Pendampingan Psikologi Pada Atlet KONI Aceh Yang Mengikuti Training Camp (TC) Dalam Persiapan Menghadapi PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024

Melfa Br Nababan[1], Fakhrur Rizal[2], Afrizal[3], Ivo Suh Kai Sura Sembiring[4] ,Misnawati Natania[5] ,Hamitun Andika[6]
[1]Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh, Indonesia
[2,3,4,6]Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh, Indonesia
afrizalmpo@gmail.com

Abstrak: (1) Konselor dalam rangka pendampingan atlet Aceh pada persiapan PONXXI/2024 Aceh-Sumut. (2). Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memperlancar pendampingan atlet Aceh pada persiapan PONXXI/2024 Aceh-Sumut.Kegiatan ini dilaksanakan di Gedung Sport Senter Banda Aceh mulai tanggal 26 sampai dengan 31 Agustus 2024. Kesimpulan Pelaksanaan dari program kegiatan pengabdian pada masyarakat (PKM) ini sudah berjalan dengan lancar Selain itu, atlet juga menunjukkan kemajuan nyata dalam penguasaan teknik manajemen stres. Sebanyak 80% peserta melaporkan keberhasilan dalam menerapkan teknik pernapasan dan mindfulness yang diajarkan selama sesi pelatihan. Teknik ini membantu mereka mengelola tekanan secara efektif, baik selama latihan maupun saat menghadapi situasi kompetitif. Penguasaan teknik tersebut menjadi salah satu langkah penting dalam mempersiapkan mental atlet agar lebih fokus dan percaya diri.

Kata Kunci: *Pendampingan, psikologi, Atlet, PON Aceh*

Abstract: *(1) Counselors in the context of mentoring Aceh athletes in preparation for PONXXI/2024 Aceh-North Sumatra. (2). It is hoped that this activity can facilitate mentoring of Aceh athletes in preparation for PONXXI/2024 Aceh-North Sumatra. This activity was carried out at the Senter Sport Building, Banda Aceh from 26 to 31 August 2024. Conclusion The implementation of this community service program (PKM) has run smoothly. In addition, athletes also showed real progress in mastering stress management techniques. As many as 80% of participants reported success in applying the breathing and mindfulness techniques taught during the training session. This technique helps them manage stress effectively, both during training and when facing competitive situations. Mastering these techniques is an important step in preparing athletes mentally to be more focused and confident.*

Keywords: *Mentoring, psychology, Athletes, PON Aceh*

Pendahuluan

Aspek psikologis memiliki peran dalam mencapai prestasi pada bidang olahraga. kaitan antara kondisi psikologis dan performa merupakan kajian yang diusulkan untuk memprediksi kinerja puncak atlet (Filho, E., & Moraes, L.2008). Melihat situasi kesiapan Provinsi Aceh saat pelatih harus menyiasati agar atletnya dapat menampilkan performa terbaik agar mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu keadaan psikologi atlet (KONI, 2016). Penelitian psikologi olahraga dan pertumbuhannya yang terus menerus selama beberapa dekade terakhir, mengartikan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam performa olahraga (Masters, Chu-Min Liao, R. S. W. 2002). Atlet mampu dalam mengembangkan keterampilan psikologis seperti konsentrasi, keterampilan pengendalian kecemasan, penetapan tujuan. Konsentrasi sendiri didefinisikan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performa nya dalam pertandingan. Sejalan dengan itu sebuah penelitian mengungkapkan ditemukannya hubungan yang rendah di cabang olahraga beregu antar aspek psikologis kepercayaan diri atlet dengan performa atlet (Nanda,F. A., & Dimyati. 2019). Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan tidak terdapat

hubungan rendah pada cabang olahraga seni bela diri karate dan silat antar aspek psikologis kontrol kecemasan dengan prestasi(Dimyati, D. (2019). Pentingnya psikologis mental kinerja pada atlet dapat mempengaruhi performa atlet, dimana kekuatan memiliki pengaruh signifikan lebih besar dalam keterampilan. Hasil penelitian sebelumnya didukung dengan penemuan yang mengatakan pentingnya pelatihan keterampilan psikologis dalam pengembangan performa atlet(Hastuti, T. A. 2013).

