

## PELATIHAN KETERAMPILAN MENTAL BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI DI KABUPATEN MAJALENGKA

Maya Nurhayati\*, Endi Rustandi, Udi Sahudi

Penjas Universitas Majalengka, Indonesia

\*email: mayanurhayati@unma.ac.id

### Abstract

*A coach must be able to determine the dose or training load according to the needs of the individual athlete. In addition to the training dose, a coach must be able to build the mental or character of the athlete. The purpose of writing the article is to reveal the role of coaches in shaping the character of athletes. The coach should pay attention to several things to be able to develop the mental or character of the athlete, including: 1) Creating the best possible communication between the coach and the athlete, 2) Understanding the character, traits, needs and interests, 3) The coach must be able to be a motivator, 4) Assist athletes in solving the problems they face. The role of volleyball coaches in Majalengka Regency has never participated in training activities regarding Volleyball Mental Coach Training in building sports achievements, so that the way of application in the field of coaches tends to be more of a competitive experience, thus it is necessary and important for a coach to have the skills train in the mental aspect. The objectives of this Community Service (PKM) activity are; 1) Providing knowledge about the importance of mental aspects of sports in training and fostering athletes, 2) As a benchmark for achievement in various sports. 3) As a coach's efforts in shaping the character of athletes from an early age. The subjects in this service are all volleyball sports branch coaches in Majalengka Regency, with a total duration of 1 period starting from preparation activities to preparing reports. The implementation of activities is carried out through the following stages: (a) Knowledge dissemination about the importance of the role of coaches in providing mental aspects in field performance, (b) Guidance and provision of material regarding mental training in developing achievements in the volleyball sport, (c) Assistance and field applications (d) Evaluation. The expected result of this activity is that a coach can have knowledge of various mental aspects in realizing athletes who excel in the volleyball sport in Majalengka Regency.*

**Keywords:** mental coach, volleyball

### Abstrak

Seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individual. Selain dosis latihan seorang pelatih harus mampu membina mental atau karakter atlet. Tujuan dari penulisan artikel adalah untuk mengungkapkan peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. Pelatih sebaiknya memperhatikan beberapa hal untuk dapat membina mental atau karakter atlet, antara lain: 1) Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet, 2) Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat, 3) Pelatih harus mampu menjadi motivator, 4) Membantu atlet dalam memecahkan problema-problema yang dihadapi. Peran pelatih cabang olahraga Bola Voli di Kabupaten Majalengka belum pernah mengikuti kegiatan pelatihan mengenai Pelatihan Pelatih Mental cabang olahraga Bola Voli dalam membangun prestasi cabang olahraga, sehingga cara pengaplikasian dilapangan para pelatih cenderung lebih kepada pengalaman bertanding semata, dengan demikian perlu dan penting seorang pelatih mempunyai bekal melatih dalam aspek mental. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah; 1) Memberikan pengetahuan tentang pentingnya aspek-aspek mental olahraga dalam melatih dan membina atlet, 2) Sebagai tolak ukur prestasi pada berbagai cabang olahraga. 3) Sebagai upaya pelatih dalam membina karakter atlet sejak dini. Adapun yang menjadi subjek dalam pengabdian ini adalah seluruh pelatih cabang olahraga Bola Voli yang ada di Kabupaten Majalengka, Dengan total lama pelaksanaan 1 Periode dimulai dari kegiatan persiapan hingga penyusunan laporan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan berikut: (a) Sosialisasi pengetahuan mengenai pentingnya peran pelatih dalam memberikan aspek mental dalam performa dilapangan, (b) Pengarahan dan pembekalan materi mengenai kepelatihan mental dalam mengembangkan prestasi pada cabang olahraga Bola Voli, (c) Pendampingan dan aplikasi dilapangan (d) Evaluasi. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah seorang pelatih dapat mempunyai pengetahuan mengenai berbagai aspek mental dalam mewujudkan atlet-atlet yang berprestasi pada cabang olahraga Bola Voli yang ada di Kabupaten Majalengka.

