

## PERSEPSI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN BULELENG TERHADAP PELATIHAN PSIKOLOGI OLAHRAGA

I Ketut Semarayasa<sup>1</sup>, Kadek Yogi Parta Lesmana<sup>2</sup>, Nyoman Suma Indrawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha  
Email: ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

### ABSTRACT

*This article aims to report the perceptions of Buleleng sepak takraw athletes regarding sports psychology training in order to provide understanding and knowledge about the science of sports psychology, which includes training philosophy, training psychology approaches, personal understanding of coaches, and mental training. This activity was carried out on Sunday 11 August 2024. There were 30 participants in this training and mentoring activity. This training and mentoring activity involves one resource person. The methods used in the training are: lecture, question and answer and simulation methods. The results of this training activity show that the participants' knowledge and abilities have increased regarding understanding and knowledge of sports psychology, which includes training philosophy, training psychology approaches, personal understanding of coaches, and mental training.*

**Keywords:** Perception, Athletes, Training, Sports Psychology

### ABSTRAK

*Artikel ini bertujuan untuk melaporkan tentang persepsi atlet sepak takraw Buleleng tentang pelatihan psikologi olahraga dalam rangka memberikan pemahaman, pengetahuan tentang ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training. Kegiatan ini dilakukan pada hari minggu tanggal 11 agustus 2024. Peserta dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini berjumlah 30 orang. Dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini melibatkan satu narasumber. Metode yang digunakan dalam pelatihan yaitu: metode ceramah, tanya jawab dan simulasi. Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan pengetahuan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan terkait pemahaman, pengetahuan tentang ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training.*

**Kata-kata kunci:** Persepsi, Atlet, Pelatihan, Psikologi Olahraga

### PENDAHULUAN

Pelatih dan atlet memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian prestasi. Seorang pelatih adalah orang yang bertugas mempersiapkan fisik, teknik, taktik. Pelatih juga mempunyai peran sebagai pemimpin, teman, dan pembimbing. Oleh karena itu, penting untuk memahami banyak peran dan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh pelatih agar pelatih dapat memahami banyak bidang ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga

Pembinaan prestasi atlet usia muda tidak bisa dilepaskan dari peran dan kedudukan Psikologi Olahraga sebagai bagian dari Ilmu Keolahragaan yang telah nyata memberikan kontribusi dalam keberhasilan pembinaan olahraga. Dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) secara eksplisit menegaskan bahwa: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan”. Ilmu Keolahragaan sebagai ilmu yang berdiri sendiri, pada hakikatnya bukanlah

suatu ilmu yang *mono discipline*, tetapi terdiri dari berbagai sub-disiplin ilmu. Secara epistemologi isi pengetahuan dalam Ilmu Keolahragaan hakikatnya merupakan batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan sendiri (Mutohir, 2013).

Psikologi adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Psikologi Olahraga di Indonesia merupakan cabang psikologi yang baru, begitu juga di dunia internasional (Singgih, 2008). Psikologi Olahraga penting, karena aspek mental merupakan faktor yang menentukan keberhasilan dalam pembinaan olahraga dan kinerja atlet. Akan tetapi fakta empiris dalam tataran praktis sangat sering kita saksikan atlet usia muda mengaitkan penampilan buruk mereka dengan faktor mental seperti kehilangan konsentrasi akibat berada di bawah tekanan. Kesalahan umum yang dilakukan oleh pelatih untuk memperbaiki kinerja buruk itu dengan menambah jam latihan fisik. Ini merupakan sebuah refleksi para pelatih masih belum memahami psikologi olahraga sebagai sebuah ilmu terapan.

Berdasarkan kajian tersebut di atas membuktikan bahwa pelatih dan atlet harus menguasai tentang Psikologi Olahraga agar seorang pelatih bisa tepat dalam memberikan perlakuan dan penanganan pada atletnya, begitu juga sebaliknya seorang atlet bisa memahami petunjuk pelatih dan juga menunjukkan performa yang bagus di lapangan.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih dan atlet sepak takraw Buleleng menyatakan bahwa pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih dan atlet sepak takraw belum pernah dilakukan.

Dengan demikian, kegiatan PkM ini perlu untuk dilakukan agar mampu memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet sepak takraw tentang ilmu psikologi olahraga. Dengan demikian, pelatih dan juga performan atlet sepak takraw Kabupaten Buleleng dalam setiap latihan, pertandingan bisa dioptimalkan,

sehingga atlet tersebut bisa meraih prestasi yang diinginkan pada kejuaraan, baik tingkat daerah, nasional dan Internasional.

