

PELATIHAN MENTAL SEBAGAI TAHAP PERSIAPAN ATLET LAMPUNG BERJAYA MENUJU PON XXI ACEH SUMUT TAHUN 2024

Azry Ayu Nabillah¹, Sabar², Africo Ramadhani³, Boy Sembaba Tarigan⁴,
Muhamad Ihsan Hufadz⁵, Burhan Shodiq⁶, Erny Amalia Iestari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Institut Teknologi Sumatera

Email : azry.nabillah@staff.itera.ac.id

Abstrak

Artikel ini menguraikan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelatihan mental untuk atlet Lampung Berjaya yang sedang mempersiapkan diri menghadapi PON (Pekan Olahraga Nasional) XXI Aceh – Sumut tahun 2024. Pelatihan mental ini bertujuan untuk meningkatkan performa atlet dan kesiapan secara psikologis dalam menghadapi tekanan kompetisi tingkat nasional, dengan menekankan pada pengelolaan stres dan penguatan fokus. Selain itu meningkatkan pemahaman dan keterampilan para atlet dalam mengelola aspek mental yang pada akhirnya para atlet dapat memahami pentingnya latihan mental dalam meningkatkan performa secara keseluruhan serta mampu mengimplementasikan teknik-teknik latihan mental yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka masing-masing agar bisa lebih memahami kondisi terkini terkait mental para atlet itu sendiri. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini melibatkan teknik psikologi olahraga, seperti visualisasi prestasi, *self-talk* positif, serta latihan *mindfulness* untuk meningkatkan kontrol diri dan ketenangan dalam situasi kompetitif. Program ini juga mencakup sesi konsultasi di mana para atlet dapat berbagi pengalaman dan strategi untuk mengatasi kecemasan, membangun kepercayaan diri serta memelihara motivasi selama masa persiapan dan kompetisi. Evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti program ini mengalami peningkatan signifikan dalam aspek mental mereka, seperti pengelolaan tekanan, penguatan mental dalam menghadapi kegagalan dan peningkatan konsentrasi. Dengan pendekatan berbasis psikologi positif dan dukungan sosial antar atlet, pelatihan ini diharapkan dapat mempersiapkan para atlet Lampung berjaya untuk tampil maksimal dalam PON XXI Aceh – Sumut tahun 2024 serta memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci : Pelatihan Mental, Atlet Lampung, Persiapan Atlet, PON Aceh – Sumatera Utara 2024

Abstract

This article describes a community service program that focuses on mental training for Lampung Berjaya athletes who are preparing for the 21st National Sports Week (PON) in Aceh - North Sumatra in 2024. This mental training aims to improve athlete performance and psychological readiness in facing the pressure of national-level competition, with an emphasis on stress management and strengthening focus. In addition, it improves the understanding and skills of athletes in managing mental aspects so that athletes can ultimately understand the importance of mental training in improving overall performance and are able to implement mental training techniques that are appropriate to their respective needs and characteristics so that they can better understand the current conditions related to the mentality of the athletes themselves. The methods used in this training involve sports psychology techniques, such as visualization of achievements, positive self-talk, and mindfulness exercises to improve self-control and calmness in competitive situations. The program also includes consultation sessions where athletes can share experiences and strategies to overcome anxiety, build self-confidence and maintain motivation during preparation and competition. The training evaluation showed that athletes who participated in this program experienced significant improvements in their mental aspects, such as stress management, mental strengthening in the face of failure and increased concentration. With a positive psychology-based approach and social support between athletes, this training is expected to prepare Lampung athletes to excel to perform optimally in PON XXI Aceh - North Sumatra in 2024 and provide long-term impacts on their mental well-being.

Keywords: Mental Training, Lampung Athletes, Athlete Preparation, PON Aceh - North Sumatra 2024

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang kompleks dan dapat dipahami dari berbagai perspektif (Burhein & Iwandana, 2023). Dalam konteks pencapaian prestasi, yang merupakan salah satu tujuan utama olahraga, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan (Tarigan et al., 2023). Faktor-faktor

tersebut meliputi kondisi fisik, aspek psikologis, lingkungan, serta berbagai elemen lainnya yang berperan dalam mendukung proses menuju prestasi (Falaahudin et al., 2022).

