

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH BOLAVOLI DI SURABAYA TERHADAP PROGRAM LATIHAN MENTAL

Radya Dimasti Navkaria¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya²

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya^{1 2}

radyanavkaria16060474097@mhs.unesa.ac.id

fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Seiring perkembangan jaman, olahraga bolavoli telah berubah menjadi olahraga prestasi. Karena itu, pelatih dituntut untuk dapat membuat program latihan yang sangat efektif untuk atlet. Tidak hanya tentang program latihan fisik, teknik dan taktik saja, pelatih juga harus tahu tentang program latihan mental, yang dimana ini sangatlah diperlukan oleh atlet dalam menunjang kemampuannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang program latihan mental. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan pengambilan data melalui angket. Sampel pada penelitian ini menggunakan pelatih bolavoli di Surabaya dari 5 klub berbeda yang masing-masing per klub 3 orang pelatih. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 13,33% Sangat Baik, 80% Baik, dan terakhir 6,67% Cukup.

Kata Kunci : Bolavoli, Pelatih, Program Latihan Mental.

ABSTRACT

Over the years, volleyball has turned into an achievement sport. Therefore, coaches are required to be able to create a very effective training program for athletes. Not only about physical, technical and tactical training programs, coaches must also know about mental training programs, which are very necessary for athletes to support their abilities. The purpose of this research itself is to find out how high the coach's understanding of mental exercise programs is. This research is a descriptive study with a survey method with data collection through a questionnaire. The sample in this study used a volleyball coach in Surabaya from 5 different clubs, each with 3 coaches per club. The results of this study indicate that there are 13,33% Very Good, 80% Good, and last 6,6% Normal.

Keywords : Volleyball, Coach, Mental Training Programs.

PENDAHULUAN

Olahraga Bolavoli adalah salah satu jenis permainan olahraga bola besar, yang dimainkan oleh dua tim berlawanan berjumlah 12 orang di lapangan, pada masing-masing tim memiliki 6 orang pemain yang bertanding (Saputra & Aziz, 2020). Untuk meraih kemenangan, yang dimana dalam bolavoli suatu tim dinyatakan menang apabila dapat mencetak poin sebanyak 25 terlebih dahulu. Dulu tujuan awal dalam bermain bolavoli adalah untuk kesegaran jasmani. Bolavoli juga digunakan sebagai alat untuk mendidik anak dengan nilai yang terkandung dalam bolavoli seperti kerjasama kepercayaan, dll. Hingga pada jaman sekarang mulai diminati sebagai olahraga prestasi. (Suhadi & Sujarwo, 2009)

Proses meraih prestasi atlet, atlet harus memiliki beberapa faktor-faktor pendukung. Suharno (Syamsuryadin, 2017) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet secara maksimal adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen merupakan faktor yang muncul dari dirinya sendiri, contohnya fisik, teknik, taktik bahkan mental atlet, dsb. Sementara, faktor eksogen merupakan faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi prestasi atlet, meliputi pelatih, keuangan, sarana dan prasana, dsb.

Secara nyata, kualitas pelatih yang mumpuni sangat dijadikan tumpuan untuk kemajuan atlet. Rusli Lutan, dkk (Abdullah, 2016), mengungkapkan bahwa peran pelatih sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Selain itu, pelatih juga dituntut untuk bisa menganalisis apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan dari seorang atlet. Kekurangan dan kelebihan inilah yang akan menjadi acuan oleh pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet agar dalam pertandingan tercapai hasil yang maksimal.

Tentang program latihan, pelatih selayaknya bisa menyelipkan beberapa aspek-aspek yang benar-benar dibutuhkan oleh seorang atlet. Tidak hanya olahraga bolavoli saja, semua olahraga tentunya memiliki aspek-aspek latihan, yang dimana bukan hanya tentang latihan teknik, fisik, taktik saja, melainkan latihan mental juga ikut berperan dalam kebutuhan latihan atlet. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Komarudin (Wibowo & Rahayu, 2016) bahwa "...selain melatih teknik, fisik, dan taktik yang sangat diperhatikan dalam olahraga adalah latihan mental...". Pendapat lain, juga dikemukakan oleh Rushall (Syamsuryadin, 2017) "*mental skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in athlete that will lead to performance enhancement*".