## **METODE**

Kegiatan pelatihan dilakukan pada hari minggu tanggal 11 Agustus 2023 di SMPN 4 Kubutambahan Buleleng, sedangkan pendampingan dilakukan setiap hari sabtu sore secara daring (zoom) untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh atlet dan pelatih. Pendampingan juga dilakukan saat ada permasalahan yang dihadapi oleh peserta melalui grup WA (setiap saat). Peserta pelatihan ini berjumlah 30 orang. Pelatihan ini melibatkan 1 narasumber dari Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha. Kegiatan pendampingan dan pelatihan dilakukan melalui beberapa 3 (tiga) tahapan, yang meliputi: 1. tahapan persiapan, 2. tahapan pelaksanaan, dan 3. tahap evaluasi. Dimana seluruh tahapan kegiatan pendampingan dan pelatihan ini dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat. Sebelum melakukan kegiatan pendampingan dan pelatihan, sejumlah persiapan telah dilaksanakan, seperti: penyiapan materi, menghubungi ketua PRUI Buleleng, mengirim undangan ke narasumber, permohonan ijin kegiatan/tempat pelatihan dan serta pendataan atlet sepak takraw Buleleng sebagai peserta dalam pendampingan dan pelatihan.

Dalam pendampingan dan pelatihan ini juga dilaksanakan Evaluasi. Evaluasi kegiatan dalam pelatihan juga langsung dilakukan oleh fasilitator melalui evaluasi proses ketika proses pelatihan sedang berlangsung. Dimana evaluasi ini dilakukan melalui metode pengamatan (observasi) untuk mengetahui tingkat partisipasi peserta dalam pelatihan.

Selain evaluasi proses kegiatan, pada pelatihan dan pendampingan ini juga dilakukan evaluasi hasil. Dimana evaluasi proses dilakukan oleh panitia setelah kegiatan pelatihan dan pendampingan berakhir. Tujuan dilaksanakannya evaluasi hasil dalam pelatihan

ini untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan peserta tentang tentang ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training , dimana pada evaluasi ini peserta pelatihan diminta untuk melakukan simulasi langsung tentang praktek latihan *mental imagery*. Setelah kegiatan PkM ini juga dilakukan pendampingan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini ditujukan kepada atlet dan pelatih sepak takraw di Kabupaten Buleleng. Pelatihan dan pendampingan ini dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 11 Agustus 2024. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Pertama, pemberian materi tentang definisi ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training. Pemberian materi ini bermanfaat bagi para peserta, karena pemahaman tentang peserta tentang materi ini akan mampu membantu mereka tentang pentingnya pemahaman, pengetahuan tentang ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training bagi atlet dan pelatih sepak takraw.. Kedua, pemberian materi simulasi tentang mental imagery bagi atlet. Adapun topik yang diberikan tentang pemahaman, pengetahuan tentang ilmu psikologi olahraga, yang meliputi filosofi latihan, pendekatan psikologi latihan, pemahaman pribadi pelatih, dan mental training bagi atlet dan pelatih sepak takraw.. Hal ini sangat penting, karena selama melakukan latihan dan juga bertanding, atlet-atlet sepak takraw masih banyak atlet masih mengalami kecemasan, grogi, stress, kurang motivasi dan masalah kejiwaan lainnya. Masalah ini kerap tidak bisa dihindarkan

kepada pelatih dan atlet. Pendampingan ini dilakukan secara daring (grup WA, dan juga via zoom) dengan waktu yang sudah disepakati antara narasumber, ketua dan peserta PkM. Pendampingan dilakukan seminggu sekali untuk membahas permasalahan yang dialami atlet dan juga peltih.

mengingat karakteristik permainan sepak takraw adalah permainan akrobatik, penuh tantangan, beregu dan menghadirkan banyak penonton sehingga para pemain sering mengalami permasalahan terkait dengan gangguan psikis, baik yang ringan maupun sedang sehingga perlu diberikan suatu penanganan yang cepat agar permasalahan yang dihadapi bisa terselesaikan sehingga tidak mengganggu performa atlet tersebut (Handayani, 2019; Henjilitio dkk, 2022). Prosedur pelatihan psikologi olahraga salah satu nya dengan mental imagery. Mental imagery adalah: salah satu metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan mental imagery terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan mengingatkan pola gerak tersebut di dalam otaknya. Mental Imagery juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis (kecemasan, grogi, takut, marah, sedih) yang di alami atlet saat latihan, bertanding maupun pada saat masa pemulihan cedera. Ketiga, praktek simulasi. Pada sesi ini, narasumber membagi peserta menjadi beberapa

kelompok. Peserta pelatihan bekerja dalam kelompok untuk mempraktikkan materi tentang praktek mental imagery. Para peserta secara bersama-sama melakukan latihan mental imagery, yaitu dengan pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran dengan membayangkan teknik smash sepak takraw dengan baik dan benar. Kegiatan ini dilakukan secara bersama-sama, dengan mempraktekan teknik smash maupun teknik tekong dengan bola, tanpa bola maupun dengan tidur dengan hanya membayangkan mereka melakukan smash maupun tekong sepak takraw

