

## AKTIVASI KEPERCAYAAN DIRI DAN KOSENTERASI BAGI PESILAT SMI UNIT PANJI ANOM MELALUI MENTAL TRAINING

Luh Putu Tuti Ariani<sup>1</sup>, Ketut Chandra Adinata Kusuma<sup>2</sup>, I Nyoman Sudarmada

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FOK Undiksha; <sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan FOK UNDIKSHA  
Email: [tuti.ariani@undiksha.ac.id](mailto:tuti.ariani@undiksha.ac.id), [chandra.adinata@undiksha.ac.id](mailto:chandra.adinata@undiksha.ac.id), [inyomansudarmada@undiksha.ac.id](mailto:inyomansudarmada@undiksha.ac.id),

### ABSTRACT

Achieving achievements is not easy, it requires maximum effort, training and high discipline. The physical aspect has a relationship with the body, the technical aspect is the skill movements used in pencak silat, while the psychological aspect is a strong mental formation to achieve the expected achievements. The mental toughness process of athletes must be able to go through structured mental training in the form of a training program. The purpose of this activity is to provide training knowledge to athletes and to find out the mental training model for pencak silat trainers at the Indonesian Satria Muda Pencak Silat College, Panji Anom Unit. The discussion method was chosen in the knowledge transfer process and a written test was used in the evaluation stage to determine the impact of the initial educational process. Based on the evaluation results, all participants were able to practice a form of training program related to activating self-confidence and increasing concentration in matches. It is hoped that after this activity, all participants will be able to practice independently and in a structured form of a mental training program.

**Keywords:** *convident activation, consentration*

### ABSTRAK

Pencapaian prestasi tidaklah mudah diperlukan usaha, dan latihan yang maksimal serta disiplin tinggi. Aspek fisik memiliki hubungan terkait dengan tubuh, Aspek teknik merupakan gerakan-gerakan keterampilan yang digunakan dalam pencaksilat, sedangkan aspek psikologi merupakan pembentukan mental yang kuat untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Proses ketangguhan mental atlet harus mampu melewati latihan mental secara terstruktur dalam bentuk program latihan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan latihan kepada atlet dan mengetahui model latihan mental bagi pelatih pencak silat di Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Metode diskusi dipilih dalam proses transfer knowledge dan tes tulis digunakan dalam tahap evaluasi guna mengetahui dampak dari proses edukasi di awal tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta mampu mempraktekkan bentuk program latihan terkait aktivasi kepercayaan diri dan peningkatan kosentersasi dalam pertandingan. Harapan setelah kegiatan ini, semua peserta mampu mempraktekkan secara mandiri dan terstruktur bentuk program latihan mental.

**Kata kunci:** *aktivasi percaya diri, kosentersasi*

### PENDAHULUAN

Aktivitas Olahraga di Indonesia sudah sangat memasyarakat, baik di kehidupan keluarga, dari anak-anak sampai orangtua. Olahraga merupakan hal yang penting untuk dilakukan dalam kehidupan. Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. (UU 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 17 bab IV). Yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia

sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina Pembinaan olahraga prestasi merupakan upaya dalam meningkatkan sumber daya manusia yang tujuannya untuk meraih juara. Pencapaian prestasi olahraga yang optimal tidaklah mudah diperlukan usaha, dan latihan yang maksimal serta disiplin tinggi (Juriahn, Tahki Kurnian, 2017:9). Aspek yang harus diperhatikan adalah pengembangan potensi fisik, teknik, dan mental (Hasbi, Isnaini, 2021:10).

Olahraga Pencak silat merupakan keterampilan gerak fisik untuk beladiri. Berprestasi dalam

bidang olahraga pencak silat harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas baik dalam kompetisi beregu maupun individu untuk mencapai hasil yang optimal (Ilahi, Sugihartono, Ridho.2021:283). Komponen fisik, teknik dan psikologi memiliki peranan yang optimal dalam raihan prestasi. Aspek fisik memiliki hubungan terkait dengan tubuh, Aspek teknik merupakan gerakan-gerakan keterampilan yang digunakan dalam pencak silat, sedangkan aspek psikologi merupakan pembentukan mental dalam menghadapi pertandingan atau menghadapi lawan.