Dalam proses penanguhan mental, atlet harus menjalankan latihan mental yang terstruktur dalam program latihan. Seringkali dijumpai bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun bisa juga disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Sebagai contoh: jika kemampuan atlet menurun karena kesalahan teknik gerakan, persepsi atlet akan menyudut terhadap kemampuan dirinya yang dinilai kurang oleh dirinya sendiri. Jika masalah kesalahan gerakan ini tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerakan akan terus terulang dan menetap. Yang akhirnya berakibat pada kemampuan atlet yang tidak meningkat lalu menimbulkan rasa frustrasi dan kecewa bahkan menimbulkan sikap negatif terhadap prestasi olahraganya.

Mengenai hal ini, definisi latihan mental sendiri telah banyak di sebutkan oleh para ahli. Menurut Lismadiana (Adi, 2016), bahwa latihan mental adalah suatu metode latihan penampilan yang diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik pada sebuah tugas. Singer (Syamsuryadin, 2017), menyebutkan bahwa latihan mental adalah konseptualisasi gerak latihan yang tidak dapat diamati dan dilakukan pada latihan. Pendapat lain juga diungkapkan Magil (Syamsuryadin, 2017), bahwa latihan mental adalah latihan kognitif dari kurangnya keterampilan dan gerakan fisik.

Merujuk dari bebbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan mental adalah latihan yang diprogramkan setiap waktu latihan yang merujuk pada kognitif gerak yang terprogram dan terkonsep dengan baik.

Crust, L. & Clough, P. J. (Adi, 2016) mengenai pengembangan ketangguhan mental, atlet harus mengalami secara bertahap kondisi kompetisi, bukan terlindung dari tuntutan situasi saat latihan. Kedewasaan secara emosional sangat diperlukan atlet dalam pengembangan konsistensi performa atau kemampuannya. Atlet harus didorong dan didukung dalam merenungkan kemunduran dan kegagalan yang terjadi, sebagai bagian yang alami dari proses perkembangan pengalaman negatif. Serta, atlet secara tidak langsung akan mengalami pembelajaran dari setiap proses yang terjadi, dan dengan itu akan memungkinkan pertumbuhan pribadinya sendiri.

Hal ini sesuai dengan definisi yang sudah dijelaskan Komarudin (Tangkudung & Mylsidayu, 2019), bahwa motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri seseorang, untuk melakukan aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan segala upaya

yang nantinya dikerahkan dalam upayanya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dan sudah selanjutnya, latihan mental harus diperhatikan sebagai bagian penting dari persiapan atlet untuk program latihan dalam melakukan latihan dan kompetisi. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Salah satu tujuan dari latihan mental, adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan fokus serta emosi atlet dan mengubahnya menjadi kinerja positif yang optimal walaupun itu dalam keadaan stres yang tinggi.

Berdasar penjelasan diatas, peneliti telah melihat dan ikut dalam proses latihan salah satu klub bolavoli di surabaya melalui kegiatan PKL (Praktek Kerja Lapangan). Dalam hasil pengamatan yang peneliti lakukan, pelatih tidak ataupun belum memberikan bentuk latihan mental kepada para atletnya. Mereka cenderung memberikan bentuk latihan fisik, teknik atau taktik.

METODE

Dalam penelitian ini, menggunakan penelitian deskriptif. Yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala (phenomena) tertentu, yang menjadi pusat perhatian peneliti (Sriundy, 2015). Untuk metode yang digunakan, adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes lewat angket.

Untuk pengambilan sasaran penelitian atau sampel, menggunakan teknik *purposif sampling*. Yang dimana *sampling* atau responden yang dipilih disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian (Sriundy, 2015). Sasaran penelitian pada penelitian ini adalah pelatih klub bolavoli di Surabaya. Yang dimana di Surabaya terdapat 5 klub, yang terdiri dari Bank Jatim Bolavoli Surabaya, Bina Bola Voli Surabaya, *Eagle* Bolavoli Surabaya, Nanggala Surabaya, dan Patrialist Surabaya. Dimana masing-masing dari klub nantinya saya mengambil 3 orang pelatih untuk dijadikan sampel dengan total 15 orang. Dengan syarat (1) bersedia menjadi subjek penelitian, (2) yang masih aktif melatih klub bolavoli di Surabaya.

