

## PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI KLUB BINATAMA KSB MENGENAI PROGRAM LATIHAN MENTAL TAHUN 2023

Subakti<sup>1</sup>, Nurdin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

Email. [Subakti121968@gmail.com](mailto:Subakti121968@gmail.com)

**Abstrak:** Fokus Masalah Setelah melakukan survei dilapangan pada saat Mikro, PPL, ternyata masih ada pelatih bola voli di Klub Bola Voli Binatama KSB yang belum memberikan latihan mental kepada atletnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Pemahaman pelatih bola voli Klub Binatama KSB mengenai program latihan mental tahun 2023. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di di Klub Bola Voli Binatama KSB . Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli di klub di di Klub Bola Voli Binatama KSB, (3) pelatih yang masih aktif melatih di klub. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di di Klub Bola Voli Binatama KSB, terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Binatama KSB terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

**Kata Kunci :** Pemahaman, Pelatih, program latihan mental, Bola Voli

### PENDAHULUAN

Pada *Special Olympics* bola voli juga dipertandingkan, hanya saja peraturan dan permainan mengalami modifikasi. Didalam *Special Olympics* dibuat beberapa peraturan pertandingan yang disesuaikan dengan kondisi kalangan Tunagrahita. Dan peraturan ini sudah di sepakati oleh *Special Olympics International*, (*Special Olympics*, 2009:1). Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki, maupun perempuan, baik masyarakat kotamadya maupun pada masyarakat desa. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan dilapangan terbuka (*out door*) maupun lapangan tertutup (*in door*).

Suharno (1985: 3), berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan, dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Dari beberapa faktor di atas, kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompoten di bidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan

lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih prestasi puncak. Pelatih yang berkompeten memiliki jam melatih yang banyak, pernah melatih anak-anak, remaja, junior, dan senior. Pelatih yang berkompeten akan bisa mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi. Selain itu, pelatih harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan dan maupun saat bertanding.

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rushall (Komarudin, 2013: 2) *“mental skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in athletes that will lead to performance enhancement”*.

Singgih Gunarsa (2008: 21) menyatakan: “Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik. Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan.

Setelah melakukan survei lapangan pada saat Mikro, PPL, ternyata masih ada pelatih bola voli di Klub Bola Voli Binatama KSB yang belum memberikan latihan mental kepada atletnya. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah latihan fisik dan teknik bola voli. Menurut hasil wawancara dengan atlet bola voli di Kabupaten Sumbawa Barat, para atlet juga menyatakan memang belum mendapatkan metode latihan mental dari pelatih, sehingga pada saat menghadapi latihan yang berat maupun pertandingan mereka belum sepenuhnya siap. Meskipun atlet giat berlatih, namun atlet sering merasa kurang yakin terhadap kemampuan ataupun teknik yang dimiliki. Selain itu, atlet masih sering merasa kurang mampu bersaing dengan lawan yang memiliki kualitas satu level di atasnya dan kurang yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tekanan baik saat latihan maupun pertandingan.

Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh atlet tersebut membuat penampilan tidak optimal baik pada saat latihan maupun pertandingan (Wawancara dengan dengan tujuh atlet bola voli di Klub Binatama KSB Selain atlet, beberapa pelatih juga menyatakan belum pernah memberikan metode latihan mental kepada atletnya. Dengan demikian terlihat bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Memiliki mental yang tangguh, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Seringkali dijumpai bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun juga disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya: jika kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknik gerakan,

maka persepsi atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak teridentifikasi dan tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya, kemampuan atlet tidak meningkat sehingga atlet menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasi olahraganya. Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet.

Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik, dan taktik. Aspek-aspek psikologis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian yang diselidiki dalam olahraga seperti motivasi, emosi, kepercayaan diri, disiplin, ketegangan, kecemasan, agresifitas, pembinaan kelompok, dan interaksi sosial (Singih Gunarsa, 2008: 21).

Latihan mental dilakukan selama atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Jika akan menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka atlet, pelatih, maupun psikolog olahraga harus tahu pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental (Satiadarma, 2000: 31).

Peneliti melakukan penelitian di Klub Binatama Kabupaten Sumbawa Barat, karena lokasi yang dekat sehingga lebih mudah untuk memantau proses latihan. Selain itu, peneliti juga menjadi pelatih di salah satu klub tersebut. Karena itu peneliti bisa mengamati secara langsung proses yang terjadi di lapangan. Dengan demikian peneliti berharap penelitian berjalan dengan lancar tanpa gangguan Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang “Pemahaman pelatih bola voli Klub Binatama KSB mengenai program latihan mental tahun 2023.

## **METODE**

Untuk Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu“ Tes adalah seruntutan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang di gunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan data penelitian maka peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut :

1. Observasi

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode Observasi Berperanserta (*Participant Observation*), karena dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh, akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang Nampak (Hulfian, 2014:54).

2. Metode tes perbuatan

Metode tes perbuatan yaitu dengan melakukan tes terhadap sampel berupa tes awal (*pre-test*) sebelum memberikan *treatment* (perlakuan) dan melakukan pengukuran tes akhir (*post-test*) atau pengukuran setelah memberikan perlakuan (*treatment*) dan setelah itu hasil dari *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan rumus *t-test*.

### 3. Metode Dokumentasi

Sugiyono (2013:240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

Teknik Dokumentasi dalam penelitian ini di gunakan untuk memperoleh data melalui catatan. Metode dokumentasi digunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama pemain yang melakukan Latihan.

## A. Tehnik Analisis Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: a. Peneliti mencari data pelatih bola voli di Kabupaten Sleman. b. Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian. c. Peneliti menyebarkan soal kepada responden. d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal. e. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan software program Microsoft Excell 2007 dan SPSS 16 for Windows. f. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2007: 37). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden (Anas Sudijono, 2006)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu, (Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

Tabel 3.2. Kriteria Konversi

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat Pemahaman pelatih bola voli Klub Binatama KSB mengenai program latihan mental tahun 2023, berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola Klub Binatama KSB terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batty, C. Eric. 2007. Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Bandung: PionirJaya.
- Bompa, Tudor O. 1994. Theory and Methodologi of Training. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company
- Bloom, Benjamin S. (1979). Taxonomy of Educational Objective: The Clasification of Educationa Goals. London. Longman Group Limited.
- Catur Riyadi. (2012). Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen terhadap Peraturan Futsal. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Faisal. (2013). Pengertian Pemahaman. Dalam (<http://faisalnizbah.blogspot.com/2013/08/pengertian-pemahaman.html>, diakses pada hari Selasa, 2 Desember 2014
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma,
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik Edisi Revisi Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma,
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: CV. Tambak Kusuma,

- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*. IKIP Mataram.
- Kartono, Kartini & Gulo, Dali. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan* (Pate, Rotella, dan Me Clenaghan Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, 2009.. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum. 2012.. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya,
- Morgono. 2005. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : Aneka Cipta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- M. Sajoto. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- M. Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta : Dekdikbud
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana,
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Purnama. (2013). *Latihan Imagery*. Jakarta. Jurnal IPTEK KONI. Volume 1. No. 1 Januari-April 2013. (hal 37-47).
- Sajoto, M.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung:Alfabeta,.
- Subarjah, Herman.2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. DEPDIKNAS.
- Singgih Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Sudjana.(2005).*Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.