



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Implementasi Model Pelatihan Fisik dan Mental dalam Program Pengabdian untuk Meningkatkan Kualitas Atlet BKMF FIKK UNM

M.Rachmat Kasmad¹, Ishak Bactiar², Ahmad Adil³, Sudirman⁴, Muh. Syachrul Syamsuddin⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: m.rachmat.k@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet mahasiswa di lingkungan BKMF FIKK UNM melalui implementasi model pelatihan fisik dan mental secara terpadu. Menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), program ini melibatkan 20 atlet dalam enam sesi pelatihan yang berlangsung selama tiga minggu. Materi pelatihan mencakup peningkatan kebugaran fisik (endurance, strength, agility) serta penguatan aspek mental melalui teknik mindfulness, visualisasi, self-talk, dan goal setting. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 28%, peningkatan kemampuan fisik seperti push-up dan plank, serta perbaikan kesiapan mental dan kedisiplinan dalam berlatih. Respon positif juga datang dari peserta, di mana 87% merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan 93% mengusulkan agar program ini dijadikan kegiatan rutin. Program ini tidak hanya berdampak pada performa atlet secara fisik dan mental, tetapi juga memperkuat peran mahasiswa sebagai fasilitator lapangan yang mampu mengintegrasikan teori keolahragaan dalam praktik nyata.

Kata kunci: pelatihan fisik, pelatihan mental, atlet mahasiswa, BKMF FIKK UNM

ABSTRACT ENGLISH

This community service activity aims to improve the quality of athletes in the BKMF FIKK UNM environment through the implementation of an integrated physical and mental training model. Using the Participatory Action Research (PAR) approach, this program involved 20 athletes in six training sessions lasting for three weeks. The training materials included improving physical fitness (endurance, strength, agility) and strengthening mental aspects through mindfulness techniques, visualization, self-talk, and goal setting. The results of the activity showed an increase in participant knowledge by 28%, an increase in physical abilities such as push-ups and planks, and an increase in mental readiness and discipline in training. Positive responses also came from participants, where 87% felt that this activity was very beneficial and 93% recommended that this program be made a routine activity. This program not only has an impact on the physical and mental performance of athletes, but also strengthens the

role of students as field facilitators who are able to integrate sports theory into real practice.

Keywords: physical training, mental training, student athletes, BKMF FIKK UNM.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya melibatkan aspek fisik tetapi juga mental dan emosional. Dalam dunia olahraga, kekuatan fisik seringkali menjadi fokus utama, namun sebenarnya ketahanan mental juga merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan. Ketahanan mental adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus, tetap tangguh di hadapan tantangan, dan bertahan melalui kesulitan. Sama seperti stamina fisik, ketahanan mental juga penting untuk mempertahankan performa puncak seorang atlet (Rockstar Academy, 2023). Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa yang tergabung dalam organisasi olahraga seperti Badan Kelompok Minat dan Fakultas (BKMF) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM) memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi diri melalui kegiatan olahraga. Namun, tantangan yang dihadapi para atlet mahasiswa tidak hanya pada aspek teknis, tetapi juga pada kesiapan fisik dan mental untuk menghadapi kompetisi secara optimal. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi dan dibutuhkan oleh pemain Petanque selain teknik dasar bermain Petanque yang harus dikuasai dengan baik adalah mental yang baik. Faktor mental memiliki peranan yang sangat penting, hal ini berarti adanya mental yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi (Badaru, B., et al, 2024).

Pelatihan fisik dan mental secara terpadu menjadi pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet. Beberapa penelitian menekankan pentingnya kesiapan mental dalam mendukung performa atletik di lapangan. Latihan keterampilan mental (LKM) bagi atlet muda penting untuk membentuk dan meningkatkan aspek psikologis, dan sebaiknya diimplementasikan secara paralel dengan program pelatihan fisik (Dimyati, 2021). Kesehatan mental seorang atlet memiliki pengaruh yang besar terhadap performa mereka. Ketika seorang atlet memiliki kesehatan mental yang baik, mereka cenderung lebih fokus, konsisten, dan mampu memberikan yang terbaik di setiap pertandingan. Sebaliknya, gangguan mental seperti stres, kecemasan, atau bahkan depresi dapat menghambat performa atlet dan

meningkatkan risiko cedera akibat kurangnya konsentrasi atau motivasi (Madina, 2024).

