



Volume 2, Nomor 1, Desember 2021

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Pelatihan *Mental Training* Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY

Ardhika Falaahudin¹, Dody Tri Iwandana², Aditya Rachman³

¹²³Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ardhika@ercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Ada tiga teknik mental training yang perlu diperhatikan secara khusus sesuai dengan kebutuhan praktis dalam pembinaan atlet menghadapi pertandingan diperlukan Latihan mental yang tepat untuk dapat meningkatkan kualitas mental yang baik bagi atlet. Diharapkan dengan diberikannya latihan mental ini atlet dapat meraih prestasi terbaik. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa mental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri olahragawan. Dapat disimpulkan bahwa latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan.

Kata Kunci: Atlet, Mental Training, Porda DIY

ABSTRACT ENGLISH

Preparing athletes to be ready to face the competition needs to be done as early as possible, through procedures and mental training processes that are systematic and take quite a long time. The purpose of the exercise is the achievement of achievement. To be able to achieve maximum performance requires physical, technical, tactical, and mental abilities. The four elements are an inseparable unit. Sometimes athletes already have good physical, technical and tactical conditions, but when competing they experience a decline in mentality. Seeing this phenomenon, it is important to apply a mental exercise in facing the match. Mental training has an important role for athletes who are useful for preparing strong mental readiness especially in facing the competition. Mental training is an exercise that involves all aspects of the psyche in dealing with various kinds of pressure during a match. There are three mental training techniques that need to be paid special attention to in accordance with practical needs in coaching athletes to face matches. Proper mental training is needed to be able to improve good mental qualities for athletes. It is hoped that by giving this mental training athletes can achieve the best performance. From this activity, it can be concluded that the winning mentality is a skill possessed by a person,

where the skill is not acquired or brought from birth, but is formed due to the influence of the surrounding environment and the will of the athlete. It can be concluded that mental training has an important role for athletes which is useful for preparing strong mental readiness especially in facing the competition

Keywords: *Athletes, Mental Training, DIY Porda*

PENDAHULUAN

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan jaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks (Adisasmito, 2007). Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik (Algani et al., 2018). Demikian juga dalam dunia olahraga, semua cabang olahraga melibatkan mental juga fisik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di dril oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka (Fauzee et al., 2012).

Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, di mana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi et al., 2011). Atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet (Gucciardi et al, 2009). Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017).

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) merupakan salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga. *Competitive anxiety* merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang berdampak pada perilaku bertanding. *Competitive anxiety* merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Kecemasan bertanding ini biasanya akan mengganggu penampilan atlet karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa menang (Miftah, 2017).

Pendekatan psikologis diharapkan menghasilkan seorang atlet yang dalam setiap penampilan memperlihatkan dorongan (motivasi) yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan (Jones, 2010). Motivasi ini perlu bukan hanya pada jenis olahraga perorangan, melainkan juga beregu atau disebut motivasi kelompok (regu). Strategi dan mental sangat diperlukan dalam menghadapi pertandingan (Gunarsa, 2008). Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada Atlet (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016). Karena mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik. Atlet yang memiliki mental yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal.

METODE PENELITIAN

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada atlet dalam bentuk pelatihan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet atau siswa bisa mengetahui cara mengatasi masalah kecemasan dalam bertanding dengan Pelatihan *Mental Training*.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pra kegiatan

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan KONI Bantul menjadi sasaran programnya.

b. Saat kegiatan

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu Pelatihan *Mental Training* Atlet Untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY yang menjadi menjadi sasaran programnya adalah Atlet yang berpotensi meraih medali emas Tim Kabupaten Bantul dalam Porda DIY.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk diseminarkan dalam seminar hasil kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada atlet dalam bentuk pelatihan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet atau siswa bisa mengetahui cara mengatasi masalah kecemasan dalam bertanding dengan Pelatihan *Mental Training*.



Gambar 1. Pelatihan *Mental Training*

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual. Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. Latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerakannya tidak dapat diamati. Latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurangan jelas Prestasi para atlet dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka. Latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu

metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa setiap unsur-unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet. Latihan Mental adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik.

KESIMPULAN

Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa mental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri olahragawan. Dapat disimpulkan bahwa latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi: 10.22219/jipt.v6i1.5433.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1-5.
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 - 658 Dari <https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of*

Sport and Exercise, 10(1), 201–209.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>

Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia.

Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>

Jones, G. (2010). Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness? *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.

Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 71–79.

Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurna Ecopsy*, 3(3), 149–154.