

LATIHAN KOSENTRASI DAN IDENTIFIKASI BAKAT SISWA PADA GURU PJOK

Alficandra¹, Ersaliya Arezah², M. Fransazeli Makarohim³

^{1,3}Penjaskesrek, FKIP, Universitas Islam Riau

²Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

e-mail: candraa@edu.uir.ac.id, ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id, mfransazeli@edu.uir.ac.id

Abstrak

Masalah yang dihadapi oleh mitra berkaitan dengan program pembinaan prestasi olahraga di lingkungan Dispora Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. Pembinaan yang dilakukan tentunya membutuhkan banyak masukan dan penguatan dibidang pembinaan prestasi. Salah satu faktor penunjang yang diperlukan disini adalah Latihan Konsentrasi dan Identifikasi Bakat pada anak usia dini. Faktor konsentrasi adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang dan bakat merupakan suatu kelebihan berupa kemampuan yang dimiliki seseorang dalam suatu bidang, yang mana dengan bakatnya tersebut ia tidak harus belajar dan berlatih dengan keras dalam bidang tersebut seperti orang lain yang tidak memiliki bakat seperti itu. Selain itu bakat dibawa oleh seseorang sejak lahir dan baru diketahui seiring perjalanan usianya sehingga perlunya identifikasi bakat. Kegiatan dari penguatan konsep Latihan konsentrasi dan identifikasi bakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan. Pertama, tahap persiapan yaitu melakukan survei dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan, menetapkan sasaran, menyiapkan materi dan kebutuhan lainnya. Kedua, tahap pelaksanaan dengan kegiatan melakukan pre-test dan menyampaikan materi tentang latihan konsentrasi dan identifikasi bakat. Ketiga, tahap evaluasi dengan melakukan post-test dan menganalisis hasil akhir dari kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan, peserta mengikuti dengan antusias dan aktif dalam berdiskusi dengan pemateri. Hasil akhir diperoleh ada peningkatan pemahaman peserta berkaitan dengan penerapan konsep latihan konsentrasi dan identifikasi bakat siswa dalam meningkatkan prestasi atlet.

Kata kunci: Latihan Konsentrasi, Identifikasi Bakat

Abstract

The problems faced by partners relate to the sports achievement coaching program in the Dispora environment of Rokan Hilir Regency, Riau Province. The coaching carried out certainly requires a lot of input and reinforcement in the field of achievement coaching. One of the supporting factors needed here is Concentration Training and Talent Identification in early childhood. The concentration factor is a very important element in achieving success in one's appearance and talent is an advantage in the form of the ability that a person has in a field, which with his talent he does not have to study and practice hard in that field like other people who do not have talent. it seems like. In addition, talent is brought by a person from birth and is only known along the way of his age, so it is necessary to identify talent. The activity of strengthening the concept of concentration training and talent identification is carried out in several stages. First, the preparation stage, namely conducting surveys and discussions to obtain the information needed, setting goals, preparing materials and other needs. Second, the implementation phase involves conducting a pre-test and delivering material on concentration exercises and talent identification. Third, the evaluation stage by conducting a post-test and analyzing the final results of the community service activities that have been carried out. This community service activity went well from the beginning to the end of the activity, the participants participated enthusiastically and actively in discussions with the presenters. The final result was that there was an increase in participants' understanding related to the application of the concept of concentration training and identification of students' talents in improving athlete achievement.

Keywords: Concentration Training, Talent Identification

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi awal di salah satu sekolah Kecamatan tanah Putih, dan hasil wawancara dengan guru PJOK Mitra. Beliau mengatakan banyak guru yang kurang kreatif dengan tugasnya sehingga besar dapat mengganggu daya kosentrasi siswa dalam beraktivitas serta Guru Olahraga

belum menggali bakat siswa dan belum terlibat aktif berpartisipasi dalam olahraga tertentu sehingga kurang memperhatikan bakat siswa sesuai dengan cabang olahraga yang di minati, dan tidak tahu bagaimana cara mengidentivikasi bakat siswa.

