

Coaching Management in Building a Winning Mentality in Athletes

[Manajemen Kepelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet]

Edwin Tinda Kusuma¹⁾, Ida Rindaningsih ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: rindaningsih1@umsida.ac.id

Abstract. *Coaching management at SMANOR East Java has a daily training program consisting of psychology, physical, and engineering. The psychological factor is divided into 6 aspects of building mental skills, namely emotional management, communication, concentration, goal setting, team building, imaging and self-talk. In the planning process there are training programs designed to improve athlete performance, reduce absenteeism and turnover, and correct athlete deficiencies. The implementation of training is influenced by the athlete's background, the number of athletes, the level of understanding, age and experience in practice, the level of interest to participate in training and the level of willingness to develop it, the level of self-regulated learning of athletes about the meaning of training, and the environment. In monitoring to see the extent of results that have been achieved, collecting data requires knowledge of the physical condition, strength level, and seriousness of the athlete's training.*

Keywords – Coaching, Mental, Athletes

Abstrak. *Manajemen kepelatihan di SMANOR Jawa Timur terdapat program Latihan harian yang terdiri dari psikologi, fisik, dan Teknik. Pada faktor psikologi terbagi menjadi 6 aspek membangun mental skill yaitu manajemen emosi, komunikasi, konsentrasi, penetapan tujuan, membangun tim, pencitraan dan self- talk. Pada Proses perencanaan terdapat program latihan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi atlet, mengurangi absensi dan perputaran, serta memperbaiki kekurangan atlet. Pada pelaksanaan latihan dipengaruhi oleh latar belakang atlet, kuantitas atlet, tingkat pemahaman, usia dan pengalaman dalam praktek, tingkat minat untuk mengikuti latihan dan tingkat kesediaan mengembangkannya, tingkat self-regulated learning atlet tentang makna latihan, serta lingkungan. Pada pemantauan dilakukan untuk melihat sejauh mana hasil yang telah tercapai, mengumpulkan data memerlukan pengetahuan tentang kondisi fisik, tingkat kekuatan, dan keseriusan latihan atlet.*

Kata Kunci – Kepelatihan, Mental, Atlet

I. 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 [1]

Emosi dalam olahraga memengaruhi persepsi, kognisi, neurofisiologi, perilaku, ekspresi motorik, suasana hati, dan pengambilan keputusan para atlet, demikian menurut [2] Hal ini membantu mereka belajar dan serta menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan [3] Temuan ini telah didukung oleh studi meta-analisis dan tinjauan sistematis yang menekankan hubungan antara pengembangan kompetensi emosional atlet dan berkurangnya kecemasan, emosi yang lebih positif, mekanisme penanggulangan yang efektif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup [4] Seorang atlet yang menggunakan strategi psikologis harus memiliki dorongan (motivasi) yang luar biasa untuk tampil dengan baik dan memenangkan pertandingan dalam setiap penampilannya. Dorongan ini sangat penting bukan hanya untuk individu [5]

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 [6] efek positif dari olahraga akan bergantung pada bagaimana pendekatannya. Selama latihan olahraga, anak muda mungkin memiliki berbagai pengalaman dengan dampak emosional yang positif dan

negatif. Untuk lebih memahami mekanisme di mana latihan atletik menumbuhkan kondisi mental yang menyenangkan, sangat penting untuk menentukan prediktor dan manfaat yang relevan [7]

Selain latihan fisik, keterampilan, taktik, dan rencana, latihan mental juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan sikap mental yang positif untuk meningkatkan kinerja atau mencapai prestasi

maksimal dalam olahraga. Seperti halnya kehidupan, semua olahraga membutuhkan keterampilan otak dan fisik. Pikiran, dalam bentuk pikiran, mengendalikan. Tubuh mematuhi arahan pikiran. Olahragawan dapat berhasil tidak hanya dengan melakukan apa yang diarahkan atau dilatih oleh pelatih mereka, tetapi juga dengan mengembangkan pola mental positif yang memandu perilaku mereka di lapangan [8] Sekelompok alat yang digunakan untuk mengatur pikiran (seperti pikiran) dan fungsi tubuh (seperti pernapasan) dapat dianggap sebagai bakat mental. Alat-alat ini adalah keterampilan, seperti halnya bakat teknis dan taktis, yang harus diperoleh melalui latihan, seperti yang ditunjukkan oleh nomenklatur dan deskripsi. Semua tingkat keterlibatan dalam olahraga membutuhkan keterampilan mental, namun banyak pelatih yang tidak yakin bagaimana cara menerapkan atau mengembangkan bakat-bakat ini [9]

