
Peran Mental Bertanding untuk Meraih Prestasi pada Atlet Angkat Besi dalam Menghadapi Pra Pora 2021

INFO PENULIS

Tuti Sarwita
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Tuti.aceh@gmail.com
+628362788555

Zulheri Is
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Zulheriis6@gmail.com
+6285362701906

INFO ARTIKEL

ISSN: 2807-6834
Vol. 1, No. 2, Desember 2021
<http://almufi.com/index.php/AJPKM>

© 2021 Almufi All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Sarwita, T., & Is, Z. (2022). Peran Mental Bertanding untuk Meraih Prestasi pada Atlet Angkat Besi dalam Menghadapi Pra Pora 2021. *Almufi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 88-91.

Abstrak

Mempersiapkan atlet untuk kompetisi Perlu dilakukan sejak dini melalui program dan proses Latihan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Untuk dapat mencapai memerlukan kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental yang maksimal. Keempat unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan Terkadang atlet sudah memiliki fisik, teknik dan Taktik yang bagus tetapi berkurang dalam segi mental. Melihat apa yang terjadi penting jika Dalam menghadapi kompetisi atlet perlu disiapkan mental. Pelatihan mental penting bagi atlet Membantu mempersiapkan mental terlebih dahulu dalam menghadapi persaingan. Pelatihan mental adalah Latihan Ini melibatkan semua aspek psikologi Semua jenis tekanan dalam permainan.

Kata Kunci: *Mental, Prestasi, PABSI Aceh*

Abstract

Preparing athletes for competitions needs to be done early through training programs and processes to achieve better achievements. To be able to achieve requires maximum physical, technical, tactical, and mental abilities. The four elements are a unity that can not be separated Sometimes athletes already have good physical, technical and tactical but reduced in terms of mental. Seeing what happens is important if in the face of competition athletes need to be prepared mentally. Mental training is important for athletes helping to prepare mentally in advance in the face of competition. Mental training is An Exercise It involves all aspects of psychology All kinds of pressure in the game.

Keywords: *Mental, Achievement, PABSI Aceh*

A. Pendahuluan

Pra PORA Merupakan Sebuah Event Kualifikasi Untuk Bisa Bermain Di Ajang PORA Dalam Kata Lain Ini Sebuah Ajang Penentuan Bagi Para Pemain Agar Mendapat Tiket Ke PORA, Sehingga Para Atlet Harus Berusaha Keras Agar Mendapatkan Tiket Tersebut. Oleh Karena Itu Dalam Upaya Untuk Mendapatkan Tiket Tersebut Dibutuhkan Kerja Keras Para Atlet Baik Dengan Latihan Yang Keras, Program Latihan Yaang Bagus Juga Di Perlukan Kesiapan Mental Dalam Bertanding, Ini Dikarenakan Jika Mental Bertading Atlet Tidak Dilatih Juga Maka Saat Bertading Atlet Akan Mengalami Kegagalan, Ini Banyak Kita Temui Pada Cabang-Cabang Olah Raga Baru.

PABSI Merupakan Sebuah Olahraga Yang Sudah Lama Di Aceh Yang Sudah Banyak Menyumbangkan Mendali Bagi Aceh Di Ajang Nasional Dan Internasional, Dimana Baru-Baru Ini Atlet Angkat Besi Asal Aceh Atas Nama Nurul Akmal Kelas 87+ Mewakili Indosesia Olimpiade Di Tokyo Jepang 2020 Dan Meraih Prestasi 5 Terbaik Dunia. Selain Itu Pada PON Papua 2021 Kemarin Atlet Angkat Besi Binaan Koni Aceh Atas Nama Nurul Akmal Dan M Zul Ilmi Juga Menyumbangkan Medali Emas Untuk Aceh. Dengan Prestasi Para Atlet PABSI Aceh Yang Sudah Gemilang Membuat Banyak Yang Tertarik Untuk Menjadi Atlet Angkat Besi Dan Angkat Berat. Ini Dapat Di Lihat Banyak Para Atlet-Atlet Baru Berlatih Untuk Dapat Mengikuti Kejuaraan Pra PORA Yang Akan Di Laksanakan Pada Desember Ini . Dengan Demikian Untuk Para Atlet Baru Perlu Adanya Mental Dan Motivasi Yang Baik Untuk Mengikuti Pertandingan Angkat Besi Dan Angkat Berat. Prestasi Para Atlet Dapat Dicapai Bukan Hanya Semata-Mata Dengan Mengikuti Apa Yang Diperintahkan Atau Di "Drill" Oleh Pelatih, Namun Mereka Memiliki Pikiran Positif Yang Mengendalikan Prilaku Olahraga Mereka. (Kao et al., 2020) Mengistilahkan 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 Menurut James Drever (Dalam Sudibyo Setyobroto. 2002) 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. (Butterworth et al., 2021). Istilah Mental Tidak Dapat Dipisahkan Dari Olahraga Prestasi, Bahkan Masyarakat Mengenai Istilah "Mental Juara" Yang Diasosiasikan Sebagai Karakteristik Mental Yang Harus Dimiliki Oleh Seorang Juara Untuk Menjadi Juara. 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. Menurut Unestahl (1988) Mental training adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan. Dalam perkembangan lebih lanjut model keterampilan mental mengalami perubahan dalam hal teknik atau metode seiring dengan ilmu pengetahuan yang terus berkembang yang menekankan pada ragam bentuk keterampilan mental, baik untuk pelatih maupun atlet. Kirschenbaum (dalam Komarudin 2013) berpendapat bahwa perluasan teknik atau metode yaitu dalam metode personal development skills dan team skills (Sin, 2016).