Faktor pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah faktor psikologi. Psikologi sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga yang ada kaitannya terhadap penampilan atlet pada saat berlatih dan pertandingan (Permadi Asep Angga, 2021:2). Psikologi berhubungan erat dengan motivasi atau kepercayaan diri. Psikologi olahraga sering membantu atlet dalam memulihkan keseimbangan, belajar untuk rileks, menjaga motivasi dan membantu memerangi kelelahan. Sedangkan menurut Muhlisin, 2021:101. Kesehatan mental atlet dapat menjadi pendorong, pengontrol, pengendali untuk melakukan aktivitas motorik.

Dalam proses ketangguhan mental, atlet harus mampu melewati latihan mental secara terstruktur dalam program latihan. Menurut Navkaria 2021 mental atlet tidak hanya disebabkan masalah psikologis, tetapi dampak dari teknis atau fisiologis sehingga tidak adanya peningkatan penampilan yang menimbulkan frustrasi dan kecewa sehingga muncul sikap negatif terhadap prestasinya. Raihan prestasi seorang atlet tidak berjalan dengan mudah, melewati banyak aspek-aspek pendukungnya. Menurut Muhlisin, 2021:101 ketepatan dalam memberikan latihan mental dan pemberian pengetahuan mental akan membantu atlet melewati beban latihan. Mental training mencakup strategi yang khusus untuk tetap fokus pada pertandingan yang meliputi rasa percaya diri, konsentrasi, ketenangan, dan motivasi. (Sterling Mindset dalam Muhlisin 2021: 101). Memiliki sebuah ketangguhan mental mampu menjaga dan mengontrol performa selama menghadapi kesulitan salah satu faktornya adalah kepercayaan diri. (Nisa Khoiril, 2021:37).

Para pembina dan atlet perlu memahami serta mengetahui strategi yang digunakan dalam menumbuhkan percaya diri dan konsentrasi diri sehingga pengelolaan mental atlet saat latihan maupun pertandingan berjalan dengan baik. Kepercayaan diri diartikan sebagai tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil pada situasi olahraga tertentu (Tahti, Juriahn, 2017: 10). Sedangkan konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Samosir, valentine, Sari M.2017:53). Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu pemain melakukan teknik yang baik (Isnaini, Hasbi, 2021:12). Cabor pencak silat dalam pertandingan memerlukan mental yang kuat dan tangguh sehingga tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi memiliki peranan yang penting dalam menghadapi lawan pada kategori seni maupun laga. Ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan diri antara para atlet. Kebutuhan mental training mutlak diperlukan dalam performance di pertandingan. (Prawitama dan Aulia, 2020:3397).

*Performance* terbaik atlet seringkali banyak hambatan menjelang pertandingan, dengan memiliki semangat yang tinggi untuk dapat meningkatkan teknik, fisik, dan mental serta ditunjang kemampuan secara psikologi. Strategi dan mental diperlukan bagi atlet saat latihan dan pertandingan. Kesehatan mental atlet menjadi pendorong, pengontrol, pengendalian untuk melakukan aktivitas motorik. Dalam peningkatan prestasi banyak aspek yang terlibat. Kepercayaan diri merupakan modal awal untuk memperbaiki *performance*. Pelatih atau olahragawan berfikir bahwa dengan memiliki kepercayaan diri akan memiliki keyakinan kalau tim nya menang dan unggul. Serta Memusatkan perhatian atau fokus pada suatu kegiatan merupakan hal yang sulit. Konsentrasi merupakan keterampilan yang dapat dilatih setiap hari. Tanpa dilatih tingkat kefokusannya akan tidak dimiliki oleh atlet. Menurut Tangkudung (2017: 173) konsentrasi merupakan sebuah kemampuan untuk mempertahankan dan fokus terhadap kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana.

Ruang lingkup pada kegiatan ini di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) unit Panji Anom kecamatan Sukasada Buleleng. Aktivitas latihan di PPS SMI unit Panji Anom dilakukan seminggu

