

PELATIHAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP ATLET BOLA VOLI DUDUK DISABILITAS LUBUKLINGGAU

Oleh,

Niku Saputra¹, Doni Atmanegara² & Suparman³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

Email: nikusaputra@unpari.ac.id, Doniatmanegara8586@gmail.com, Suparmanoke001@gmail.com

Abstrak

Atlet disabilitas merupakan suatu profesi yang dilakukan seseorang dengan keterbatasan fisik, mental, sensorik, atau intelektual yang secara persisten ikut serta dalam kompetisi dan berprestasi pada bidang olahraga. Tujuan dibentuknya pelatihan *Mental Toughness* untuk atlet voli disabilitas adalah mengembalikan rasa percaya diri mereka. Karena atlet disabilitas memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat berprestasi pada bidang olahraga. Beberapa atlet voli disabilitas lubuklinggau yang ditemui menceritakan bahwa sebelum pertandingan dimulai mereka sering merasa gugup dan cemas dengan hasil yang akan diraih. Ditambah lagi apabila lingkungan disekitarnya bising, atlet akan dengan mudah kehilangan konsentrasinya. Ketika pelatih memberikan tekanan yang cukup keras pada atlet untuk mengukur kekuatan dan melatih strategi pertandingan, justru atlet tersebut mengalami perubahan perilaku dan kesulitan beradaptasi dalam pertandingan. Banyak sekali atlet voli duduk disabilitas yang mengalami *competitive anxiety* seperti gugup dan gemetar sebelum melakukan pertandingan. Metode yang dilaksanakan menggunakan metode verbal dan non verbal bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dengan melakukan pelatihan *Mental Toughness* dan penerapan materi tentang *Mental Toughness*. Maka sangat perlu pelatihan mental untuk seorang atlet voli duduk disabilitas agar meningkatkan fungsi berpikirnya agar dan dapat mengendalikan tubuh saat melakukan tindakan. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan.

Kata Kunci: *Mental Toughness, Atlet Voli Duduk, Pelatihan Mental*

MENTAL TOUGHNESS TRAINING FOR SITTING VOLLEYBALL ATHLETES WITH DISABILITIES LUBUKLINGGAU

Abstract

Disabled athlete is a profession carried out by someone with physical, mental, sensory or intellectual limitations who persistently participates in competitions and excels in the field of sports. The aim of establishing *Mental Toughness* training for disabled volleyball athletes is to restore their self-confidence. Because athletes with disabilities have the same opportunity to develop their potential and be able to excel in sports. Several volleyball athletes with disabilities

from Lubuklinggau who were met said that before the match started they often felt nervous and anxious about the results they would achieve. Plus, if the surrounding environment is noisy, athletes will easily lose their concentration. When coaches put quite a lot of pressure on athletes to measure strength and train match strategies, these athletes experience changes in behavior and have difficulty adapting to the match. Many disabled sitting volleyball athletes experience competitive anxiety such as nervousness and shaking before a match. The method implemented using verbal and non-verbal methods aims to overcome problems that occur by conducting Mental Toughness training and applying material about Mental Toughness. So it is very necessary for mental training for a seated volleyball athlete with a disability to improve his thinking function so that he can control his body when carrying out actions. Mental training is an exercise carried out to gain mental resilience, so that you can achieve excellent performance in every match.

Keywords: Mental Toughness, Sitting Volleyball Athletes, Mental Training

PENDAHUUAN

Atlet disabilitas merupakan suatu profesi yang dilakukan seseorang dengan keterbatasan fisik, mental, sensorik, dan intelektual yang secara persisten ikut serta dalam kompetisi dan berprestasi pada bidang olahraga. Tahap awal yang dilakukan pengabdian pada masyarakat yaitu pendampingan bersama mitra tentang pelatihan mental toughness. Hal ini peneliti lakukan kepada atlet voli duduk disabilitas yang ada di lubuklinggau di ketuai oleh Tri Mulyanto. Dilihat dari penjelasan pelatih dan ketua voli duduk di sabilitas lubuklinggau atlet masih banyak mengalami keraguan dan kecemasan dalam beberapa situasi tertentu, dengan adanya pendampingan mental toughness dapat disimpulkan bahwa

ketegaran mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan. Bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet tersebut. Metode latihan ketegaran mental dapat di bagi menjadi dua bagian, antara lain yaitu dengan metode verbal dan metode non verbal. Seiring dengan itu kita juga perlu menyusun program latihan untuk metegaran mental ini agar metode yang akan kita lakukan bisa berjalan dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan di Taman Olahraga Megang tempat pusat latihan atlet voli duduk dan pesertanya adalah atlet voli duduk disabilitas dengan jumlah peserta 30 atlet putra dan 30 atlet putri lubuklinggau.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama dia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr, 1982) dalam (Jurihan, 2018). Dan Menurut (Gunarsa, Soekasah, dan Satiadarma, 1996) dalam (Jurihan, 2018), latihan mental didefinisikan sebagai “a systematic, regular and longterm training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes”. Berdasarkan pengertian tersebut, maka pelatihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan.

