisiologi, psikologi, biomekanika, motor

learning, kinesiologi, sosiologi dan ilmu lainnya.

Menyadari bahwa prestasi yang tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik dan taktik saja, akan tetapi peranan kematangan jiwa dalam latihan dan pertandingan juga ikut menentukan. Harsono, (1988), mengemukakan bahwa olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik seperti gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang. Olahraga keterkaitan dan berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala psikologis pelakunya. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet yang benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala potensi kemampuan yang dimilikinya. Kesiapan yang dimaksud adalah teknis kesiapan fisik, dan psikologis atlet yang dimaksud. Muchlas (1988), mengemukakan pendapatnya tentang kesiapan fisik dan psikologis atlet dalam mencapai prestasi secara maksimal, sebagai berikut.

Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung kepada ketrampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Dalam olahraga prestasi terdapat upaya penerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam meraih prestasi puncak, baik dalam fase latihan maupun fase pertandingan yang sebenarnya, hal ini memiliki makna bahwa olahraga prestasi terkandung situasi kompetitif yang tinggi.

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari yang biasanya dilakukan. Tercapainya tujuan seseorang tiada lain untuk memuaskan atau memenuhi keinginan-keinginan, motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mendapatkan nilai dalam perbuatan berdasarkan standar dan kriteria yang terbaik.

Motivasi berprestasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk bertingkah-laku, bertindak, dan berbuat baik berdasarkan standar yang paling tinggi. Seorang individu yang memiliki keinginan untuk berprestasi yang kuat, kokoh, dan konsisten memiliki kecenderungan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang bersifat menantang dan bukan untuk memperoleh keuntungan status, akan tetapi semata-mata karena keinginan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.

Straub, (1978) mengemukakan bahwa prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. Meskipun seorang atlet memiliki keterampilan yang tinggi, apabila tidak memiliki hasrat yang tinggi, biasanya atlet tersebut akan mengalami kegagalan. Demikian juga halnya atlet yang memiliki hasrat yang tinggi, akan tetapi tidak memiliki keterampilan yang tinggi, maka dapat dipastikan akan tidak dapat meraih sukses. Hasil yang optimal hanya akan dapat diperoleh jika motivasi dan keterampilan saling melengkapi, motivasi

berprestasi dipandang sebagai suatu harapan untuk memperoleh kepuasan dengan jalan menguasai tugas-tugas yang sulit, sukar, dan menantang.

Keinginan seorang atlet untuk menjadi juara dalam suatu olahraga yang bersifat kompetitif di pengaruhi oleh banyak faktor baik yang bersifat intrinsik, maupun faktor ekstrinsik atau sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur kepribadian dan sistem nilai yang dinyakini oleh atlet atau pengalaman-pengalaman profesional, cita-cita, dan masa depan yang diinginkan. Faktor dari luar diri individu yang berpengaruh akan menimbulkan berbagai alternatif yang harus dipilih, seorang atlet akan tetap harus menyesuaikan setiap kondisi objektif keinginan, selanjutnya harus menentukan pilihan yang paling baik dan yang cocok dengan keinginan, keteraqmpilan dan otensi-potensi yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Motivasi berprestasi dalam olahraga dapat mempengaruhi penampilan dalam olahraga, tingkah-laku dalam olahraga didorong oleh motivasi berpresasi, sebagai gambaran Richard dan Lyman, (1990) mengemukakan ada empat teori motivasi yaitu: teori kebutuhan, teori kesamaan, teori pembiasaan, dan teori pengharapan.

