

PERAN LATIHAN MENTAL TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET RUGBY JAWA TENGAH

Chico Aldo Pratama; Muhad Fatoni
Pendidikan Olahraga, Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah di permainan rugby Jawa Tengah sudah menerapkan latihan mental terhadap motivasi berprestasi atlet. Karena permainan Rugby di Jawa Tengah bisa dikatakan masih baru dan untuk peminat masih bisa dikatakan kurang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa wawancara, observasi, dokumentasi. Penelitian tentang peran mental terhadap motivasi berprestasi atlet Rugby Jawa Tengah dilaksanakan kurang lebih pada 4 kabupaten yaitu: Sukoharjo, Klaten, Boyolali dan Salatiga. Kegiatan penelitian ini dimulai sejak di sahkannya proposal penelitian ini Juli, Agustus, dan September. Hasil penelitian permainan Rugby tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik melainkan dituntut bisa berfikir dengan cepat. Hal ini dikarenakan strategi di luar lapangan dengan di dalam lapangan akan berbeda, apalagi permainan rugby bisa dikatakan permainan yang keras. Jika seorang atlet tidak berfikir dengan cepat, munki resiko cedera dan kehilangan bola semakin tinggi.

Kata Kunci: mental, motivasi, berprestasi.

Abstract

This research aims to find out whether the Central Java rugby game has implemented mental training on athletes' achievement motivation. Because the game of Rugby in Central Java can be said to be still new and there are still not enough fans. Data collection techniques in this research consisted of interviews, observation, documentation. Research on the role of mental health in the achievement motivation of Central Java Rugby athletes was carried out in approximately 4 districts, namely: Sukoharjo, Klaten, Boyolali and Salatiga. This research activity began when the research proposal was approved in July, August and September. Research results: The game of Rugby not only requires physical strength but also requires being able to think quickly. This is because strategies outside the field and inside the field will be different, especially since rugby can be said to be a tough game. If an athlete does not think quickly, the risk of injury and losing the ball may be higher.

Keywords: mental, motivation, achievement.

1. PENDAHULUAN

Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraganya secara berencana dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam undang-undang Republik Indonesia, (2022) nomer 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional menjelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peranan Pendidikan. Sementara pada pasal 27 ayat 4 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan membudidayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kebanggaan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam proses kepesertaan dalam kompetisi untuk berprestasi seorang atlet, atau tim atau bagian utuh dari organisasi olahraga harus memiliki kelengkapan pembinaan yang baik. Salah satu aspek pembinaan yang harus ada dalam sebuah organisasi atau klub olahraga adalah pembinaan mental melalui layanan psikologi olahraga.

Psikologi adalah sebuah cabang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga yaitu sport performance dan aspek – aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. Sehingga psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa atau mental. Psikologi tidak mempelajari tentang jiwa atau mental itu secara langsung karena sifatnya abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa atau mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya, sehingga psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental.

Ilmu psikologi diterapkan pula pada bidang olahraga yang dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu atlet untuk mengembangkan bakat yang ada pada dirinya. Tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu atlet atau seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Tentu dengan penjelasan tersebut olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik saja, melainkan harus di kaitkan dengan psikologi pula, yang nantinya akan mengundang persepsi yang mengharuskan para penikmat olahraga mengarahkan pada suatu pemikiran kritis, khususnya jika di kaitkan dengan kontribusi pengetahuan psikologi olahraga terhadap motivasi berprestasi atlet pada olahraga rugby akan ada suatu pembahasan besar mengenai aspek kontribusi pengetahuan psikologi olahraga yang cakupannya luas.

Berbicara tentang motivasi, motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berbeda pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasari atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai perbedaan antara dapat melaksanakan dan mau melaksanakan. Motivasi lebih dekat dengan pada mau melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan. Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat. Motivasi dapat diartikan juga sebagai proses untuk mempengaruhi orang atau orang-orang yang dipimpinnya agar melakukan pekerjaan yang diinginkan, sesuai dengan tujuan tertentu yang ditetapkan lebih dulu.

