



Workshop Psikologi Olahraga dan Pelatih Mental pada Mahasiswa PORKES Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi

Atri Widowati¹, Wawan Junresti Daya²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Univeritas Jambi, Indonesia¹,

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Univeritas Jambi, Indonesia²

atri.widowati@unja.ac.id¹, wawanfik@unja.ac.id²

ABSTRAK

Psikologi olahraga dan pelatihan mental pada mahasiswa porkes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi ini adalah wujud pengabdian masyarakat dari dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dalam kegiatan workshop psikologi olahraga dan pelatihan mental olahraga nantinya mahasiswa akan dibekali dengan pengetahuan bagaimana cara mengembalikan motivasi atlet yang menurun, mengeluarkan atlet dalam situasi tertekan pada saat pertandingan, dan bagaimana agar setiap atlet itu bisa menampilkan penampilan terbaiknya pada saat pertandingan berlangsung. Setelah kegiatan workshop nanti diharapkan seluruh mahasiswa PORKES FIK UNJA mampu berperan sebagai pelatih mental bagi atlet atlet yang berada di kampus FIK maupun atlet yang ada di Provinsi Jambi, bahkan lebih luar lagi diharapkan mahasiswa mampu berkiprah di kancah nasional sebagai pelatih mental olahraga.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Pelatihan Mental

ABSTRACT

The sports psychology workshop and mental training for Porkes students of the Faculty of Sport Sciences, Jambi University are a form of community service from the lecturers of the Faculty of Sport Sciences in order to implement the Tri Dharma of Higher Education. In sports psychology workshops and sports mental training, students will be provided with knowledge on how to restore decreased athletic movement, get rid of athletes in stressful situations during competitions, and how to make each athlete his best performance during the competition. After the workshop activities, it is hoped that all students of PORKES FIK UNJA will be able to act as mental coaches for athletes on the FIK campus and athletes in Jambi Province, even more so it is hoped that students will be able to take part in the national arena as sports mental coaches.

Keywords: *Sport Phschology, Mental Training*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang terjadi di dunia olahraga di Provinsi Jambi, merupakan persoalan yang sistemik yang berarti masalah masalah yang saling berhubungan satu sama lain, mulai dari ketersediaan sumber daya manusia baik atlet maupun pelatih, sarana dan prasana olahraga, dukungan pemerintah terkait dengan kegiatan olahraga, serta ketiadaan pelatih mental bagi atlet dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal.

Berbicara prestasi olahraga, penulis melihat para pelatih harus mengubah mindset dan perilaku pelatihan dari yang tradisional ke konsep pelatiha yang sudah menerapkan kemajuan teknologi pelatihan dibidang olahraga serta penerapan ilmu-ilmu psikologi olahraga. lebih lanjut penulis melihat bahwa selama ini fokus utama program latihan para atlet masih terfokus pada aspek aspek fisik, aspek teknik, dan aspek taknik, tanpa sedikitpun atau dapat dikatakan mengabaikan keterampilan psikologis atlet yang sebenarnya sangat berperan penting dalam meningkatkan performa atau penampilannya.

Pada kegiatan workshop ini nantinya ada dua dua kegiatan utama, yang pertama adalah kegiatan workshop psikologi olahraga, yang akan mengupas secara tuntas dan mendalam aspek aspek psikologis yang berperan penting dalam penampilan atlet, serta kegiatan berikutnya adalah kegiatan pelatihan mental bagi atlet olahraga, dimana nantinya mahasiswa diajarkan untuk bisa menangani permasalahan permasalahan psikologis yang terjadi pada atlet, dan untuk dapat membantu atlet agar dapat mengeluarkan penampilan yang luar biasa untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Seorang pelatih harus memperhatikan unsur psikologis, dan emosi serta sosial atlet, bukan semata-mata unsur fisik, teknik, taktik, dan strategi permainan/pertandingan saja. Atlet adalah individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu berbagai masalah psikologis dapat timbul pada diri atlet seperti mandek dalam memecahkan masalah teknis, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran/ berperasaan negatif, dan apabila gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya

Oleh karena itu pula, banyak aspek mental yang perlu dikembangkan dan dilatih kepada atlet seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, determinasi, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stress.

Adapun masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi belum emiliki pengetahuan tentang peranan psikologi olahraga untuk mencapai prestasi atlet dengan baik.
- b. Mahasiswa belum memiliki pengalaman untuk menjadi pelatih mental bagi atlet dalam upaya mencapai prestasi puncak.

METODE

Kegiatan pengabdian ini akan dikemas dalam bentuk workshop psikologi olahraga ini merupakan kegiatan teori (ceramah) dan kegiatan pendampingan praktek pelatihan pelatih mental olahraga. (*coaching clinic*/pendampingan). Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk merealisasikan solusi dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sosialisasi tentang kegiatan pengabdian workshop psikologi olahraga dan pelatihan pelatih mental olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
2. Menyiapkan daftar hadir peserta, sekaligus membentuk komunitas pelatih mental olahraga PORKES FIK UNJA
3. Melakukan workshop psikologi olahraga dan pelatihan pelatih mental olahraga pada mahasiswa PORKES FIK UNJA.
4. Melakukan praktek dan pendampingan pelatihan pelatih mental olahraga.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, partisipasi mitra sangat diperlukan sekali untuk kelancaran kegiatan ini. partisipasi mitra yang di maksudkan adalah dalam bentuk keseriusan dalam mengikuti pelatihan ini baik pada saat teori maupun praktek dilapangan. setelah itu baru di lakukan evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan kali ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan dan proses administrasi penyampaian laporan kegiatan pada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Jambi.

