

# Manajemen Kepeleatihan Dalam Membangun Mental Juara pada Atlet

Oleh:

Edwin Tinda Kusuma

Ida Rindaningsih

Progam Studi Manajemen Pendiidkan Islam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2024



# Pendahuluan

Olahraga telah lama dianggap sebagai lingkungan yang sempurna untuk perkembangan kesehatan kaum muda. Olahraga memberikan banyak kesempatan untuk mendorong perkembangan orang-orang yang terlibat di dalamnya karena aspek interaktif, emosional, dan sosialnya. Olahraga membantu kaum muda mengembangkan berbagai keterampilan hidup, termasuk kompetensi perilaku, kognitif, intrapersonal, dan interpersonal, yang penting untuk mengatasi tekanan sehari-hari, menurut berbagai penelitian (Thompson & Hilliard, 2021)

Dalam menghadapi persaingan, strategi dan mentalitas sangat penting. Para atlet perlu mendapatkan persiapan mental yang tepat. Hal ini dikarenakan mentalitas berfungsi sebagai pendorong, pengendali, pengontrol, dan perintah untuk melakukan aktivitas motorik. Tingkat kinerja tertinggi diantisipasi dari atlet dengan sikap positif. Terlepas dari kenyataan bahwa olahraga dapat membantu pertumbuhan emosional peserta dan, sebagai hasilnya, kesejahteraan (Chen, 2022).

Lingkungan yang berorientasi pada tugas atau hasil dapat diciptakan oleh para pelatih. Untuk capaian pada hasil akhir, pelatih yang membangun lingkungan yang berorientasi pada tugas akan menghargai upaya atlet mereka, menekankan pembelajaran, mempertimbangkan perspektif atlet, dan mendorong interaksi antarpribadi yang sehat. Pelatih dapat membina lingkungan di mana atlet merasa memegang kendali atau didukung dalam kebebasan mereka. Berbeda dengan pelatih yang mendominasi, pelatih yang mendukung otonomi memberikan pembenaran atas tugas-tugas yang diberikan, menawarkan pilihan untuk menciptakan suasana yang tidak dapat diprediksi, membiarkan atlet mengambil inisiatif dan bekerja dengan bebas, dan mengakui sentimen atlet (Bekiari & Balla, 2017).

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana implementasi Manajemen kepelatihan di SMANOR Jatim ?
2. Bagaimana hasil implementasi manajemen kepelatihan dalam membangun mental juara pada atlet?

# Metode

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2021). Penelitian ini menggambarkan variabel manajemen kepelatihan secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya, yakni mental skill atlet. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui kuesioner, observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan pada kepala sekolah, pelatih silat, dan staff administrasi bagian prestasi. Observasi dan dokumentasi dilakukan peneliti secara langsung dilapangan serta dokumentasi program latihan, foto-foto pertandingan dan prestasi tahun 2023.

# Hasil

Manajemen Emosi					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
1	8	Selalu (4)	36	144	33%
		Sering (3)	59	177	41%
		Jarang (2)	49	98	23%
		Tidak Pemah (1)	16	16	4%
jumlah			160	435	100%
skor maksimal			640		
Prosentase rata-rata			68%		
Kriteria			BAIK		

Komunikasi					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
2	8	Selalu (4)	32	128	33%
		Sering (3)	41	123	32%
		Jarang (2)	48	96	25%
		Tidak Pemah (1)	39	39	10%
jumlah			160	386	100%
skor maksimal			640		
Prosentase rata-rata			60%		
Kriteria			SEDANG		

Konsentrasi					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
3	8	Selalu (4)	36	144	37%
		Sering (3)	53	159	41%
		Jarang (2)	34	68	18%
		Tidak Pemah (1)	17	17	4%
jumlah			140	388	100%
skor maksimal			560		
Prosentase rata-rata			69%		
Kriteria			BAIK		

Penetapan Tujuan					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
4	7	Selalu (4)	107	428	82%
		Sering (3)	29	87	17%
		Jarang (2)	3	6	1%
		Tidak Pemah (1)	1	1	0%
jumlah			140	522	100%
skor maksimal			560		
Prosentase rata-rata			93%		
Kriteria			SANGAT BAIK		

Membangun Tim					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
5	7	Selalu (4)	44	176	41%
		Sering (3)	64	192	45%
		Jarang (2)	31	62	14%
		Tidak Pemah (1)	1	1	0%
jumlah			140	431	100%
skor maksimal			560		
Prosentase rata-rata			77%		
Kriteria			BAIK		

Pencitraan					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
6	7	Selalu (4)	43	172	42%
		Sering (3)	55	165	40%
		Jarang (2)	34	68	16%
		Tidak Pemah (1)	8	8	2%
jumlah			140	413	100%
skor maksimal			560		
Prosentase rata-rata			74%		
Kriteria			BAIK		

