

PROGRAM PEMBENTUKAN PSIKOLOGIS DAN PENGUATAN RESILIENSI KARAKTER MELALUI TEKNIK VISUALISASI DALAM UPAYA PENINGKATKAN KOSENTRASI DAN KEKUATAN MENTAL PADA CABANG OLAHRAGA KARATE.

**Kadek Yogi Parta Lesmana¹, I Gusti Lanang Agung Parwata², I Ketut Iwan Swadesi³,
I Ketut Semarayasa⁴**

¹Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha; ²Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha; ³Jurusan Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha; ⁴Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha

Email: yogi.parta@undiksha.ac.id, agung.parwata@undiksha.ac.id, Iwan.swadesi@undiksha.ac.id,
ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Education is essentially a human effort to humanize humans themselves, to make humans cultured and to make humans have nobility. Education is the process of making humans so that humans have dignity in order to increase the cognitive, affective and psychomotor potential of humans themselves. Psychology is a science that is always interesting to study and integrate and its relevance in human life. Because psychology is human beings themselves, namely studying and observing the dynamics of human behavior in all circumstances and everywhere as well as the role of humans themselves as anything, including in the world of education. Character education is influenced by very complex factors starting from education in the family, living environment, and education, especially formal education. Through education, mentality and character can be developed. This is in line with the saying in the world of sports, "Men Sana in Corpora Sanno" namely in a strong body there is a healthy soul too. The aim of this activity is to strengthen and improve the mental character of athletes who will carry out the championship. Method In implementing the character development that will be carried out later, theory and practice will be carried out directly in the field and to find out how the character development of athletes is needed to improve performance during competitions. The character of this athlete can be assessed from the results of testing the character instrument. The result of this activity is increasing the quality of the process of implementing character education, especially for Inkado Buleleng karate athletes and providing quite large benefits as a change in attitudes, mental and social aspects to maintain and improve the quality of achievements. The conclusion of this activity can increase athletes' self-confidence for national achievements.

Keywords: Character, Karate, Athletes' achievements.

ABSTRAK

Pendidikan pada hakekatnya adalah upaya manusia untuk memanusiakan manusia itu sendiri, untuk menjadikan manusia berbudaya dan menjadikan manusia memiliki kemuliaan. Pendidikan merupakan proses menjadikan manusia agar manusia itu memiliki martabat dalam rangka meningkatkan potensi kognitif, afektif dan psikomotorik manusia itu sendiri. Psikologi merupakan ilmu yang selalu menarik dikaji dan diintegrasikan serta relevansinya dalam kehidupan manusia. Karena psikologi itu merupakan diri manusia itu sendiri, yaitu mengkaji dan mengamati dinamisasi perilaku manusia dalam segala keadaan dan dimanapun serta peran manusia itu sendiri sebagai apapun, termasuk dalam dunia pendidikan. Pendidikan karakter dipengaruhi oleh faktor yang sangat kompleks mulai dari pendidikan dalam keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan pendidikan terutama pendidikan formal. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun. Hal tersebut seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, "Men Sana in Corpora Sanno" yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Tujuan kegiatan ini adalah menguatkan dan meningkatkan karakter mental atlet yang akan melaksanakan kejuaraan. Metode Dalam pelaksanaan pembinaan karakter yang akan dilaksanakan nanti akan dilaksanakan teori dan praktek di lapangan secara langsung dan untuk mengetahui bagaimana perkembangan karakter atlet yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi saat pertandingan. Karakter atlet ini dapat dinilai dari hasil uji coba instrumen karakter. Hasil dari kegiatan ini yaitu meningkatnya kualitas proses pelaksanaan pendidikan karakter khususnya pada atlet karate Inkado Buleleng serta memberikan manfaat yang cukup besar sebagai suatu perubahan sikap dan mental serta sosial untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas prestasi. Simpulan kegiatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk prestasi Nasional.

