

Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Ma'arif Cup di SMK Ma'arif Sudimoro Tahun 2023

Sutrisno, Afid Burhanuddin

^{1,2}STKIP PGRI Pacitan

e-mail: sutrissadewao6@gmail.com

Received: 9 Oktober 2024

Accepted: 11 Oktober 2024

Final proof: 11 Oktober 2024

Abstrak

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: PHBS, Jemuaah Sehat, Plumbungan.

Abstract

Preparing athletes to be ready for competition needs to be done as early as possible, through procedures and processes of mental training that are systematic and take quite a long time. The purpose of the exercise is 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 condition, technique and tactics, but when competing they experience a mental decline. Seeing the phenomenon that occurs, it is important to apply a mental training in facing the match. Mental training has an important role for athletes which is useful for preparing strong mental readiness especially in facing competition. Mental training is an exercise that involves all psychological aspects in

dealing with various kinds of pressure during a match. There are three mental training techniques that need special attention in accordance with the practical needs in coaching athletes to face competition, proper mental training is needed to be able to improve good mental quality for athletes. It is hoped that by providing this mental exercise athletes can achieve the best performance. From this activity it can be concluded that the mentality of a champion is a skill possessed by a person, where this skill is not acquired or brought about 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 competition.

Key Word: *Training, Athletes, Mental Training*

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 faktoreksternal 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 mengaggap 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.

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.

Salah satu bentuk melatih mental khususnya ketika menghadapi event besar adalah dengan banyak terlibat dalam pertandingan. Ikut berpartisipasi dalam setiap kesempatan bertanding akan menumbuhkan mental baja. Sebab sebelum bertanding setiap pemain akan ditempa melalui berbagai latihan. Mulai dari kesiapan fisik hingga pembinaan mental sehingga memiliki sikap sportif.

Mental adalah urusan kompleks yang tidak bisa didapatkan hanya dalam hitungan satu atau dua hari. Tidak semua pemain hidup di lingkungan yang kondusif. Hal ini akan tampak ketika bergabung dalam sebuah tim. Apakah langsung muncul rasa tanggung jawab dengan sendirinya atau hanya mementingkan target pribadi.

Bagi pemain pemula dalam bidang apapun perlu memiliki tanggung jawab sejak dini. Jika bergabung dalam sebuah klub olahraga, pelatih akan memberikan pelajaran bagaimana mempersiapkan kebutuhan pribadi. Misalnya dalam bulutangkis, menyiapkan lapangan, net, peralatan kemudian merapikan kembali setelah selesai. Ini merupakan langkah awal cara untuk melatih mental.

Disiplin sejak dini juga dapat melatih mental. Secara bertahap sikap yang dimiliki akan menjadi kebiasaan. Fokus utama bermain adalah mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku. Sehingga bertanding tidak hanya berorientasi untuk mengalahkan lawan. Namun berusaha menang dengan mindset melawan keadaan sekaligus mengukur kemampuan diri sendiri. Karena bila Anda tidak bisa mengukur kemampuan sendiri, otomatis hal tersebut akan berakibat buruk. Salah satunya adalah terlalu percaya diri sehingga akhirnya bukannya menang. Namun karena tidak fokus, itu membuat lawan bermain lebih mudah membaca keadaan dan kondisi anda.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode PAR (*Participatory Action Research*) dengan tahapan persiapan, pelatihan dan praktik serta evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan. Pada tahapan pelatihan dan praktik memberikan pelatihan langsung kepada atlet dalam bentuk pelatihan teori maupun praktik. Sedangkan pada tahapan evaluasi dapat dilihat bahwa keberhasilan atlet atau siswa bisa mengetahui cara mengatasi masalah kecemasan dalam bertanding dengan Pelatihan Mental Training atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

Percaya pada rekan dalam satu tim adalah cara untuk melatih mental yang tidak kalah penting. Misalnya untuk pertandingan bola voli, basket, futsal, sepak bola dan sebagainya posisikan diri sebagai bagian dari pemain lain. Tidak bisa menang dengan mengandalkan kemampuan pribadi. Setiap posisi memiliki peran sama penting.

Maka harus percaya bahwa rekan satu tim akan melakukan hal terbaik sesuai tugas dan posisinya. Tidak perlu memainkan semua peran hanya agar tampak menonjol karena yakin akan kompetensi diri sendiri. Hal ini justru akan mengacaukan jalannya pertandingan. Bukan menang namun strategi bermain tidak akan maksimal.

Komunikasi dalam sebuah tim sangat penting. Agar saling mengenal karakteristik setiap individu. Kita bisa percaya pada orang lain ketika mengetahui bahwa mereka memiliki satu visi dan misi serupa. Sebab fokus, ketenangan merupakan watak alami setiap orang. Namun pada perkembangannya dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat tinggal.

Mengenal karakter dan kemampuan teman satu tim akan mempermudah kerjasama. Sehingga tujuan bermain lebih mudah tercapai. misalnya gimana caranya untuk mencetak poin dan meminimalisir kesalahan, dengan strategi dari pelatih dan bantuan teman-teman satu tim akan mudah dicapai. Kerjasama dalam tim secara signifikan akan meningkatkan mental.

Maka dari itu jangan pernah bermain sendiri saat sudah berada di lapangan. Anda tidak perlu menunjukkan pada orang-orang tentang kemampuan dan keahlian selama ini. Karena ini adalah permainan tim. Sehingga sangat penting bagi masing-masing pemain harus bisa bekerja sama dengan baik bila ingin menang.

SIMPULAN

Dari penelitian 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. Peran mental dalam olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi olahraga.

Untuk dapat mendapatkan prestasi puncak seorang atlet tidak hanya melatih faktor fisik saja tetapi juga harus melatih faktor psikis seperti motivasi, percaya diri dan kecerdasan emosional, karena memiliki mentalnya baik dapat mengatur diri sendirinya, pada saat bertanding akan munculnya strategi dalam beryanding untuk dapat mengalahkan lawan dan menimbulkan high performance sehingga meraih prestasi puncak dalam olahraga prestasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT. Terima kasih atas berkat, bimbingan, dan keajaiban yang tepat sepanjang hidup saya, terutama menyelesaikan artikel ini. Syukur dipersembahkan untuk Nabi Muhammad SAW. Artikel ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak selama penyelesaian artikel ini. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan sedalam-dalamnya kepada teman-teman KKN kelompok 03 STKIP PGRI Pacitan dan kepada warga sekolah SMK Ma'arif Sudimoro. Terakhir penulis berdoa. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik untuk mereka. Artikel ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmitho, 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/1527e8ad_5aied847
- 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.