Kesehatan mental memiliki peran krusial dalam dunia olahraga, khususnya bagi atlet muda yang sedang menjalani masa pembinaan. Tekanan kompetitif yang tinggi, ekspektasi besar dari pelatih, keluarga, dan masyarakat, serta tantangan emosional yang harus dihadapi atlet sering kali menjadi faktor yang memengaruhi performa mereka secara signifikan. Tidak hanya keterampilan fisik yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional yang mendukung ketahanan dalam menghadapi berbagai tekanan. Dalam konteks ini, pendekatan psikologis dalam pembinaan atlet menjadi semakin penting untuk membantu atlet muda mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengoptimalkan performa mereka. Program pendampingan psikologi yang efektif tidak hanya terbatas pada penguatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan emosional yang menjadi dasar utama keberhasilan atlet dalam jangka panjang (Adi, 2016).

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Aceh tingkatkan pengawasan kepada atlet dan pelatih menjelang PONXXI Aceh-Sumut. Pengawasan tersebut, tidak hanya pada peningkatan kemampuan, tapi juga pada kesehatan, gizi yang harus diperhatikan selama TC berlangsung dan saat menghadapi PONXXI. Bidang Pembinaan dan Prestasi (Bimpres) KONI Aceh bekerjasama dengan Piskolog Olahraga yang berkecimpung didalam nya adalah ahli psikologi dibidang olahraga yaitu Dosen-Dosen Olahraga dan mahasiswa olahraga.

Peran psikologi dalam olah raga prestasi telah diakui sejak lama. Pada 1898, Norman Triplett melakukan penelitian pertama di bidang psikologi olahraga. sejak saat itu mulai bermunculan berbagai studi psikologi yang berkaitan dengan olahraga. Aspek-aspek psikologis sperti kesejahteraan emosi, motivasi, kepribadian, inteligensi, citra tubuh, perasaan kendali terbukti berpengaruh terhadap prestasi olahraga para atlet.

Menjelang Pekan Olah Raga Nasional XXI Aceh Sumut yang akan diadakan pada tanggal 9 sampai dengan september 20 september 2024, Provinsi Aceh tidak hanya mempersiapkan atletnya dalam hal keterampilan teknis atau fisik, tetapi juga mulai menggunakan jasa ahli psikologi ataupun konselor untuk memaksimalkan keterampilan psikologis atlet yang diharapkan dapat meningkatkan performance atlet. Seluruh atlet dari semua cabang yang akan diikuti akan diikutsertakan dalam program pendampingan psikologis secara bertahap atau beberapa gelombang.

Adapun yang dimaksud dengan pendampingan psikologis adalah serangkaian program intervensi psikologis, mulai dari analisis kebutuhan, pembangunan kapasitas, dan latihan beberapa keterampilan dasar pengelolaan mental yang dilaksanakan secara klasikal, serta konseling individual, sampai dengan konseling dan psikoterapi serta dukungan pada saat PON berlangsung. Untuk keperluan tersebut, KONI provinsi Aceh bekerjasama dengan beberapa perguruan tinggi yang ada jurusan ilmu keolahragaan termasuk Dosen dan mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh yang diminta oleh KONI Aceh sebagai

penyedia dan pelaksana kegiatan ini untuk menyediakan konselor yang bertugas mendampingi dan menyediakan layanan konseling bagi para atlet Aceh yang akan berlaga pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut.

Metode

Metode pelatihan dilakukan dengan metode: ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, latihan dan praktik. Materi pelatihan disajikan dengan lebih banyak praktek dari teori, dengan rasio perbandingan 25 % teori dan 75 % praktek. Kegiatan ini dilaksanakan di Gedung Sport Senter Banda Aceh mulai tanggal 26 sampai dengan 31 Agustus 2024.

