

Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan POR SD/MI Kota Malang

Tristiadi Ardi Ardani

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

Abstrak

Atlet perlu memiliki mental yang tangguh, berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, sehingga memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mempunyai karakteristik alami (natural setting) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil, analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif serta makna merupakan hal yang esensial. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 2 orang atlet panahan POR SD/MI Kota Malang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *self report*. Peneliti juga menggunakan observasi dan wawancara sebagai pengumpulan data. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa model program Latihan imajeri (mental imagery) atlet dapat meningkatkan prestasi puncak atau mental juara bagi atlet panahan POR SD/MI Kota Malang.

Kata Kunci : Model Program latihan , mental juara, atlet Panahan

Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraga, atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian ia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga ia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian terlihat bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Dari fenomena yang terdapat diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti dengan judul Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang.

Fokus Penelitian

Untuk mempermudah penulis untuk menganalisis hasil penelitian, maka Penelitian ini difokuskan pada Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang guna meningkatkan mental juara dalam kejuaraan tersebut, hasil yang dicapai, serta faktor pendukung dan penghambat.

Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang ?
2. Upaya apa yang dilakukan dalam meningkatkan Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang?

3. Apa faktor saja pendukung dan penghambat terhadap Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang ?

Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan serta menjelaskan Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang ?
2. Untuk mendeskripsikan dan menjelaskan hasil yang diraih Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang ?
3. Untuk mendeskripsikan serta menjelaskan apa faktor pendukung dan penghambat terhadap peningkatan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang ?

Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperkaya khasanah wacana dan pemikiran tentang psikologi khususnya dalam psikologi Olah raga, Psikologi Klinis, Kesehatan Mental dan Psikoterapi serta bisa digunakan untuk penelitian berikutnya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini memberikan tambahan khasanah dan model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet Panahan Por SD/MI kota Malang , bisa dimanfaatkan oleh UIN Maliki Malang atau PERPANI , KONI, KOI serta instansi terkait.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan Metodologi dengan pendekatan kualitatif, yang mempunyai karakteristik alami (natural setting) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil, analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif serta makna merupakan hal yang esensial. Dalam hal ini penelitian yang digunakan yakni penelitian studi kasus (case study), yaitu: suatu penelitian yang dilaksanakan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, serta interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga, atau masyarakat.

Subjek Penelitian

Subjek Penelitian yang digunakan adalah atlet Panahan Por SD/MI kota Malang

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, yang menjadi instrumen utama adalah peneliti sendiri.

Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian ini yaitu kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah tambahan, seperti dokumen dan lainnya. Dengan demikian sumber data dalam penelitian ini berupa kata-kata dan tindakan sebagai sumber utama, sedangkan sumber data tertulis, foto dan catatan tertulis adalah sumber data tambahan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi serta dokumentasi. Sebab bagi peneliti kualitatif fenomena dapat di mengerti maksudnya secara

baik, jika dilakukan interaksi dengan subyek melalui wawancara mendalam dan observasi pada latar, dimana fenomena tersebut terjadi, di samping itu untuk melengkapi data diperlukan dokumentasi (tentang bahan-bahan yang ditulis oleh atau tentang subyek). Wawancara yaitu percakapan dengan maksud tertentu. Maksud digunakannya wawancara antara lain

- a) mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain,
- b) mengkonstruksikan kebulatan-kebulatan demikian yang dialami masa lalu. Pada penelitian ini teknik wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara mendalam maksudnya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara mendalam yang berhubungan dengan fokus permasalahan. Sehingga data-data yang dibutuhkan dalam penelitian bisa terkumpul secara maksimal sedangkan subjek peneliti dengan teknik Purposive Sampling yakni pengambilan sampel bertujuan, sehingga memenuhi kepentingan peneliti.