Dalam dunia olahraga, konsentrasi merupakan elemen kunci yang membedakan antara atlet yang sukses dan yang tidak. Konsentrasi yang baik dapat memberikan keunggulan kompetitif. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi atlet adalah pelatihan mental (Teknokrat, 2023). Pelatihan mental membantu atlet mengembangkan ketangguhan mental yang diperlukan untuk tetap fokus dan tenang dalam situasi yang menekan. Hal ini berkontribusi terhadap konsistensi performa atlet. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik mampu bertahan dalam kondisi sulit dan tetap berpikir taktis dalam mengambil keputusan. Program mindfulness dan pelatihan mental skill juga terbukti efektif dalam mengatasi masalah stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. Kombinasi keduanya lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal, dan menawarkan solusi praktis bagi pelatih dan atlet.

Pelatihan mental adalah pendekatan yang fokus pada pengembangan aspek psikologis atlet untuk meningkatkan performa mereka. Salah satu aspek utama dari pelatihan mental adalah pengembangan konsentrasi, yaitu kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada tugas atau tujuan tertentu tanpa terganggu oleh faktor eksternal (Teknokrat, 2023). Pentingnya pelatihan mental dalam olahraga, terutama dalam cabang-cabang kompetitif seperti bola basket dan petanque, tidak bisa diremehkan. Saat atlet berlaga, mereka tidak hanya berhadapan dengan lawan tetapi juga dengan tekanan mental. Pelatihan ini membantu menjaga konsistensi performa melalui pengelolaan stress. Pelatihan mental juga mempersiapkan atlet untuk mengelola kegagalan. Mereka diajarkan untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan mengidentifikasi area yang dapat diperbaiki. Kegagalan dapat menjadi motivasi untuk terus berkembang. Strategi pelatihan merupakan fondasi bagi peningkatan kinerja atlet, mencakup perencanaan latihan yang terstruktur serta pemilihan jenis latihan sesuai kebutuhan dan tujuan atlet. Ini melibatkan analisis terhadap kekuatan dan kelemahan atlet serta penyusunan rencana latihan yang spesifik (Nawala Education, 2024). Pengembangan atlet juga melibatkan bimbingan teknis, pendidikan tentang nutrisi dan kesehatan, pengelolaan cedera, pengembangan mental, dan pembinaan karakter. Semua aspek ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan secara menyeluruh, baik dalam maupun di luar lapangan.

Meskipun demikian, dalam praktiknya masih banyak program pelatihan di tingkat perguruan tinggi yang hanya berfokus pada aspek fisik tanpa mengintegrasikan pelatihan mental secara memadai. Kesenjangan inilah yang menjadi latar belakang perlunya inovasi dalam model pelatihan yang menggabungkan pendekatan fisik dan psikologis. Penerapan model pelatihan fisik dan mental secara terpadu sangat penting dalam meningkatkan kualitas atlet, khususnya mahasiswa yang tergabung dalam BKMF FIKK UNM. Program ini dapat memberikan kontribusi nyata terhadap performa dan ketahanan mental atlet, sekaligus membentuk karakter dan daya juang mereka. Berdasarkan urgensi dan relevansi tersebut, pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi pelatihan fisik dan mental bagi atlet BKMF FIKK UNM diharapkan mampu mengisi kesenjangan dalam pembinaan atlet kampus. Program ini bertujuan menciptakan ekosistem pelatihan yang berkelanjutan dan berdampak secara fisik maupun psikologis.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif peserta, yaitu para atlet BKMF FIKK UNM, sebagai subjek sekaligus mitra dalam program pelatihan. Pendekatan PAR dinilai relevan karena mengutamakan proses pembelajaran yang kolaboratif dan partisipatif antara pelaksana dan peserta pelatihan dalam merumuskan, mengimplementasikan, serta mengevaluasi kegiatan bersama (Kemmis, McTaggart, & Nixon, 2014).