Motivasi, kemampuan emosional dan mental adalah merupakan kemampuan untuk memahami dan dapat mengerti gambaran olahraga yang ditekuni secara menyeluruh

tentang informasi dan memiliki keterampilan untuk mendapatkan kesuksesan dalam olahraga prestasi. Ada sepuluh macam kemampuan atau kecakapan motivasi, emosional dan mental yaitu:

Usaha Giat atau motivasi diri dapat dilihat pada anak-anak pada usia dini dan akan terus dapat dikembangkan sampai pada usia diperguruan tinggi, beberapa anak-anak pada usia dini akan tertarik kepada kegiatan dan aktivitas olahraga tertentu dan ingin selalu bermain olahraga tersebut. Jika mereka tidak dapat menemukan seseorang yang akan membimbing maka mereka akan bermain sendiri menyusun peraturan permainan atau menciptakan situasi dan kondisi berpura-pura membuat permainan.

Pelatih kepala hockey Amerika, Bob, O, Corner, menjelaskan bahwa semua pemain hockey profesional yang memiliki nama terkenal, dan hebat menghabiskan waktunya berlatih sendirian, mereka menghabiskan waktu untuk berlatih, menciptakan situasi seperti dalam suasana pertandingan yang sebenarnya, dan seolah-olah dalam suatu pertandingan. Dave Randall, seorang pemain tenis di Universitas Misissippi dan bermain tenis professional selama sembilan tahun, menurut ayahnya Jim, bahwa Dave, selalu memiliki bakat, akan tetapi ia baru betul-betul punya usaha yang giat atau memiliki motivasi diri untuk berprestasi pada waktu ia sudah diperguruan tinggi.

Keinginan, faktor keinginan sangat berhubungan yang sangat erat dengan usaha yang giat dan motivasi berprestasi pada cabang olahraga yang diikuti, yaitu kecintaan kepada permainan. Greg Patten, pelatih tenis junior Amerika Serikat, mengatakan hal pertama yang ia perhatikan adalah rasa keinginan untuk bermain atau motivasi dari calon atlet yang ia rekrut. Pada umumnya para pemain yang terkenal, dan yang sukses dalam karir dahulunya memiliki rasa keinginan yang kuat, konsisten, untuk bermain pada cabang olahraga yang ditekuni. Shane Murphy, seorang praktisi ahli ilmu jiwa olahraga yang berkerja selama delapan tahun di pusat pelatihan olimpiade di Colorado, memberikan pendapat bahwa anda tidak akan pernah dapat menjauhkan anak yang memiliki keinginan yang kuat dari pertandingan.

Stabilitas, atlet yang memiliki bakat yang baik seharusnya seara emosional ataupun motivasi berprestasi selalu dalam keadaan stabil, baik dalam keadaan normal atau dalam keadaan pertandingan. Seorang atlet yang tidak memiliki stabilitas dalam menghadapi pertandingan dan kompetisi akan dapat dipastikan akan mengalami kegagalan. Atlet yang sukses dan mudah, ulet dan memiliki fleksibilitas, Jhon Daly, pemain golf profesional selalu kelihatan dalam keadaan bermasalah akan tetapi dapat bermain pada level yang tinggi, Jhon MeEnroe, dapat mengontrol diri dengan baik dan tetap mempertahankan motivasi berprestasi agar dapat menjadi atlet ang berprestasi.

Kekuatan dan ketangguhan mental adalah merupakan bagian pembendaharaan kata dalam istilah psikologi olahraga, akan tetapi memiliki arti yang berbeda pada setiap atlet. Menurut pendapat Jim Loehr yang dimaksud dengan kekuatan dan ketangguhan mental adalah gabungan usaha yang giat, memotivasi berprestasi, stabilitas, dan rasa percaya diri. George Brett seorang atlet profesional pada cabang olahraga bola basket di Kansas, mengatakan bahwa ia takut gagal dan kelihatan jelek, akan tetapi dia menyadari dan mengerti apa yang ia harus kerjakan dan bagaimana teknik mengerjakannya dan tidak ada seorangpun yang dapat menghalangi dirinya untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

Sikap positif merupakan sifat dari seorang individu tidak hanya sekedar berbuat atau bertindak, akan tetapi apa yang diperbuat sebagian besar besar dilakukan dengan kesadaran, kesadaran adalah salah satu faktor yang akan menentukan tingkah-laku dan perbuatan ataupun tindakan dari individu atlet. Keadaan dalam kondisi kesadaran melakukan sesuatu tindakan atau perbuatan tersebut tidak hanya dilakukan sekali saja pada waktu itu, akan tetapi sering kali diulangi lagi. Sebagian besar perbuatan manusia dilandasi oleh kesediaan sikologis tertentu untuk mereaksi terhadap keadan dan suatu kondisi tertentu. Kesediaan mereaksi terhadap situasi atau objek tertentu tersebut disebut sikap.