4 kali (Senin, Rabu, Jumat dan Minggu). Durasi latihan selama dua jam dari pukul 15.00 sampai dengan 17.00 wita dengan jumlah atlet 50 dan 3 jumlah pelatih. Berdasarkan informasi dari pelatih bahwa permasalahan atlet sering mengalami kegelisahan sebelum bertanding, kecemasan, pola berfikir yang mengangap penampilan nya selalu dibawah lawan, belum memiliki keyakinan yang tangguh dalam bertanding. Hal ini akan berdampak pada penurunan kosenterasi dalam berlaga meskipun kemampuan fisik dan teknik sudah dalam kondisi baik. Pengetahuan mental olahraga dan penguasaan model latihan mental dari pelatih dan atlet dalam menghadapi kondisi ini. Diperlukan pemberian latihan mental yang kontinyu untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan kosenterasi yang tinggi sehingga peningkatan prestasi yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan pada permasalahan diatas di atas diperlukan pengetahuan dasar mental olahraga dan pemberian model latihan mental pada olaharaga pencaksilat dengan tujuan memunculkan ativasi kepercayaan diri dan kosenterasi pada atlet Perguruan SMI Unit panji Anom.

## METODE KEGIATAN

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah di rancang dalam bentuk pelatihan dan pendampingan. Dengan mengetahui pemahaman awal peran Mental dalam Olahraga pencak silat. Adanya keterkaitan pada peningkatan performance prestasi olahraga pencak silat serta pemberian model latihan mental. Terkait dengan itu pemecahannya adalah diberikan pemaparan pengetahuan aspek-aspek peran mental olahraga pencak silat dan pemberian model latihan mental dengan narasumber yang berkompeten dibidang Mental olahraga.

Pada tahap pengabdian ini akan diberikan pengetahuan terkait pengetahuan awal gejala tekanan mental dalam olahraga. Pada tahap pendampingan peserta mempraktekkan model latihan mental yang dapat dilakukan secara mudah dan mandiri.

**Tabel 1. Karakteristik Masalah, Metode dan Bentuk Kegiatan**

Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
Pelatih dan atlet SMI unit Panji Anom belum memahami peran mental saat pertandingan sehingga diberikan pengetahuan mental dalam olahraga pencak silat	Diskusi	Pengetahuan awal terkait pengetahuan mental olahraga saat pertandingan
Pelatih dan atlet SMI unit Panji Anom Belum memahami terkait secara terstruktur model latihan mental dalam program latihan	Diskusi/praktek	Mempraktekkan model latihan mental dalam program latian

## RANCANGAN EVALUASI

Tahapan evaluasi dilakukan di sesi akhir kegiatan ini. Tiap peserta diberikan pertanyaan tentang gejala tekanan mental olahraga pencak silat. Berikutnya mengulang bentuk program latihan mental. Evaluasi terkait kegiatan ini dilakukan sesuai dengan permasalahan.

1. Aspek yang dievaluasi terkait kehadiran, aktivitas peserta dan respon peserta
2. Evaluasi terkait pemahaman awal tentang

peranan mental olahraga dan mempraktekkan model latihan mental. Tes dalam bentuk 10 pernyataan dan pilihan penilaian selanjutnya menggunakan rumus sebagai berikut:

$$NA = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari nilai akhir minimal tiap peserta dan individu. Tiap peserta wajib mendapatkan nilai minimal sebesar 70.

**Tabel 2. Rancangan Evaluasi**

Tujuan	Indikator	Cara Pengukuran
Pelatih dan atlet SMI unit Panji Anom mendapatkan pemahaman terkait peran mental olahraga dalam pertandingan pencak silat	Peserta mengetahui peranan mental olahraga dalam pencak silat	Diskusi /tanya jawab secara lisan
Pelatih dan atlet SMI unit Panji Anom mendapatkan pemahaman terkait model program latihan mental secara terstruktur	Peserta dapat mempraktekkan model program latihan mental	Mempraktekkan model latihan mental dalam program latihan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mengawali kegiatan pengabdian ini, pada hari Rabu 4 Mei 2023 pukul 09.00 wita tim pengurus melakukan koordinasi awal ke ketua perguruan pencak silat SMI unit panji anom dengan Bapak I Gede Utama. Ketua Perguruan ini menerima kedatangan tim untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Hasil dari koordinasi tersebut yakni pelaksanaan digelar pada hari Jumat 19 Mei 2023 bertempat di Sekolah SD Negeri 3 Desa Panji Anom.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yakni Jumat 19 Mei 2023 mulai pukul 09.00 wita sampai dengan 13.00 wita di sekolah SD Negeri 3 Panji Desa Panji Anom Kecamatan Sukasada, Buleleng. Kegiatan berlangsung sesuai rencana dan berhasil berkat koordinasi yang baik antara panitia dengan mitra dengan jumlah peserta yang hadir 20 orang. Kegiatan diawali oleh sambutan dari ketua Perguruan Pencak Silat Satria Muda unit Panji Anom Kecamatan Sukasada, Buleleng Bapak I Gede Utama. Narasumber kegiatan ini yakni Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd.,M.Or dari Undiksha yang berkompeten di bidang mental training. Setelah acara pembukaan, narasumber memaparkan materi terkait gejala tekanan mental training dalam pertandingan dengan harapan para peserta mengetahui peranan mental dalam olahraga pencaksilat. Materi kedua, tahapan pemberian latihan mental untuk atlet. Pada tahap ini mempraktekkan mental training pada cabang olahraga pencaksilat terkait aktivasi kepercayaan diri dan kosentrasi sebelum pertandingan dan saat pertandingan.

