

# PROCEEDINGS

# SEMINAR NASIONAL

# OLAHRAGA LPTK VIII

“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,  
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : [seminar.uny.ac.id/semnator-lptk](http://seminar.uny.ac.id/semnator-lptk)

Email : [semnator.fik@uny.ac.id](mailto:semnator.fik@uny.ac.id)

# Proceedings

Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII

dalam rangka Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII

di Universitas Negeri Yogyakarta

“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter  
dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”

**Penerbit:**

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

**Tim Seleksi Naskah:**

Dr. Or. Mansur, M.S.  
Dr. Guntur, M.Pd.  
Dr. Subagyo, M.Pd.  
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
Caly Setiawan, Ph.D.

**Editor:** Saryono,

M.Or.  
Komarudin, M.A.  
dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.  
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

**Editor Pelaksana:** Faidillah

Kurniawan, M.Or. Nurhadi  
Santoso, M.Pd. Abdul  
Mahfudin Alim, M.Pd. Indah  
Prasetyawati, M.Or. Yuyun  
Ari Wibowo, M.Or. Danang  
Pujo Broto, M.Or. Nawan  
Primasoni, M.Or.

**Desain Sampul:**

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

**Sekretariat:**

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281  
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092  
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan  
cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana,  
Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi  
dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

# PROCEEDINGS

# SEMINAR NASIONAL

# OLAHRAGA LPTK VIII

“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &  
Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,  
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : [seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk](http://seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk)

Email : [semnasor.fik@uny.ac.id](mailto:semnasor.fik@uny.ac.id)

## KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGA LPTK VIII Tahun 2017 yang bertemakan “Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di ASIA”. Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif dan berkarakter.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII pada tanggal 16 Maret 2017 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor, serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 16 Maret 2017

Ketua Panitia



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 198109 26 200604 1 001

## Daftar Isi

<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Halaman Judul</b> .....	<b>ii</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iv</b>

### Pemakalah Utama

Dr. R. Isnanta, M.Pd.	Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif Dan Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga Di Asia	1
Prof. Dr. Nurhasan M.Kes.	Peran Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga Di Asia	36
Prof. Soegiyanto KS, M.S.	Membentuk atlet bermoral dan berprestasi unggul	77
Dr. Emral Abus, M.Pd.	Pembentukan Tim Nasional Yang Kuat dan Berkarakter dengan Pengembangan Usia Dini	81
Dr. Miftahul Jannah, M.Psi., Psikolog	Aplikasi dan Implikasi Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Olahraga	85
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.	Kontribusi Pendidikan Jasmani Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga	93

### Pemakalah Pendamping

RR. Betty Retnowulan, Sugiyanto, Sapta Kunta Purnama	Sumbangan Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri (Studi Korelasional Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri Di Yogyakarta)	105
Ni Luh Kadek Alit Arsani	Manfaat Pemahaman Fisiologi Olahraga Dan Kesehatan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet	114
Yustinus Sukarmin	Pengembangan Model Pembelajaran Korelasi Untuk Materi Pendidikan Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kelas Bawah	122
Ridha Mustaqim	Keterampilan <i>Dribbling</i> Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal	131
Endang Rini Sukamti	Realita Perkembangan Prestasi Senam Kompetitif Tingkat Internasional	136

Made Kurnia Widiastuti Giri, Ketut Indra Purnomo, Putu Adi Suputra, Herka Maya Jatmika	Efektifitas Yoga Terhadap Anxietas pada Atlit	145
Moch. Yunus	Perbedaan Pengaruh Latihan Kontinu Dan Latihan Interval Terhadap Peningkatan $\dot{V}O_2$ Maks	152
Made Budiawan	Implementasi Pendidikan Olahraga Melalui Permainan Tradisional Megoak-Goakan Dalam Upaya Menurunkan Angka Obesitas Pada Anak Usia Dini Berbasis Budaya Lokal Bali Utara	160
Wasti Danardani	Kecerdasan Majemuk Dalam Renang Indah	167
Komarudin, Hadi Sartono	Penghargaan Terhadap Atlet PON XIX Tahun 2016	175
Ahmad Atiq	Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar <i>Passing</i> Sepakbola	185
I Wayan Muliarta, Luh Putu Tuti Ariani, I Ketut Suratha	Yoga Sebagai Dimensi Baru Dalam Ilmu Keolahragaan Di Indonesia	194
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari	Optimalisasi Pelayanan Kesehatan Siswa di Sekolah Melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	203
Ira Purnamasari MN	Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Judo Jawa Barat	210
Fajar Adi Nugroho, Iki Afrianda	<i>Edu-Sport Tourism</i> sebagai Prospek Pengembangan Pendidikan melalui Permainan Tradisional untuk Kegiatan Belajar Mengajar Siswa di Era Digital	216
Aprida Agung Priambadha, Fitria Dwi Andriyani	Teknik Peregangan Yang Tepat Sebagai Sarana Pemaksimalan Prestasi Olahraga	222
Andrielina Firdausih	Motivasi Dan Komitmen Sebagai Anggota Tim <i>Futsal</i> (Studi Kasus AnggotaTim <i>Futsal</i> Mahasiswa Pascasarjana Jurusan X di Yogyakarta)	232
Robby Sakti Parevri, Eka Novita Indra	Pengaruh Pnf ( <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> ) Terhadap Fleksibilitas Otot	239
Nur Indah Pangastuti	Ketegaran Mental Atlet Renang Yang Perlu Diketahui Oleh Pelatih	248
Danang Wicaksono	Merajut Generasi Muda Yang Berkarakter Unggul Melalui Aktifitas Olahraga	255

