



URGENSI DUKUNGAN PELATIH MENTAL BAGI ATLET NASIONAL

Lukman Nul Hakim*)

Abstrak

Perhelatan SEA Games 2017 baru saja selesai. Indonesia meraih peringkat ke-5 dari 11 negara peserta. Dalam tiga SEA Games terakhir perolehan medali emas kontingen Indonesia terus menurun. Setelah meraih 65 emas pada SEA Games tahun 2013, tahun 2015 turun menjadi 47 emas dan 38 emas di tahun 2017. Penurunan ini menjadi alarm bagi Kementerian Olahraga dan para pimpinan cabang olahraga untuk segera berbenah. Untuk memahami penyebab kemunduran ini kita bisa mengambil sampel Timnas Sepakbola. Ada masalah dengan pengelolaan emosi para atlet Timnas Sepakbola Indonesia sehingga mereka mudah sekali terprovokasi. Sebagai upaya perbaikan, alternatif solusi dilakukan dengan menggunakan pendekatan sains, di mana salah satunya dengan melibatkan pelatih mental untuk mendampingi para atlet. Pelatih mental akan membantu atlet mengatasi rasa takut, meningkatkan mental bertanding, membangkitkan rasa kompetisi, dan membantu pemulihan atlet paska cedera. Komisi X DPR RI sebaiknya mendorong Kementerian Olahraga untuk segera menerapkan alternatif solusi ini agar terjadi peningkatan prestasi atlet-atlet nasional di kancah internasional.

Pendahuluan

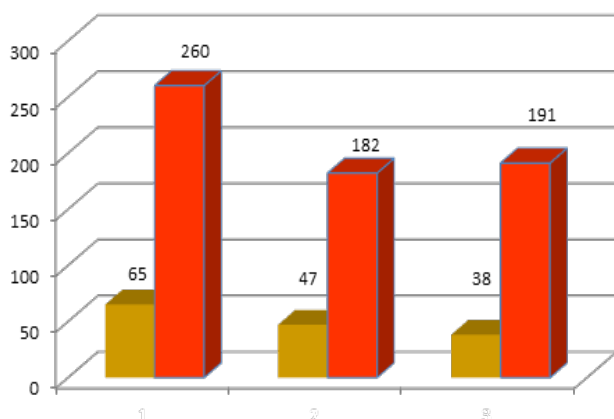
SEA Games 2017 telah selesai pada akhir agustus lalu. Kini saatnya melakukan evaluasi atas kinerja pengurus dan atlet-atlet Indonesia pada ajang olahraga dua tahunan se-ASEAN tersebut. Perolehan medali menempatkan Indonesia pada posisi ke-5, dengan meraih 38 emas, 63 perak dan 90 perunggu. Dengan demikian Indonesia mempunyai prestasi yang sama dalam tiga SEA Games terakhir tahun 2017, 2015, dan 2013 yaitu tidak berhasil masuk peringkat tiga besar.

Pada SEA Games tahun 2017 dan 2015, Indonesia berada di peringkat ke-5, sedangkan pada tahun 2013 peringkat ke-4. Dengan perolehan medali sebanyak 191 buah maka terjadi peningkatan jumlah medali pada SEA Games tahun 2017 dibandingkan tahun 2015 yang hanya berjumlah 182 medali. Akan tetapi jumlah tersebut masih di bawah perolehan medali tahun 2013 yang berjumlah 260 medali. Sementara perolehan medali emas menunjukkan tren yang negatif, di mana pada tiga SEA Games terakhir

*) Peneliti Muda Psikologi pada Bidang Kesejahteraan Sosial, Pusat Penelitian, Badan Keahlian DPR RI.
Email: luckey_knap@yahoo.com



terus terjadi penurunan. Tahun 2013, Indonesia berhasil mendapatkan 65 emas, tahun 2015 menurun menjadi 47 emas dan tahun 2017 hanya 38 emas seperti ditunjukkan Gambar 1 berikut.