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 pemberian 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 [10]

Olahraga dapat membantu pertumbuhan emosional peserta dan, sebagai hasilnya, kesejahteraan [11]. Efek positif dari olahraga akan bergantung pada cara pendekatannya. Selama latihan olahraga, anak muda mungkin memiliki berbagai pengalaman dengan dampak emosional yang positif dan negatif [12] Dengan mengidentifikasi faktor-faktor penentu yang relevan dan keuntungan dari kompetensi tersebut, sangat penting untuk terus menyelidiki mekanisme yang melalui aktivitas atletik mendorong kompetensiemosional yang positif [13]

Bahkan masyarakat umum telah mendengar istilah "mental juara," yang dikaitkan dengan kualitas mental yang harus dimiliki oleh seorang juara untuk menjadi juara. Istilah "mental" terkait erat dengan kesuksesan olahraga. Seorang juara mental adalah seseorang yang memiliki keterampilan yang tidak diperoleh atau diberikan kepada mereka sejak lahir, melainkan dikembangkan sebagai hasil dari motivasi atlet itu sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Untuk membahas keterampilan mental dan taktik yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkannya dalam lingkungan olahraga remaja dengan mempertimbangkan semua aspek perkembangan atlet [8]

Kompetensi emosional pelatih berdampak pada tingkat intrapersonal, di satu sisi, kompetensi ini memberikan pelatih kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka secara akurat, menunjukkan stabilitas emosi, dan memberikan dampak yang baik bagi para atlet mereka. Di sisi lain, kemampuan untuk secara akurat memahami dan menafsirkan emosi orang lain, di sisi lain, membantu orang memahami niat atlet dan berperilaku dengan cara yang memenuhi persyaratan mereka interpersonal. Faktanya, [14] menemukan bahwa pelatih yang kurang cerdas secara emosional memiliki kecenderungan untuk berasumsi bahwa kebutuhan atlet mereka terpenuhi padahal tidak, berbeda dengan pelatih yang kompeten. Sebaliknya, pelatih yang cerdas secara emosional bekerja tanpa lelah untuk membangun lingkungan pelatihan yang memenuhi kebutuhan para pemain mereka dan meningkatkan kesehatan psikologis mereka. Mereka mampu memahami, memproses, dan memodifikasi perilaku mereka sebagai respons terhadap masukan emosional. [15] menemukan bahwa ketika pelatih membangun lingkungan latihan yang mengakomodasi tuntutan atlet mereka, hal ini memiliki dampak yang lebih kuat pada tingkat pembelajaran atlet. Menurut penelitian ini, kompetensi emosional seorang pelatih tidak hanya berkontribusi pada pembangunan lingkungan pelatihan yang mendukung pertumbuhan anak muda, tetapi juga penting untuk memahami bagaimana kompetensi emosional atlet berkembang.

Peran pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Manajemen pelatihan adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan. Manajemen pelatihan dimana bertujuan untuk mengenal pengelolaan dan mengetahui teknik-teknik mengelola manajemen pelatihan, sehingga kondisi atlet lebih baik dalam menangani latihan dalam kesehariannya [16]

SMANOR Jawa timur merupakan sekolah Menengah atas yang focus mencetak atlet di jawa timur. Terdapat 25 cabang Olah raga. Sekolah ini telah banyak mencetak atlet dari berbagai cabang olah raga namun demikian berdasarkan paparan diatas, belum ada penelitian tentang manajemen kepelatihan dalam membangun mental juara. Penelitian ini focus pada cabang olah raga pencak silat. Pentingnya dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis manajemen kepelatihan sehingga terbangun mental juara pada atlet. Selanjutnya diharapkan dapat memberikan konstibusi berupa desain lingkungan berdasarkan manajemen kepelatihan untuk mencetak mental juara. 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 [17]