Kata kunci: Karakter, Karate, Prestasi atlet.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aktifitas yang universal pada kehidupan manusia, karena pendidikan akan

berada di mana pun dan kapan pun. Pendidikan pada hakekatnya adalah upaya manusia untuk memanusiakan manusia itu sendiri, untuk menjadikan manusia berbudaya dan menjadikan manusia memiliki kemuliaan. Pendidikan merupakan proses menjadikan manusia agar manusia itu memiliki martabat dalam rangka meningkatkan potensi kognitif, afektif dan psikomotorik manusia itu sendiri. Pendidikan merupakan proses yang berlangsung secara terus menerus yang dilakukan orang dewasa melalui pembimbingan, pengajaran, pelatihan kepada anak untuk mendewasakan anak sehingga memiliki kompetensi, kepribadian, berakhlak karimah, trampil yang bermanfaat bagi diri, agama, bangsa dan negara. (Fitriani, 2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas mengartikan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Hadi dkk., 2021). Sedangkan menurut Sardiman, 2011:47 tujuan pendidikan adalah bagaimana membentuk generasi yang seutuhnya artinya memiliki kecerdasan intelektual, sikap yang baik dan dengan keterampilan yang diperlukan dalam menjalani hidup di masyarakat.

Psikologi merupakan ilmu yang selalu menarik dikaji dan diintegrasikan serta relevansinya dalam kehidupan manusia. Karena psikologi itu merupakan diri manusia itu sendiri, yaitu mengkaji dan mengamati dinamisasi perilaku manusia dalam segala keadaan dan dimanapun serta peran manusia itu sendiri sebagai apapun, termasuk dalam dunia pendidikan. Dalam dunia pendidikan yang menjadi sumber kegiatan interaksi dinamisasinya adalah pendidik dan peserta didik/siswa. Psikologi adalah upaya untuk

membahas tingkah laku individu sebagaimana perwujudan situasi psikis yang dirasakannya. Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang menyelidiki dan membahas tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungan dengan lingkungan (Ibrahim, 2022).

Karakter adalah “kebagusan perilaku, rasa, dan pikiran yang dipahat”. Sebagai kebagusan yang dipahat, mau tak mau, pendidikan karakter harus dilakukan secara intensif, sejak dini, dan menyeluruh. Usia dini merupakan masa kritis manusia; masa yang tepat untuk membentuk karakternya. Secara natural, karakter itu tumbuh, terjalin, membentuk sebuah keuntungan. Dilain pikiran, menurut para pakar otak manusia (*neuroscience*), ketiadaan “pahatan” karakter pada usia dini berpengaruh kuat terhadap struktur perkembangan otaknya (karena 90% perkembangan otak amat pesat hingga usia 7 tahun). Permasalahannya adalah bagaimana karakter itu tumbuh dan ditumbuhkan, berkembang dan dikembangkan. Permasalahan tersebut membawa kita ke dalam kesadaran bahwa karakter merupakan nutrisi penting bagi anak untuk tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berkarakter pula. Oleh karena itu, tepat bahwa pada anak usia dini, karakter itu bertumbuh dan berkembang secara alami. Karakter adalah “saripati” tumbuh kembang anak usia dini.

Pendidikan karakter, dalam berbagai tatarannya menjadi demikian penting, karena hanya manusia Indonesia yang berakhlak mulia dan bermartabatlah yang mampu mewujudkan tujuan karakter bangsa yang “eksis dalam jati diri” dan mampu menjaga keutuhan NKRI yang berbhineka Tunggal Ika.

Pendidikan karakter dipengaruhi oleh faktor yang sangat kompleks mulai dari pendidikan dalam keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan pendidikan terutama pendidikan formal. Untuk mencapai hasil yang maksimal, pendidikan karakter di pendidikan formal penting untuk dikembangkan secara terus-menerus. Karena

sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan pencetak generasi bangsa yang ideal. Tuntutan untuk membangun karakter yang dimulai sejak usia dini merupakan keharusan guna mengarungi era globalisasi dan kemajuan dunia informasi. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun. Hal tersebut seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*” yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan. Dalam situasi tersebut, olahraga merupakan media pendidikan yang seharusnya dan selayaknya menjadi pilar keselarasan serta keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Olahraga merupakan pilar penting karena jiwa *fairplay, sportivitas, team work*, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga kita banyak mendapatkan hal-hal yang positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental kita. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga. Dengan olahraga kita bisa kembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa, Atas dasar tersebut, semua komponen bangsa harus memberikan andil dalam memajukan olahraga nasional.