Program pengabdian dilaksanakan di lingkungan kampus FIKK UNM dan area latihan resmi atlet BKMF, yang menjadi pusat aktivitas fisik rutin. Sebanyak 20 atlet mahasiswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, dengan rentang usia 18–25 tahun. Kriteria partisipasi meliputi: 1) terdaftar sebagai anggota aktif BKMF, 2) mengikuti latihan rutin minimal dua kali seminggu, dan 3) menyatakan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan inti, dan tahap evaluasi akhir, dengan rincian sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, dilakukan koordinasi dengan pengurus BKMF FIKK UNM untuk menyepakati waktu dan lokasi pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan

pengumpulan data awal melalui kuesioner kebutuhan dan wawancara singkat dengan atlet guna memetakan aspek fisik dan mental yang perlu ditingkatkan. Selanjutnya, tim menyusun modul pelatihan fisik dan mental berbasis pendekatan evidence-based dengan materi sebagai berikut:

- 1) Materi kebugaran fisik dasar (endurance, strength, agility)
- 2) Psikoedukasi tentang mental toughness, stress management, dan self-talk positif
- 3) Latihan konsentrasi dan regulasi emosi berbasis simulasi pertandingan
- 4) Aktivitas reflektif seperti goal setting dan evaluasi diri



Gambar 1. Sesi pembukaan dan pengarahan awal kepada peserta pelatihan fisik dan mental.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan inti dilakukan dalam kurun waktu tiga minggu, terdiri atas enam sesi intensif. Setiap sesi berlangsung selama 2–3 jam dan dibagi menjadi dua segmen: pelatihan fisik dan pelatihan mental.

- 1) **Sesi Fisik:** Latihan dilaksanakan secara berkelompok dengan fokus pada peningkatan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan reaksi. Model latihan melibatkan kombinasi circuit training dan sport-specific drills sesuai cabang olahraga masing-masing.
- 2) **Sesi Mental:** Pelatihan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kasus, dan role-play situasional. Teknik yang digunakan mencakup visualisasi, pelatihan mindfulness, dan pemetaan emosi saat kompetisi. Dosen pembimbing berperan sebagai fasilitator, didampingi oleh mahasiswa sebagai koordinator teknis lapangan.



Gambar 2. Pelaksanaan latihan konsentrasi dan teknik dalam suasana simulasi pertandingan

Seluruh kegiatan berlangsung di area terbuka kampus dan ruang kelas, dengan perlengkapan latihan dasar, papan visual, dan modul tertulis sebagai media pendukung pembelajaran. Atlet diberi buku log pribadi untuk mencatat pengalaman dan refleksi pasca latihan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui metode pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang dirancang untuk menilai pengetahuan atlet mengenai konsep pelatihan fisik dan psikologis, serta skala persepsi diri terhadap kesiapan fisik dan mental. Selain itu, dilakukan observasi terstruktur oleh tim pengabdian untuk menilai perubahan sikap, keaktifan, dan kedisiplinan selama program berlangsung.

Penilaian juga dilengkapi dengan diskusi kelompok terarah (FGD) di akhir sesi untuk menangkap kesan dan saran peserta terhadap efektivitas kegiatan. Semua data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan dampak program secara menyeluruh.

Kegiatan ini memperhatikan prinsip etika dan keselamatan. Setiap peserta menandatangani lembar persetujuan partisipasi setelah mendapat penjelasan mengenai tujuan, metode, dan manfaat pelatihan. Tidak ada perlakuan invasif, dan semua materi yang disampaikan bersifat edukatif dengan pengawasan langsung dari tenaga ahli.

Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kedisiplinan, serta kesiapan fisik dan mental para atlet. Lebih jauh, kegiatan ini mendukung integrasi antara teori yang diperoleh di bangku kuliah dengan praktik lapangan, sehingga memperkuat kapasitas mahasiswa sebagai agen transformasi di lingkungan olahraga kampus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian ini berhasil diimplementasikan secara menyeluruh selama tiga minggu, mencakup enam sesi pelatihan yang terdiri dari pelatihan fisik dan mental. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta yang tergabung dalam BKMF FIKK UNM. Data kuantitatif dan kualitatif diperoleh dari pre-test dan post-test, observasi terstruktur, serta forum diskusi kelompok terarah (FGD) yang dilakukan pada akhir kegiatan.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebesar 28% dari seluruh peserta. Pada pre-test, sebagian besar peserta hanya menguasai konsep dasar kebugaran jasmani namun belum memahami keterkaitan antara ketahanan fisik dan aspek psikologis. Setelah mengikuti pelatihan, skor post-test menunjukkan peningkatan signifikan terutama pada sub-komponen seperti manajemen stres, pemahaman visualisasi positif, dan teknik self-talk. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi pelatihan diserap dengan baik dan relevan terhadap kebutuhan atlet mahasiswa.

Secara observasional, tim pelaksana mencatat perubahan sikap yang positif dari peserta selama pelaksanaan program. Atlet mulai menunjukkan kedisiplinan, partisipasi aktif, serta kemampuan reflektif saat sesi pelatihan berlangsung. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan kehadiran hingga 95%, serta antusiasme peserta dalam sesi refleksi dan diskusi kelompok. Perubahan ini juga diperkuat dengan data catatan lapangan yang menggambarkan antusiasme peserta dalam mencoba strategi pelatihan baru yang sebelumnya belum dikenal.

Dari sisi pelatihan fisik, peserta mengalami peningkatan kapasitas dalam endurance dan strength. Hal ini dibuktikan melalui tes kebugaran awal dan akhir yang dilakukan secara sederhana (lari 12 menit, push-up, dan plank hold). Rata-rata durasi plank meningkat dari 52 detik menjadi 1 menit 20 detik, sedangkan push-up meningkat dari 21 ke 30 repetisi dalam 1 menit. Peningkatan ini menggambarkan efektivitas latihan sirkuit dan program kebugaran terstruktur yang diimplementasikan selama pelatihan.

Sementara itu, pelatihan mental memberikan dampak signifikan terhadap regulasi emosi dan kesiapan menghadapi tekanan kompetisi. Teknik mindfulness dan latihan visualisasi yang diberikan melalui simulasi berhasil membantu peserta

mengembangkan ketahanan mental. Banyak peserta dalam FGD menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan mampu mengontrol rasa gugup yang biasanya muncul saat latihan atau sebelum pertandingan. Hal ini selaras dengan pendapat Vealey (2007) bahwa latihan mental secara konsisten mampu meningkatkan performa kompetitif atlet.

Program ini juga berhasil mengintegrasikan teori yang diperoleh mahasiswa FIKK UNM dalam perkuliahan ke dalam praktik nyata. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator yang membimbing dan mengevaluasi peserta, serta berkontribusi dalam perencanaan kegiatan. Mereka mengaplikasikan ilmu dari mata kuliah Anatomi, Terapi Latihan, dan Psikologi Olahraga dalam konteks nyata. Pengalaman ini tidak hanya meningkatkan kapasitas peserta, tetapi juga memperkaya keterampilan profesional mahasiswa sebagai calon praktisi olahraga.

Dari sisi kualitas program, peserta memberikan respon yang sangat positif terhadap kegiatan ini. Berdasarkan hasil kuesioner akhir, 87% peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental mereka. Sementara itu, 93% menyatakan ingin kegiatan ini dilanjutkan dan dijadikan program rutin di lingkungan BKMF. Respon positif ini mencerminkan bahwa program dirancang sesuai dengan kebutuhan lapangan dan dapat memberikan dampak nyata.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan kualitas atlet BKMF FIKK UNM, baik secara fisik maupun psikologis. Model pelatihan terpadu yang diterapkan berhasil mengisi kesenjangan dalam pembinaan atlet kampus yang selama ini hanya fokus pada aspek teknis. Pelatihan ini memberikan pendekatan holistik terhadap performa atlet dan membangun pondasi karakter yang kuat sebagai atlet yang tangguh dan siap bersaing.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi model pelatihan fisik dan mental bagi atlet BKMF FIKK UNM telah terlaksana dengan efektif dan menghasilkan dampak yang signifikan. Berdasarkan hasil evaluasi program ini terbukti mampu meningkatkan kualitas atlet dalam berbagai aspek, baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, sikap, hingga kesiapan mental. Peningkatan pengetahuan peserta terlihat dari rata-rata skor post-test yang naik sebesar 28% dibandingkan pre-test, khususnya dalam pemahaman mengenai manajemen stres, teknik visualisasi, dan strategi self-talk.