Emosi dalam olahraga memengaruhi persepsi, kognisi, neurofisiologi, perilaku, ekspresi motorik, suasana hati, dan pengambilan keputusan para atlet, demikian menurut [18] Hal ini membantu mereka belajar dan serta menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan Temuan ini telah didukung oleh studi meta-analisis dan tinjauan sistematis yang menekankan hubungan antara pengembangan kompetensi emosional atlet dan kurangnya kecemasan, emosi yang lebih positif, mekanisme penanggulangan yang efektif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup). Seorang atlet yang menggunakan strategi psikologis harus memiliki dorongan (motivasi) yang luar biasa untuk tampil dengan baik dan memenangkan pertandingan dalam setiap penampilannya. Dorongan ini sangat penting bukan hanya untuk individu

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 efek positif dari olahraga akan bergantung pada bagaimana pendekatannya. Selama latihan olahraga, anak muda mungkin memiliki berbagai pengalaman dengan dampak emosional yang positif dan negatif. Untuk lebih memahami mekanisme di mana latihan atletik menumbuhkan kondisi mental yang menyenangkan, sangat penting untuk menentukan prediktor dan manfaat yang relevan

Selain latihan fisik, keterampilan, taktik, dan rencana, latihan mental juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan sikap mental yang positif untuk meningkatkan kinerja atau mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Seperti halnya kehidupan, semua olahraga membutuhkan keterampilan otak dan fisik. Pikiran, dalam bentuk pikiran, mengendalikan. Tubuh mematuhi arahan pikiran. Olahragawan dapat berhasil tidak hanya dengan melakukan apa yang diarahkan atau dilatih oleh pelatih mereka, tetapi juga dengan mengembangkan pola mental positif yang memandu perilaku mereka di lapangan Sekelompok alat yang digunakan untuk mengatur pikiran (seperti pikiran) dan fungsi tubuh (seperti pernapasan) dapat dianggap sebagai bakat mental. Alat-alat ini adalah keterampilan, seperti halnya bakat teknis dan taktis, yang harus diperoleh melalui latihan, seperti yang ditunjukkan oleh nomenklatur dan deskripsi. Semua tingkat keterlibatan dalam olahraga membutuhkan keterampilan mental, namun banyak pelatih yang tidak yakin bagaimana cara menerapkan atau mengembangkan bakat-bakat ini

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 pemberian 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

Olahraga dapat membantu pertumbuhan emosional peserta dan, sebagai hasilnya, kesejahteraan Efek positif dari olahraga akan bergantung pada cara pendekatannya. Selama latihan olahraga, anak muda mungkin memiliki berbagai pengalaman dengan dampak emosional yang positif dan negatif Dengan mengidentifikasi faktor-faktor penentu yang relevan dan keuntungan dari kompetensi tersebut, sangat penting untuk terus menyelidiki mekanisme yang melalui aktivitas atletik mendorong kompetensi emosional yang positif

Bahkan masyarakat umum telah mendengar istilah "mental juara," yang dikaitkan dengan kualitas mental yang harus dimiliki oleh seorang juara untuk menjadi juara. Istilah "mental" terkait erat dengan kesuksesan olahraga. Seorang juara mental adalah seseorang yang memiliki keterampilan yang tidak diperoleh atau diberikan kepada mereka sejak lahir, melainkan dikembangkan sebagai hasil dari motivasi atlet itu sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Untuk membahas keterampilan mental dan taktik yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkannya dalam lingkungan olahraga remaja dengan mempertimbangkan semua aspek perkembangan atlet

Kompetensi emosional pelatih berdampak pada tingkat intrapersonal, di satu sisi, kompetensi ini memberikan pelatih kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka secara akurat, menunjukkan stabilitas emosi, dan memberikan dampak yang baik bagi para atlet mereka. Di sisi lain, kemampuan untuk secara akurat memahami dan menafsirkan emosi orang lain, di sisi lain, membantu orang memahami niat atlet dan berperilaku dengan cara yang memenuhi persyaratan mereka interpersonal. Faktanya, menemukan bahwa pelatih yang kurang cerdas secara emosional memiliki kecenderungan untuk berasumsi bahwa kebutuhan atlet mereka terpenuhi padahal tidak, berbeda dengan pelatih yang kompeten. Sebaliknya, pelatih yang cerdas secara emosional bekerja tanpa lelah untuk membangun lingkungan pelatihan yang memenuhi kebutuhan para pemain mereka dan meningkatkan kesehatan psikologis mereka. Mereka mampu memahami, memproses, dan memodifikasi perilaku mereka sebagai