Olahraga rugby merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan oleh

kedua tim. Olahraga rugby memperbolehkan pemainnya menyepak, melontarkan, dan mempertahankan bola menggunakan tangan untuk bisa meraih skor sebanyak-banyaknya. Olahraga rugby sendiri cukup identik dengan olahraga kasar karena penuh dengan benturan fisik. Olahraga rugby yang awalnya dianggap sebagai hiburan sederhana, kini telah berubah menjadi system yang memiliki jaringan global dengan stadion-stadion besar, struktur administrasi yang dibuat dan dirancang untuk mengaturnya. Olahraga rugby dimainkan oleh pria dan wanita di seluruh dunia. Lebih dari 8,5 juta orang berusia 6 sampai 60 tahun lebih secara teratur berpartisipasi dalam olahraga ini. terlepas dari permainan-permainan dan dukungan tambahannya, rugby merangkul sejumlah konsep sosial dan emosional seperti keberanian, kesetiaan, sportivitas, disiplin dan kerjasama tim.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontribusi pengetahuan dan persepsi psikologi olahraga yang harus di kuasai oleh atlet sehingga nanti atlet akan berkembang dengan pesat, dan mampu bersaing dengan upaya - upaya atlet itu sendiri. Maka dari itu penulis mengusulkan penelitian ini dengan judul “peranan mental terhadap motivasi berprestasi atlet rugby jawa tengah”.

2. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara terpusat (*focused interviews*) yaitu penelitian tentang data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam bentuk kata-kata dan gambar, katakata disusun dalam kalimat, misalnya kalimat hasil wawancara antara peneliti dengan informan. Sesuai dengan karakter tersebut, Informasi yang digali lewat wawancara mendalam terhadap informan atlet, pelatih, dan pengurus. Dalam wawancara ini peneliti akan memeberikan pertanyaan terhadap atlet, pelatih, dan pengurus berupa latihan, mental, motivasi, dan prestasi atlet rugby jawa tengah, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini beruba wawancara, observasi, dokumentasi. Penelitian tentang peran mental terhadap motivasi berprestasi atlet rugby Jawa Tengah dilaksanakan kurang lebih pada 4 kabupaten yaitu: Sukoharjo, Klaten, boyolali dan Salatiga. Kegiatan penelitian ini dimulai sejak di sahkannya proposal penelitian ini Juli, Agustus, dan September.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian peran mental terhadap motivasi berprestasi atlet rugby jawa tengah. dapat disimpulkan melalui hasil wawancara terstruktur dengan pelatih, atlet, dan pengurus. Melalui metode diskriptif kualitatif. Dari hasil olahan data, Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber terkait mental training, motivasi berprestasi, dan pengetahuan kognitif sebagai berikut:

1. mental training sangat diperlukan untuk menunjang prestasi dan kepercayaan diri seorang atlet. Dari mental training pelatih, atlet, dan pengurus menyarankan untuk kepsikologi olahraga yang lebih ahli dibidangnya.

2. motivasi berprestasi sangat diperlukan untuk seorang atlet. Mengingat olahraga rugby merupakan olahraga baru dan memiliki potensi untuk berprestasi sangat besar. Dapat dilihat dari peminat olahraga rugby yang masih sedikit.
3. Fungsi Kognitif sangat dibutuhkan oleh atlet dan pelatih. Permainan rugby tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik dan taktik, melainkan dituntut untuk bisa berfikir cepat. Hal ini dikarenakan strategi didalam lapangan dan luar lapangan akan berbeda. Apalagi dalam permainan rugby bisa dikatakan permainan yang keras dan memiliki resiko cedera yang tinggi. Dari hal ini pelatih dan atlet harus bisa meminimalisir hal yang dimana akan merugikan suatu tim.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 narasumber yang menjabat sebagai pelatih, pengurus, atlet. Sebagai berikut:

Terkait pembahasan yang pertama mengenai mental training:

1. Dari wawancara dengan atlet sebagai narasumber pertama terkait mental training dapat disimpulkan bahwa mental training hanya untuk mendidik kedisiplinan seorang atlet. Latihan mental biasa dilakukan pada waktu briefing dan dilapangan. "Percuma memiliki kemampuan dari segi fisik, teknik bagus atau baik, namun atlet tidak memiliki mental yang baik, atlet akan terlihat biasa saja". Untuk kedepannya mungkin lebih disarankan ke psikologi olahraga yang professional dalam bidangnya untuk menangani mental atlet itu sendiri.
2. Dari wawancara dengan pelatih sebagai narasumber ke dua terkait mental training dapat disimpulkan bahwa penekanan suara saat dilapangan dengan intensitas tidak menentu dapat memnggugah mental seorang atlet. Disini pelatih juga menjaga problem mental seorang atlet agar tidak tertekan saat dilapangan. Pelatih juga menyarankan ke psikologi olahraga agar problem mental atlet bisa di tangani dengan cepat oleh ahlinya.
3. Dari wawancara dengan pengurus sebagai narasumber ke tiga terkait mental training pengurus tidak tahu tentang penerapan pada mental training.

Kesimpulan dari tiga narasumber tersebut untuk atlet dan pelatih tentang mental training sangat diperlukan dalam olahraga rugby hal ini bisa dilihat dari lampiran hasil wawancara. Mental training sangat diperlukan untuk menunjang prestasi dan kepercayaan diri seorang atlet itu sendiri. Atlet, pelatih, dan pengurus menyarankan untuk ke psikologi olahraga yang lebih ahli tentang mental seorang atlet.

Terkait pembahasan yang kedua tentang motivasi berprestasi

1. Menurut narasumber pertama seorang atlet harus mempunyai target. Target terbesar seorang atlet yaitu bisa bermain di pekan olahraga nasional (PON) dan menjadi kebanggaan

orangtua. Motivasi selanjutnya yaitu peran orangtua yang mendukung karir saya dalam olahraga rugby dan hingga saya mencapai titik ini. Hal ini yang membuat saya memilih olahraga rugby karna peluang prestasinya masih terbuka lebar.

2. Menurut narasumber kedua seorang pelatih juga harus memiliki target, yang dimana target tersebut sudah di buktikan saat Pra-PON kemarin di Banten. Yang mana sudah meloloskan atlet putri Rugby Jawa Tengah untuk berkompetisi di pekan olahraga nasional (PON) pada tahun depan di aceh dan sumut. Motivasi terbesar seorang pelatih bukan hanya pada target melainkan dorongan dari keluarga dan teman-teman yang selalu mensupport.
3. Menurut narasumber yang ketiga, yang memotivasi saya untuk bermain rugby, karena rugby merupakan olahraga baru dan untuk peminatnya masih bisa dikatakan sedikit. Disitulah saya tertarik untuk mengikutinya. dan dorongan dari teman-teman saya yang selalu mendukung saya saat bermain rugby.

Dari kesimpulan tiga narasumber tentang motivasi berprestasi bisa di simpulkan bahwa olahraga rugby memiliki potensi sangat besar untuk di bidang prestasi, hal ini bisa dilihat dari peminat rugby yang bisa dikatakan kurang banyak. Permainan rugby menjadi minat seseorang untuk berprestasi di bidang olahraga rugby.

Terkait pembahasan wawancara yang ke tiga tentang fungsi kognitif

1. menurut narasumber pertama yaitu dimana seorang atlet harus bisa memainkan memory otak yang sudah dipelajarinya, keuntungan menggunakan memory otak ini atlet bisa secara reflektif tahu arah gerak bola atau temannya. Dari hal itu permainan akan berjalan dengan baik.
2. Menurut narasumber kedua pelatih juga akan memainkan memori otaknya dikarnakan pada permainan rugby 7s itu permainnya sangat cepat dan satu lapangan sepak bola full hanya di isi 7 lawan 7 pemain dan total yang bermain dilapangan ada 14 pemain. Hal ini peran pelatih juga sangat sentral. Pelatih harus bisa memutuskan takti atau strategi dengan cepat, apa yang sudah lama dipelajari maka itu yang akan diterapkan dilapangan.
3. Menurut narasumber yang ketiga menyatakan jika permainan tidak cepat seorang atlet akan mudah dijatuhkan lawan atau di takel lawan. Hal ini yang akan merugikan tim karna bola direbut lawan.

