

Penguatan Mental dalam Bertanding Pada Pemain Sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan

Nurdiansyah* dan Ramadhan Arifin

Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
nurdiansyah@ulm.ac.id

Abstrak. Permasalahan pada tim sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar adalah sering merasa cemas saat memulai untuk bertanding, hal ini lah yang menjadi dasar untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini. Tujuan pengabdian msyarakat ini adalah penguatan mental dalam bertanding serta faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis dalam pertandingan serta membentuk mental. Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian ini yaitu metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian ini berupa wawancara. Sasaran pengabdian masyarakat ini ada pemain sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar yang berjumlah 18 orang. Hasil yang diperoleh yaitu diperolehnya pengetahuan dan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding. Melalui kegiatan ini diperolehnya penguatan mental dalam bertanding serta faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis dalam pertandingan serta membentuk mental.

Kata Kunci: Penguatan; Mental Tanding; Sepakbola

Abstract. *The problem with the Mandiangin Village football team, Banjar Regency, is that they often feel anxious when competing; this is the basis for carrying out this community service. The purpose of this community service is mental strengthening in competing and the factors that psychologically affect the match and form mentality. The method used in implementing this service is the lecture, discussion and question and answer method. The measuring instrument used in this service is in the form of interviews. This community service is 18 people from Mandiangin Village, Banjar Regency. The results obtained are acquiring knowledge and ways to increase self-confidence when competing. Through this activity, mental strengthening in competition is obtained and factors that psychologically affect the match and form mentality.*

Keywords: *Strengthening; Mental Match; Football*

© 2021 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 14 Desember 2020 Accepted: 11 Desember 2021 Published: 12 Desember 2021

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2788>

How to cite: Nurdiansyah, N., & Arifin, R. (2021). Penguatan mental dalam bertanding pada pemain sepakbola desa mandiangin kabupaten banjar kalimantan selatan. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 437-440.

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat Indonesia dalam kehidupan sehari-hari. Melalui olahraga secara

kontinu dan tepat dapat membuat seseorang menjadi bugar dan kuat (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga ikut berperan dalam mengharumkan nama

This is an open access article under the CC–BY-SA license



daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam kejuaraan-kejuaraan antar daerah sampai antar negara. Salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga Sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nugraha & Hadinata, 2019). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan (Nugraha, 2016).

Pada dasarnya seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat (Anwar, 2013; Sapulete, 2012). Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya sepakbola, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain.

Prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan diri pemain dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik (Gunarsa & Yulia, 2008). Namun, kebanyakan pelatih atau guru dalam proses pembinaan hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek psikis, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pemain dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan. Permasalahan yang terjadi pada pemain sepakbola Desa Mandiangin pada saat mau memulai pertandingan selalu merasa kurang percaya diri.

Menurut Lhaksana (2011) faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus

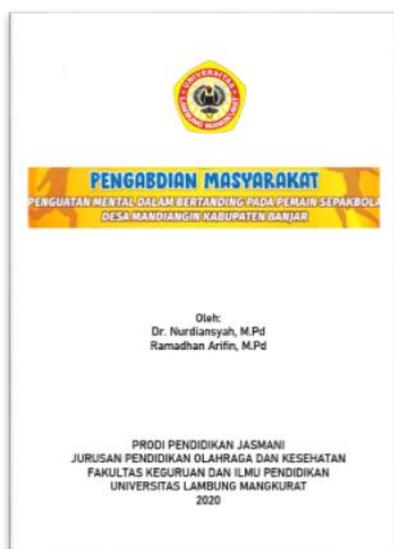
memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis. Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan. Menurut Soleh & Aziz (2019) tingkat kecemasan seseorang sangat tinggi pada saat bertanding. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Primita & Wulandari (2014) menyatakan bahwa perlunya persiapan mental sebelum bertanding. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah 1) Mengetahui cara penguatan mental dalam bertanding, 2) Faktor yang mempengaruhi psikologis dalam pertandingan, dan 3) Membentuk mental juara. Hal inilah yang menjadi dasar untuk melakukan pengabdian masyarakat agar rasa cemas hilang dan mental tanding meningkat pada pemain sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan.