Konsentrasi memiliki peranan yang penting pada saat menjalani suatu pertandingan atau pada saat melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan pada saatmelakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi (Suprianto & Lismadiana, 2013). Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian seseorang pada tugas yang diterima dan dengan demikian tidak akan terganggu atau terpengaruh oleh rangsangan eksternal dan internal yang tidak relevan (Wilson et al., 2006). Konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apapun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang (Moran, 2009). Kemampuan berkonsentrasi secara efektif sangat penting agar kinerja bisa optimal ketika melakukan aktivitas olahraga (Lavallee et al., 2004). Masa depan bangsa yang notabene ada di tangan anak-anak dan generasi muda adalah hal yang sangat urgent untuk dilakukan, salah satunya dengan pendidikan karakter (Susanti, 2016). Penanaman pendidikan karakter pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara atau media, termasuk di dalamnya adalah bermain (Nurmayani., 2013; Syamsurrijal, 2020). Bermain membantu menumbuhkan imajinasi kreatif dan keterampilan lainnya, seperti kognitif, sosial, literasi, dan berhitung di tahun-tahun awal (Madondo & Tsikira, 2021). Game atau permainan dalam latihan konsentrasi yang akan di lakukan antara lain: Tepuk tangan (intruksi selamat pagi = Prok, selamat Siang = Prok prok, dan selamat Malam = prok prok prok), Berhitung yaitu masing-masing peserta harus berhitung, tapi setiap kelipatan 4 peserta tidak boleh menyebutkan angka, melainkan "door"(1,2,3,door, 5,6,7,door, dts), Ikuti apa yang dilihat jangan ikuti apa yang di dengar, Ucapkan Warna bukan katanya, Meja Schulte (mengurutkan dari angka 1-25 selama 25 detik).

Keterlibatan para remaja di negara barat dalam aktivitas olahraga sebagian besar didasarkan pada tradisi, idealisme, popularitas cabang olahraga, desakan orang tua, keterampilan yang dimiliki guru olahraga di sekolah, ketersediaan alat dan fasilitas olahraga, dan sebagainya. Gambaran di atas terjadi beberapa waktu yang lalu atau mungkin juga masih terjadi sampai saat ini (Bompa Tudor O, 1990). Keadaan di atas tentunya akan mengecewakan hati para ahli teori latihan, karena dalam kondisi tersebut seorang anak yang mungkin secara alami berpotensi dalam cabang olahraga tertentu bisa berubah menjadi atlet cabang olahraga lainnya, yang sebenarnya anak tersebut tidak mempunyai potensi yang sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Hasil akhir situasi di atas dapat diduga, bahwa anak yang terlibat dalam kegiatan tersebut akan mendapatkan hambatan dalam upayanya untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dimaksudkan dengan bakat adalah dasar (kepandaian, sifat, dan pembawaan) yang dibawa dari lahir dan dalam *Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language* dinyatakan sebagai *a special natural ability*. Dari pengertian bakat di atas, selanjutnya dapat dikatakan bahwa identifikasi bakat olahraga adalah proses pemberian ciri (karakteristikisasi) terhadap dasar kemampuan yang dibawa dari lahir yang dapat melandasi keterampilan olahraga.

Dalam literatur teori latihan dikenal dua metode dasar untuk melakukan seleksi, yaitu: metode seleksi alami (*natural selection*) dan metode ilmiah (*scientific selection*) (Bompa Tudor O, 1990). metode pemilihan calon atlet yang dilakukan secara ilmiah sudah selayaknya mendapatkan pertimbangan secara ketat, khususnya bagi cabang olahraga yang memerlukan persyaratan tinggi dan berat badan (seperti: bola basket, bola voli, sepak bola, mendayung, lempar lembing, dsb), Hal yang sama dapat pula ditujukan pada cabang olahraga lain yang memerlukan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan power yang dominan (seperti: lari cepat, judo, hoki, nomor lompat dalam atletik, dsb). Dengan bantuan ilmuwan olahraga, kualitas yang dibutuhkan dapat dideteksi, dan sebagai hasil pengujian ilmiah yang dilakukan oleh profesional yang berkompeten di bidangnya, calon atlet berbakat dapat dipilih secara ilmiah dan selanjutnya dapat diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai. Salah satu tes baku terkenal adalah tes identifikasi bakat dari Australian Sports Commision. Butir-butir tes terdiri dari: Tes tinggi badan; Tes berat badan; Tes tinggi duduk; Tes rentang lengan; Tes lempar tangkap bola; Tes lempar bola basket; Tes lompat tegak; Tes lari bolak-balik; Tes lari 40 meter; dan Tes lari multistap.