respons terhadap masukan emosional., menemukan bahwa ketika pelatih membangun lingkungan latihan yang mengakomodasi tuntutan atlet mereka, hal ini memiliki dampak yang lebih kuat pada tingkat pembelajaran atlet. Menurut penelitian ini, kompetensi emosional seorang pelatih tidak hanya berkontribusi pada pembangunan lingkungan pelatihan yang mendukung pertumbuhan anak muda, tetapi juga penting untuk memahami bagaimana kompetensi emosional atlet berkembang.

Peran pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Manajemen pelatihan adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan. Manajemen pelatihan dimana bertujuan untuk mengenal pengelolaan dan mengetahui teknik-teknik mengelola manajemen pelatihan, sehingga kondisi atlet lebih baik dalam menangani latihan dalam kesehariannya

SMANOR Jawa timur merupakan sekolah Menengah atas yang focus mencetak atlet di jawa timur. Terdapat 25 cabang Olah raga. Sekolah ini telah banyak mencetak atlet dari berbagai cabang olah raga namun demikian berdasarkan paparan diatas, belum ada penelitian tentang manajemen kepelatihan dalam membangun mental juara. Penelitian ini focus pada cabang olah raga pencak silat. Pentingnya dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis manajemen kepelatihan sehingga terbangun mental juara pada atlet. Selanjutnya diharapkan dapat memberikan konstibusi berupa desain lingkungan berdasarkan manajemen kepelatihan untuk mencetak mental juara.

II. METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya 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.

Angket digunakan untuk mengetahui manajemen pelatih dalam mencetak mental juara atlit. Untuk itu digunakan skala likert dengan penilaian skor skor 4= selalu, skor 3=sering, skor 2 = jarang, skor 1= tidak pernah. Responden yang dilibatkan sebanyak 20 atlet dan 3 orang pelatih yang tergabung dalam Pencak silat SMANOR. Dari total tersebut, 11 orang adalah laki-laki, dan 9 perempuan, usia atlet rata-rata 17 tahun. Responden telah menggeluti silat selama 2 tahun, pelatih laki usia rata-rata 43 tahun. Setiap indikator terdapat sub indikator yang berupa pernyataan. Responden memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Angket berjumlah 51 pernyataan yang harus diisi oleh responden.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu manajemen pelatihan atlet pencak silat SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 51butir. Angket tersebut dikirimkan melalui *google form* dengan alamat: <https://bit.ly/Kuesioner-Manajemen-Kepelatihan>

Manajemen pelatihan atlet pencak silat SMANOR Jatim meliputi perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, *pemantauan* dan evaluasi. Hasil selengkapnya untuk masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

A. Perencanaan Latihan

Manajemen pelatihan atlet pencak silat SMANOR Jatim berdasarkan program latihan dirancang untuk meningkatkan prestasi atlet, mengurangi absensi dan perputaran, serta memperbaiki kekurangan atlet. Bahwa pelatih memiliki program jangka panjang dan jangka pendek untuk meningkatkan kualitas latihan atlet. Peningkatan kualitas latihan sesuai dengan visi dan misi yang telah dirumuskan oleh SMANOR Jatim, pelatih, dan atlet (tim). Program yang sudah dibuat, kuncinya ialah kesesuaian program latihan yang diterapkan atlet dengan program yang diberikan pelatih. Selanjutnya perlu adanya diskusi secara khusus antara pelatih dengan atlet. Dalam hal ini pelatih juga harus melakukan pendekatan secara individual pada atletnya. Fungsinya agar pelatih dapat memahami sejauh mana atlet ini bisa terkondisikan selama proses latihan, sehingga mencapai target yang diharapkan pelatih.