METODE

Kegiatan dalam P2M ini pada intinya adalah melatih pelatih dan atlet untuk meningkatkan dan merubah Karakter guna meningkatkan prestasi maksimal. Pelatihan karakter yang dilatihkan dan diimplementasikan adalah: karakter tersebut secara garis besar terdiri dari (1) beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa; (2) Jujur dan Terbuka; (3) peduli dan bertanggungjawab; (4) cerdas dan kreatif; (5) sehat dan bersih.

Model pelatihan yang digunakan adalah Model Siklus Pelatihan yang terdiri dari lima fase,

yaitu: (1) melakukan analisis kebutuhan, (2) merencanakan dan merancang strategi pelatihan, (3) mengembangkan materi pelatihan, (4) melaksanakan pelatihan, dan (5) mengevaluasi pelatihan.

Dalam pelaksanaan pembinaan karakter yang akan dilaksanakan nanti akan dilaksanakan teori dan praktek di lapangan secara langsung dan untuk mengetahui bagaimana perkembangan karakter atlet yang dibutuhkan dalam meningkatkan konsentrasi dan mental atlet, pada akhir kegiatan akan menggunakan Instrumen Karakter yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilaksanakan selama 3 Hari yang dilaksanakan pada hari jumat sampai Minggu pada tanggal 12 Juli sampai dengan 14 Juli 2024. Kegiatan ini dilakukan dua tempat yang berbeda yaitu di dojo Ziezoyuki Karate Academy dan di Kampus Undiksha di gedung Auditorium Program Pascasarjana. Kegiatan ini diikuti oleh para atlet yang akan mempersiapkan diri untuk mengikuti kejuaraan Karate Nasional di Yogyakarta pada Bulan Agustus. Pentingnya kegiatan ini bagi Atlet Karate Inkado merupakan bagian utama dalam pencapaian prestasi yang maksimal, karena perkembangan karakter dan mental menjadi prioritas yang paling utama pada saat pertandingan.

Kegiatan di hari pertama dan kedua karakter dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2024 bertempat di Dojo Ziezoyuki Karate Academy yang merupakan tempat TC para atlet yang akan mengikuti kejuaraan *Open Karate International Championship* di Yogyakarta. Pada kegiatan ini kami mendatangkan nara sumber yang sudah selalu memberikan materi-materi tentang perkembangan karakter bagi anak-anak serta dewasa yang akan tumbeuh kembang. Pada kesempatan ini nara sumber yang kami datangkan merupakan Dosen Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan

Pendidikan dasar Program Studi PAUD yaitu ibu Dewa Ayu Puteri Handayani, S.Psi.,M.Sc.



Materi yang diberikan oleh narasumber sangat memberikan tambahan wawasan kepada para atlet Karate karena berdampak positif bagi masing-masing atlet untuk mempunyai peningkatan karakter dan mental terutama pada saat melakukan pertandingan, dan kebersamaan pada team karate.

Pada kegiatan tersebut banyak dari Atlet melakukan pertanyaan kepada nara sumber terkait bagaimana melatih kebiasaan mental sehari-hari ketika melakukan proses latihan dan proses pertandingan. Atlet yang akan melakukan kejuaraan sangat aktif mengikuti apa yang diberikan oleh narasumber. Pada kegiatan tersebut, narasumber menyatakan bahwasannya, keaktifan Atlet melakukan pertanyaan membuat narasumber memberikan kesimpulan bahwasannya banyak dari atlet ini akan memiliki hasil yang baik pada kejuaraan, dikarenakan para atlet sudah memahami apa yang kurang pada dirinya sendiri saat melakukan latihan dan pertandingan.

Kegiatan pada pelaksanaan dihari ketiga melaksanakan aplikasi dari kegiatan teori pembentukan mental dan perkembangan karakter untuk mencapai prestasi yang maksimal. Nah kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2024 bertempat di Undiksha Gedung Program

Pascasarjana. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 75 orang dari 5 (lima) dojo Karate INKADO Kabupaten Buleleng. Kegiatan ini merupakan bentuk persamaan teknik gerak karate yang dilaksanakan dengan nama Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) para atlet/kohai karate, dimana kegiatan ini merupakan bentuk perwakilan dari konsep pelatihan karakter dan mental atlet melalui ujian kenaikan tingkat.