Silvy Juditya	Minat Siswi Dalam Proses Belajar Dan Mengajar Pendidikan Jasmani	262
Ratna Budiarti, Sri Mawarti	Pengembangan Musik Pengiring Untuk Musik Pengiring Senam Tiga Generasi	272
Cerika Rismayanthi	Identifikasi Peran Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi <i>Personal Trainer</i>	278
Siti Nurrochmah dan Tatok Sugiarto	<i>Need Assesment</i> Multimedia Interaktif Bentuk <i>e-Learning</i> Gerakan Langkah Kaki Materi Aktivitas Ritmik Pembelajaran Dikjasor Untuk Siswa Smp Negeri Tumpang Malang	289
Muchamad Ishak	Optimalisasi Keterampilan Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Akuatik Berbasis Pendekatan Bermain	299
Mochamad Yamin Saputra	Profil Kemampuan Fisik Atlet Bola Tangan Di PON XIX Jawa Barat 2016	306
Nur Rohmah Muktiani, Sri Mawarti	Pengelolaan Peserta Didik Di Sekolah Kelas Khusus Olahraga Sman 4 Yogyakarta	311
Fajar Apollo Sinaga, Rika Nailuvar Sinaga, Rilas Sinaga	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Aktifitas Fisik Maksimal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Unimed	320
FX. Sugiyanto	Evaluasi Pembinaan Atlet Bulutangkis Dalam Rangka Persiapan Asian Games 2014	327
Sri Winarni, Sugeng Purwanto, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Integratif	334
Lismadiana	Evaluasi Manajemen Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta	345
Riky Dwihandaka	Pengaruh Latihan Aerobik Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Vo2max Atlet Bolavoli Junior Putra Kabupaten Sleman	351
A.Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Sarana Net Untuk Pembelajaran Permainan Net Di Sekolah Dasar	362
Tri Ani Hastuti, Aris Fajar Pambudi	Pengembangan Media Gambar Untuk Pembelajaran Permainan Bola Basket Di Sma	373
Setyo Budiwanto, Taufik, Febrita Paulina Heynoek	Tes Keterampilan Bolabasket Untuk Mahasiswa	384

Suratmin	Meningkatkan Motivasi Berprestasi Dan Percaya Diri Dengan Latihan Relaksasi Dan <i>Imagery</i>	392
Juriana, Kurnia Tahki	Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Membangun karakter Disiplin Pemain Sepakbola Junior	401
Ngatman	Penilaian Otentik ( <i>Authentic Assessment</i> )	409
Dikri Muhammad, Sulistiyono	Survey Citra Klub Sepak Bola Psgc Ciamis	417
I Ketut Sudiana	Pengembangan Model Pemberdayaan Pantai Lovina Sebagai Ikon <i>Sport Tourism</i> Buleleng-Bali	425
Setiyawan	<i>Burnout</i> Pada Atlet Usia Dini	432
Husnul Hadi	<i>Recruiting, Scouting dan Trying Out</i> dalam Pemanduan Bakat Olahraga	440
Nur Azis Rohmansyah	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Bermain	448
David Siahaan	Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Servis Tennis	455
Syahrudin, Achmad Karim	Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Menggiring Bola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (Increasing Capacity Through Movement Dribble Basic Model Type Cooperative Learning Stad In Class V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa)	462
Ibnu Fatkhur Royana	Etika Dan Moral Dalam Pendidikan Jasmani Menuju Insan Yang Sportif	469
Fathan Nurcahyo	Esensi Dan Nilai-Nilai Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Anak	478
Sumintarsih, Tri Saptono	Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> Dan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Usia Anak Di Klub PB Taruna Sleman Yogyakarta	486
Rudiyanto, Wahyu Wibowo Eko Y	Perkembangan Olahraga Amatir Dan Profesional di Indonesia	496
Utvi Hinda Zhannisa	Perkembangan Perseptual Dan Perilaku Gerak Motorik Pada Usia Anak-Anak	504
Sapto Adi	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional Egrang Dan Patil Lele Guna Mengembangkan Kegembiraan,	510