Prestasi sangat berbeda dengan kesuksesan (Kriegstein, 2018). Lanjut Kriegstein (2018) bahwa secara filosofi makna prestasi terletak pada kemampuan individu mencapai keberhasilan. Artinya, secara implisit, pengertian prestasi terletak pada kata kemampuan itu sendiri, dan keberhasilan atau kesuksesan hanyalah dampak dari prestasi alih-alih kemampuan individu. Disamping itu, expectancy-value theory (EVT) dari Eccles mengartikan prestasi sebagai dorongan motif individu untuk mencapai apa yang di inginkan (Eccles, 2009). Jika mencermati teori Eccles yang di rumuskannya pada tahun 1983 itu dapat dikatakan bahwa motif individu berkaitan dengan identitas pribadi yang bersifat internal, seperti harapan individu untuk sukses (Eccles, 2009).

Hamalik (2004: 173) menjelaskan motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan intensif diluar individu atau hadiah. Motivasi adalah proses membangkitkan, mempertahankan, dan mengontrol minat-minat. Pendapat lain mengenai motivasi juga dikemukakan oleh Dimiyati dan Mudjiono (2009: 80) yang mengatakan bahwa motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia,

termasuk perilaku belajar.

Martens (2004:187) Menyatakan Seorang Atlet Yang Akan Berhasil Tidak Hanya Kuat Fisik Dan Tekniknya Saja, Tetapi Seorang Atlet Juga Harus Memiliki Mental Yang Kuat Juga. Karena Dengan Mental Yang Kuat Seorang Atlet Akan Mudah Mengontrol Emosinya.

Mental Yang Tangguh Akan Membuat Seorang Atlet Mudah Memperoleh Kesuksesan Atau Keberhasilan. Sebuah Keberhasilan Akan Mampu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Seorang Atlet. Keberhasilan Pada Saat Latihan Dan Dalam Mengikuti Pertandingan Atau Festival Salah satunya Ditentukan Oleh Rasa Percaya Diri Seorang Atlet. Parameter Rasa Percaya Diri Dapat Dilihat Dari: Tingkat Motivasi Seorang Atlet Pada Saat Latihan, Usaha Keras Yang Ditunjukkan Seorang Atlet, Dan Ketekunan Yang Dilakukan Oleh Seorang Atlet.

B. Metodologi

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6 - 14 desember 2021 di camp Latihan Pengprov PABSI Aceh yang beralamat Di GOR Koni Aceh. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode persentasi, penganyaan dan evaluasi yang dipandu oleh tim PKM dengan 6 kali tatap muka.

No	Jadwal	Pemateri	Judul Materi
1	6-7 Desember	Tuti Sarwita, M.Pd	Metode Melatih Mental
2	8-9 Desember	Zulheri Is, M.Pd	Motivasi Atlet
3	10-14 Desember	Tim PKM	Evaluasi

C. Hasil dan Pembahasan

Dalam perkembangan lebih lanjut model keterampilan mental mengalami perubahan dalam hal teknik atau metode seiring dengan ilmu pengetahuan yang terus berkembang yang menekankan pada ragam bentuk keterampilan mental, baik untuk pelatih maupun atlet (Sin, 2016). Pendekatan psikologis diharapkan menghasilkan seorang atlet yang dalam setiap penampilan memperlihatkan dorongan (motivasi) yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan. 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. Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada Atlet. 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 (Sin, 2016).

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian selama 7 (tujuh) hari dengan kegiatan pemberian pembekalan Metal dan Motivasi bertandi pada atlet PABSI Pengprov Aceh dalam Upaya Menghadapi Pra-PORA III 2021 atlet PABSI Aceh sangat tertarik terhadap penyampayan mental dan motivasi saat bertanding. Seringkali atlet merasa minder dan takut waktu bertanding dipengaruhi oleh psikis yang melebihi.

D. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan yang dapat disimpulkan bahwan kegitan yang di lakukan berdampak positif bagi para atlet pemula PABSI pengprov Aceh ini berdasarkan hasil yang di peroleh para atlet angkat besi dan angkat berat Pengprov Aceh sangatlah memuaskan, meskipun mereka baru pemula semua berhasil lolos ke PORA Pidie XIV. Sehingga kegiatan pembekalan metal dan motivasi yang di berikan oleh para dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena pada kegiatan pengabdian bisa di anggap sukses. Ketua Pengprov PABSI Aceh sangat memberi tanggapan positif dengan meminta kerjasama dengan para Dosen UBBG agar ke depan tetap dapat memberikan Pembekalan Mental dan Motivasi bertanding pada Atlet Binaan Pengprov PABSI Aceh. Hasil pengabdian ini juga di publikasikan di media sosial selain itu kegiatan ini merupakan salah satu ajang promosi kampus kemasyarakat luas dan juga sebagai pengembangan diri Dosen UBBG di masyarakat.

E. Referensi

Butterworth, P., Poyser, C., & Suomi, A. (2021). Mental Health. *Australian Economic Review*,

- 54(4). <https://doi.org/10.1111/1467-8462.12446>
- Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. H. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1).
- Unesthal.1988. Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.
- Kriegstein, H. V. (2018). Succeeding competently: towards an anti-luck condition for achievement. *Canadian Journal of Philosophy*
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2009). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.)*
- Hamalik, Oemar, 2004, Proses Belajar Mengajar, Jakarta : Bumi Aksara. Hambali, Julius dkk. 1996, Pintar Matematika, Jakarta : Dunia Pustaka Jaya.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Martens, R. (2004). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*.