Sumber: <http://www.antaraneews.com/berita/410733/daftar-perolehan-medali-sea-games-2013>

Gambar 1. Perbandingan Perolehan Medali Emas dan Total Medali pada Tiga SEA Games Terakhir

Gambar 1 menunjukkan grafik perolehan medali Indonesia dalam tiga SEA Games terakhir. Bar sebelah kanan menunjukkan perolehan total medali yang berhasil diraih dan bar sebelah kiri adalah perolehan medali emas dalam tiga SEA Games terakhir. Melihat prestasi atlet tanah air di ajang setingkat ASEAN ini, kita patut merasa prihatin. Indonesia dengan jumlah penduduk 255.461.700 jiwa bahkan kalah dari negara Singapura yang hanya berpenduduk 5.535.000 jiwa. Fakta-fakta tersebut memunculkan pertanyaan apa yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi ini. Banyak faktor yang berkontribusi pada kondisi ini, dan artikel ini akan menyoroti faktor urgensi dukungan pelatih mental bagi atlet olahraga nasional.

Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga (Jannah, 2017a). Tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet. Menurut Lawther (1972) psikologi olahraga adalah kajian tentang perilaku manusia dalam situasi olahraga, yang memfokuskan kajiannya pada saat proses pelatihan dan saat pertandingan; atlet sebagai individu dan sebagai orang yang sedang ditonton.

Pengetahuan psikologi olahraga tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi pelatih. Menurut Apriyanto (2017) manfaat ilmu psikologi olahraga bagi pelatih diantaranya: (1) Untuk memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada manusia berolahraga (atlet); (2) Untuk dapat memahami

faktor-faktor psikologik yang dapat mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet; (3) Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, antara lain dalam pembinaan mental (*mental training*). (4) Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan banding serta kemungkinan penerapannya dalam kepelatihan.

Adapun gejala-gejala psikologi yang harus dipantau pada atlet yaitu: (1) Faktor yang menimbulkan motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada atlet, perkembangan sikap, *self-image*, dan *self concept*. (2) Stabilitas emosional, kematangan emosional, ketahanan mental, *mental training*, dan sebagainya. (3) Terjadinya *boredom*, akibat-akibat yang dapat terjadi karena *physical fatigue*, *mental fatigue*, serta *staleness* yang dialami atlet. (4) Masalah stres, *overstress threshold*, dan upaya-upaya relaksasi. (5) Masalah *anxiety*, terjadinya frustrasi dan hubungannya dengan tindakan agresif, dan sebagainya.

Pentingnya Penguatan Mental Atlet

Kesadaran pentingnya masalah kekuatan mental masih belum dimiliki oleh banyak pimpinan induk olahraga di Indonesia. Mental atlet diserahkan pada pelatih dan atlet itu sendiri. Hal ini didasari filosofi tradisional bahwa "*the champions are born*", bahwa seseorang menjadi juara karena dia terlahir untuk itu. Seharusnya keyakinan yang dimiliki adalah filosofi modern bahwa "*the champions are created*", juara itu diciptakan. Tidak seperti filosofi pertama yang pasif, maka dengan filosofi kedua induk olahraga harus berperan aktif dalam setiap tahapan perkembangan seorang atlet.

Pada umumnya atlet-atlet yang telah serius menekuni bidang olahraga berada pada level kemampuan yang sederajat. Bagi atlet, semua pengorbanan dan jerih payah mereka saat latihan ditentukan dalam sebuah pertandingan yang hanya berdurasi beberapa menit atau bahkan detik. Dalam durasi waktu yang sangat pendek itu banyak proses kognitif yang terjadi di dalam benak para atlet. Atlet melakukan observasi terhadap lawan, membayangkan pilihan-pilihan tindakan, membuat keputusan tindakan yang akan dilakukan, ada percaya diri, ada pesimisme, ada keberanian, ada ketakutan, dan lain-lain. Kondisi mental yang kuat akan memberikan optimisme dan keberanian, sementara mental yang lemah akan membuat pesimis dan takut. Pada durasi waktu yang sangat pendek itulah terjadi momen kritis yang menjadi penentu apakah seorang atlet akan berprestasi atau tidak.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dan

kesuksesan prestasi olahraga (Feltz dalam Priambodo, 2017). Harus diakui bahwa atlet nasional masih memiliki kekurangan dalam hal kepercayaan diri dan kekuatan mental, di mana hal ini berbanding lurus dengan kurangnya perhatian para pengurus olahraga terhadap penggunaan ilmu pengetahuan (*science*), salah satunya ilmu psikologi untuk meningkatkan kekuatan mental para atlet. Dalam pencapaian suatu performa olahraga, rasa percaya diri memegang peran yang sangat penting karena seringkali menjadi faktor yang mendahului munculnya kecemasan, kurangnya konsentrasi, atribusi negatif atau bahkan juga kesombongan jika percaya diri itu berlebihan (Priambodo, 2017).

