

Received: 3 Agustus 2023	Accepted: 23 Agustus 2023	Published: 29 Agustus 2023
Article DOI:		

## Pelatihan Mental untuk Atlet Taekwondo Kota Bekasi

Hasbullah<sup>1</sup>

*Universitas Singaperbangsa Karawang*

[abihashullah88@gmail.com](mailto:abihashullah88@gmail.com)

Mohammad Eka Fadhilah<sup>2</sup>

*Universitas Singaperbangsa Karawang*

[fadhilahkamohammad@gmail.com](mailto:fadhilahkamohammad@gmail.com)

Fahrudin<sup>3</sup>

*Universitas Singaperbangsa Karawang*

[fahrudin@fkip.unsika.ac.id](mailto:fahrudin@fkip.unsika.ac.id)

### Abstrak

Olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga (cabor) beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutamanya lengan dan kaki untuk menyerang lawan ataupun bertahan. taekwondo secara sederhana adalah seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Kota Bekasi sendiri memiliki salah satu cabang olahraga unggulan yaitu olahraga Taekwondo pada tingkat propinsi jawa barat . Cabang olahraga taekwondo di Kota Bekasi sudah sering mengibarkan bendera di Kancah Propinsi atau pun di Nasional. Pentingnya pembinaan Latihan Mental terhadapa para atlet Taekwondo, dikarenakan atlet taekwondo juga selain menjadi atlet mereka menjadi Pelajar berprestasi di tingkat sekolah menengah pertama. Pengabdian ini ingin melihat sejauh mana mental juara para atlet dengan mengadakan kegiatan pembinaan Latihan Mental ini.

**Keywords** : Pembinaan, Latihan Mental, Taekwondo

### Pendahuluan

#### 1.1 Analisis Keadaan

Seorang atlet yang mendapat pembinaan mental perlu mempersiapkan diri untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam penampilan. Seluruh komponen psikologis yang terkait dengan kognitif, konatif, dan afektif harus didukung oleh pendekatan dan metodologi yang digunakan untuk manfaat pembinaan mental bagi atlet. Atlet ini menerima manfaat pembinaan mental dalam dua fase: tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal, pembinaan diberikan untuk menyiapkan seorang atlet untuk memanfaatkan manfaat pembinaan mental. Pada tahap ini, atlet disiapkan untuk mempersiapkan diri untuk manfaat pembinaan mental pada tahap berikutnya. Pada tahap ini, instruksi biasanya berfokus pada pernafasan, konsentrasi, dan relaksasi. Visualisasi. Imagery.

Pekan Olahraga Pelajar Daerah Jawa Barat diadakan di Bandung pada Juli 2023. Kejuaraan tersebut adalah kejuaraan pelajar taekwondo yang memulai atlet terbaik di Jawa Barat dan Indonesia. Kota Bekasi mengirimkan sepuluh atlet untuk berkompetisi di kejuaraan tersebut. Alhamdulillah, saya menerima satu emas, enam perak, dan tiga perunggu. 10 atlet tersebut adalah siswa dari sekolah SMP dan SMA kota Bekasi. Atlet Bekasi terlihat melakukan banyak hal selain

menjadi atlet. Mereka juga menjadi siswa yang berprestasi di sekolah mereka masing-masing.

Di cabang olahraga taekwondo, Anda dapat melihat bagaimana sesi latihan mempengaruhi hasil yang dicapai oleh atlet. Ini dilakukan sehingga saat pertandingan di kejuaraan kejuaraan, Anda dapat memastikan siapa yang akan menjadi pemenang. Namun, itu hanya pendapat pelatih saat ini. Selain itu, telah terbukti bahwa banyak atlet masih merasa tidak percaya diri secara mental dan ada atlet yang takut bahkan setelah sering mengikuti kejuaraan. Karena itu, sangat penting bagi atlet taekwondo di kota Bekasi untuk mengevaluasi latihan mental mereka melalui kusioner dan memberikan informasi tentang latihan mental selama latihan dan saat berpartisipasi dalam kejuaraan nasional dan internasional. Tujuan dari tahap selanjutnya adalah untuk meningkatkan setiap aspek manfaat pembinaan mental bagi atlet. Manfaat ini mencakup semua aspek psikologis, termasuk pembinaan yang berkaitan dengan peningkatan aspek kognitif, yaitu reorganisasi pemikiran, percepatan perhatian, visualisasi, dan kecepatan dan ketepatan reaksi. Pembinaan mental bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan elemen konatif/keinginan, seperti kekuatan latihan, fokus, dan pemikiran. (Baca juga tentang gangguan mental mayor pada kehamilan) Manfaat pembinaan mental bagi atlet untuk aspek afektif dan emosional, yaitu melalui pembinaan: biofeed back, self sugestion, dan meditasi.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan analisis keadaan, beberapa masalah muncul. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut::

- a. mitra kami menghadapi kesulitan untuk mengidentifikasi kemampuan mental juara atlet yang melakukan hal lain selain latihan taekwondo
- b. membagikan kusioner kepada atlet taekwondo.