	Keseimbangan, Melatih Otot Kaki Dan Lengan Serta Melatih Keberanian Anak	
Aris Fajar Pambudi, Riky Dwihandaka	Mapping Mahasiswa Berprestasi Bidang Olahraga Uny Tahun 2016	516
Fajar Sri Wahyuniati	Peranan Latihan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Optimal Pada Atlet Senam	526
Ahmad Lamusu	Kemampuan Melakukan Kayang Melalui Kekuatan Otot Perut Mahasiswa Semester Ii Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Negeri Gorontalo	531
Galih Dwi Pradipta	Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding	536
Fendi Nugroho, Ali Satia Graha	Pengaruh Masase <i>Frirage</i> Dan Terapi Latihan Dalam Meningkatkan <i>Range Of Movement (Rom)</i> Pada Kasus Cedera Jari Tangan Di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Putra Universitas Negeri Yogyakarta	544
Miftah F.P. Putra	Mengkombinasikan Metode: Suatu Alternatif Penelitian Dalam Ilmu Keolahragaan	554
Rumpis Agus Sudarko, Siswantoyo, Faidillah Kurniawan	Pengembangan Model Buku Pedoman Standar Manajemen Pengelolaan Kelas Khusus Olahraga Bakat Istimewa Olahraga	563
Gema Fitriady	Perbandingan Hasil Pengukuran <i>Vo2max</i> Antara Tes Laboratorium Dan Tes Lapangan	567
Fauzi	Validitas, Reliabilitas Asesmen Servis Dan Smash Olahraga Bolavoli	573
Agung Wahyu Nugroho	Analisis Strategi Pengembangan Olahraga Pariwisata Di Dewabejo, Kabupaten Gunungkidul	583
Eneng Fitri Amalia	Pengaruh Koordinasi Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Bermain Tenis Meja : Studi Pada Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana Cianjur	593
Deni Rahman Marpaung	Pengaruh Pemulihan Aktif Dengan Pemulihan Pasif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Lari <i>Interval</i> Dengan Menggunakan <i>Treadmill</i> Pada Mahasiswa Jurusan Ikor Fik Unimed	604
Faidillah Kurniawan, Novi Resmi Ningrum Hari Yulianto	Langsing Dan Bugar Dengan Metode <i>Hypnoslimming</i>	614
	Analisis Koefisien Cohen's Cappa Untuk Mengukur Reliabilitas Instrumen Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sso Real Madrid Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	621

Komarudin, Danardono, Ali Satia Graha	Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Atlet Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Dalam Kompetisi <i>Womens Futsal Super League 2016</i>	629
Hari Amirullah Rachman	Mempertemukan Pemikiran Ki Hajar Dewantara Dengan Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Karakter Peserta Didik	637
Albadi Sinulingga, Budi Valianto, Suharjo, Syamsul Gultom, Mesnan	Strategi Implementasi Kurikulum KKNi FIK Unimed	645
Saharuddin Ita	Cara Menentukan Kebutuhan Energi Seorang Atlet	653

# PERANAN LATIHAN MENTAL DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OPTIMAL PADA ATLET SENAM

Fajar Sri Wahyuniati  
Universitas Negeri Yogyakarta  
fajar@uny.ac.id

## Abstrak

Dalam pencapaian prestasi di cabang olahraga senam banyak faktor yang menjadi penunjang pencapaian prestasi. Cabang olahraga senam tidak hanya membutuhkan faktor fisik, teknik, dan taktik tetapi juga membutuhkan faktor mental yang baik. mental olahraga pada hakikatnya adalah mental yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Di dalam pembinaan olahraga, aspek mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi. Beberapa peranan mental dalam cabang olahraga senam adalah meningkatkan prestasi atlet senam lebih optimal, yaitu dengan menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala mental yang terjadi dalam olahraga senam, dapat membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet senam, dan mengatasi hambatan-hambatan yang dialami atlet senam baik *internal* maupun *eksternal* pada pra pertandingan hingga saat pertandingan. Mempersiapkan atlet senam supaya lebih matang dalam menghadapi situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dengan waktu yang lama. Hubungan antara faktor mental atlet dengan faktor fisik, teknik maupun taktik akan memberikan pengaruh performa atlet. Pelatih diharapkan mampu mengetahui kondisi fisik maupun mental atletnya saat pra pertandingan hingga pertandingan, dengan harapan bisa bertanding secara optimal. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Selain itu perlu disadari bahwa setiap atlet mempunyai karakter yang berbeda satu dengan yang lain