Self Talk					
no item	jumlah item	skor	F	Jml skor	%
7	7	Selalu (4)	67	268	58%
		Sering (3)	54	162	35%
		Jarang (2)	16	32	7%
		Tidak Pemah (1)	3	3	1%
jumlah			140	465	100%
skor maksimal			560		
Prosentase rata-rata			83%		
Kriteria			SANGAT BAIK		

# Pembahasan

Dengan demikian berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa manajemen kepelatihan yang meliputi psikologis, fisik dan teknik dapat membangun mental atlit pada aspek manajemen emosi dengan kategori baik, aspek komunikasi dengan kategori sedang, aspek konsentrasi dengan kategori baik, aspek penetapan tujuan dengan kategori sangat baik, aspek membangun tim dengan kategori baik, aspek pencitraan dengan kategori baik, dan aspek self talk dengan kategori sangat baik.

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hal tersebut juga diperoleh data dokumentasi tentang prestasi atlet di tahun 2023 sebagai berikut

CABOR	JUARA		
	EMAS	PERAK	PERUNGGU
Pencak Silat	19	8	2

Rincian juara di berbagai tingkat sebagai berikut

REGIONAL		
PERAK	PERUNGGU	
2	1	
NASIONAL		
6	1	
INTERNASIONAL		
0	0	

# Manfaat Penelitian



Hasil prestasi selaras dengan hasil perolehan angket tentang mental skill. Hasil perolehan menunjukkan 2 aspek dengan kategori sangat baik, 4 aspek kategori baik dan 1 aspek yakni komunikasi berada pada kategori sedang. Hal tersebut menjadi salah satu faktor bahwa belum tercapainya tingkat internasional karena atlet masih harus mengasah 4 aspek kategori baik menjadi sangat baik dan aspek komunikasi ditingkatkan hingga sangat baik.

Hal ini selaras dengan penelitian atlet di Kanada bahwa terdapat tiga jenis lingkungan muncul dari temuan-temuan yang ada: memungkinkan, membatasi, atau menghalangi kemampuan para atlet untuk merencanakan dan mempersiapkan transisi mereka dari olahraga ke karier yang mereka hargai. Kesulitan-kesulitan tersebut secara lebih spesifik terletak pada kemungkinan-kemungkinan yang mereka miliki untuk mempersiapkan jalur pendidikan pilihan mereka saat menjadi bagian dari tim nasional. Hasil penelitian ini menyoroti bahwa meskipun dukungan dari keluarga dan rekan setim sangat penting, namun hal tersebut tidaklah cukup, karena dukungan dari staf pelatih terbukti sangat penting. Peran pelatih bervariasi sesuai dengan jenis lingkungan atlet dan menggarisbawahi pentingnya melampaui peran mereka dalam memberikan konseling individu dalam jenis lingkungan tertentu (Brassard et al., 2022). Hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi pentingnya validitas ekologis dalam menyelidiki adaptasi postural yang terkait dengan keahlian olahraga (Akbaş et al., 2022)



# Referensi

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodriguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Akbaş, A., Marszałek, W., Drozd, S., Czarny, W., Król, P., Warchoń, K., Słomka, K. J., & Rzepko, M. (2022). The effect of expertise on postural control in elite sport ju-jitsu athletes. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 14(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00477-3>
- Bekiari, A., & Balla, K. (2017). Instructors and Students Relations: Argumentativeness, Leadership and Goal Orientations. *Open Journal of Social Sciences*, 05(07), 128–143. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.57009>
- Biese, K. M., Winans, M., Rudek, G., Hernandez, M. I., Cadmus-Bertram, L., Andreae, S. J., Brooks, M. A., Kliethermes, S., McGuine, T. A., & Bell, D. R. (2023). Secondary School Athletic Trainers' Strategies and Barriers to Overuse Injury Treatment in Adolescent Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 32(4), 402–408. <https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0277>
- Bochaver, K.A.; Dovzhik, L.M.; Bondarev, Dmytro V.; Savinkina, A. . (2021). This is a self-archived version of an original article . This version may differ from the original in pagination and typographic details . approach Copyright: Rights: Rights url: Please cite the original version: Multi-scenario multi-objective robust. *Experimental Psychology*, 14, 58–75. <https://doi.org/10.1016/j.envsoft.2021.105134>
- Brassard, S., Dionne, P., & Bourdon, S. (2022). Elite athletes' environment and their capability to plan and prepare a career transition out of sport. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09564-w>
- Chen, C. (2022). Positive affective variables and physical activity: mediating effects, intervention. *Scholar.Archive.Org*. <https://scholar.archive.org/work/hozrc6a3sngrpabhbps2x5iz5i/access/wayback/https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000149515/149174682>