Hasil dan Pembahasan

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam keadaan seperti apapun, tenang dalam melakukan sebuah tindakan, dan lebih mudah memusatkan perhatian.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan setelah setiap sesi pelatihan melalui umpan balik dari atlet mengenai efektivitas teknik yang diajarkan. Sementara itu, evaluasi dilakukan melalui: (a) Diskusi kelompok setelah beberapa kali pertemuan, di mana atlet berbagi pengalaman dan strategi yang mereka terapkan. (b) Penyesuaian materi pelatihan berdasarkan hasil evaluasi untuk meningkatkan efektivitas program.

Gambar. 1 Pelatihan dan Pendampingan Atlet PON Aceh

Gambar 2. Pembukaan Kegiatan

Gambar 3. Kegiatan Pelaksanaan

Gambar 4. Mendengar kendala-kendala atlet saat dilapangan sebelum PON

Gambar 5. Prites atlet setelah melakukan pertandingan PON

Gambar 6. Melihat Perkembangan Atlet setelah pendampingan psikolog

Kesimpulan

Kesimpulan Pelaksanaan dari program kegiatan pengabdian pada masyarakat (PKM) ini sudah berjalan dengan lancar Selain itu, atlet juga menunjukkan kemajuan nyata dalam penguasaan teknik manajemen stres. Sebanyak 80% peserta melaporkan keberhasilan dalam menerapkan teknik pernapasan dan mindfulness yang diajarkan selama sesi pelatihan. Teknik ini membantu mereka mengelola tekanan secara efektif, baik selama latihan maupun saat menghadapi situasi kompetitif. Penguasaan teknik tersebut menjadi salah satu langkah penting dalam mempersiapkan mental atlet agar lebih fokus dan percaya diri.

Dalam hal keterampilan sosial, program ini juga memberikan hasil positif. Sekitar 70% atlet mengaku mengalami peningkatan dalam kemampuan komunikasi dan kerja sama dengan rekan satu tim. Peningkatan ini sangat penting, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi tim dan hubungan interpersonal yang baik. Kemampuan ini menjadi bekal yang berharga bagi atlet dalam membangun solidaritas tim dan meraih hasil terbaik dalam kompetisi.

Kepuasan peserta terhadap program ini juga cukup tinggi. Berdasarkan survei pascapelatihan, 90% atlet menyatakan bahwa program ini bermanfaat bagi perkembangan mereka, baik secara mental maupun dalam kemampuan olahraga. Mereka meyakini bahwa keterampilan yang diperoleh selama pelatihan akan membantu mereka menghadapi kompetisi dengan lebih baik di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Panitia dan atlet PON Aceh XXI 2024 dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Gunung Leuser Aceh dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yang telah membantu menyukseskan kegiatan progam pengabdian kepada masyarakat sehingga berjalan dengan lancar.

Referensi

Afrizal, A. (2022). Evaluasi Tingkat Kemampuan Kardiovaskuler Atlet Arung Jeram Mapala Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *6*(1), 9-17.

Afrizal, A., Akram, H., Rizal, F., Yassir, M., Iman, I., & Khairunisa, P. (2024). PelatihanPeningkatan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sports Science di KabupatenAceh Selatan. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, *4*(1), 14-20.

Afrizal, A. (2023). Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *7*(1), 178-183.

Afrizal, A., & Boihaqi, B. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Menengah 800 Meter Melalui Penguatan Umpan Balik dan Pendekatan Saintifik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kutacane. *Tematik: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, *2*(2), 155-160.

Afrizal, A., Tahir, M., Hasrul, S., Ladipin, L., Akram, H., & Irwansyah, O. (2023). Sosialisasi Bahaya Merokok Di SMA Negeri Lawe Sumur Kabupaten Aceh Tenggara. *COVIT (Community Service of*

Tambusai), *3*(1), 200-208.

