

## Peran Pelatih Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet pada Pertandingan

Sinta Agita<sup>1</sup>, Farel Ardianto Tansir<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Teknik Komputer

\*) tansirardianto@gmail.com

### Abstrak

Olahraga merupakan gerak anggota tubuh yang dilakukan dengan sadar serta mempunyai tujuan dan sasaran tertentu. Terdapat banyak faktor dan tahapan bagi atlet untuk bisa menjadi atlet yang berprestasi dalam waktu yang cepat dan bertahan dengan lama. Ilmu juga berperan penting dalam hal pembinaan prestasi olahraga. Pelatih mempunyai peran besar dalam hal menemukan bakat atlet, mengarahkan, dan membina untuk mencapai prestasi dalam waktu yang singkat dan bertahan lama. Latihan mental bisa dilakukan ketika program latihan berjalan, yang mana setiap perodesasi mempunyai persentase yang berbeda. Berdasarkan pernyataan tersebut perlu dilakukannya cara/langkah-langkah latihan yang tepat untuk meningkatkan mental atlet saat menghadapi pertandingan.

**Kata Kunci:** Olahraga, Latihan, Atlet.

---

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerak anggota tubuh yang dilakukan dengan sadar serta mempunyai tujuan dan sasaran tertentu (Saputra & Aguss, 2021)(Fahrizqi, 2018). Tujuan tersebut ada yang berorientasi untuk mencari kebugaran dan sebagai memenuhi kebutuhan hidup. Olahraga telah lama masuk dalam kehidupan masyarakat (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Mahfud & Fahrizqi, 2020). Salah satu pemicu meningkatnya perekonomian berasal karena adanya olahraga. Tidak hanya itu, kebutuhan akan pembinaan atau pengajaran olahraga semakin meningkat. Hal itu terbukti dengan semaraknya program pendidikan olahraga yang terdapat di universitas atau sekolah-sekolah. Olahraga juga menciptakan jiwa kompetisi di dalam diri pelakunya. Hal ini berkaitan dengan kompetisi-kompetisi olahraga yang sering diadakan di lingkungan masyarakat (Dermawan & Nugroho, 2020)(Fahrizqi, Agus, et al., 2021)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Adanya kompetisi tersebut maka banyak dibuka tempat pembinaan olahraga prestasi yang dinamakan klub olahraga. Klub olahraga ini berfungsi sebagai penyalur bakat dan minat seorang untuk meningkatkan keterampilannya (Mahfud, Gumantan, et al., 2020)(Sudibyoy & Nugroho, 2020). Di situlah tempat latihan atlet profesional dalam mengawali karirnya dengan latihan

