

Pembinaan Mental *Training* Terhadap Atlet Gulat Kota Banjarmasin

Andi Kasanrawali¹

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

kasandrawali89@gmail.com

Endang Pratiwi²

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

pratiwiendang@uniska-bjm-ac-id

Amalia Barikah

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

amaliabarikah292@gmail.com

Norma Anggara⁴

Universitas Lambung Mnagkurat

norma.anggara@ulm.ac.id

Abdurrahman Siddik⁵

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

abdurrahmansidik30@gmail.com

Abstrak

Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga (cabor) beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutamanya lengan dan kaki untuk menyerang lawan ataupun bertahan. Ada dua kategori dalam pertandingan olahraga gulat, yaitu *Free Style* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya *greco*). Dalam sejarah Yunani Kuno, gulat sudah dikenal dengan gulat kompetisi, gulat menjadi olahraga bangsa Yunani. Bahkan gulat yang dikembangkan bangsa Romawi Kuno banyak meminjam teknik gulat Yunani. Kalimantan Selatan sendiri memiliki salah satu cabang olahraga unggulan yaitu olahraga gulat. Cabang olahraga Gulat Kalimantan Selatan sudah sering mengibarkan bendera di Kancan Nasional. Pentingnya pembinaan mental *Training* terhadap para atlet gulat, dikarenakan atlet gulat juga selain menjadi atlet mereka menjadi mahasiswa bahkan ada yang bekerja sebagai abdi Negara. Pengabdian ini ingin melihat sejauh mana mental juara para atlet dengan mengadakan kegiatan pembinaan mental *Training* ini.

Pendahuluan

1.1 Analisis Situasi

Seorang atlet yang mendapat pembinaan mental perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sistematis dan teknik dalam manfaat pembinaan mental bagi atlet hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konatif, dan afektif. Manfaat pembinaan mental bagi atlet ini meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal, pembinaan dilakukan untuk menyiapkan seorang atlet agar mampu membangun pondasi kemampuan manfaat pembinaan mental bagi atlet dan siap untuk manfaat pembinaan mental bagi atlet berikutnya. Bentuk bentuk pembinaan pada tahap ini biasanya tentang: Pembinaan pernafasan. Pembinaan konsentrasi. Pembinaan relaksasi. Visualisasi. *Imagery*.

Tahun sebelumnya yaitu tahun 2022 bulan Desember diadakan kegiatan Kejuaraan Nasional yang dilaksanakan di Jakarta. Kejuaraan tersebut adalah kejuaraan mahasiswa Gulat se Indonesia. Kalimantan Selatan sendiri mengirimkan 8 atlet untuk berjuang mengikuti kejuaraan tersebut. Alhamdulillah mendapatkan 1 emas, 2 perak dan 3 perunggu. 8 atlet tersebut berlatarbelakang dari atlet Banjarmasin kota dan dari atlet Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin. Dapat dilihat atlet kota Banjarmasin memiliki ragam kegiatan selain menjadi atlet mereka juga berlatarbelakang menjadi mahasiswa dan mahasiswi di Perguruan Tinggi. Sisa atlet lainnya sekitar 6 atlet ada yang sudah bekerja sebagai tenaga honorer maupun ASN. Ada juga atlet yang sambal menjalankan usahanya. Pelatih terdiri dari 2 pelatih yaitu pelatih tehnik dan pelatih fisik.

Cabang olahraga gulat dapat dilihat kegiatan sesi Latihan dampak hasil capaian para atlet sehingga saat pertandingan di kejuaraan kejuaraan sudah bisa dipastikan siapa nanti yang akan menjadi pemenangnya. Tetapi itu hanya pemikiran para pelatih selama ini, disamping itu ternyata banyak atlet yang masih memiliki rasa mental yang belum percaya diri maupun masih ada atlet yang takut walaupun sudah sering mengikuti kejuaraan. Sehingga pentingnya melihat pengukuran mental *Training* atlet dengan kusioner. Memberikan informasi, penguatan terkait mental *Training* saat Latihan maupun saat menghadapi kejuaraan daerah, nasional bahkan internasional terhadap para atlet gulat khususnya atlet gulat kota Banjarmasin.

Tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen manfaat pembinaan mental bagi atlet. Manfaat pembinaan mental bagi atlet tahap lanjut ini berhubungan dengan semua aspek psikologis, diantaranya : Pembinaan yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif yaitu : pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Manfaat pembinaan mental bagi atlet untuk penguatan aspek konatif/ keinginan yaitu : will power *Training*, concentration, dan contemplation. (Baca juga mengenai gangguan mental mayor pada kehamilan) Manfaat pembinaan mental bagi atlet untuk aspek afektif, emosional yaitu melalui pembinaan : biofeed back, self sugestion, dan meditasi.

1.2 Perumusan Masalah Mitra

Berdasarkan analisis situasi maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

- a. mitra kami kesulitan dalam melihat kemampuan mental juara para atlet yang memiliki kegiatan lain selain latihan gulat.
- b. pembagian kusioner kepada para atlet gulat.