Menurut hasil wawancara dengan para pelatih bahwa Program latihan harian pencak silat SMANOR Jatim meliputi:

1. Psikologi

Psikologi yang dimaksudkan disini adalah untuk membangun mental atlet hal ini selaras dengan adapun yang dilakukan pelatih adalah membuat suasana latihan yang disiplin, nyaman dan kondusif berdasarkan aspek membangun mental latihan.

a. Manajemen emosi

Manajemen emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan cara yang baik/terarah. Pelatih membentuk Atletnya agar memiliki kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan disetiap keadaan, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan. Atlet harus mampu meningkatkan ketangguhan mentalnya dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik.

b. Komunikasi

Komunikasi adalah proses penyampaian dan penerimaan informasi antara satu atau lebih individu atau kelompok. Ini melibatkan pertukaran pesan, ide, perasaan, baik verbal maupun nonverbal. Komunikasi pelatih dan atlet sangat penting dalam memainkan peran sentral dalam berbagai konteks dalam proses latihan sehari-hari, maupun diluar latihan.

c. Konsentrasi

Konsentrasi yang dimaksud pada pelatihan ini adalah bagaimana atlet tetap fokus pada target prestasi meskipun sedang mengalami banyak masalah internal maupun eksternal. Atlet baik sedang latihan apalagi saat pertandingan mampu memotivasi dirinya sendiri dan meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini tidak lepas dari peran pelatih dalam keseharian latihan dan memahami karakter tiap atletnya.

d. Penetapan tujuan

Pentingnya pelatih memiliki target juara setiap atletnya per tahun. Atlet wajib membangun kepercayaan diri, disiplin latihan dan menanamkan ke otaknya bahwa saya adalah juara. Peran Pelatih adalah menyampaikan jadwal latihan dan target-target yang harus dicapai serta secara konsisten melatih sesuai program yang telah di susun

e. Membangun tim

Membangun tim dalam olahraga melibatkan serangkaian strategi dan prinsip untuk mengembangkan kerjasama, komunikasi, dan kepercayaan di antara para atlet.

f. Pencitraan

Kemampuan pengakuan dirinya guna membangun kepercayaan diri. Yang biasa dilakukan pelatih adalah peningkatan performa dan perkembangan personal atlet. Dengan demikian atlet mampu memahami keberadaan kekurangan dan kelebihannya sehingga kekurangan yang dimilikinya diasah dengan teknik atau strategi bertanding yang dijarkan pelatih. Pelatih juga wajib memberikan dukungan dengan semua kekurangan atletnya. Dengan demikian atlet mampu merekam semua kesalahan saat bertanding, mengevaluasi dirinya setiap latihan, dan tercapai targetnya menjadi juara atau berprestasi setiap even.

g. Self talk

Proses mental di mana atlet berbicara atau mengkomunikasikan pikiran, perasaannya sendiri, atau instruksi kepada diri sendiri. Ini melibatkan penggunaan kata-kata atau frase yang dapat mempengaruhi persepsi diri, tingkat motivasi, fokus, dan kinerja atlet. *Self-talk* dapat terjadi secara internal (pikiran dalam diri) atau eksternal (berbicara secara verbal) biasanya dilakukan sebelum latihan atau sebelum bertanding. Untuk itu dibutuhkan kepribadian pelatih untuk membentuk kepribadian atletnya.

2. Fisik

a. Daya Tahan

Melatih kekuatan paru-paru dan otot tubuh, agar atlet mampu mencapai hasil maksimal dalam berlatih untuk meraih prestasi.

b. Kekuatan

Program latihan kekuatan yang terencana dengan baik dapat membantu atlet meningkatkan kekuatan otot (*power strength*), daya ledak, dan kemampuan fungsional mereka, sehingga mendukung pencapaian tujuan atlet pencak silat.

c. Kecepatan

Melatih basic speed dan spesifikasi speed reaction pada program latihan tersebut yang dirancang khusus untuk mengembangkan/meningkatkan kecepatan atlet, sehingga performa mereka dalam meraih prestasi dalam olahraga pencak silat dapat maksimal.

d. Kelentukan

Latihan pemanasan atau pendinginan dengan konsep pasif, dinamis atau berpasangan untuk menarik otot-otot tubuh agar lentur/fleksibel. Karena atlet sangat dibutuhkan latihan kelenturan agar tidak mudah untuk cedera.

3. Teknik

Dalam program latihan melakukan kegiatan teknik dasar dalam pencak silat yang dilakukan secara berulang-ulang, bertujuan agar atlet saat di teknik fase lanjutan atlet dapat melakukannya dengan baik sehingga atlet mempunyai kemampuan yang spesifik ataupun multi teknik untuk dirinya sendiri. Teknik setiap atlet memiliki spesialis masing-masing dalam cabang olahraga pencak silat.