**Kata Kunci:** Pelatih Mental, Bola Voli

Submitted: 2022-03-16

Revised: 2022-04-25

Accepted: 2022-04-30

## 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. 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.

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai "*Psychosomatic unity*". Artinya bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi. Kesatuan jiwa dan raga sangat kuat, apa yang dipikirkan oleh jiwa maka raga kita mereaksi. Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindari diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut (Komarudin, 2017:2). Hal yang sama juga di sampaikan oleh Sugarman (2008:1) Hubungan antara jiwa dan raga sangatlah erat. Apapun yang ada dalam jiwa dan raga kita sebetulnya bereaksi.

Demikian juga dalam dunia olahraga, semua cabang olahraga melibatkan mental juga fisik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Dikemukakan oleh Kartono dan Gulo (2000:276) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka. 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.

Cabang olahraga Bola Voli yang ada di Kabupaten Majalengka merupakan salah satu Cabor yang ditargetkan mendapat Emas pada perhelatan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat yang akan di gelar tahun 2022. Para Pelatih yang ada ditekankan dari sekarang membuat sistem latihan yang komperhensif dan sistematis guna mendapatkan target tersebut, Untuk mandapatkan hal tersebut program latihan tidak hanya tentang fisik dan taktik semata akan tetapi peran latihan mental merupakan penunjang yang harus menyeimbangi proses latihan tersebut. latihan keterampilan mental sangat berkaitan dengan tehnik kognitif-somatik secara general. Tehnik –tehnik tersebut mencakup latihan visualisasi, *visuo-motor*, *kognitif-behavior*, *biofeedback*, meditasi, dan relaksasi otot secara progresif (Behncke 2010).

Proses latihan mental diberikann pada saat bertanding semata mengakibatkan peran pelatih yang sangat berat dalam hal ini harus situasional sementara untuk dapat kemenangan dalam kejuaraan peran pelatih mental untuk atletnya paling dibutuhkan. Di PBVSI yang ada Di Kabupaten Majalengka belum pernah ada Pelatih Mental khusus semua merangkap dalam satu komponen, tidak menjadi masalah kalau memang komperhensif tapi kebanyakan semua berpedoman pada analisis pengalaman semata tidak di dasari keilmuan yang menunjang. Terdapat 4 pelatih yang

mempunyai sertifikat lisensi Daerah dan 3 lisensi pelatih Nasional, akan tetapi hampir semua pelatih menerapkan latihan fisik dan tehnik saja, tidak melibatkan latihan keterampilan mental. Dengan begitu sangatlah dibutuhkan pelatihan untuk menunjang para pelatih mempersiapkan performa atlet pada ajang Pekan olahraga Daerah pada cabang olahraga Bola Voli.

Merujuk pada analisis situasi yang telah dipaparkan diatas permasalahan dari sistem latihan yang belum menerapkan latihan mental sebagai komponen penyusun prestasi, maka dilihat dari berbagai kebiasaan yang pelatih berikan pada saat latihan hanya mampu memberikan latihan fisik dan tehnik, sedangkan latihan mental selalu dianggap hal yang hanya didapat dari pengalaman bertanding saja yang pada akhirnya para atlet mempunyai performa yang tidak stabil saat bertanding, kekuatan percaya diri dalam menumbuhkan motivasi bertanding kerap naik turun dan tidak berdasarkan goal setting sebelumnya. Senada dengan pendapat Kirschenbaum (2005:290) mengatakan bahwa keterampilan mental sangat penting dalam peningkatan performa olahraga, yakni digunakan selama proses latihan dan pertandingan, keterampilan itu meliputi: 1) pengelolaan energi, 2) ketergugahan fisik optimal, 3) ketergugahan mental optimal dan perhatian optimal.

Dari hasil observasi dilapangan didapati beberapa masalah mengenai hal tersebut yang merujuk pada kurangnya latihan mental yang diberikan selama masa latihan bahkan belum adanya latihan mental yang diberikan, disamping itu management waktu dari persiapan ke pelaksanaan kerap kali kurang pemanfaatan waktu dilihat dari masa peyeleksian atlit sampai karantina dengan waktu pelaksanaan hanya beberapa bulan saja. Seyogyanya semua komponen baik dari latihan sampai peran pendukung untuk tercapainya suatu prestasi jangka panjang maupun pendek dibutuhkan kesiapan semua komponen penyusun dan pendukungnya.