Untuk mencapai tujuan pelatihan dan pendampingan ini, penulis melakukan beberapa analisis evaluasi, yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Adapun hasilnya sebagai berikut. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan dan pendampingan yang dilakukan melalui pengamatan diperoleh data sebagai berikut.

Dari aspek kehadiran, seluruh peserta pelatihan dan pendampingan psikologi olahraga hadir sebelum acara pelatihan dimulai. Dimana sebelum memasuki ruangan pelatihan, peserta melakukan absensi peserta pelatihan.



Gambar 1. Peserta pelatihan melakukan presensi kehadiran peserta.

Dari aspek attentive, hampir seluruh peserta pelatihan dan pendampingan menunjukkan keseriusan dan bersungguh-sungguh dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber.



Gambar 2. Mendengarkan materi

Keseriusan dan kesungguhan dari peserta pelatihan dan pendampingan tidak bisa dilepaskan dari peran narasumber. Pada pelatihan ini, narasumber mengemas materi dengan sangat menarik. Teknik komunikasi yang dilakukan oleh narasumber yang humoris juga membantu para peserta untuk tetap fokus pada materi yang disampaikan Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djauhari (2016) bahwa gaya mengajar, dalam hal ini narasumber bisa mempengaruhi hasil belajar siswa (peserta pelatihan).



Gambar 3. Penyampaian materi pelatihan oleh narasumber

Setelah melakukan evaluasi proses dalam pelatihan ini, selanjutnya dilakukan evaluasi hasil dari pelatihan dengan unjuk kerja dari peserta pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan panitia dalam pelatihan, sebagian besar peserta (28 orang) mampu

menunjukkan pengetahuan, pemahaman, dan juga memiliki keterampilan yang sesuai yang dilatihkan dengan sangat baik. Sisanya (2 orang) dengan nilai baik. Sehingga hasil

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan psikologi olahraga untuk atlet sepak takraw Kabupaten Buleleng berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang baik. Hasil kegiatan ini dievaluasi berdasarkan 3 (tiga) aspek, yaitu aspek program, aspek proses, dan aspek hasil. Secara program, kegiatan pelatihan dan pendampingan telah mampu mencapai tujuan pelatihan, yaitu membantu peserta pelatihan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan terkait psikologi olahraga atlet sepak takraw Kabupaten Buleleng. Dari sisi proses kegiatan, pelatihan dan pendampingan telah dihadiri oleh seluruh peserta. Peserta mengikuti kegiatan dengan bersungguh-sungguh, bersemangat, fokus, antusias, dan responsif. Dari sisi hasil, kegiatan ini sangat bermanfaat, dimana peserta pelatihan dan pendampingan psikologi olahraga telah mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan melalui simulasi yang dilakukan saat pelatihan berlangsung, melalui praktek mental training dan mental imagery yang sangat bermanfaat untuk atlet: untuk belajar teknik dasar, pada saat cedera, dan untuk mempersiapkan mental atlet sebelum, saat, dan setelah pertandingan.

Berdasarkan simpulan yang disampaikan sebelumnya, beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut. a) Kegiatan PkM serupa sebaiknya dilakukan berkelanjutan, dan b) atlet dan pelatih yang telah mengikuti

pelatihan dan pendampingan psikologi olahraga ini selanjutnya mengkonfirmasi beberapa penelitian tentang pelatihan psikologi olahraga (Handayani, 2019; Henjilito dkk, 2023)..

kegiatan pelatihan dan pendampingan psikologi olahraga hendaknya terus dapat mengimplementasikan hasil dari pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam psikologi olahraga, baik dalam latihan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus Supriyanto (2017). Psikologi Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: UNY Press
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Burton, Damon, 2008. Sport psychology for coaches. United State of America.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Handayani, S.G. 2019. Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2).
- Henjilito, R., Safitri, RE., Yani, A., Zikri, N., Yolanda, Y. 2022. Peran Psikologi Dalam Konsep Teknik Dasar Bola Tangan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*: 3(3).