METODE

Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian ini yaitu metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Instrumen penelitian dengan indikator yaitu 1) Motivasi 2) Perilaku 3) tekanan 4) Konsentrasi. Subjek pada kegiatan ini berjumlah 18 orang pemain sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar. Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 23 Oktober 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2020, di Desa Mandiangin Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Peserta yang hadir berjumlah 16 orang. Dapat dilihat di bawah ini materi pelaksanaan dan dokumentasi kegiatan pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1 Materi Pelaksanaan



Gambar 2 Pemberian materi

Hasil kegiatan pada pengabdian masyarakat ini penguatan mental dalam bertanding dengan penyerahan materi tentang kesiapan dalam pertandingan. Pada saat di lapangan memberikan Materi yang diberikan mengarah pada penguatan mental sebelum bertanding dengan penjelasan konsep psikologi olahraga untuk seorang atlet dalam bertanding sebelum dan saat pertandingan. Peserta merasakan adanya pengetahuan baru terkait mental training dalam bertanding. Untuk mengatasi kecemasan saat bertanding perlunya adanya relaksasi pikiran seperti bercanda, mendengarkan musik, hal menarik dan lainnya. Selain itu juga Ada beberapa langkah dalam mengelola emosi diri sendiri, yaitu: pertama adalah menghargai emosi dan menyadari dukungannya kepada kita. Kedua

berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya. Ketiga adalah dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya. Kemampuan seorang pemain dalam mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri (*self controlled*) yang paling penting dalam manajemen diri, karena pemain itu sendiri sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan dirinya, bukan sebaliknya.

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri. Kendali diri emosional–menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Dalam diri atlet harus ada motivasi yang ditumbulkan oleh dirinya sendiri (Warni & Arifin, 2018). Keterampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam bidang olahraga. Olahragawan yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Keterampilan ini merupakan dasar bagi para atlet maupun pelatih dalam berhubungan dengan manusia secara efektif. Hal inilah yang menjadikan atlet berjuang di lapangan dengan gigih untuk berprestasi (Warni, 2019). Hal ini juga yang menimbulkan energi baru dari semangat atlet (Hariyanto & Pramono, 2020).

Hasil beberapa riset menunjukkan bahwa atlet yang mempunyai prestasi tinggi salah satunya dari mental atau psikologi atlet yang bagus (Effendi, 2016; Handayani, 2019; Sumarjo, 2017)

SIMPULAN

Simpulan pada pelaksanaan kegiatan ini yaitu 1) Bertambahnya pengetahuan cara penguatan mental dalam bertanding, 2) adanya ilmu pengetahuan tentang

faktor yang mempengaruhi psikologis dalam pertandingan, dan 3) Terbentuk mental juara.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Gunarsa, S., & Yulia, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1–12.
- Hariyanto, A., & Pramono, B. A. (2020). Rasio kerja dan istirahat: optimalisasi peningkatan latihan fisik untuk meningkatkan power otot tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 550–560.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising interest in the middle age group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Penebar Swadaya Group.
- Nugraha, A. C. (2016). *Mahir sepakbola*. Bandung Nuansa
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan passing sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13–27.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1).
- Sapulete, J. J. (2012). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Smk Kesatuan Samarinda. *Ilara*, 3(1), 108-114.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal childhood di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sumarjo, S. (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Kepelatihan dalam Olahraga. *Warta Dharmawangsa*, 1(1).
- Warni, H. (2019). *Character Transformation through Sports Achievement: A Naturalistic Study of Athletes in South Kalimantan*. 28(8), 373–382.
- Warni, H., & Arifin, R. (2018). *Character Building Values in Sports Development*, 1, Issue Icsshepe 2017, 231–234.