Kecemasan merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap manusia. Kecemasan akan datang saat mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar (Soleh & Hakim, 2019). Kecemasan adalah suatu keadaan gugup, khawatir, atau takut ketika berada pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Mubarak et al., 2022). Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran terutama saat bertemu dengan orang (Iwandana et al., 2021). Kecemasan yang dialami para atlet yang sedang bertanding adalah kecemasan saat bertanding terjadi ketika atlet mengalami gejala fisik seperti kegelisahan, keringat berlebih, ketegangan otot, dan peningkatan detak jantung saat menghadapi atau akan menghadapi pertandingan yang dianggap sulit (Tri Iwandana et al., 2021). Kecemasan ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet di lapangan (Asmara et al., 2015). Ketika tingkat kecemasan yang dirasakan terlalu tinggi dan mengganggu konsentrasi, hal tersebut dapat mengakibatkan performa atlet tidak maksimal (Kusuma, 2018).

Atlet mengalami tekanan internal dan eksternal saat bertanding. Tekanan dari pelatih, suporter tim, masyarakat, keluarga, dan lawan dapat menimbulkan kecemasan pada atlet (Jannah, 2017). Atlet harus mengalami tekanan internal dan eksternal selama bertanding (Titisari & Haryanta, 2019). Tekanan dari pelatih, suporter tim, masyarakat, keluarga, dan lawan dapat menimbulkan kecemasan pada atlet. kecemasan berkompetisi di lapangan lebih tinggi pada atlet muda, terutama pada pertandingan individu dibandingkan dengan pertandingan beregu (Ayu Nabillah et al., 2022). Dampak pelatihan mental terhadap daya saing, kekuatan mental, dan kesuksesan kuantitatif di banyak bidang olahraga, di mana mereka menunjukkan efek positif penerapan pelatihan mental pada atlet pada sejumlah keterampilan, teknik, dan taktik (Pambudi et al., 2023). Pelatihan mental berdampak pada performa atlet ketika mengikuti kompetisi atau turnamen (Nugroho et al., 2020). Oleh karena itu, latihan mental harus menjadi bagian dari latihan olahraga kompetitif.

Dalam konteks persiapan atlet untuk PON Aceh – Sumatera Utara 2024, perlu dipahami bahwa pelatihan mental merupakan bagian integral dari pembinaan atlet yang komprehensif. Lampung sebagai salah satu daerah yang aktif dalam mengembangkan potensi olahraga, memiliki tantangan tersendiri dalam mempersiapkan atlet-atletnya secara optimal. Analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mitra dalam hal ini yakni atlet di Lampung yang menjadi fokus utama dalam program pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang akan dilaksanakan.

Situasi yang ada saat ini adalah terbatasnya akses dan kesempatan bagi para pelatih dan atlet untuk mengikuti pelatihan mental yang mendalam dan terstruktur. Hal ini dapat menghambat mereka dalam memahami dan mengimplementasikan teknik-teknik latihan mental yang efektif bagi atlet-atlet yang mereka bina. Selain itu fokus utama pembinaan atlet seringkali tertuju pada aspek fisik dan teknik, sehingga aspek mental seringkali tidak mendapatkan perhatian yang memadai (Hasibuan et al., 2019). Padahal, kekuatan mental yang kuat dapat menjadi faktor penentu dalam meraih prestasi gemilang di level kompetisi tingkat nasional seperti PON (Pekan Olahraga Nasional). Secara komprehensif, kondisi mitra yaitu KONI Provinsi Lampung yang dalam hal para pelatih dan atlet Pelatprov dibawah binaan KONI Provinsi Lampung memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga, dengan banyaknya atlet berbakat dan program pembinaan yang terus berkembang. Namun, tantangan seperti kurangnya infrastruktur dan dukungan pelatihan mental menjadi hambatan yang perlu diatasi. Para pelatih di Lampung memiliki latar belakang yang beragam, mulai dari mantan atlet profesional hingga pelatih lokal dengan pengalaman yang masih harus terus digali. Hal ini mempengaruhi tingkat pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengelola aspek mental atlet. Atlet-atlet Lampung memiliki potensi besar namun seringkali mengalami kendala dalam mengelola tekanan kompetisi dan menjaga fokus selama persiapan menuju PON XXI Aceh – Sumut tahun 2024. Dukungan mental yang efektif dari para pelatih serta pengethaun terkait pelatihan menta yang akan diberikan pada atlet akan menjadi kunci dalam meningkatkan performa para atlet saat pertandingan.

Fokus utama program ini adalah meningkatkan akses dan kesempatan bagi para pelatih dan atlet di Lampung untuk mendapatkan pelatihan mental yang berkualitas dan terstruktur. Dengan demikian, dari analisis situasi dan permasalahan yang telah diuraikan dapat menjadi dasar yang kuat dalam merancang program PKM yang efektif dan berkelanjutan bagi mitra, yakni KONI Provinsi Lampung dalam hal ini para pelatih-pelatih dan atlet di bawah binaan ataupun naungan KONI Provinsi Lampung dalam mempersiapkan atlet-atletnya untuk PON Aceh – Sumatera Utara 2024.