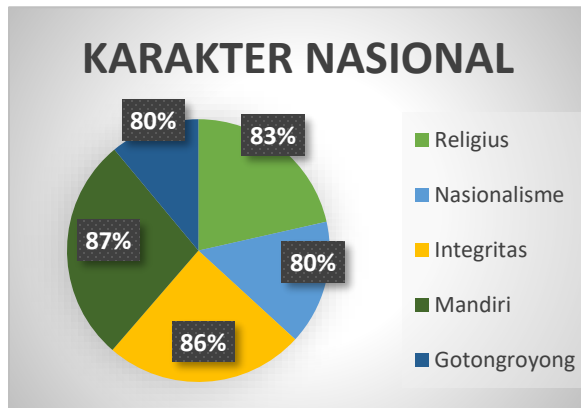
Pada kegiatan ini diikuti dari atlet/kohai dari sabuk putih sampai sabuk coklat untuk memantapkan gerakan dasar karate dan pembentukan mental dan karakter yang akan disiapkan untuk mengikuti kejuaraan karate di Yogyakarta. Dalam kegiatan tersebut, dari pihak panitia serta tim penguji atau penilai memilih setiap tingkatan yang terbaik dan memiliki karakter yang lebih dari para atlet/kohai yang ikut dalam kegiatan.



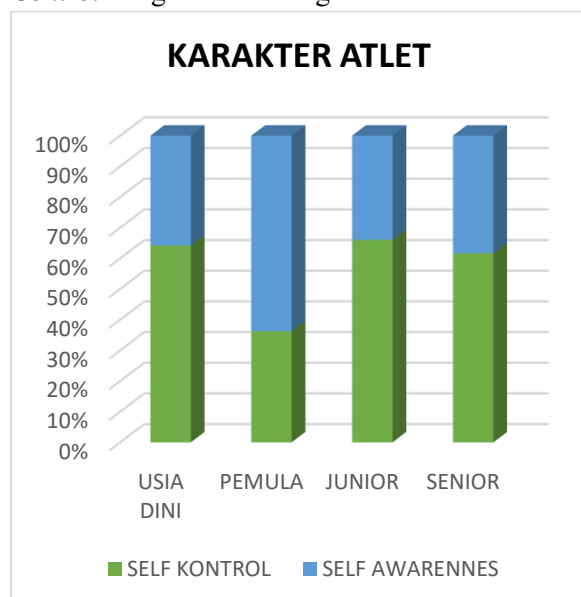
Proses kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan memberikan hasil pada kegiatan dengan menentukan finalisasi pembentukan Tim Karate yang akan mengikuti kejuaraan di Yogyakarta. Tim Karate ini melalui Pengabdian Kepada Masyarakat berhasil memilih 27 Karateka terbaik yang akan siap mengikuti kejuaraan di Yogyakarta.

HASIL

Dari hasil instrument yang disebarakan maka hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:



Melihat dari gambar diatas maka diketahui dari kesimpulan para atlet dengan 5 Karakter Nasional PPK yang paling terlihat menonjol adalah Karakter Mandiri dan Integritas sebesar 87% dan 86% ini artinya para atlet yang akan turun di mengikuti kejuaraan di Yogyakarta memiliki jiwa mandiri dan integritas yang sangat kuat terutama pada mengikuti proses latihan yang tinggi dengan mandiri yang dapat diartikan bahwa jika tidak ada jadwal latihan maka atlet mempunyai kesadaran yang tinggi untuk melakukan latihan secara mandiri serta integritas para atlet terlihat kuat untuk mempersiapkan dirinya dalam pertandingan. Selain menilai pada karakter secara umum, terdapat juga hasil dari penilaian dengan karakter *Self Awarennes* dan *Self Control* dengan hasil sebagai berikut.