Untuk pengumpulan data pada penelitian ini, menggunakan tes berupa angket kepada para pelatih yang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data sendiri, merupakan sebuah proses pengambilan atau pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini, adapun mekanismenya sebagai berikut:

1. Peneliti memastikan pelatih yang akan dijadikan sasaran penelitian.

2. Peneliti menyebarkan soal kepada responden melalui *link Google Forms*.

3. Peneliti mengumpulkan data hasil pengisian soal melalui *Google Forms*.

4. Setelah selesai mengumpulkan, peneliti melakukan proses pengolahan dan analisis data, dengan menggunakan *software* program *Microsoft Excel 2016* dan *SPSS 23 for Windows*.

5. Lalu, peneliti mengambil kesimpulan dan saran, dari data yang sudah diperoleh.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, agar pengerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam arti sistematis lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kuisioner dengan sistem penilaian poin yang ditentukan peneliti 0-3 poin.

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Sehingga dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Dengan rumus *relative presentase*, sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Anas Sudjono (Syamsuryadin, 2017)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi. Menurut Suharsimi Arikunto (Syamsuryadin, 2017), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam 5 tingkatan, yaitu:

Tabel 1. Tingkatan Kategori

NO	INTERVAL	KATEGORI
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

Suharsimi Arikunto (Syamsuryadin, 2017)

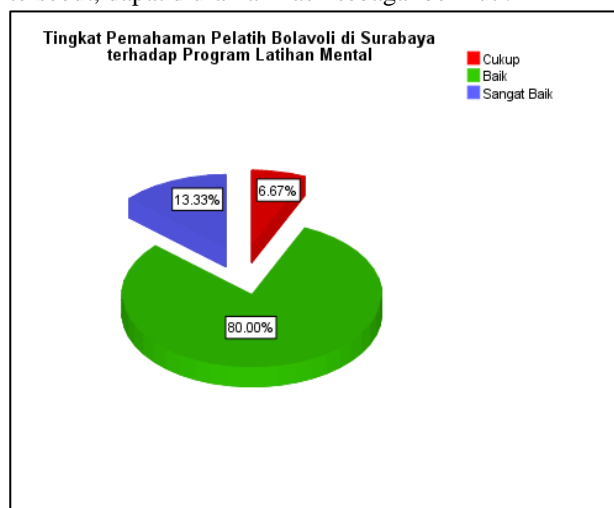
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab kali ini, akan dibahas mengenai analisis serta penyajian hasil penelitian. Hasil data dari penelitian ini, merupakan pengisian angket lewat oleh sampel penelitian yakni 15 pelatih dari 5 klub bolavoli di Surabaya. Peneliti menyediakan tingkat pemahaman

pelatih bolavoli di Surabaya terhadap program latihan mental.

Data penelitian kali ini, diporeleh peneliti dari dua proses yang berbeda. Yang pertama, dikarenakan kendala pada kesulitan pengisian angket melalui *link google forms*, akhirnya beberapa sampel dari 2 klub berbeda melakukan pengisian secara langsung. Dan yang kedua atau sisanya, melakukan pengisian secara *online link google forms*.

Setelah selesai, kemudian peneliti mengumpulkan dan mengolah data. Peneliti menggunakan *Microsoft Excel 2017* dan *SPSS 23 for Windows*. Dari olahan data tersebut, dapat diuraikan hasil sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Pie Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli di Surabaya terhadap Program Latihan Mental

Berdasarkan diagram pie diatas, telah menunjukkan presentase tingkat pemahaman pelatih bolavoli di Surabaya terhadap program latihan mental sebesar 13,33% kategori “sangat baik”, 80% kategori “baik”, dan sisanya 6,67% kategori “cukup”.