METODE

Metode dalam pelaksanaan PkM ini adalah pemberian materi sekaligus simulasi atau praktek secara bertahap kepada pelatih dan atlet Lampung Berjaya persiapan PON XXI Aceh – sumut tahun 2024 terkait materi tentang pelatihan mental. Atlet dan pelatih yang hadir diberikan pengetahuan terkait materi pelatihan mental lalu diakhiri dengan praktek sehingga para peserta yang merupakan pelatih dan atlet dapat mendapatkan pengalaman secara langsung.

Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan studi literatur serta tanya jawab kepada para peserta mitra terkait kendala yang dihadapi dan solusi yang diinginkan. Selain itu data yang dikumpulkan berupa saran serta evaluasi terkait kegiatan pelaksanaan pengabdian selanjutnya. Semua dikumpulkan dengan Teknik deskriptif yang berisikan uraian dari tahap perencanaan, pelaksanaan hingga hasil dari pengabdian yang telah dilaksanakan.

Berikut dijabarkan prosedur pelaksanaan yang telah dilakukan pada kegiatan “Pelatihan Mental sebagai Tahap Persiapan Atlet Lampung Berjaya menuju PON XXI Aceh Sumut Tahun 2024”, yaitu :

- a. Tahap yang pertama adalah tahap persiapan, pada tahap ini ada beberapa proses yang berlangsung, diantaranya yaitu : (1) konsultasi awal dengan mitra untuk memahami kebutuhan dan harapan terkait pelatihan yang akan dilakukan; (2) penyusunan rencana bersama terkait pelaksanaan pelatihan dan materi yang disampaikan; (3) menyiapkan materi pelatihan; (4) menentukan jadwal pelatihan; (5) pelaksanaan pelatihan. Akhir dari tahap ini adalah mempersiapkan terkait materi, jadwal serta sarana dan prasarana terkait pelaksanaan pelatihan.
- b. Tahap yang kedua adalah tahap pelaksanaan yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana mitra dapat mendapatkan *treatment* secara langsung dari pelaksana pengabdian sesuai dengan kebutuhan yang telah didiskusikan dengan mitra. Selain itu untuk mengetahui dampak dari implementasi pelatihan mental yang diberikan kepada atlet dan pelatih Pelatihan Provinsi Lampung persiapan PON XXI Aceh – Sumut tahun 2024 yang berada dibawah naungan KONI Lampung
- c. Tahap akhir adalah tahap evaluasi yang dilakukan untuk mengevaluasi pelatihan yang dilakukan dan merefleksikan pelaksanaan pelatihan melalui survei. Survei kepuasan kepada peserta pelatihan dan mitra untuk mengevaluasi keefektifan pelatihan dan memperoleh umpan balik langsung dari mitra. Hasil evaluasi dan survei akan dianalisis secara komprehensif untuk mengidentifikasi keberhasilan, kekurangan dan area perbaikan yang mana hasil tersebut akan menjadi bahan untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat pelaksanaan kegiatan, ada beberapa tahapan yang dilakukan seperti berikut :

- a. Tahapan awal (persiapan)

Pelaksanaan PkM dimulai dengan proses konsultasi dan diskusi dengan mitra yaitu KONI Lampung untuk memahami kebutuhan dan harapan terhadap Itera. Saat pelaksanaan konsultasi dan diskusi, ditemukan bahwa KONI Lampung membutuhkan pelatihan mental untuk pelatih agar bisa diaplikasikan ke atlet. Namun seiring waktu, KONI Lampung mengajukan perubahan pada *audience* kegiatan yaitu atlet, dengan harapan *impact* dari pelatihan akan langsung terasa manfaatnya. Lalu kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan proposal pengajuan, materi pelatihan, pembagian tugas dan koordinasi dengan pihak mitra. Tidak lupa pula pembuatan angket dan pemberian angket sebagai bentuk tes awal untuk atlet yang akan mengikuti pelatihan.