Pelatih-guru menekankan pentingnya individualisasi proses pelatihan dan kecenderungan terhadap spesialisasi yang sempit. Mereka juga menghubungkan secara erat proses pelatihan fisik khusus untuk atlet pencak silat yang berkualifikasi tinggi dengan pelatihan teknis, sambil mempertimbangkan kemampuan individu atlet untuk memastikan keselamatan dan kesehatan mereka

B. Pelaksanaan Latihan

Manajemen pelatihan atlet pencak silat SMANOR Jatim berdasarkan pelaksanaan latihan dipengaruhi oleh latar belakang atlet, kuantitas atlet, tingkat pemahaman, usia dan pengalaman dalam praktek, tingkat minat untuk mengikuti latihan dan tingkat kesediaan mengembangkannya, tingkat *self-regulated learning* atlet tentang makna latihan, serta lingkungan.

Proses bekerja tim dalam semua cabang olahraga merupakan komponen yang tidak terpisahkan. Selama fase ini, pelatih bekerja untuk menginspirasi para peserta agar memahami alasan di balik pentingnya pelatihan yang harus dijalani oleh atlet, mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan untuk menumbuhkan kemauan atlet untuk berlatih dengan menawarkan dukungan dan dorongan. Penting adanya komitmen antara atlet dan pelatih.

Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian tentang fisik yakni perawatan yang paling umum disebutkan adalah peregangan (91%) dan mengurangi aktivitas (90%). Hanya 61% peserta yang "cukup" atau "sepenuhnya" percaya diri dalam pelaksanaan rencana perawatan mereka. Peserta percaya bahwa keengganan

pasien untuk mengurangi aktivitas olahraga (82% penghalang "sedang" atau "ekstrim") adalah penghalang paling signifikan untuk pengobatan. Para peserta menyebutkan bahwa atlet menghindari pertandingan yang terlewatkan sebagai alasan paling umum yang membuat mereka enggan mengurangi aktivitas olahraga. Para peserta merasa percaya diri dalam menangani cedera yang terlalu sering digunakan, namun menghadapi hambatan yang signifikan dalam menangani cedera ini. Para dokter harus siap untuk melakukan percakapan tentang pentingnya mengurangi aktivitas olahraga untuk memungkinkan penyembuhan yang tepat untuk cedera yang terlalu sering terjadi pada atlet remaja

Tantangan lainnya adalah adaptasi terhadap program latihan tertentu, misalnya program latihan ketahanan atau resistensi, sering kali sangat bervariasi. Sampai biomarker untuk kemampuan berlatih diidentifikasi, kita harus terus menguji atlet untuk memantau variabel latihan melalui log latihan untuk menentukan apakah seseorang cukup merespons intervensi latihan atau harus merencanakan ulang. Berdasarkan hal tersebut terdapat pendekatan enam langkah subjektif dan pragmatis yang merinci cara menulis rencana latihan atau resep latihan yang sebagian didasarkan pada bukti ilmiah. Pentingnya pendekatan yang berpusat pada atlet, yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu menjadi pertimbangan utama di balik semua pengambilan keputusan. Hal ini menyiratkan bahwa terkadang bentuk latihan yang paling efektif tidak dapat dilakukan jika atlet memiliki keinginan lain

C. Pemantauan

Manajemen pelatihan atlet pencak silat SMANOR Jatim digunakan untuk melihat sejauh mana hasil yang telah tercapai. Tidak peduli seberapa kompleksnya suatu olahraga, pengawasan adalah proses mendasar yang secara praktis selalu membantu pelatih dalam memantau atletnya. Olahraga pada individu membutuhkan pengawasan pelatih di mana pun atlet berlatih. Pelatih mengontrol anak latihnya kapanpun dan dimanapun. Mengumpulkan informasi tentang kemajuan atlet adalah dasar dari pengawasan. Pengetahuan pelatih tentang kondisi fisik dan mental atlet adalah aspek terpenting dalam pemantauan. Secara umum, mengumpulkan data memerlukan pengetahuan tentang kondisi fisik, tingkat kekuatan, dan keseriusan latihan atlet.