Mental toughness memiliki banyak pengertian, namun secara umum mental toughness digambarkan dengan kemampuan seorang atlet secara konsisten berhasil mengatasi adversity rasa stres dan

kecemasan di saat situasi kompetitif dan penuh tekanan (Weinberg et al., 2011). Selain itu, mental toughness dianggap sebagai faktor penting bagi atlet untuk menampilkan performa yang terbaik dalam sebuah pertandingan (Mahoney et al., 2014). Dapat dilihat pengamatan di atas bahwa sangat penting sekali seorang atlet mengikuti pelatihan mental toughness agar mengurangi kecemasan sebelum melakukan pertandingan dan bisa memberikan performa yang maksimal.

Olahraga bagi penyandang disabilitas menjadi sebuah inovasi pada dunia olahraga yang membuktikan bahwa aktivitas olahraga tidak hanya dapat dikerjakan oleh atlet nondisabilitas saja, namun atlet disabilitas juga dapat melakukannya (Kliwon & Sarwanto, 2019). Atlet disabilitas merupakan suatu profesi yang dilakukan seseorang dengan keterbatasan fisik, mental, sensorik, dan/atau intelektual yang secara persisten ikut serta dalam kompetisi dan berprestasi pada bidang olahraga (Kurnia & Apsari, 2020). Kesempatan yang sama untuk mengeksplorasi bakat dan menyalurkan minat terpendam membuat atlet disabilitas mampu mencapai aktualisasi diri dengan berolahraga (Wijayanti et al., 2016). Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan dan perhatian khusus dalam memberikan

pelayanan bagi atlet disabilitas. Di Indonesia atlet disabilitas dinaungi oleh NPCI (National Paralympic Committee Indonesia), yaitu sebuah organisasi olahraga yang bergerak dalam koordinasi, pembinaan, dan pengembangan atlet disabilitas meliputi tuna rungu-wicara, tuna daksa, tuna grahita dan tuna netra untuk meraih potensi tertinggi yang ada dalam

diri atlet (Purna et al., 2020). Terdapat 12 cabang olahraga yang akan dipertandingkan dalam Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVI di Papua seperti atletik, boccia, bulutangkis, catur, panahan, renang, angkat berat, voli, sepak bola cerebral palsy, tenis meja, menembak dan tenis lapangan kursi roda (Soselisa, 2021). Cabang olahraga yang dipertandingkan menurut Maulana dan Khairani (2017) terbagi atas dua jenis aktivitas olahraga, yakni body contact (aktivitas olahraga yang memungkinkan terjadinya sentuhan fisik antar atlet secara langsung) dan non-body contact (aktivitas olahraga yang dibatasi oleh lintasan atau net agar tidak terjadi sentuhan fisik). Dampak emosional yang muncul dari kedua jenis olahraga tersebut berbeda, pada olahraga non-body contact atlet tidak terlalu merasakan cemas, tegang, dan gugup secara berlebihan, sedangkan pada olahraga body contact hal itu lebih mudah dirasakan oleh

atlet. Menurut Dongoran dan Riyanto (2019) olahraga body contact mempunyai resiko cedera yang cukup tinggi dan memerlukan kesiapan fisik serta mental yang membuat timbulnya perasaan tertekan dan kecemasan pada atlet.

METODE KEGIATAN PKM

Provide Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 2 hari yakni pada hari sabtu dan minggu tanggal 12-13 Agustus 2023 dan berlokasi di Taman Olahraga Megang. Jumlah atlet yang hadir yaitu 20 orang yang terdiri dari ketua dan anggota voli duduk disabilitas lubuklinggau.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan yakni tim berkoordinasi dengan mitra untuk melakukan survey lokasi dan bersosialisasi serta menyiapkan seluruh sarana dan prasana penunjang kegiatan, dilanjutkan dengan membuat juknis dan juklis tentang Pelatihan Mental Toughness dan penerapan Materi tentang Mental Toughness bagi atlet voli duduk disabilitas yang ada di lubuklinggau. Metode yang dilaksanakan menggunakan metode verbal dan non verbal bertujuan untuk mengatasi permasalahan mitra dengan Pelatihan Mental Toughness dan penerapan Materi tentang Mental Toughness bagi atlet voli duduk disabilitas yang ada di lubuklinggau

bertujuan untuk memberikan motivasi bagi atlet untuk berlatih dengan semangat.