Afrizal, M. I. K., & Ikbal, M. K. (2021). Analisis Pembinaan Olahraga Pelajar di Kabupaten Aceh Tenggara. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, *1*(1), 149-152.

Afrizal, A. (2024). Evaluasi Program Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Petanque Pengcab Fopi Kabupaten Aceh Tenggara. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *8*(1), 58-63.

Afrizal, A., Nababan, M. B., Hartono, M., Nursafiah, N., Suriani, H., & Khairuddin, K. (2023). Sosialisasi Pembinaan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga di SMAN 2 Lawe Sigala-Gala Kabupaten Aceh Tenggara. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, *3*(2), 129-135.

Nababan, M. B., & Rizal, F. (2023). PHYSICAL FITNESS (SKJ) TRAINING FOR CHILDREN AT TITI PANJANG NEGERI PRIMARY SCHOOL. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, *2*(1), 1-5.

Nainggolan, E. F. B. (2024). INCREASING VO2MAX OF STUDENTS IN THE SPORTS COACHING EDUCATIONAL STUDY PROGRAM OF GUNUNG LEUSER ACEH UNIVERSITY THROUGH THE INTERVAL TRAINING METHOD. *Jurnal Penelitian Progresif*, *3*(2), 13-19.

Ningsih, A. S. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri Lawe Kongker Kabupaten Aceh Tenggara TahuN 2021. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, *1*(2), 115-124.

Afrizal, M. I. K. Analisis Pembinaan Olahraga Pelajar di Kabupaten Aceh Tenggara.

Afrizal, A. (2022). Evaluasi Tingkat Kemampuan Kardiovaskuler Atlet Arung Jeram Mapala Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *6*(1), 9-17.

Afrizal, A., & Panderi, P. (2020). Tanggapan Siswa Dan Kepala Sekolah Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Covid-19 Di SMP Negeri 1 Kutacane Tahun 2020. *Keguruan*, *8*(2), 19-26.

Faidilah Kurniawan, Trihadi Karyono. (2010). Ekstrakulikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa Di Lingkungan Pendidikan Sekolah. Yogyakarta: FIK- UNY.

Hani Handoko T. (2000). Manajemen (edisi ke dua). Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.

Lexy J. Moleong. (2001). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Ningsih, A. S. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri Lawe Kongker Kabupaten Aceh Tenggara Tahun2021. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, *1*(2), 115-124.

Suriani, H., Yassir, M., Irwansyah, O., Afrizal, A., & Isnaini, I. (2020). Sosialisasi Dan Pembagian Masker Gratis Masa Pandemi Sebagai Upaya Preventif Covid-19. *JURNAL PRODIKMAS Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 130-134.

Suriani, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Learning Cycle Dan Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Ekosistem di SMPS IT Darul Azhar Aceh Tenggara. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi dan Kependidikan*, *6*(1), 63-69.

Suriani, H. (2022). The Effect of Learning with Bamboo Dancing Learning Methods on Biology Learning Outcomes of Students of IX SMP Negeri 1 Bambel on Biotechnology Materials. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, *2*(2), 137-141.

Suriani, H., & Aswarita, R. (2021). Analisis Kesadaran Metakognitif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UGL Aceh. *Jurnal Serambi Edukasi*, *5*(1).

Suriani, H., Aswarita, R., & Akram, H. (2022). Socialization of Basic Teaching Skills: Community Service in the Student Microteaching Program at the University of Gunung Leuser. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 116-120.

Suriani, H., Nursafiah, N., & Aswarita, R. (2020). Sikap dan Gaya Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Serambi Edukasi*, *4*(1).

Yassir, M., & Suriani, H. (2021). PENDIDIKAN SEKSUAL PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH SMP NEGERI 1 BAMBEL KECAMATAN BAMBEL KABUPATEN ACEH TENGGARA: SEXUAL EDUCATION IN ADOLESCENTS AT THE NEGERI 1 BAMBEL SCHOLARSHIP, BAMBEL DISTRICT, ACEH TENGGARA REGENCY. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, *1*(2), 39-44