yang rutin dan tersistematis. Terdapat banyak faktor dan tahapan bagi atlet untuk bisa menjadi atlet yang berprestasi dalam waktu yang cepat dan bertahan dengan lama. Ilmu juga berperan penting dalam hal pembinaan prestasi olahraga. Menurut (Yuliandra & Fahrizqi, 2020) dan (Gumantan & Fahrizqi, 2020) ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga dan bagaimana interaksi dalam atlet, pelatih, dan lingkungan berpengaruh terhadap prestasi. Berdasarkan pendapat ahli tersebut bahwa untuk mencapai prestasi ketiga unsur tersebut yang selalu dikaji, dialami, dan diterapkan. Pelatih mempunyai peran besar dalam hal menemukan bakat atlet, mengarahkan, dan membina untuk mencapai prestasi dalam waktu yang singkat dan bertahan lama. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Agus, 2019)(Nugroho et al., 2021)(Mahfud & Gumantan, 2020). Maka dari itu pelatih harus mempunyai wawasan yang luas tentang melatih, gaya melatih, dan mampu menjadi pemimpin, teman/sahabat, dan orang tua bagi atlet. Pelatih yang profesional merupakan yang berpengalaman di bidangnya dan menguasai ilmu tentang melatih. Pada kenyataannya, berdasarkan pengamatan peneliti, pelatih yang terdapat di klub masih kurang akan ilmu melatih yang sesuai dengan ilmu keolahragaan. Pelatih sering menekankan pada aspek fisik, teknik, dan taktik. Sedangkan aspek mental pada atlet belum secara jelas diberikan pada atlet. Bahkan pelatih belum mengetahui secara pasti bagaimana menerapkan latihan mental. Mental menentukan keberhasilan dalam bertanding. Apabila atlet telah lama berlatih mempunyai teknik dan fisik yang baik tetapi sering mengalami kecemasan, gelisah, dan takut ketika bertanding, maka prestasi yang diperoleh kurang maksimal. Hal ini terjadi karena kemampuan atlet yang sesungguhnya tidak bisa keluar. Bisa dikatakan bahwa peran pelatih dalam mengurangi kecemasan atlet saat pertandingan belum maksimal. Latihan mental bisa dilakukan ketika program latihan berjalan, yang mana setiap periodisasi mempunyai persentase yang berbeda. Beberapa hasil penelitian, seperti menurut (Gumantan & Mahfud, 2020)(Agus & Fahrizqi, 2020) para atlet elite dan pelatih sukses, menggunakan teknik dan strategi pelatihan mental untuk membantu mereka meraih kesuksesan. Menurut (Pamungkas & Mahfud, 2020) dan (Mahfud & Yuliandra, 2020) bahwa 90-95 persen olahraga itu mental, begitu ungkapan atlet dan pelatih di semua level. Atlet dalam mencapai prestasi dibutuhkan kematangan pada fisik, teknik, taktik, dan mental. Maka dari itu semua aspek tersebut harus terlengkapi. Seorang atlet yang terbiasa dilatih mentalnya maka akan mudah dalam mengatasi faktor mengganggu saat

pertandingan sehingga kemampuan teknik yang terbiasa dilakukan menjadi terwujud dalam pertandingan. Menurut (Aguss, 2020)(Handoko & Gumantan, 2021) persiapan latihan psikologis diberikan untuk memberikan teknik mengatasi beban mental dan emosional kepada para atlet. Bukti konkrit pentingnya latihan mental dimunculkan dalam bentuk persentase hasil penelitian, mulai 50% - 90%, bahkan 95% performa atlet, baik pada proses latihan maupun pertandingan (Satria et al., 2020)(Sandika & Mahfud, 2021)(Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut perlu dilakukannya cara/langkah-langkah latihan yang tepat untuk meningkatkan mental atlet saat menghadapi pertandingan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Latihan**

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Nugroho & Gumantan, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2018)(Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

### **Olahraga**

Olahraga adalah suatu gerakan berulang-ulang untuk membentuk fisik pada tubuh yang terencana dan terstruktur, berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tubuh membutuhkan olahraga setiap hari untuk menjaga kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga dibutuhkan tubuh dalam kehidupan sehari-hari (Melyza & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021)(FAHRIZQI, 2013)(Ichsanudin & Gumantan, 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sedangkan teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket, cara penyampaian angket, angket diisi oleh pelatih kemudian dikumpulkan kembali kepada

peneliti. Jenis pertanyaan tertutup dengan kemungkinan jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu dan pelatih tidak diberi kesempatan memberikan jawaban lain sehingga pelatih diminta memilih salah satu jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, yakni metode yang mengkaji status sekelompok orang, objek, situasi, sistem pemikiran atau kelas kejadian pada masa sekarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Walaupun teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner, namun cara penyampaiannya kuesioner tersebut diisi oleh peserta pelatihan kemudian dikumpulkan kembali kepada peneliti. Jenis pertanyaan ditutup dengan kemungkinan jawaban yang telah ditentukan sebelumnya dan peserta pelatihan tidak diberikan kesempatan untuk memberikan jawaban lain sampai peserta pelatihan diminta untuk memilih satu jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan sebenarnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengumpulan data diawali dengan penyebaran kuisisioner yang dilakukan kepada seluruh pelatih senam artistik putra dan putri serta olahraga senam ritmik dari seluruh pelatih yang mengikuti kejuaraan PraPON Lampung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan statistik deskriptif, yaitu statistik yang berfungsi untuk menggambarkan atau memberikan gambaran tentang objek yang akan diteliti melalui data sampel populasi. Teknik perhitungan setiap item dalam angket menggunakan persentase. Untuk memberi makna pada nilai-nilai yang ada, dibuatlah kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori tersebut terdiri dari lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategorisasi tersebut menggunakan rata-rata terhitung dan simpangan baku terhitung, dengan kategorisasi sebagai berikut:

1.  $x + 1,5 SD < X$  Sangat Tinggi
2.  $\sim + 0,5 SD < \sim + 1,5 SD$  Tinggi
3.  $- 0,5 SD < X + \sim + 0,5 SD$  Sedang
4.  $- 1,5 SD < X \sim - 0,5 SD$  Rendah
5.  $X d'' - 1,5 SD$  Sangat Rendah

Pengkategorian data upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet disajikan pada gambar 1 berikut :

| Kategori      | Interval Nilai         | Frekuensi | Persen |
|---------------|------------------------|-----------|--------|
| Sangat Tinggi | $x \geq 30,00$         |           | 0,00%  |
| Tinggi        | $23,33 \leq x < 30,00$ |           | 0,00%  |
| Sedang        | $16,67 \leq x < 23,33$ |           | 0,00%  |
| Rendah        | $10,00 \leq x < 16,67$ |           | 0,00%  |
| Sangat Rendah | $x < 10,00$            |           | 0,00%  |
| Total         |                        |           | 100%   |

gambar 1 Latihan Kecemasan

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebanyak ..... responden (?.00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan sangat tinggi, sebanyak ... responden (?.00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan tinggi, sedangkan sebanyak .. responden (?.00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan sedang, rendah dan sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet menjelang pertandingan sudah baik, yang ditunjukkan oleh ..... pelatih (? %) pada kategori sangat tinggi dan ... pelatih (?.%) pada kategori tinggi. kategori. Hal ini sejalan dengan faktor intrinsik pada kategori sangat tinggi dan faktor ekstrinsik pada kategori tinggi. Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet dipengaruhi oleh faktor intrinsik yang kuat dari dalam diri atlet dan didukung oleh faktor ekstrinsik dari luar, keduanya sangat berpengaruh dalam upaya pelatih mengatasi kecemasan atlet menjelang pertandingan di PraPON. Faktor intrinsik yang tinggi terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam dapat dilihat dengan adanya moral yang tinggi (keyakinan, optimisme, ketenangan, konsentrasi, dll) pertandingan, itu merupakan tanda bahwa atlet pesenam tidak mengalami kecemasan sebelum pertandingan dimulai. Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang tidak berpengalaman. Atlet yang sudah terbiasa bertanding mengalami kecemasan yang relatif kecil karena sudah menguasainya dibandingkan dengan atlet senam yang tidak pernah

bertanding. Pikiran positif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada atlet senam. Pikiran tidak puas yang ada pada atlet senam tanpa disadari akan mengurangi kecemasan, atlet senam menjadi waspada.

## **SIMPULAN**

Peran pelatih pada atlet saat pertandingan yaitu menjaga keadaan psikologis atletnya supaya tetap pada kondisi yang baik, siap bertanding dan atlet mampu mengoptimalkan kemampuannya. Latihan keterampilan mental yang secara berkelanjutan memudahkan atlet dalam menghadapi tekanan yang berpengaruh negatif terhadap dirinya. Pelatih dapat menerapkan latihan mental dengan motivasi, kepercayaan diri, relaksasi otot, self talk, konsentrasi, perangkat mnemonic, dan terapi pada psikolog.

## **REFERENSI**

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga. JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.

- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013.*
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.

- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.