Dari hasil kegiatan P2M baik itu kegiatan secara teori dan praktek dilapangan maka hasil dari kegiatan Karakter ini dapat diaplikasikan pada tahap proses akhir ditempat kejuaraan yaitu di Yogyakarta. Pada pelaksanaan kejuaraan di Yogyakarta tim Karate INKADO BALI bisa menerapkan proses kegiatan P2M dengan menerapkan sebuah kebersamaan dan kekompakkan bersama tim baik dipenginapan dan ditempat pertandingan. Ini dibuktikn dengan semangat Nasionalisme menerapkan 5 dari karakter Nasional bisa dijalankan dengan penuh tanggung jawab. Aplikasi penerapan karakter khusus yaitu pada *Self Kontrol* dan *Self Awarennes* dapat dilihat saat para atlet melakukan pertandingan. Karakter para atlet sangat baik disaat pertandingan dengan memiliki tingkat disiplin dan perjuangan yang sangat bagus untuk bisa meraih prestasi sebagai juara pada kelasnya masing-masing.

Hasil dari pertandingan karate di Yogyakarta tim Karate Inkado Bali meraih 3 Medali Emas, 4 Perak dan 5 Perunggu. Keberhasilan tim Inkado Bali ini tidak terlepas dari peran semua pihak dari proses kegiatan yang sudah dilakukan sebelum mengikuti kejuaraan. Kegiatan pengembangan dan penguatan karakter ini sangat baik dilaksanakan kepada seluruh atlet olahraga tidak hanya pada olahraga karate dikarenakan dalam proses kejuaraan semua pendidikan karakter ada pada diri para atlet agar memiliki mental yang sempurna. Tim Karate Inkado Bali berada pada urutan 7 dari 89 kontingen yang mengikuti kejuaraan di Yogyakarta.



Melihat dari hasil kejuaraan karate, maka tentunya kegiatan pengembangan dan penguatan

karakter para atlet akan dilakukan nantinya kepada kalangan masyarakat umum yang lebih luas dan lebih mengkhusus pada atlet Beladiri lainnya. Kegiatan karakter ini akan dilakukan setiap tahun dan tahun depan akan menasar pada seluruh cabang olahraga beladiri khususnya karate.

SIMPULAN

Pembentukan Karakter yang dilaksanakan bertepatan dengan persiapan mengikuti kejuaraan International di Yogyakarta ini telah mampu menghasilkan hasil karakter yang kuat untuk para atlet yang sangat luar biasa dalam pencapaian prestasi pada cabang olahraga Karate. Dengan pembentukan Karakter para Atlet sangat berdampak dengan memiliki rasa jiwa korsa yang sangat kuat, kebersamaan yang sangat bagus, kekompakan dalam tim sangat kuat tidak terlepas lagi dengan keiklasan dalam perjuangan didalam pertandingan. Karakter sangat berperan penting didalam perkembangan hidup masing-masing individu sehingga bisa membentuk jiwa yang baik dan kuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1 (1), 44-55.
- Candra, A. T. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370-379.
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter Kepribadian Atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40-58.
- Jurnal Pendidikan Karakter Tahun IV, Nomor 1, Februari 2014. (Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan LPPM Universitas Negeri Yogyakarta)
- Lickona.,T. (2014). *Pendidikan Karakter. Panduan Lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pintar dan Baik (Educating For Character)*. (Bandung; Nusa Media Cetakan II)
- Lesmana, P.Y. (2023). *PROGRAM PEMBENTUKAN PSIKOLOGIS DAN PENGUATAN RESILIENSI KARAKTER MELALUI TEKNIK VISUALISASI DALAM UPAYA PENINGKATKAN KOSENTRASI DAN KEKUATAN MENTAL PADA CABANG OLAHRAGA KARATE*. Proceeding Senadimas Undiksha 2023, 523-528.
- Musfiroh.,T. 2001. *Karakter Sebagai Saripati Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. (Yogyakarta; Pusat Studi Pendidikan Anak Usia Dini).
- Ngakan.,P.P. (2016). *Membangun Karakter Dengan Keutamaan Bhagawad Gita*. (Media Hindu; Tri Lestari) Cetakan 1.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). PERAN PELATIH DALAM MEMBENTUK KARAKTER ATLET ATLETIK TPC-t KOTA KEDIRI UNTUK MENUNJANG PRESTASI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 151-157.
- Rossi.,N. (2008). *Psikologi Melatih Karate Usia Dini*. (Surabaya; Sertifikasi Pelatihan Pelatih Karate)
- Sosiawan, E. A. (2022). Model Komunikasi Kepelatihan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(3), 352-364.