Adapun solusi yang akan ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sesuai dengan tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Solusi yang ditawarkan

Permasalahan Mitra	Tujuan yang ingin dicapai	Solusi yang ditawarkan
Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang Psikologi Olahraga	Meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait psikologi olahraga	1. Memberikan workshop tentang psikologi olahraga kepada mahasiswa 2. Membuat Focus Group Discussion terkait psikologi olahraga
Kurangnya pengalaman mahasiswa menjadi pelatih mental olahraga dalam menangani atlet	Meningkatkan pengalaman mahasiswa sebagai pelatih mental bagi atlet olahraga	1. Mengadakan pelatihan mental olahraga bagi mahasiswa \\ 2. Melakukan praktek pelatihan mental bagi mahasiswa 3. Praktek penanganan atlet yang memiliki permasalahan psikologis
Tidak adanya tempat bagi mahasiswa untuk memperaktekkan kemampuan dalam bidang pelatihan mental olahraga	Membuat komunitas mahasiswa pelatih mental olahraga	1. Membuat komunitas mahasiswa 2. Paraktek menangani atlet olahraga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan workshop psikologi olahraga dan pelatihan mental ini, peserta sangat bersemangat dan dengan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan workshop ini. peserta sangat berterima kasih kepada pemateri baik pada saat sesi teori maupun

pada sesi praktik dan pendampingan pelatihan mental atlet ini sendiri. Kegiatan workshop ini dirasakan sangat bermanfaat bagi mahasiswa porkes karena nantinya mahasiswa memiliki pengetahuan dasar bagaimana tentang psikologi atlet dan bagaimana cara pendampingan terhadap atlet baik pada saat latihan, saat akan menghadapi pertandingan maupun setelah pertandingan dilaksanakan.

Seperti yang kita ketahui bersama bahwa memang pada saat kita berbicara olahraga prestasi, aspek teknik, fisik, dan taktik menang sudah banyak yang mengeluti dan banyak pelaku ataupun pelatih di bidang ini. Namun, untuk aspek psikologis belum banyak orang yang menekuni bidang sebagai pelatih mental atlet. Tentu saja ini bisa menjadi peluang yang sangat baik bagi mahasiswa Porkes nantinya untuk menjadi pelatih mental bagi atlet di Provinsi Jambi.

Materi yang disampaikan pada kegiatan workshop ini meliputi bagaimana cara memotivasi atlet yang akan bertanding, bagaimana cara atlet menentukan goal setting, bagaimana cara atlet mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya, bagaimana cara atlet bisa mencapai puncak prestasinya, dan masih banyak lagi materi yang lain yang telah disampaikan pada kegiatan Workshop Psikologi Olahraga dan Pelatihan Mental pada Mahasiswa Porkes FIK UNJA.

Pada saat kegiatan berlangsung, banyak sekali muncul pertanyaan-pertanyaan dari peserta yang mengikuti workshop ini. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sangat menarik minat para mahasiswa untuk mendalami dan dapat mempraktekkan ilmu psikologi olahraga dan pelatihan mental yang diberikan oleh pemateri.

Selanjutnya, setelah kegiatan workshop ini, dibentuk komunitas mahasiswa pegiat psikologi olahraga dan akan diberikan pendampingan untuk dapat mampu memberikan pelatihan mental kepada atlet mungkin untuk atlet yang berasal dari kalangan mahasiswa PORKES dahulu. diharapkan nantinya akan muncul pelatih mental atlet dari kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bisa muncul di kancah lokal, nasional dan internasional.

Luaran yang dicapai dari kegiatan workshop dan pelatihan mental ini adalah meningkatnya kemampuan dan keterampilan mahasiswa PORKES FIK UNJA dalam bidang psikologi olahraga bagi atlet dan pelatihan mental bagi atlet. diharapkan nantinya para mahasiswa ini bisa menjadi konselor konselor bagi pegiat olahraga maupun atlet atlet yang ada di Provinsi Jambi, dan sekaligus nanti nya dapat menjadi pelatih mental bagi atlet tersebut. kedepan semua cabang olahraga akan di proyeksikan untuk mempunyai minimal satu orang pelatih mental bagi atlet cabor mereka. Ini merupakan satu peluang besar bagi mahasiswa PORKES FIK UNJA yang sudah mengikuti workshop psikologi olahraga dan pelatihan mental atlet ini.

Berdasarkan penjelasan diatas maka tujuan dari diadakannya workshop ini sudah terpenuhi dalam tataran teori dan praktek oleh mahasiswa, kedepan para mahasiswa diharapkan agar dapat selalu mengembangkan keilmuan dan keterampilannya dalam bidang psikologi olahraga dan pelatihan mental sebagai bekal untuk terjun ke dunia kerja nantinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pelatihan ini, dapat disimpulkan bahwa para mahasiwa memang belum banyak mengetahui dan memahami bagaimana peranan psikologi olahraga dalam upaya pencapaian prestasi atlet, dan dengan diadakannya kegaitan ini

semakin menambah wawasan mahasiswa terkait psikologi olahraga dan pelatihan mental. oleh sebab itu para mahasiswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Agar kedepannya, kegiatan workshop seperti ini dapat selalu dilakukan secara rutin dan kontinyu sebagai bekal bagi mahasiswa, dan tidak terlepas hanya psikologi olahraga dan pelatihan mental saja, melainkan berbagai macam soft skill yang lain sebagai bekal mahasiswa untuk memasuki dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox R.H. 2002, *Sport Psychology, Concept and Applications*. Toronto: Mc. Graw Hill Company
- Dosil J. 2006, *The Sport Psychologists Handbook*. Chicester: John Wiley and Sons
- Gunarsa. D. Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Setiadarma. P. Monty. 2000. *Dasar Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto S. 1989. *Psikologi Olahraga*, Jakarta: PT Anem Kosong Anem.