Metode

2.1 Metode Pelaksanaan

Tim pengabdian masyarakat mempunyai target berdasarkan pada permasalahan mitra, dimana mental *training* yang dibentuk adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang yaitu: 1. menguatkan kemauan atlet gulat kota Banjarmasin, 2. mengontrol stabilitas emosional atlet gulat Kota Banjarmasin, 3. mengembangkan pemikiran, emosional, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku atlet gulat kota Banjarmasin, serta 4. Meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu atlet gulat kota Banjarmasin.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang akan digunakan untuk mencapai luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan Pembinaan tentang betapa penting mental training diberikan kepada atlet gulat yang ada di kota Banjarmasin. Pelaksanaan praktek langsung dilakukan dengan kedatangan tim pengabdian masyarakat langsung ketempat Latihan di GOR Hasanudin, mitra dalam hal ini PGSI Kota Banjarmasin. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan pembinaan tentang mental *training* terhadap para atlet gulat.

Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi PGSI Kota Banjarmasin. Pelaksanaan pembinaan mental *training* dilakukan dengan penjelasan melalui metode ceramah, praktek langsung pada gerakan teknik dan gerakan fisik serta alat ukur dengan memberikan angket.



Jumlah partisipasi Anggota PGSI Kota Banjarmasin sebanyak 20 orang dari berbagai instansi yang berbeda termasuk pelatih serta asisten pelatih di Kalimantan Selatan. Terlihat antusiasme yang positif pada saat melakukan kegiatan ini, hal ini

ditandai dengan banyaknya atlet yang berhadir saat Latihan diadakan di bulan Ramadhan dengan konsisten serta atlet juga banyak yang bertanya mengenai pembahasan yang di bahas dalam kegiatan pembinaan.

3.2 Pembahasan

Mental *training* adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang untuk: (1) menguatkan kemauan, (2) mengontrol stabilitas emosional, (3) mengembangkan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku, serta (4) meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu. Peranan ahli psikologi sebagai ilmuwan pada umumnya adalah sebagai penunjang yang membantu pelatih dalam menangani atlet, atau bertindak sebagai konsultan yang memberikan konsultasi pada saat diperlukan, baik terhadap atlet maupun pelatih. Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistimatis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Pembinaan mental atlet bukan suatu upaya yang dapat dilakukan dalam waktu pendek. Pembinaan mental (*mental training*) adalah suatu latihan jangka panjang yang dilakukan secara sistematis untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, mengembangkan pemikiran, sikap, dan tingkah laku serta meningkatkan proses psikologik dan kinerja atlet.

Tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen manfaat pembinaan mental bagi atlet. Manfaat pembinaan mental bagi atlet tahap lanjut ini berhubungan dengan semua aspek psikologis, diantaranya : Pembinaan yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif yaitu : pemusatan perhatian, visualisai, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Manfaat pembinaan mental bagi atlet untuk penguatan aspek konatif/ keinginan yaitu : *will power Training*, *concentration*, dan *contemplation*. Manfaat pembinaan mental bagi atlet untuk aspek afektif, emosional yaitu melalui pembinaan : *biofeed back*, *self sugestion*, dan meditasi.

Simpulan dan Rekomendasi

4.1 Kesimpulan

Pembinaan mental *training* terhadap atlet kota Banjarmasin, mengupayakan memberikan edukasi kepada masyarakat, pelatih dan atlet terkait pentingnya pembinaan mental training diberikan saat sebelum pra pertandingan maupun saat pertandingan agar dapat membentuk rasa percaya diri menjadi juara terhadap atletnya serta mengurangi beban

selain jadi atlet yang sebelumnya dilakukan mereka. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan juga memiliki kebermanfaat dimana penyampaian pembinaan mental training ini dapat ketahui oleh semua kalangan selain atlet junior maupun atlet senior juga para pelatih.

4.2 Saran

Sebagai penutup dalam laporan ini maka tim menyimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif, terkait partisipasi atlet PGSI kota Banjarmasin dalam melakukan kegiatan ini. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan ini maka diharapkan akan tetap menerapkan aturan terbaru yang telah disosialisasikan dengan memberikan pembinaan mental *training* secara berkelanjutan

Daftar Pustaka

- Dimiyati, D. (2006). *Peranan Psikologi Olahraga dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia. Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(22), 149–155.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art7>.
- Duran -Bush & Salmela. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athlete Performance: Perception of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Effendi, H. (2016). *Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Estabrooks, P.A., & Dennis, P.W. (2003). The principles of team building and their applications to sport teams. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 99-113). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Eys, M.A., Patterson, M.M., Loughhead, T.M., & Carron, A.V. (2005). Team building in sport.
- Figone, A.J. (1999)., "When the physical breaks down, try a little applied sport psychology", *Scholastic Coach and Athletic Director*, vol. 68(9), pp. 4-5.
- James Tangkudung, (2018). *Sport Psychometrics Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri*. Depok: Rajawali Pers.
- Jones, M. V. (2001) Controlling Emotions in Sport. *The Sports Psychologist*, 17, p.471-486

Kirschenbaum. (2005). Cognitive Behavioral Intervention in Sport: A Self Regulation Perspective. Champaign. Human Kinetics. Kosslyn, S., Ganis, G., & Thompson, W. (2001). Neural foundations of imagery. Nature Reviews Neuroscience, 2, 635-642.