Kesimpulan dari ketiga narasumber ini yaitu permainan rugby tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik melainkan dituntut bisa berfikir dengan cepat. Hal ini dikarnakan strategi di luar lapangan dengan di dalam lapangan akan berbeda, apalagi permainan rugby bisa dikatan permainan yang keras. Jika seorang atlet tidak berfikir dengan cepat, munki resiko cedera dan kehilangan bola semakin tinggi.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran mental terhadap motivasi berprestasi atlet rugby Jawa Tengah maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Peran mental dalam olahraga rugby sangatlah penting. Dari beberapa kabupaten yang diteliti belum ada yang menerapkan peran mental dengan baik dan benar pada atletnya. Bahkan seorang pelatih hanya menerapkan peran mental pada saat dilapangan dengan instesitas tidak menentu atau tekanan pada kata-kata saja.
2. Dalam olahraga rugby motivasi sangat membantu seorang atlet dan pelatih untuk menuju target yang sudah disiapkan. Motivasi dari dalam maupun luar akan membantu atlet dan pelatih menjadi percaya diri dan bersemangat. Motivasi dari luar contohnya keluarga, dan teman. menjadikan seorang atlet lebih bersemangat untuk menunjukkan performa bermain yang optimal.
3. Dalam olahraga rugby peluang untuk berprestasi masih terbuka lebar. Rugby tergolong olahraga baru, Hal ini bisa di lihat dari peminat olahraga rugby di Jawa Tengah masih bisa dikatakan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- ali dan yanto. (2022). *Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket*. 2, 100–108.
- Cahyana, D. (2018). Tinjauan Atas Prosedur Pembelian Peralatan Kantor Pada Pt Deltra Wijaya Konsultan. *Jurnal Komunikasi*, 20–27.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Merangin. (2018). Metode Penelitian. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Ningtyas, M. (2014). Penerapan Metode Laba Kotor Unt. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2004). pengetahuan dan persepsi psikologi olahraga dalam sepak bola inggris. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 813–826. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716670>
- Penulis, I., Bina, U., Getsempena, B., & Sani, F. M. (2022). *Almufi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM) Sosialisasi Permainan Rugby melalui Get Into Rugby di Sekolah Dasar*. 2(1). <http://almufi.com/index.php/AJPKM>
<http://almufi.com/index.php/AJPKM>
- Rasandi, M. (2012). Pengaruh Pengumuman Dividen Tunai Terhadap Reaksi Pasar Periode 2009-2010 Di Bursa Efek Indonesia. *UPI Repository*, 42–62.
- Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2019). PERBEDAAN GAYA

- KOMUNIKASI PELATIH ATLET ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DAN ATLET NORMAL.
In Progress in Retinal and Eye Research (Vol. 561, Issue 3).
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 36–42.
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/15433>
- Rohmansyah, N. . (2017). Kontribusi psikologi olahraga terhadap peningkatan prestasi olahraga. *Icassp*, 21(3), 295–316.
- Rohmatika, I. N. (2021). Kajian Psikologi Olahraga Terhadap Performa (Atlet Study Of Sports Psychology On Athlete Performance). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- Saleh, Z. (2021). BAB III analisis 2. *1Lexy J. Meleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007)*, 1, 9–25. <http://repository.iainpare.ac.id/2732/>
- Setiyawan, Y. (2017). *PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF*. 1–14.
- SetnegRI. (2021). Desain Besar Olahraga Nasional. *Perpres No. 86*, 5700.
<https://www.kemenpora.go.id/tag/desain-besar-olahraga-nasional>
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117–125.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32553>
- Tahki, K., Juriana, J., & Ali, N. (2018). Profil Mental Skills Atlet Perguruan Tinggi Cabor Permainan. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(01), 61–68.
- Training, M. (2023). *Pembinaan Mental Training Terhadap Atlet Gulat Kota Banjarmasin*. 3(02), 6–12.
- Training, P. S., Speaking, P., Man, F. O. R., & Managers, M. O. (2021). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI) Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*. 1(3), 26–32.
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Analisi Motivasi Berlatih Pada Atlet National Paralympic Committee Cabang Atletik. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubunga Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>.