## **Metode**

Keberadaan organisasi pengurus Cabang olahraga Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di KONI sangat dibutuhkan untuk mawadahi dalam membina dan menghasilkan prestasi para atlet bola voli di Kabupaten Majalengka. Para pelatih cabang bola voli yang ada di Kabupaten Majalengka akan dijadikan mitra pada kegiatan PKM ini secara interval usia sudah termasuk kategori usia dewasa. Maka, dalam kegiatan ini pada aspek sikap harus lebih bijaksana jangan terkesan menggurui mereka. Pada aspek lain juga diperlukan pemilihan metode atau cara yang tepat agar suasana kegiatan lebih menarik, kondusif dan tidak monoton. Secara teoretis metode paling cocok untuk peserta latihan dari kalangan ini adalah metode andragogi atau seni dan pengetahuan membelajarkan orang dewasa (Kamil dalam Ibrahim: 2007) karena secara psikologi seseorang dikatakan dewasa apabila telah memiliki tanggungjawab terhadap kehidupan dan keputusan yang diambil. Sementara dalam prakteknya akan menekankan pelatihan tentang kesadaran manusia untuk dapat menjaga pola hidup yang baik dan berperilaku hidup sehat demi keberlangsungan hidup yang baik. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat membantun masyarakat dalam memecahkan masalah yang dihadapi, sehingga hasilnya dapat langsung dikenakan kepada masyarakat yang bersangkutan (Arikunto, 2002:18), maka kegiatan PKM inipun menggunakan *Action Reseach* atau *participatory reseach*. Dengan demikian Tim PKM menawarkan kepada mitra untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan yakni seluruh Pelatih cabang olahraga Bola Voli yang ada di Kabupaten majalengka. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini diantaranya:

- 1) Menginformasikan kepada Ketua PBVSI Kabupaten Majalengka terkait untuk dapat mengumpulkan Para Pelatih Bola Voli terkait kegiatan PKM di lingkungan tersebut.
- 2) Sosialisasi pengetahuan mengenai pentingnya pemberian latihan mental pada saat latihan dan pentusunan program latihan mental guna meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli untuk persiapan PORDA tahun 2021
- 3) Pengarahan dan pembekalan materi
- 4) Evaluasi kegiatan.

Untuk mengawal Program Kemitraan Masyarakat ini, maka Tim melakukan tahapan-tahapan evaluasi sebagai berikut:

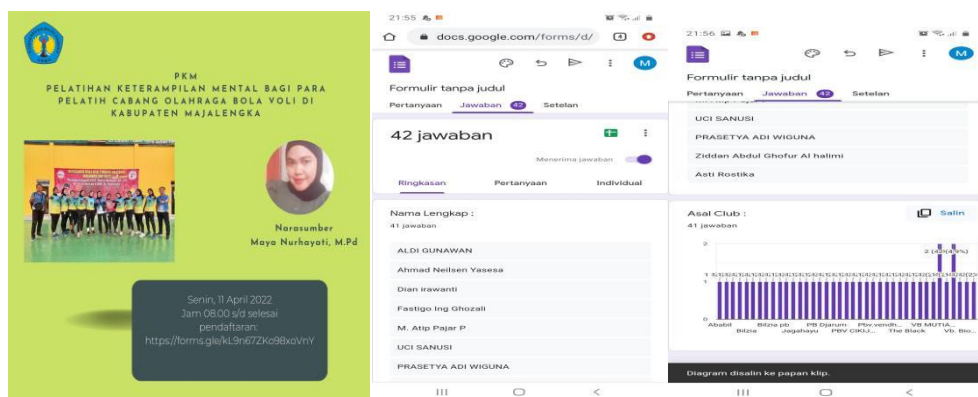
Tabel 1. Tahapan evaluasi

No	Langkah-langkah Evaluasi	Teknik Penilaian
	Setelah PKM	
1	Melakukan monitoring pada kelompok mitra setelah program selesai	Wawancara dan <i>role play</i>
2	Mengevaluasi pemahaman latihan Mental Keberlanjutan	Wawancara, Kuesioner, Dialog
1	Index Prestasi atlet Bola Voli	Wawancara dan observasi
2	Antusiasme Pelatih Cabor Bola Voli dalam kegiatan PKM	Wawancara dan observasi
4	Tanggung jawab memantau Prestasi atlet	Wawancara dan observasi
5	Aplikasi latihan mental dilapangan	Wawancara dan observasi