Setiap orang mempunyai suatu sistem pikiran berdasarkan pengalamannya, dan hal inilah pikirannya yang merupakan kesediaan untuk mereaksi terhadap objek tertentu. Dengan demikian kesediaan mereaksi atau sikap adalah suatu kesadaran kompleks yang menentukan perbuatan seseorang yang dilakukan secara sadar. Thurstone mengatakan bahwa sikap merupakan suatu tingkatan efek dari perasaan yang bersifat positif dan negatif yang berhubungan dengan suatu objek psikologis tertentu. Jadi sikap terhadap objek tertentu selalu disertai perasaan senang atau tidak senang, simpati atau antipati.

Menurut pendapat Raymond B. Cattell, 1970 sebenarnya sikap bukanlah suatu tindakan akan tetapi merupakan cara untuk bertindak dalam situasi tertentu dan dalam keadaan tertentu dalam menghadapi suatu situasi dan objek. Dengan keadaan dimana seorang atlet memiliki rasa percaya diri, motivasi berprestasi atlet hendaknya memiliki sifat positif, agar dapat mencermati dan memperoleh prestasi yang tinggi. Seorang atlet yang memiliki sikap negatif dan tidak memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, dengan sikap pesimis akan jarang mendapatkan sukses, Jim Loehr, menjelaskan pada level prestasi yang lebih tinggi dan kesiapan dari seluruh unsur-unsur kejiwaan, dimana seorang atlet hendaknya bersikap positif, percaya diri, dalam menerima realitas apa saja yang dia alami, atlet yang hebat tetap belajar dari pengalaman dimasa lalu dan belajar terus untuk meningkatkan keadaan

dimasa depan. Hasil pengalaman dan penerimaan diri dalam segala suasana adalah sikap realitis terhadap keadaan, menjadikan atlet dapat memiliki kejiwaan, dan mental yang baik.

Pemusatan perhatian adalah suatu keadaan dimana seorang atlet menunjukkan dan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu subjek tertentu yang tidak mudah goyah, atlet yang dapat melakukan konsentrasi akan dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Pemusatan perhatian memiliki ciri-ciri bahwa atlet dapat memusatkan perhatiannya tertuju pada satu benda pada suatu saat, merupakan keseluruhan, perhatian selektif terhadap pemikiran tertentu atau objek tertentu dan tidak ada perhatian terhadap objek atau pemikiran lain, menenangkan dan memperkuat mental. Yang menandakan atlet kurang dapat berkonsentrasi yaitu apabila seorang atlet mengalami perhatian terpecah-pecah, perhatian seseorang dapat terpecah-pecah karena pikirannya tertarik untuk memperhatikan berbagai peristiwa yang pernah dialaminya.

Latihan pemusatan perhatian jauhkan pikiran anda terhadap sesuatu yang pernah anda . lakukan ataupun pernah anda alami, pusatkan perhatian anda pada satu tempat, tunjukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut, kosongkan pikiran anda biarkan tetap kosong, pindahkan dari sasaran khusus kepusat perhatian seperti gambar panorama, kemudian

ikut dihadirkan suatu gambar besar, memberi kemungkinan tanpa seleksi. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda, berhentilah dan kemudian kembali pusatkan perhatian.

Sejak dini orang tua dan pelatih dapat mengamati kemampuan anak untuk memblok dan memusatkan perhatian atau menghilangkan hambatan atau gangguan, dalam usaha untuk memusatkan perhatian. Totalitas bakat bawaan, proses pelatihan, proses pembelajaran yang baik akan menanamkan sifat pemusatan perhatian yang sukses.