Pengawasan dilakukan dengan tujuan agar hasil pelaksanaan latihan yang dicapai efisien dan efektif sesuai dengan rencana yang telah ditentukan sebelumnya. Jadi, walaupun *planning* pelatih dan tim baik, tetapi apabila pelaksanaan latihan tidak terwasi secara teratur, tertib dan terarah maka tujuan yang telah ditetapkan tidak akan tercapai. Dengan demikian, pemantauan memiliki tujuan untuk mengawasi semua tindakan untuk memastikan bahwa tindakan tersebut terfokus pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Sebagai pelatih pencak silat di SMANOR Jatim, kegiatan monitoring dilakukan secara individu ataupun secara berkelompok, kegiatan pemantauan dilakukan saat atlet sedang melakukan latihan maupun saat

beranding, dengan melakukan pemantauan pelatih dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan atlet pencak silat smanor. Penelitian di Tokyo Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan individual untuk mempersiapkan atlet secara optimal agar dapat berolahraga dengan aman dan maksimal selama Olimpiade Tokyo

D. Evaluasi

Manajemen pelatihan atlet pencak silat SMANOR melakukan evaluasi pada proses pelaksanaan untuk mengetahui informasi yang sangat diperlukan guna membuat alternatif-alternatif keputusan. Hal ini adalah tahap di mana tugas utama pelatih adalah penilaian. mengevaluasi sejauh mana tujuan pelatihan atlet telah tercapai, apakah standar telah ditetapkan atau belum, dan program yang dirancang untuk meningkatkan motivasi dan daya tahan atlet.

Perkembangan atlet setelah pelaksanaan program untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, strategi, dan motivasi dikenal sebagai tahap evaluasi. Temuan evaluasi akan menyoroti kekurangan dari suatu kegiatan, sehingga memungkinkan pelatih untuk merencanakan langkah selanjutnya untuk perbaikan. Dengan kata lain, evaluasi adalah alat yang digunakan untuk menentukan apakah sebuah program telah memenuhi tujuannya dan apakah tujuan tersebut tercapai atau tidak.

Sebagai hasilnya, pelatih harus menilai secara menyeluruh nilai dari inisiatif pelatihan. Hal ini dilakukan dengan merekam hasil latihan dalam bentuk perilaku nyata atlet selama latihan dan bagaimana perilaku tersebut berhubungan dengan tujuan tim. Video dapat digunakan untuk merekam latihan atlet, mencegah atlet berbohong tentang latihan mereka. Tes fisik dapat digunakan untuk mengevaluasi atlet. Aspek yang paling penting dalam latihan adalah memastikan bahwa daya tahan anaerobik memenuhi persyaratan minimum. Atlet yang memiliki kondisi yang tidak terkendali mungkin tidak dapat berlatih, mungkin tidak cukup tidur, atau mungkin tidak melakukan latihan mandiri sesuai dengan porsi program latihan yang direkomendasikan oleh pelatih.

Oleh karena itu, para atlet harus selalu melaporkan kondisi fisik mereka, program latihan yang mereka ikuti, dan sejauh mana latihan mandiri telah berkembang ketika menyelesaikan evaluasi latihan. Selain itu, pelatih memberikan komentar berdasarkan laporan yang diberikan oleh para atlet. Pelatih kemudian memberikan lebih banyak panduan tentang pelatihan. Hanya itu yang dapat dilakukan dalam jangka pendek; tidak dapat diselesaikan, tetapi setidaknya hal ini membuat para atlet cukup terlibat untuk memungkinkan latihan mandiri yang tepat.

VII. Simpulan

Manajemen kepelatihan di SMANOR Jawa Timur terdapat program Latihan harian yang terdiri dari psikologi, fisik, dan Teknik. Pada faktor psikologi terbagi menjadi 6 aspek membangun mental skill yaitu manajemen emosi, komunikasi, konsentrasi, penetapan tujuan, membangun tim, pencitraan dan *self- talk*. Pada Proses perencanaan terdapat program latihan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi atlet, mengurangi absensi dan perputaran, serta memperbaiki kekurangan atlet. Pada pelaksanaan latihan dipengaruhi oleh latar belakang atlet, kuantitas atlet, tingkat pemahaman, usia dan pengalaman dalam praktek, tingkat minat untuk mengikuti latihan dan tingkat kesediaan mengembangkannya, tingkat *self-regulated learning* atlet tentang makna latihan, serta lingkungan. Pada pemantauan dilakukan untuk melihat sejauh mana hasil yang telah tercapai, mengumpulkan data memerlukan pengetahuan tentang kondisi fisik, tingkat kekuatan, dan keseriusan latihan atlet. Pada tahap evaluasi akan menyoroti kekurangan dari suatu kegiatan, sehingga memungkinkan pelatih untuk merencanakan langkah selanjutnya untuk perbaikan.