## **Metode**

### **2.1 Metode Pelaksanaan**

Tim pengabdian masyarakat memiliki tujuan berdasarkan masalah mitra, dan latihan mental dirancang untuk meningkatkan keterampilan dan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang. Targetnya adalah sebagai berikut: 1. meningkatkan keinginan atlet taekwondo Kota Bekasi, 2. mengontrol stabilitas emosional atlet taekwondo Kota Bekasi, 3. meningkatkan pemikiran, emosional, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku atlet taekwondo Kota Bekasi, dan 4. meningkatkan kemampuan dan kekuatan mental.

### **2.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Metode yang akan digunakan Untuk mencapai tujuan tersebut, atlet taekwondo di kota Bekasi akan dilatih tentang pentingnya latihan mental. Di GOR Patriot, mitra Pengcab TI Kota Bekasi, tim pengabdian masyarakat datang secara langsung ke lokasi latihan untuk memberikan pembinaan latihan mental kepada atlet Taekwondo.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **3.1 Hasil Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi Pengcab TI Kota Bekasi. Pelaksanaan pembinaan Latihan Mental dilakukan dengan penjelasan melalui metode ceramah, praktek langsung pada gerakan tehnik dan gerakan fisik serta alat ukur dengan memberikan angket jumlah partisipasi Anggota Pengcab TI Kota Bekasi sebanyak 24 orang dari berbagaisekolah yang berbeda, serta

semangat dalam berlatih pun ditunukan termasuk pelatih serta asisten pelatih di Kota Bekasi terlihat antusiasme yang positif selama kegiatan ini, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya atlet yang berpartisipasi secara konsisten dalam Mengikuti program latihan sudah dibuat dan banyaknya atlet yang bertanya tentang diskusi yang dibahas dalam latihan.



Gambar 1. Foto Tim dan Pelatih



Gambar 2. Foto Pada Saat Latihan

### **3.2 Pembahasan**

Latihan mental adalah bentuk latihan jangka panjang yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kekuatan mental seseorang dengan tujuan untuk (1) meningkatkan kemauan, (2) mempertahankan stabilitas emosional, (3) meningkatkan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku, dan (4) meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja. Pada umumnya, tugas ahli psikologi sebagai ilmuwan adalah membantu pelatih dalam menangani atlet atau bertindak sebagai konsultan yang membantu atlet dan pelatih saat diperlukan. Atlet harus terlibat dalam latihan mental sistematis, yang harus menjadi bagian dari program latihan olahraga mereka secara keseluruhan dan dimasukkan ke dalam jadwal latihan mereka setiap tahun. Pembinaan mental atlet tidak dapat dicapai dalam waktu singkat. Pembinaan mental, juga dikenal sebagai latihan mental, adalah suatu bentuk latihan jangka panjang yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kemauan, meningkatkan stabilitas emosional, meningkatkan pemikiran, sikap, dan tingkah laku, dan meningkatkan proses psikologik dan kinerja atlet.

Untuk atlet. Semua aspek psikologis terkait dengan manfaat pembinaan mental bagi atlet pada tahap selanjutnya. Ini termasuk pembinaan yang berkaitan dengan peningkatan aspek kognitif, seperti pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Pembinaan mental bagi atlet untuk meningkatkan aspek konatif/keinginan, seperti kekuatan latihan, fokus, dan pertimbangan. Pembinaan mental bagi atlet untuk meningkatkan aspek afektif, emosional, dan emosi.

### **Simpulan dan Rekomendasi**

#### **4.1 Kesimpulan**

Pembinaan Latihan Mental untuk Atlet Kota Bekasi bertujuan untuk memberi tahu pelatih, atlet, dan masyarakat tentang pentingnya memberikan pembinaan latihan mental baik sebelum pertandingan maupun saat pertandingan. Ini dilakukan untuk memberikan rasa percaya diri kepada atlet dan mengurangi beban untuk menjadi atlet yang lebih baik daripada yang mereka lakukan sebelumnya. Program ini juga berkontribusi pada pengabdian masyarakat, karena penyampaian

#### **4.2 Saran**

Sebagai penutup dalam laporan ini maka tim menyimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif, terkait partisipasi atlet Pengcab TI kota Bekasi dalam melakukan kegiatan ini. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan ini maka diharapkan akan tetap menerapkan aturan terbaru yang telah disosialisasikan dengan memberikan pembinaan Latihan Mental secara berkelanjutan

### **Daftar Pustaka**

- Mylsidayu, A. (2022). Psikologi olahraga. Bumi Aksara.
- Ilham, Z. (2021, December). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 274-282).
- Purnomo, E., & Jemaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 99-104.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).

Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 1-16.

Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics*. Routledge.

Schinke, R. J., Blodgett, A. T., Ryba, T. V., & Middleton, T. R. (2019). Cultural sport psychology as a pathway to advances in identity and settlement research to practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 58-65.

Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(3), 269-272.

Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550.

Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 163-186.