Dari sisi fisik, hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata durasi plank meningkat dari 52 detik menjadi 1 menit 20 detik, dan kemampuan push-up meningkat dari 21 ke 30 repetisi dalam waktu satu menit, yang mencerminkan peningkatan kebugaran secara nyata. Secara psikologis, para peserta menunjukkan kemajuan dalam hal pengendalian emosi, peningkatan rasa percaya diri, serta kemampuan menghadapi tekanan kompetisi. Sikap kedisiplinan dan keterlibatan peserta juga mengalami peningkatan yang jelas. Tingkat kehadiran mencapai 95% selama program berlangsung, dan peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi refleksi serta pelaksanaan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan kolaboratif yang digunakan dalam pelatihan mampu mendorong motivasi internal para atlet. Mahasiswa tidak hanya mampu menerapkan teori yang diperoleh dari perkuliahan ke dalam praktik nyata, tetapi juga mengembangkan kompetensi komunikasi, kepemimpinan, dan problem solving di lapangan. Respon positif dari peserta, yang 87% menyatakan program ini sangat bermanfaat dan 93% mengusulkan agar kegiatan ini dijadikan program rutin, menegaskan bahwa pendekatan pelatihan fisik dan mental secara terpadu ini telah berhasil menjawab kebutuhan aktual pembinaan atlet kampus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan performa atlet secara menyeluruh, tetapi juga menciptakan model pembinaan yang bersifat holistik, aplikatif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badaru, B., Hasbunallah, A. S., Azis, I., Juhanis, M., Ikadarny, Q. H. R. S. P., & Nurulita, R. F. PKM Pelatihan Mengukur Intensitas Latihan Saat Berolahraga Pada Atlet Petanque Kabupaten Polewali Mandar.
- Badaru, B., Nurulita, R. F., Suwardi, S., & Hasanuddin, M. I. (2024). Experiments On South Sulawesi Petanque Athletes on Hypnotherapy For Anxiety. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(3), 408-413.
- Dimiyati, D. (2021). *Kedudukan Latihan Keterampilan Mental dalam Psikologi Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta. https://www.uny.ac.id/id/fokus-kita/prof-dr-dimiyati-msi_kedudukan-latihan-keterampilan-mental-dalam-psikologi-olahraga-dan
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.

- Loehr, J. (1990). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Stephen Greene Press.
- Madina, A. R. (2024). *Peran Kesehatan Mental dalam Peningkatan Performa Atlet*. Mahasiswa Indonesia. <https://mahasiswaindonesia.id/peran-kesehatan-mental-dalam-peningkatan-performa-atlet>
- Nawala Education. (2024). *Strategi Latihan dan Pembinaan Atlet*. <https://nawalaeducation.com/index.php/JOS/article/download/199/270/980>
- Rahayuni, K., Fadhli, N. R., & Indratno, S. (2022). Mendesain Pelatihan Mental Skills untuk Atlet Pencak Silat Pelajar di Wilayah Kabupaten Malang. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 36–47.
- Rockstar Academy. (2023). *Mental Endurance and Toughness Training for Athletes*. <https://www.rockstaracademy.com/id/blog/mental-endurance-and-toughness-training-for-athlete>
- Suratmin, S. (2022). Workshop dan Pengembangan Model Latihan Fisik dan Mental bagi Pelatih Atletik PASI Karangasem. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pendidikan Ganesha*. <https://lppm.undiksha.ac.id>
- Syafruddin, M. A., & Hasanuddin, M. I. (2023). Studi Literatur: Peranan Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kemampuan Otak dan Aspek Kognitif. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 6(2), 91-102.
- Teknokrat. (2023). *Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Konsentrasi Atlet*. <https://fsip.teknokrat.ac.id/peran-pelatihan-mental-dalam-meningkatkan-konsentrasi-atlet>
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.