Mengambil sampling pada timnas sepakbola, maka tampak bahwa psikologis atlet Indonesia masih rapuh. Hal ini tercermin pada dua kejuaraan

sepakbola yang diikuti Timnas Sepakbola Indonesia, yakni kegagalan Timnas U-22 pada ajang SEA Games 2017 dan kegagalan U-19 pada kejuaraan AFF 2017. Kelemahan yang sangat menonjol dari dua kejuaraan tersebut adalah kurangnya kontrol diri pemain Timnas Sepakbola Indonesia sehingga mudah emosi dengan provokasi lawan. Kelemahan ini telah disadari oleh Ketua PSSI Edy Rahmayadi yang menyatakan bahwa kekalahan tim nasional karena lemahnya mental, sering terbawa emosi sehingga merugikan tim.

Perilaku emosional ini terjadi berulang kali pada babak penyisihan, akan tetapi tidak fatal dampaknya karena bertanding dengan lawan-lawan yang lebih lemah. Akan tetapi saat semifinal melawan Timnas Thailand yang setara kekuatannya, maka hal-hal kecil memberikan dampak yang besar. Dampak

Tabel 1. Daftar Atlet Berprestasi yang Mendapatkan Dukungan Pelatih Mental di SEA Games 2017

Cabang Olahraga	Kelas	Nama	Medali
Panahan	Individual Compound Putra	Prima Wisnu	EMAS
	Individual Compound Putri	Sri Ranti	EMAS
	Recurve Putri	Diananda Choirunisa	EMAS
	Recurve Beregu Campuran	Riau Ega Agata & Diananda Choirunisa	EMAS
Loncat Indah	Synchroboard 10M Pa	Adityo Restu Putro dan Andriyan	PERAK
	Synchroboard 3M Pi	Eka Purnama dan Lindani Yasmin	PERUNGGU
	Synchroboard 3M Pa	Adityo Restu Putro dan Tri Anggoro Priambodo	PERUNGGU
	Mixed Synchro 10M pi	Andriyan dan Della Dinarsari Harimurti	PERUNGGU
Badminton	Tim Beregu Putra	Jonatan, dkk	EMAS
	Tunggal Putra	Jonatan Christie	EMAS
Karate	Kumite – 50Kg	Srunita Sari Sukatendel	EMAS
	Kumite -61kg	Cok Istri Agung Sanistya Rani	EMAS
	Kumite -55kg	Iwan Bidu Sirait	EMAS
	Kata Perorangan Putra	Zigi Zaresta	PERAK
	Kata Perorangan Putri	Sisilia Agustina Ora	PERAK
Tinju	Kelas 49-52 kg	Aldoms Sugoro	EMAS
Renang	Punggung 50 m Pa	I Gede Siman Sudartawa	EMAS
	Gaya ganti 200 m Pa	Triady Fauzi Sidiq	EMAS
	Punggung 50 m Pi –	Nurul Fajar Fitriati	PERAK
Taekwondo	Kyorugi -53kg Pi	Mariska Halinda	EMAS
	Kyorugi -63kg Pa	Ibrahim Zarmann	EMAS
Judo	66Kg pa	Syaiful Raharjo	EMAS
	73Kg pa	Iksan Apriadi	EMAS
	81Kg pa	Horas Manurung	PERAK
	70Kg pi	Hevrilia Windawati	PERUNGGU

Sumber: Jannah (2017b).

buruk terlihat pada semifinal AFF U-19, yaitu insiden hukuman kartu merah yang didapat pemain dengan nomor punggung 17 karena menyikuk pemain lawan. Skema dan ritme permainan Timnas Indonesia yang bermain dengan hanya 10 orang pemain menjadi terganggu. Beruntung Timnas berhasil menahan skor 0-0 sehingga masuk ke babak penalti.