Usaha seorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi hendaknya memiliki usaha atau mempersiapkan diri untuk mempergunakan atribut atau potensi diri secara maksimal dan selalu ingin memperbaiki kelemahan-kelemahan sebelumnya, motivasi yang selalu berusaha atau motivasi diri untuk berprestasi untuk memperbaiki diri, seperti seorang atlet bola basket profesional Larry Bird, ia melakukan latihan shooting sendirian selama tiga jam sebelum pertandingan, sedangkan pemain yang sukses di profesional di bola basket yang lainnya seperti Eddie Goerge dan Micheal Jordan, mereka tetap datang yang pertama dalam latihan dan yang terakhir meninggalkan lapangan. Sedangkan seorang atlet golf profesional seperti Teger Woods, walaupun telah memiliki reputasi dan sangat sukses di dalam karir profesional ia tetap datang dan berlatih pada pelatih yang pertama kali memberikan dia latihan swing.

Ketekunan prestasi yang tinggi tidak datang dengan sendirinya, akan tetapi harus dimulai dengan menemukan atlet yang berbakat, kemudian dibina dengan memberikan latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dengan baik, dan harus dapat menguasai teknik-teknik dan taktik-taktik yang tepat. Sejak dari tahapan persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, bahwa ketekunan untuk menjalani dan mengikuti semua proses, yang dikemukakan diatas merupakan modal untuk sukses bagi individu atlet. Atlet yang hebat, baik dan sukses pada umumnya akan selalu mengerjakan yang apa seandainya ia kerjakan, walaupun dalam situasi yang tidak diharapkan, disamping itu atlet yang sukses memiliki keinginan menjadi yang terbaik, terhebat, kemampuan untuk tekun, dan bertahan untuk mencapai keberhasilan, dan kesuksesan modalnya harus memiliki ketekunan.

Dapat mengeluarkan kemampuan terbaik sebagai misal pemain profesional pada cabang gemilang, sedangkan ciri-ciri fisiknya yang kecil, tidak hebat dalam memukul bola, tidak memiliki kecepatan berlari yang hebat, akan tetapi dalam kenyataannya dia sukses dalam prestasi, dan menjadi atlet yang hebat.

Apa yang dimiliki oleh Randall adalah kecerdasan, ketekunan, dapat mengontrol emosi, memiliki keinginan untuk menang, memiliki keterampilan yang cukup, untuk melakukan apa yang dibutuhkan dalam kompetisi, ia selalu berada ditempat yang

benar pada waktu yang tepat, dan tidak pernah melakukan hal-hal yang merugikan.

Memiliki pengaruh yang positif terhadap tim, setiap pemain tentunya akan memiliki keterampilan yang khusus dalam usaha untuk memenangkan suatu pertandingan, atau dengan kata lainnya setiap individu pemain harus dapat memberikan kontribusi yang positif. Contoh Tom Glavine, Greg Maddux, Jhon Smolts, adalah trio *fitching* yang membuat tim baseball Atlanta menjadi suatu tim baseball di Amerika Serikat yang selalu memenangkan pertandingan, mereka memiliki perasaan yang sama dan dapat mengetahui apa yang akan dikerjakan oleh teman-teman mereka.

Memiliki satu hidung pada bola, pemain bola basket NBA, Charles Barkley, yang memiliki ukuran tinggi badan yang pendek untuk ukuran pemain bola basket, tetapi menjadi pemain terbaik dalam hal rebounder dalam sejarah bola basket. Selalu berada di tempat yang tepat, waktu yang tepat dan mengetahui kemana arah bola sebelum bola dilemparkan.

Membuat permainan menjadi besar, atlet yang besar dan berbakat dapat menentukan hasil akhir suatu pertandingan, seperti Michael Jordan, dapat melakukan *shouting* pada detik-detik terakhir dalam pertandingan. Peyton Manning dapat mempengaruhi teman dalam tim dan memenangkan pertandingan dalam dua menit pertandingan akan usai.