Penelitian ini, bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih bolavoli di Surabaya terhadap program latihan mental. Dari hasil penelitian ini, peneliti menyatakan bahwa tidak ada satupun sampel atau pelatih yang memiliki pemahaman dengan kategori “kurang” atau bahkan “sangat kurang”. Paling banyak, terdapat pada kategori “baik” yakni sebesar 80% presentase pelatih dari 15 orang.

Hasil ini mungkin sangat baik untuk pengetahuan olahraga bolavoli khususnya tentang latihan mental. Dengan tingkat pengetahuan ini, pelatih sudah memahami baik tentang program latihan mental. Hal ini, pasti sesuai dengan realita pelaksanaan program latihan mental. Namun, faktanya masih banyak pelatih yang jarang menerapkan latihan mental di program latihan klubnya. Mereka cenderung menganggap remeh hal ini,

padahal program latihan mental juga sangat berperan penting dengan program latihan lainnya.

Dari sudut pandang peneliti, para pelatih seluruhnya memahami latihan mental, mungkin yang menjadi permasalahannya adalah konsep dan cara memulainya, karena tidak terbiasa melakukan latihan mental.

Terlepas semua itu, latihan mental adalah latihan yang memfokuskan pada kondisi psikologis atlet. Atlet dituntut memiliki daya tahan mental yang prima, agar bisa menunjang kemampuannya dalam kondisi apapun, entah itu terdesak, senang atau bahkan sedih pada pertandingan. Konsisten harus selalu ditanamkan pada diri atlet, supaya bisa mempertahankan kemenangan atau bangkit dari kekalahan. Secara umum, atlet harus memiliki persiapan yang cukup untuk memulai sebuah tantangan-tantangan yang baru kedepannya serta menjaga fokus dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

Kondisi dalam menguatkan daya tahan mental atlet tentunya tidak berjalan mudah dan hanya dalam waktu singkat saja. Perasaan negatif ataupun gangguan dari luar dirinya selalu muncul sebelum, saat atau bahkan sesudah pertandingan. Semua ini berkaitan dengan motivasi, ketegangan, percaya diri atlet, dll.

Oleh karena itu, pelatih harus sangat disiplin, berdedikasi dan cermat dalam menyusun program latihan mental atlet. Analisa kekurangan dan kelebihan atlet, juga bisa menjadi prinsip dalam menyusun program latihan mental atlet. Melalui program latihan mental yang sistematis, pelatih harus menyiapkan atlet agar siap dalam pertandingan sedini mungkin. Sesuai dengan hakekat pelatih, yakni membantu dan mengembangkan potensi dan karakter atlet. Secara singkat latihan mental dibutuhkan untuk mengatasi gangguan yang terjadi dan dialami oleh atlet untuk menstabilkan performa dan kondisinya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang diporeleh diteliti dan telah dibahas, dapat ditarik beberapa poin penting kesimpulan. Bahwa, terdapat 13,33% (2 orang) pelatih yang memiliki tingkat pemahaman sangat baik, 80% (12 orang) tingkat pemahaman baik, dan terakhir memiliki 6,67% (1 orang) pemahaman yang cukup.

Berdasarkan penelitian ini, terdapat rata-rata pemahaman pelatih bolavoli di Surabaya terhadap program latihan mental adalah sebesar 76,93 dan dikategorikan “baik”.

Saran

1. Untuk pelatih, disarankan untuk tidak bosan menambah atau memperbarui keilmuan nya sesuai

bidangnya yakni bolavoli, termasuk tentang program latihan mental.

2. Pelatih dituntut sedini mungkin untuk mengaplikasikan latihan mental pada atlet. Dan pelatih dapat memberikan porsi latihan mental yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi atlet dengan berpedoman pada referensi yang betul tentang latihan mental.

3. Untuk atlet, dengan mempelajari tentang latihan mental, diharapkan dapat mengerti dan mengetahui tentang fungsi dan keuntungan latihan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I. M. (2016). Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5.
- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga secara Maksimal. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 46–55.
- Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Surabaya.
- Suhadi, & Sujarwo. (2009). *Volleyball for All (Bolavoli untuk Semua)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syamsuryadin. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bolavoli Mengenai Program Latihan Mental di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 13, 53.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2019). *Mental Training* (F. Kurniawan (ed.)). Cakrawala Cendekia.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 01, 23–29.