- b. Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan PkM telah dilaksanakan pada hari rabu, 21 Agustus 2024 yang berlokasi di KONI Provinsi Lampung. Jumlah peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah 100 orang, terdiri dari atlet, pelatih dan manajer cabang olahraga PON XXI Aceh – Sumatera Utara. Dari hasil tes dinyatakan bahwa pelatihan mental untuk atlet PON XXI Aceh – Sumatera Utara menunjukkan peningkatan. Hal ini terlihat dari hasil tes psikologi pada atlet sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa pelatihan mental. Peningkatan hasil tes psikologi yang sebelumnya memiliki skor 73 menjadi skor 81.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

c. Tahapan Evaluasi

Dari pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa evaluasi yang ditemukan. Evaluasi didapatkan dari responden yang hadir saat pelaksanaan kegiatan. Dari data yang diperoleh, responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 27 orang yang diprosentasekan menjadi 27% dan laki – laki dengan jumlah 73 orang dengan prosentase 72%. Data tersebut tergambar dengan table sebagai berikut :

Tabel 1. Responden sesuai jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persen (%) |
|---------------|------------|-------------|
| Perempuan | 27 | 27% |
| Laki - laki | 73 | 73% |
| Total | 100 | 100% |

Berdasarkan kegiatan yang telah terlaksana setiap tahapan proses memiliki evaluasi. Selain peningkatan skor pada tes psikoogi para responden yang mana adalah para atlet dan pelatih, terdapat pula evaluasi pada bagian lain seperti materi, penyelenggaraan kegiatan dan sarana saat kegiatan berlangsung. Hasil ini menjadi tolak ukur keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil dari analisis instrumen yang telah diberikan kepada para atlet dan pelatih selaku peserta (responden) menunjukkan bahwa dari 3 komponen penilaian mulai dari materi, penyelenggaraan dan sarana berada pada skala yang mendekati skala akhir dari skala 1 sampai dengan 5. Diasumsikan seluruh peserta merasa sangat puas dengan pelaksanaan pelatihan yang telah dilakukan. Secara rinci tergambar pada table 2 di bawah ini :

Tabel 2. Kepuasan responden secara keseluruhan

| Komponen | Skala 1 - 5 |
|-----------------|--------------|
| Materi | 4,76 |
| Penyelenggaraan | 4,83 |
| Sarana | 4,51 |
| Total | 14,10 |



Gambar 2. Akhir kegiatan dengan foto bersama

SIMPULAN

Dari hasil evaluasi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pelatihan Mental sebagai Tahap Persiapan Atlet Lampung Berjaya menuju PON XXI Aceh Sumut Tahun 2024 berlangsung dengan lancar dan bermanfaat untuk para peserta. Hal ini terlihat dari hasil tes peserta yang memiliki peningkatan, serta terlihat dari hasil penilaian evaluasi dari peserta yang memberikan penilaian mendekati skala maksimal dengan rerata 4,7 (skala maksimal 5). Ucapan terima kasih disampaikan untuk LPPM Itera yang telah mendanai kegiatan pelatihan ini, KONI Provinsi Lampung yang telah menjadi mitra dan menyediakan tempat pelaksanaan pelatihan dan semua pihak yang telah membantu proses pelatihan dari awal hingga akhir pelaksanaan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, P. A., Murti, K. S., & Agustin, R. W. (2015). Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo di Dojang Patriot Wonosobo. *Jurnal Psikologi*.
- Ayu Nabillah, A., Sembaba Tarigan, B., Ramadhani, A., Amalia Lestari, E., Safei, I., Tri Iwandana, D., Jejak, R., Kunci, K., & Mata-Tangan, K. (2022). Analisis Kemampuan Koordinasi Mata-tangan Atlet Tinju. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1).
- Burhein, E., & Iwandana, D. T. (2023). Fenomena Dan Manfaat Aktivitas Olahraga Saat Pandemi Covid-19. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 67–74.
- Falaahudin, A., Dody Tri Iwandana, Ali Md Nadzalan, & Moh. Kholil. (2022). Sosialisasi Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten Bantul. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v3i1.666>
- Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 64–75.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Mubarak, Z. (2021). Competitive Anxiety in Bantul District Athletes Who Have the Potential to Win Gold Medals in Porda Diy. *Social Science Learning Education Journal*, 06(11), 767–770. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i11.2886>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Sikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.
- Mubarak, Z., Falaahudin, A., & Tri Iwandana, D. (2022). Confidence Level of Bantul Archery Athletes in Facing the 2022 Yogyakarta Special Region Porda XVI Event. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/jphr.v3i1.714>
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2020). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 5(1), 56–65.
- Pambudi, T., Mukarramah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170>
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Tarigan, H., Tarigan, B. S., & Iwandana, D. T. (2023). Efforts to Increase the Cognitive and Physical Abilities of Kindergarten Students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 15(1). <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i1.43994>
- Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gadja Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45403>
- Tri Iwandana, D., Ardhika Falaahudin, & Zaki Mubarak. (2021). Sosialisasi Mental Toughness pada Atlet Panahan Kabupaten Bantul dalam Upaya Peningkatan Prestasi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.483>