Membuat teman dalam team menjadi lebih baik, semua pemain pada level kompetisi yang tinggi memiliki bakat dan keterampilan yang tinggi, tetapi tidak banyak pemain dapat memberikan kontribusi kepada teman dalam tim untuk meningkatkan keterampilan K.C. Jones sebagai contoh begitu dia masuk ke lapangan, semua pemain dan pelatihnya meyakini dan percaya akan dapat memenangkan pertandingan.

Antisipasi, Bill Russel, mantan pemain Celtic, sekarang menjadi panutan, mengatakan bahwa hamper semua rebounds yang dia peroleh, dia dapatkan sebelum bola dilemparkan. Hal ini tentang antisipasi dan informasi dan pengalaman yang telah dimiliki seperti visi, timing, koordinasi, dan antisipasi terhadap hal-hal yang akan terjadi sebelum orang lain mengetahuinya.

Dapat dilatih, sebagian atlet mendapatkan sesuatu secara cepat, sebagian lainnya akan mendapatkan kemudian. Informasi diperoleh dari pelatih, teman dalam satu tim, dan orang tua. Atlet yang akan dilatih tidak perlu pelatihnya memberikan instruksi beberapa kali. Sekali saja mereka instruksi diberikan telah mendapatkan poin, sesuatu yang diberikan, dan mereka dapat melakukannya dengan baik. Atlet yang dapat dilatih memiliki keterampilan dan kecerdasan dan dapat menyerap apa yang diberikan oleh pelatih dengan cepat dan dapat mengaplikasikannya menjadi keterampilan yang dapat ia tampilkan kembali.

Dapat beradaptasi, atlet dapat beradaptasi dengan orang lain, dengan situasi, dan hal-hal latihan fisik dalam olahraga. Sebagian atlet pemula, tidak pernah dilatih oleh orang lain, tetapi dilatih oleh orang tuanya sendiri, sebagian atlet hanya dilatih oleh seorang pelatih selama karirnya, sebagian yang lain dapat dilatih oleh pelatih yang berbeda dengan cara, gaya, tehnik dan taktik yang berbeda untuk melengkapi keterampilan yang dimiliki. Atlet harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai variasi dan kondisi seperti keadaan panas, dingin, hujan, permukaan yang tidak biasa.

Meningkat pada setiap kesempatan, pada tingkat atlet junior, atlet yang berbakat yang besar memiliki cara dan jalan untuk meningkatkan kualitas dan intensitas permainan mereka. Atlet yang secara kontinu meningkat, pada setiap kesempatan, secara jelas akan memisahkan mereka dari rata-rata atlet lainnya. Mereka membuat kejutan-kejutan dalam mencapai karir yang lebih tinggi. Mereka membuktikan dapat melakukan tugas apa saja yang dibutuhkan atau yang diberikan kepada mereka. Seorang atlet dapat meningkat jika diberi kesempatan untuk tampil dalam setiap pertandingan. Atlet-atlet muda akan menjadi besar dan akan dapat menjadi sukses pada saat ia sudah matang dan memiliki pengalaman yang makin sempurna, baik kematangan mental maupun taktik dan strategi yang dimiliki.

Memiliki naluri untuk membunuh, atlet yang berbakat harus dapat mencium bau darah atau memiliki naluri untuk ‘membunuh’ sesuatu yang superior dan mengetahui cara untuk menutup permainan atau pertandingan. Contoh: Mariano Rivera, Trevor Hoffman, pemain base ball yang terkenal mereka mengetahui cara untuk memenangkan pertandingan dan menutup permainan. Kobe Bryant, Kevin Garnett, Vince Carter pemain bola basket sebagai contoh orang-orang yang memiliki naluri untuk memenangkan pertandingan atau naluri untuk ‘membunuh’.

Atlet-atlet muda yang memiliki naluri untuk menang akan dapat terlihat dari penampilan-penampilan yang gemilang pada saat-saat kritis dalam pertandingan atau permainan mereka menunjukkan jati diri mereka bahwa mereka memiliki keterampilan yang lebih dari atlet-atlet lainnya.