Mengenai jumlah informan yang diambil terdiri dari Ketua Perpani Kota Malang, Pelatih Panahan Kota Malang, Wali Atlit Panahan Kota Malang, Atlit Panahan Kota Malang Observasi, dalam penelitian kualitatif observasi diklarifikasikan menurut 3 cara. Pertama, pengamat bisa bertindak sebagai partisipan atau nonpartisipan. Kedua, observasi dapat dilaksanakan secara terus terang atau penyamaran. Ketiga, observasi yang menyangkut latar penelitian dan dalam penelitian ini menggunakan teknik

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan dan analisa data. Yang di maksud dengan analisis data ialah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusunnya ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh dirinya sendiri atau orang lain.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif, jadi dalam analisis data selama di lapangan peneliti menggunakan model spradley, yaitu tehnik analisa data yang di sesuaikan dengan tahapan dalam penelitian, adalah:

1. Dalam tahap penjelajahan dengan teknik pengumpulan data grand tour question, yaitu pertama dengan memilih situasi sosial (place, actor, activity),
2. Kemudian setelah memasuki lapangan, dimulai dengan menetapkan seorang informan "key informant" yang merupakan informan, berwibawa dan dipercaya dapat "membukakan pintu" kepada peneliti untuk memasuki obyek penelitian. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada informan tersebut, dan mencatat hasil wawancara yang dilakukan. Setelah itu perhatian peneliti pada obyek penelitian dan memulai untuk mengajukan pertanyaan deskriptif, dilanjutkan dengan analisis terhadap hasil wawancara. Berdasarkan hasil dari analisis wawancara berikutnya peneliti melakukan analisis domain.
3. Dalam tahap menentukan fokus (dilakukan dengan observasi terfokus) analisa data dilakukan menggunakan analisis taksonomi.

4. Dalam tahap selection (dilakukan dengan cara observasi terseleksi) kemudian peneliti mengajukan pertanyaan kontras, yang dilakukan dengan analisis komponensial.
5. Hasil dari analisis komponensial, melalui analisis tema peneliti menemukan tema-tema budaya. Berdasar pada temuan tersebut, selanjutnya peneliti menuliskan laporan penelitian kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek berjumlah 2 orang. Subjek pertama berjenis kelamin perempuan dan sekolah di MIN 1 Kota Malang sedangkan subjek ke dua laki- laki dan sekolah di AL UMM Kota Malang dan merupakan atlet panahan kota Malang dibawah Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) CABANG KOTA MALANG.

Gambaran Kasus:

1. Subjek Keiza (KZ)

Keiza mengikuti olah raga panahan mulai sejak kelas 3 di MIN 1 kota Malang, sebelumnya mengikuti ekstra tari di sanggar tari Sena Putra, dan menunggu berapa bulan untuk mengikuti panahan dikarenakan postur tubuh yang masih kecil. Dalam mengikuti panahan keiza sudah banyak mendapatkan kejuaraan seperti Juara 2 sirkuit panahan, juara 2 Malang Raya dan terakhir piala Wali Kota Malang sebagai juara 3 tahun 2017,tetapi kadang dalam kejuaraan kadang merasi grogi atau minder karena lawannya lebih besar ataupun mempunya pengalaman berlomba yang banyak dan pernah juara.

2. Subjek Alif (AL)

Alif mengikuti mengikuti olah raga panahan mulai sejak sekolah di Al UMM kota Malang. Dalam mengikuti olah raga panahan belum banyak mendapatkan kejuaraan , ditambah lagi tangan kakaknya yang patah karena jatuh saat sepak bola.Dalam kejuaraan kadang merasi grogi atau minder karena lawannya lebih besar ataupun mempunya pengalaman berlomba yang banyak dan pernah juara.Selain belum bisa fokus dan mental bertanding yang lemah sehingga belum mendapatkan hasil yang diharapkan.

Kedua subjek mengikuti pelatihan panahan yang dilakukan oleh Ibu Lilis Handayani, peraih Medali perak dalam olimpiade Panahan di Soel Korea dan Pak Denny, Pelatih Panahan Indonesia dan Ketua Pengda PERPANI Jatim meliputi teknik dan stategi memanah dan mental bertanding bagi atlet panahan . Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (psychological skills) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengelolaan emosi, pengembangan diri, peningkatan daya konsentrasi, penetapan sasaran, persiapan menghadapi pertandingan.