Tujuan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu untuk: **Mengimplementasikan Latihan Konsentrasi dan Cara Identifikasi Bakat Siswa.** Pengabdian ini

hanya berfokus pada bidang "Seni Budaya dan Pendidikan" di SMA Negeri 3 Tanah Putih kecamatan tanah Putih, sedangkan skema penelitian ini sesuai dengan Visi Keilmuan Program Studi dan RIPPM UIR, yaitu membahas tentang **Hasil Pendidikan dan Pembentukan Karakter Bangsa**.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi berkaitan dengan materi. Berikut dijelaskan lebih rinci berkaitan dengan tahapan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

1. Tahap Persiapan Pada tahap ini tim dari pengabdian melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan saat pelatihan, menetapkan tujuan pelatihan, mempersiapkan materi, mempersiapkan jadwal kegiatan dan mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan dan hal lainnya berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan Tahap pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan memberikan pree-tes dan memberikan materi penguatan berkaitan dengan latihan konsentrasi dan identifikasi bakat. Narasumber yang memberikan penguatan merupakan ahli dibidangnya dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Di akhir kegiatan pelaksanaan dilakukan post-tes kembali kepada peserta.
3. Tahap Evaluasi Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian, Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih, hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2022 di Kabupaten Rokan Hilir dengan diikuti oleh 20 orang peserta guru PJOK. Pelatihan dilakukan dengan menyampaikan materi berkaitan dengan latihan konsentrasi dan identifikasi bakat dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pada sesi diskusi nara sumber dan peserta membahas berkaitan dengan kiat awal yang bisa dilakukan dalam penerapan Latihan kosentrasi dan identifikasi bakat. Bagaimana memaksimalkan dan meningkatkan Sumber daya Manusia (SDM) yang dibutuhkan dalam penerapan Pengabdian ini dan memaksimalkan sarana dan prasarana yang di butuhkan serta *timing* untuk latihan konsentrasi dan cara tes identifikasi bakat siswa. Ini menjadi topik yang banyak bahas didalam kegiatan diskusi. berdasarkan dari pemahaman peserta di akhir kegiatan dapat diidentifikasi 85 % peserta telah memahami materi tentang Latihan dan cara mengidentifikasi bakat siswa dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan Berlangsung

Kegiatan Pengabdian ini terlaksanadengan baikdari awal sampai akhir kegiatan tanpa memiliki kendala yang berarti. Tampak antusias yang cukup tinggi dari para peserta saat mengikuti kegiatan. Pada sesi diskusi terlihat semua peserta aktif terlibat dalam diskusi.



Gambar 2. Foto Bersama di Akhir Kegiatan

SIMPULAN

Pada awal sebelum kegiatan, masih banyak dari peserta yang belum memahami berkaitan dengan Penerapan latihan konsentrasi dan identifikasi bakat dalam pembinaan atlet. Mereka menjalankan tugas sesuai dari kemampuan dan tugas masing-masing, sehingga kalau ada aspek lain yang mereka tidak pahami mereka tidak bisa berbuat banyak. Tetapi setelah memperoleh materi dari nrasumber peserta menyadari bahwa dalam melakukan pembinaan banyak aspek-aspek ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dan saling keterkaitan. Dari hasil kegiatan ini sudah di peroleh 85 % peserta sudah memahami penerapan latihan konsentrasi dan identifikasi bakat untuk menciptakan atlet yang berprestasi untuk masa datang.

SARAN

Berdasarkan dari masukan dan tanggapan peserta kegiatan. Disarankan untuk kegiatan ini akan terus dilanjutkan dengan membahas tema yang menambah wawasan yang lebih baik lagi, Seperti Contoh Khusus membahas tentang aspek psikologi olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan trimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Suprianto A, Lismadiana. Penggunaan metode hiphotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. 2013;15(2):111–24.
- Wilson V., Peper E, Schmid A. Training strategies for concentration. Williams J., editor. Boston: McGraw Hill; 2006.
- Bompa Tudor O. Theory And Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company; 1990.
- Moran A. Attention in sport. In: S. D. M. & S. Hanton, ed. Advances in applied sport psychology. Routledge, editor. Oxon; 2009.
- Lavallee D, Kremer J, Moran AP., Williams M. Sport psychology: contemporary themes. Macmillan P, editor. Hampshire; 2004.
- Susanti S. Membangun Peradaban Bangsa dengan Pendidikan Karakter. Istawa J Pendidik Islam. 2016;1(2):139–59.
- Syamsurrijal A. Bermain Sambil Belajar: Permainan Tradisional Sebagai Media Penanaman Nilai Pendidikan Karakter. ZAHRA Res Tought Elem Sch Islam J. 2020;1(2):1–14.
- Nurmayani. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Salah Satu Modal Membangun Karakter Bangsa. J Pengabdian Kpd Masy. 2013;19(73):99–104.
- Madondo F, Tsikira J. Traditional Children's Games: Their Relevance on Skills Development among Rural Zimbabwean Children Age 3–8 Years. J Res Child Educ. 2021;00(00):1–15.
- Ahmadi A, Supriyono W. Psikologi Belajar. Cipta R, editor. Jakarta; 1991. 78 p.
- M, Dalyono. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta; 1997. p. 127.