Dibawah ini adalah bentuk kegiatan dari awal pembukaan sampai akhir kegiatan.



**Gambar 1. Laporan dari ketua Pengabdian Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.**



**Gambar 4. Peserta yang Mengikuti Kegiatan dan Panitia**



**Gambar 2. Sambutan dari Ketua SMI Unit Panji Anom Bapak I Gede Utama**



**Gambar 3. Pemaparan dan Pendampingan Mental Training oleh Pemateri**

Sesi selanjutnya adalah sesi praktik oleh para peserta. Peserta mempraktekkan bentuk latihan mental training dengan didampingi oleh narasumber. Selain itu adanya sesi tanya jawab kegiatan tersebut.

Peserta menyimak kegiatan dengan baik dan antusias sampai akhir. Hasil evaluasi terlihat menguasai isi materi dengan nilai diatas 70. Tujuan dari tahap evaluasi ini yakni untuk melihat tingkat pemahaman terkait peranan mental dalam olahraga pencak silat dan kemampuan mengulang materi praktek dengan baik. Peranan mental dalam olahraga khususnya pencak silat dapat mempengaruhi prestasi atlet.

Pentingnya pendidikan latihan mental menjadi perhatian berbagai pihak khususnya bagi atlet dan pelatih. Atlet yang memiliki mental yang tangguh, mampu melakukan latihan dan pertandingan dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi (Mukhtarsyap,2022:71). Selain konsentrasi yang baik akan membantu pemain melakukan teknik yang benar. Berdasarkan pernyataan Hasbi, Isnaini (2021:12) menyatakan bahwa atlet yang memiliki tingkat konsentrasi dan mampu mengabaikan perasaan lelah, cemas, sorak sorai penonton dan keputusan wasit akan menambah performance menjadi lebih baik lagi. Pencapaian penampilan yang optimal diperlukan kesiapan fisik dan kesiapan mental dalam menggapai prestasi yang tinggi. Bentuk latihan relaksasi akan menurunkan perasaan cemas, dengan hilangnya perasaan cemas akan menimbulkan rasa percaya diri, kondisi rileks juga membuat pikiran akan lebih fokus.

## SIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan ini berdasarkan angket evaluasi dari peserta kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini sangat efektif dan bermanfaat bagi pelatih dan atlet SMI pencak silat unit Panji anom. Meningkatnya

pengetahuan tentang mental olahraga dan mampu mempraktekkan latihan mental dengan baik dan rutin akan bermanfaat dalam meningkatkan *performance* dan peningkatan prestasi atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fauji, R. O. (2020). *Usia 12-15 Tahun Di Kolat Klipang Kota Semarang Tahun 2019*.
- Isnaini, L. M. Y. (2021). Pengaruh Mental Trainning dan Konsentersasi Terhadap Kemampuan Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket. *IJERT: Indonesian Journal of Education Research and Technology*, 1(1), 10-17.
- Muhlisin, S. P. (2021). Mental Trainning Bagi Atlet di Masa Pandemi Covid-19. *Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan, SDM Unggul Berkompentensi Selama Pandemi*, 94.
- Navkaria, R. D., & Wijaya, F. J. M. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli di Surabaya terhadap Program Latihan Mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 94-98.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281-294.
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, S., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70-76.
- Permadi, A. A. (2021). *Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi Untuk Meningkatkan Performance Pemain Sepakbola* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Pawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3395-3402.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya meningkatkan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52-63.
- Tahki, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 9-14.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.
- Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.