Diskusi

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu si atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis.. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani.

Model Program Latihan Mental Juara Bagi Atlet

1. Subjek Keiza (KZ)

Keiza mengikuti olah raga panahan mulai sejak kelas 3 di MIN 1 kota Malang, sebelumnya mengikuti ekstra tari di sanggar tari Sena Putra, dan menunggu berapa bulan untuk mengikuti panahan dikarenakan postur tubuh yang masih kecil. Dalam mengikuti panahan keiza sudah banyak mendapatkan kejuaraan seperti Juara 2 sirkuit panahan, juara 2 Malang Raya dan terakhir piala Wali Kota Malang sebagai juara 3 tahun 2017, tetapi kadang dalam kejuaraan kadang merasi grogi atau minder karena lawannya lebih besar ataupun mempunyai pengalaman berlomba yang banyak dan pernah juara.

2. Subjek Alif (AL)

Alif mengikuti mengikuti olah raga panahan mulai sejak sekolah di Al UMM kota Malang. Dalam mengikuti olah raga panahan belum banyak mendapatkan kejuaraan, ditambah lagi tangan kakaknya yang patah karena jatuh saat sepak bola. Dalam kejuaraan kadang merasi grogi atau minder karena lawannya lebih besar ataupun mempunyai pengalaman berlomba yang banyak dan pernah juara. Selain belum bisa fokus dan mental bertanding yang lemah sehingga belum mendapatkan hasil yang

Aspek aspek tercakup dalam latihan mental

Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (psychological skills) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengelolaan emosi, pengembangan diri, peningkatan daya konsentrasi, penetapan sasaran, persiapan menghadapi pertandingan, dan sebagainya. Bentuk latihan kecakapan mental yang paling umum dilakukan oleh atlet adalah:

Berfikir positif. Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

Membuat catatan harian latihan mental (mental log). Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk.

Penetapan sasaran (goal-setting). Penetapan sasaran (goal-setting) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan melulu berupa hasil akhir (output) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih.

Latihan relaksasi. Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan

psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang.

Latihan visualisasi dan imajeri. Latihan imajeri (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera.

Latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut secara umum Model program Latihan mental juara bisa dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Dan terbukti dalam kejuaraan Pekan Olah Raga (POR) SD/MI di Lumajang 2017, Keiza Az Zahra Nafsia Ardani mendapatkan medali perunggu beregu putri di kelas Standard Bow Nasional . Dan Alif mendapatkan medali perak dalam kejuaraan Pekan Olah Raga (POR) SD/MI di Lumajang 2017 beregu putra di kelas Standard Bow Nasional. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja.

Saran

Berfikir positif. Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. **Latihan relaksasi.** Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. **Latihan visualisasi dan imajeri.** Latihan imajeri (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. **Latihan konsentrasi.** Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani . 2009. *Perbedaan Motivasi Berprestasi, Religiusitas Dan Prestasi Akademik Ditinjau Dari Seleksi Penerimaan Melalui Tiga Jalur Masuk, Asal Sekolah, Jenis Kelamin, Asal Fakultas Pada Mahasantri Baru Di Ma'had Sunan Ampel AL-ALY UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG*. Penelitian SAR (UNIT SEARCH AND REKRUITMENT)
- Artanayasa. W. I. 2014 *Panahan*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Komarudin, 2013. Psikologi Olah Raga.. Bandung . PT. Remaja Rosda Karya
- Moleong, Lexy. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: PT. Remaja Rosda Karya,
- Nasution, Y. (2003). Latihan konsentrasi. Bahan diskusi psikologi olahraga bagi pelatih dalam rangka Pelatnas SEA Games tahun 2003.
- Nasution, Y. (2007). Psikologi kepelatihan. Makalah dalam rangka Pelatihan Mantan Atlet untuk Menjadi Pelatih Olahraga Tingkat Dasar Tahun 2007.
- Rushall, B. (2007). Mental skills training for serious athletes.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D* Bandung: Alfabeta, 2009