PENUTUP

Kesimpulan dari konsep pemikiran yang berjudul Memotivasi diri dengan hal-hal kecil sederhana dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga. Seorang atlet yang berbakat dapat merupakan atlet yang memiliki bakat bawaan atau yang dihasilkan dari suatu proses, dengan bimbingan pelatih yang handal dan berpengalaman, dengan memperhatikan teori-teori dan ilmu pendukung yang tepat dan relevan.

Kepribadian atlet memang tidak mudah tampak dan diketahui, karena

kepribadian adalah merupakan kesatuan dan kebulatan jiwa yang kompleks, kepribadian akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat dan perbuatan. Faktor motivasi berprestasi dalam olahraga baik dari dalam maupun dari luar diri individu atlet adalah dimana setiap pribadi atlet memiliki sifat-sifat khusus, jadi masing-masing atlet tentunya memiliki sifat-sifat yang berbeda dan kecakapan yang mereka miliki juga akan berbeda pula.

Oleh karena itu seorang pelatih tentu akan memberikan program pelatihan yang sesuai dengan atribut-atribut yang dimiliki oleh masing-masing atletnya, baik itu latihan yang bersifat fisik ataupun pelatihan yang bersifat mental, yang berhubungan dengan cara-cara memotivasi diri seperti motivasi, emosional, dan hal-hal kecil yang sederhana lainnya. Dalam memotivasi atlet agar dapat mencapai prestasi puncak, pelatih hendaknya memberikan program latihan bagi setiap individu atlet dengan cermat, tepat, baik tingkat kesukarannya, maupun cara-cara pemecahan permasalahan yang hendak diatasi, dengan demikian diharapkan seorang pribadi pelatih akan dapat menganalisis kebutuhan atletnya dengan baik.

Atlet yang ingin mendapatkan hasil yang baik dan sukses menjadi juara, dipengaruhi oleh dari dalam dirinya sendiri dan faktor dari luar lingkungan individu atlet yang bersangkutan. Faktor motif merupakan suatu rangsangan, dorongan, keinginan, atau hasrat dari dari

individu untuk bertingkah-laku, bertindak dan berbuat. Dalam kompetisi pada setiap cabang olahraga yang paling tinggi pada umumnya diikuti oleh atlet-atlet yang memiliki bakat yang hebat, pada level prestasi yang sangat tinggi atlet yang memotivasi diri dengan hal-hal kecil sederhana yang dikelola dengan sangat baik dapat menjadikan atlet tersebut sukses dalam karir.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, (1974). *Psicalogical Behavior in Sport*, W.B. Sanders, Compeny. Philadelphia.
- Anastasia, Anne, (1965). *Psychological Testing*. The Mc. Millan Company. New York.
- Backma, Secord. (1974). *Social Psychology*. International Studnt Edition. Mc Graw-Hil Kogakusa Ltd: Tokyo.
- Cattell, Raymond B. (1970). *The Scientific Analysis of Personality*, Penguin Books, New Jersey.
- Cox, Richard M. (1985). *Sport Psychologi- Concept and Applications*. Wm.C. Brown Publication: Iowa.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikolgis dalam Coaching*. C.V Tambak Kusuma.Jakarta.
- Identifying Exeptional Talent*. (1999). Georgia Tech Sports Medicine and Performance. Newsletter.
- Orlick, Terry. (1990). *In Pursuit of Excellence*, Human Kinetics Publisher, Inc. USA.

- Rainer Martens, (2004). *Successful Coaching American Sport Education Program*. United States, Human Kinetic.
- Suhardjah, H. (2000). *Psikologi Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sudibyo Setyobroto. (2001). *Mental Training*. Percetakan. SOLO, Jakarta.
- Sudibyo Setyobroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Thelma S. Horn. (1992). *Advance in Sport Psychology*. United States, Human Kinetic.
- Jim Brown, (2001). *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*, United States. Human Kinetic.