Adapun beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam penerapan materi pertama mensosialisasikan mengenai mental toughness dalam kegiatan ini ditujukan ke seluruh atlet voli disabilitas. Yang kedua melakukan demonstrasi dengan harapan agar atlet dapat menerapkan mental toughness di kehidupan sehari – hari, untuk lebih mengoptimalkan pelaksanaan pelatihan, bantuan diberikan oleh layanan tim yaitu memberikan metode verbal dan metode non verbal. Ketiga Tim dan Mitra, melakukan evaluasi tentang kegiatan yang dilakukan sehingga untuk tahapan selanjutnya dapat melakukan kejenjang yang lebih luas lagi. Evaluasian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peneliti dapat melihat dampak program mental toughness bagi seorang atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dimulai dengan pelaksanaan sosialisasi dan koordianasi dengan mitra sasaran pada bulan Agustus 2023. Sosialisasi mencakup tentang target dan luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan PKM. Pelaksanaan kegiatan utama PKM dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari sabtu dan minggu tanggal 12-13

Agustus 2022 di pusat latihan atlet voli duduk disabilitas lubuklinggau di Taman Olahraga Megang. Materi pertama yang diberikan kepada atlet voli duduk disabilitas mengenai mental toughness.

Sosialisasi dilakukan dengan cara mengunjungi lokasi pelatihan dalam melaksanakan latihan. Pada tahap sosialisasi, tim melakukan perkenalan,

mejelaskan maksud dan tujuan kegiatan sosialisasi, dan melakukan diskusi serta mengecek para atlet disabilitas. Pada pelaksanaan sosialisasi disambut baik oleh pelatih, dan berbagi pengetahuan mengenai perkembangan dunia olahraga dan betapa pentingnya tentang mental toughness.



Gambar 1. Tim Melakukan Persiapan Tentang Materi *Mental Toughness*



Gambar 2. Atlet Voli Duduk Disabilitas Menyampaikan Katasambutan



Gambar 3. Pemateri Memberikan Materi Tentang Mental Toughness

Atlet diberikan penjelasan materi mengenai mental toughness, karena mental yang tangguh dapat menjadikan atlet lebih percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi berbagai situasi pertandingan dengan semua hasilnya baik menang maupun kalah. Bila seorang atlet telah memiliki mental toughness yang baik maka akan memungkinkannya untuk mendapatkan prestasi yang terus meningkat. Menjadi seorang atlet tidak hanya mementingkan kebugaran fisik saja namun juga kebugaran pikiran. Kemampuan untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan yang dimiliki tanpa memperhatikan bagaimanapun keadaanya.

Para atlet sangat antusias mendengarkan materi mental toughness selain itu pemateri juga memberikan beberapa latihan yang bisa di terapkan oleh pelatih, latihan ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari mental toughness itu sendiri.



Gambar4. Pangarahan dari Pemateri Melakukan Latihan *Mental Toughness*

Adanya pelatihan tentang Mental Toughness itu sendiri sangat di sambut hangat oleh mitra, karena dengan adanya pelatihan ini para atlet dapat mengetahui betapa pentingnya melatih rasa percaya diri. Maka diharapkan hasil dari penelitian ini untuk mengembalikan rasa percaya diri seorang atlet pada saat pertandingan, mengatasi kecemasan di saat situasi kompetitif, menampilkan performa yang terbaik dalam sebuah pertandingan, mampu tetap tenang walaupun kondisi sedang tertekan dan mempunyai mental juara serta pemikiran yang optimis.

SIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisai tentang mental toughness dan pelatihan mental toughness, mitra memperoleh informasi yang sangat berguna untuk menambah pengetahuan dan selanjutnya pengabdian ini memiliki rencana tindak lanjut agar bentuk kegiatan pelatihan mental toughness ini dapat meningkatkan prestasi atlet voli duduk disabilitas lubuklinggau. Dalam kegiatan pelatihan ini juga besar harapan pemateri untuk atlet agar bisa menambah ilmu dan wawasan atlet voli duduk disabilitas. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan sebagai rangkaian dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan tentang

meditasi Mindfulness terhadap Mental Toughness

DAFTAR PUSTAKA

- Loehr, J.E. (1982). *Mental thougness training for sports*. New York : Forum Publishing Company.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. (1986). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : Pustaka Obor
- Weinberg, R.S., Gould, D.G. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 16–36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177–183. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.173>
- Kurnia, R. M., & Apsari, N. C. (2020). Peran pekerja sosial sebagai konselor terhadap atlet penyandang disabilitas dalam meningkatkan motivasi untuk meraih prestasi. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat*. <http://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/>

view/30952/14377

- Fagher, K., Forsberg, A., Jacobsson, J., Timpka, T., Dahlström, Ö., & Lexell, J. (2016). Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, 16(8), 1240–1249. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1192689>
- Wijayanti, D. G. S., Soegiyanto, & Nasuka. (2016). Pembinaan olahraga untuk penyandang disabilitas di National Paralympic Committee Salatiga. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 17–23. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Purna, S. K., Kardiyanto, D. W., & Angga, P. D. (2020). Kerangka pembinaan olahraga disabilitas. *Zifatama Jawara*.
- Soselisa, R. A. (2021). Program kerja NPCI Provinsi Jawa Timur menuju pekan paralimpik nasional XVI tahun 2021 di Provinsi Papua.
- Dongoran, M. F., & Riyanto, P. (2019). Keterampilan psikologis atlet judo di pemusatan latihan nasional Indonesia. *Biormatika: Jurnal Bahasa Inggris, Olahraga Dan Matematika*, 5(2), 188–195. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.595>