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya seorang pelatih menguasai beberapa teknik meningkatkan keterampilan mental untuk atlet. Permasalahan yang peneliti temukan di mira yakni kurangnya penguasaan terhadap penanganan atlet mengenai mental baik ketika bertanding maupun sebelum bertanding, tidak hanya itu di majalangka belum pernah sama sekali diadakan pelatihan/ coaching klinik terkait keterampilan mental. Pengabdian ini dilakukan bukan hanya dengan pelatih saakan tetapi dengan atlitnya juga, supaya mendapatkan komunikasi satu arah.

Cabang Bola Voli Putri di Kabupaten Majalangka telah lolos Babak Kualifikasi porrfrof tahun 2021, dengan adanya kegiatan ini diharapkan juga sebagai ajang persiapan untuk ke tahap selanjutnya yakni persiapan porrfrof 2022. setelah melewati tahapan pelaksanaan yakni diadakan via online lewat zoom meeting, dilihat dari daftar hadir pada hari senin tanggal 11 April 2022, peserta yang mengikuti zoom berjumlah 42 peserta yang masuk zoom sekaligus mengisi form kehadiran.



Gambar 1. Player kegiatan dan daftar hadir G-Form

Kegiatan berjalan selama 3 jam lebih dimulai dari pukul 08.00 s/d 10.30 di mulai dari pembukaan, sambutan, dan pemberian materi. Setelah pemberian materi dibuka season tanya jawab selama 10 menit dibagi, dipandu oleh moderator anggota pelaksana 1 Endi Rustandi dan sebagai Narasumbernya Ketua pelaksana Maya Nurhayati. Sedangkan anggota pelaksana 2 Udi Sahudi sebagai operator kegiatan. Tidak hanya itu kita juga melibatkan mahasiswa yang bernama Novi safitri sebagai pembawa acara. Para peserta begitu antusias mengajukan beberapa pertanyaan terkait performa bertanding kebanyakan.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Setelah melalui tahapan pelaksanaan, dari hasil pelaksanaan di lanjut tahap evaluasi yang berjalan dari beres kegiatan sampai terjun lagi ke lapangan memantau jalannya latihan yang dilaksanakan apakah diaplikasikan atau tidaknya sesuai arahan dan pengetahuan yang sudah diberikan, tidak hanya itu dari pihak PBVSI menyarankan untuk mendampingi juga ketika kegiatan porrfrof berlangsung, dengan demikian kegiatan ini berkelanjutan dan berkembang sesuai dengan harapan dari pihak peaksana dan mitra.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang di dapati dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kerjasama bersama mitra pengurus cabang olahraga Bola Voli di kabupaten Majalengka, diharapkan kegiatan ini benar memberikan dampak perkembangan bagi oahraga bola voli di kabupaten Majalengka yang notabene dijadikan olahraga unggulan untuk kabupaten Majalengka di ajang porrfrof Jawa Barat tahun 2022.

### **Daftar Pustaka**

- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Magill, Richard Behncke. (2010). *Motor Learning Concepts and Applications*. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Maksum Ali,dkk. (2011). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Kemenpora RI. Jakarta 73
- Oxendine, Joseph B. (1984). *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: PrenticeHall,Inc.
- Satiadarma,P Monty. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.
- Setyobroto, Sudibyo. (2001). *Mental Training*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.
- Setyobroto, Sudibyo. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Singer, Robert N Kirschenbaum. (2005). *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.

Sudarwati, Lilik. (2007). *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. Jakarta. Raja Grafindo Persada

Syer, John & Connolly, Christopher. (1984). *Sporting Body Sporting Mind*. Cambridge University Press: Great Britain.

Unesthal. (1988). *Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life*. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.