Namun demikian permasalahan psikologis kembali terlihat pada babak adu penalti. Pada pertandingan yang diselenggarakan di Stadion Thuwunna Yangon Myanmar itu eksekutor penalti kedua, keempat, dan kelima gagal melakukan tugasnya dengan baik. Sehingga akhirnya Indonesia kembali gagal melaju ke final. Berbeda dengan saat skema permainan terbuka di mana beban mental ditanggung bersama oleh 11 orang pemain, maka pada babak penalti beban itu ditanggung di pundak satu orang yang mengeksekusi penalti. Sehingga dapat dipahami beratnya beban mental tersebut. Indonesia sesungguhnya memiliki atlet-atlet dengan kekuatan fisik dan kemampuan teknik yang bagus, akan tetapi masih minim dalam kekuatan mental dan kepercayaan diri.

Kisah Sukses Cabang Olahraga dengan Dukungan Pelatih Mental

Kita patut berbangga bahwa beberapa cabang olahraga nasional telah memberikan perhatian yang besar pada aspek mental. Perhatian itupun telah membuahkan hasil yang positif. Tabel 1 menunjukkan bahwa beberapa cabang olahraga telah menggunakan pelatih mental dan terbukti memberikan kontribusi yang positif dalam kancah olah raga nasional. Dengan demikian, kesadaran itu telah ada dan tahap selanjutnya adalah mendorong agar semua cabang olahraga memiliki pemahaman yang sama.

Penutup

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat (5) butir (b) telah mengamanatkan “untuk memajukan olahraga prestasi, Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Hal ini kembali mendapat penekanan pada Pasal 27 ayat (3) yang menyatakan “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Kesadaran pentingnya ilmu pengetahuan dan teknologi untuk kesuksesan atlet telah ada sejak

lama. Namun demikian masih belum terlaksana secara menyeluruh pada seluruh cabang olahraga. DPR RI melalui Komisi X perlu mendorong Kementerian Olahraga dan para pimpinan cabang olahraga agar menerapkan pendekatan sains dalam mengelola organisasi yang dipimpinnya, yang salah satunya memberikan porsi yang penting bagi pelatihan mental bagi para atlet.

Penggunaan ilmu psikologi dalam mengelola olahraga *urgent* untuk dilakukan. Hal ini untuk mendorong percepatan prestasi atlet nasional yang semakin tertinggal dibandingkan negara-negara se-ASEAN. Diharapkan dorongan dari Komisi X DPR RI dan kesadaran dari pemimpin induk olahraga akan menghasilkan atlet-atlet nasional yang kuat secara mental, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, resilien, dan berujung pada prestasi di kancah internasional.

Referensi

- “Daftar Perolehan Medali SEA Games 2013”, <http://www.antaraneews.com/berita/410733/daftar-perolehan-medali-sea-games-2013>, diakses 19 September 2017.
- “Kalah Adu Penalti, Timnas Indonesia U-19 Gagal ke Final Piala AFF”, <http://www.bola.com/indonesia/read/3096332/kalah-adu-penalti-timnas-indonesia-u-19-gagal-ke-final-piala-aff>, diakses 19 September 2017.
- “Ketua PSSI Akui Timnas Kalah Mental”, <https://bola.gatra.com/indonesia/285927-ketua-pssi-akui-timnas-kalah-mental>, diakses 19 September 2017.
- “Perolehan Akhir Medali SEA Games 2015 Indonesia Urutan Lima”, <http://www.tribunnews.com/sport/2015/06/17/perolehan-akhir-medali-sea-games-2015-indonesia-urutan-lima>, diakses 19 September 2017.
- “SEA Games 2017: Daftar Perolehan Medali Akhir”, <http://www.antaraneews.com/berita/649773/sea-games-2017--daftar-perolehan-medali-akhir>, diakses 19 September 2017.
- Apriyanto, T. (2017). Pengantar Psikologi Olahraga. Dalam Jannah, M. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: APMOI.
- Jannah, M. (2017a). Psikologi Olahraga: Student Handbook”. Surabaya: APMOI.
- Jannah, M. (2017b). Makalah disajikan dalam Kongres I Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI), Menara Phinisi, Makassar, 11-13 Agustus.
- Priambodo, A. (2017). Kepercayaan Diri. Dalam Jannah, M. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: APMOI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.