Berdasarkan hasil analisis skala likert diperoleh 2 aspek (penetapan tujuan dan self talk) dengan kategori sangat baik, 4 aspek (Manajemen emosi, konsentrasi, membangun tim, dan pencitraan) kategori baik dan 1 aspek (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. Dengan demikian keterbatasan penelitian ini belum ditinjau secara mendalam pengaruhnya dan faktor-faktor penyebab belum maksimalnya di beberapa aspek sehingga menjadi rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya sampaikan kepada pihak keluarga yang telah mendukung penuh saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini, terutama istri dan juga anak saya. Ibu dan juga saudara – saudara saya, Serta dosen pembimbing saya dan juga dosen – dosen saya.

REFERENSI

- [1] 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>
- [2] Akbaş, A., Marszałek, W., Drozd, S., Czarny, W., Król, P., Warchał, 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>
- [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>
- [4] Biese, K. M., Winans, M., Rudek, G., Hernandez, M. I., Cadmus-Bertram, L., Andreatta, S. J., Brooks, M. A.,
- [5] 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>
- [6] 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>
- [7] 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>
- [8] Chen, C. (2022). Positive affective variables and physical activity: mediating effects, intervention. *ScholarArchive.Org*. <https://scholar.archive.org/work/h0zrc6a3sngpbhbps2x5iz5i/access/wayback/https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000149515/149174682>
- [9] de Korte, J. Q., Bongers, C. C. W. G., Hopman, M. T. E., & Eijsvogels, T. M. H. (2021). Exercise Performance and Thermoregulatory Responses of Elite Athletes Exercising in the Heat: Outcomes of the Thermo Tokyo Study. *SportsMedicine*, 51(11), 2423–2436. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01530-w>
- [10] Estupiñán-Ramírez, M., Tristáncho-Ajamil, R., Company-Sancho, M. C., & Sánchez-Janáriz, H. (2019). Comparison of predictive models for the selection of high-complexity patients. *Gaceta Sanitaria*, 33(1), 60–65. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.06.003>
- [11] Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- [12] Lin, J. C., Paul, A. A., & Greenberg, P. B. (2020). Mental Skills Training and Resident Surgical Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Surgical Education*, 77(6), 1377–1391. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2020.05.028>
- [13] Magrum, E., Waller, Sophie, Campbell, S., & Schempp, P. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review(2008-2018). *International Journal of Coaching Science*, 13, 3–32.
- [14] Sin, T. H. (2016). Persiapan mental Training Atlet dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- [15] Tangkudung, J. (2018). *Sport: Dasar-Dasar dan Instrumen Sport Psikometri Olahraga Tradisional Indonesia* (IssueJuly). <https://scholar.archive.org/work/h0zrc6a3sngpbhbps2x5iz5i/access/wayback/https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000149515/149174682>
- [16] Thompson, M., & Hilliard, A. (2021). Developing Mental Skills in Youth Athletes. *Strategies*, 34(3), 23–28. <https://doi.org/10.1080/08924562.2021.1896920>

- [16] Wackerhage, H., & Schoenfeld, B. J. (2021). Personalized, Evidence-Informed Training Plans and Exercise Prescriptions for Performance, Fitness and Health. *Sports Medicine*, 51(9), 1805–1813. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01495-w>
- [17] Watson, M., & Kleinert, J. (2019). The relationship between coaches' emotional intelligence and basic need satisfaction in athletes. *Sports Coaching Review*, 8(3), 224–242.]
- [18] Yu, S., & Boychenko, N. (2023). A comprehensive approach to special physical training for experienced judo athletes aged 19-21: minimizing health risks. *Pedagogy of Health*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.15561/health.2023.0102>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.