**Kata Kunci:** Latihan Mental, Senam

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang bersifat multidimensional. Salahsatu sasaran dalam olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan mental atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat, 2004). Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006): "Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Selain itu faktor-faktor penunjang pencapaian prestasi adalah faktor fisik, faktor teknik, dan faktor mental. Menurut Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang meliputi aspek fisik, teknik dan, psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedang aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu :1). Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya. 2). Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya. 3). Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, bentuk badan, dan sebagainya. 4). Dimensi psikologik meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya. Menurut Harsono (1988) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek lainnya, sehingga

aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Selain itu Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan mental atlet termasuk ke dalam salah satu komponen penentu tercapainya sebuah prestasi yang optimal. Mental mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet saat menghadapi situasi pertandingan. Perubahan mental saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011). Faktor mental menjadi salah satu faktor utama pencapaian prestasi cabang olahraga, khususnya cabang olahraga senam.

## PEMBAHASAN

Olahraga senam di Indonesia merupakan cabang olahraga yang telah terkenal di kalangan masyarakat baik anak-anak hingga dewasa. Cabang olahraga senam sudah diperlombakan dari usia dini hingga dewasa baik dari kancah daerah, nasional, hingga internasional. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam cabang olahraga senam banyak faktor yang menjadi penunjangnya. Faktor tersebut adalah faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Cabang olahraga senam tidak hanya membutuhkan faktor fisik tetapi juga membutuhkan faktor mental yang baik. Pembinaan senam di Indonesia belum memperhatikan penanganan masalah mental dengan baik, padahal faktor mental itu merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang pencapaian prestasi atlet. Selain itu mental juga harus dilatihkan mulai dari sikap, motivasi, sugesti hingga kemampuan mengelola kecemasan dan emosi. Ada beberapa aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi, stres, emosi, dan *goal setting*. Tiga pilar prestasi atlet adalah fisik, teknik, dan mental (Lilik Sudarwati, 2007: 7).

Untuk mencapai prestasi senam yang baik harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet yang maksimal. Dalam menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Kesiapan mental yang baik adalah dimana keadaan mental seseorang dengan kemampuan jiwanya yang berupa akal, kehendak, dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya. Dari uraian tersebut latihan mental sangat penting diberikan kepada atlet oleh pelatih, sehingga pada situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan atlet senam tersebut sudah siap menghadapi hambatan apapun di lapangan baik secara *internal* maupun *eksternal*.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata *mental practice*, *mental training* *mental rehearsal*, singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-gerakannya tidak dapat diamati. Magil (1980) mengistilahkan latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurangan jelasan gerakan-gerakan fisik. Oxendine (1984) mengistilahkan latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Unestahl (1988) mengemukakan batasan mengenai *mental training is a systematic and long-term training to develop and learn to control: (1) behavior, (2) Performance, (3) emotion and moodstate, and (4) bodily processes*. Batasan pengertian mental training yang diajukan Unestahl tersebut menegaskan bahwa *mental training* mempunyai dampak langsung terhadap tingkah laku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah. Mental adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Nasution, 2010). Koruc (2004) menyatakan bahwa mental merupakan kecakapan.

Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan mental, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4)

rekreasi yang progresif; (5) visualisasi dan *imagery* dalam nomor olahraga; (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cidera dan rasa sakit.

Dari beberapa penjelasan dari pakar diatas dapat disimpulkan garis besar latihan mental adalah : metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide yang bersifat tidak tampak untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakanya, sehingga atlet senam dapat mencapai prestasi optimal dalam setiap perlombaan.

### **Program Latihan Mental**

Mental atlet senam perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang optimal di setiap perlombaan. Sudibyo (1993:153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra/ *image building* serta siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet senam. Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konanif, dan emosional. Berikut ini adalah bentuk latihan mental yang harus disisipkan pelatih dalam program latihan senam :

#### **Sikap Mental**

Atlet senam lebih membutuhkan bimbingan mental dalam menghadapi pertandingan yaitu tentang percaya pada kemampuan diri sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (misalnya pelatih, penonton dll). Perasaan tidak kalah sebelum bertanding ini merupakan hal yang harus ditanamkan pada diri atlet.

#### **Sikap Disiplin**

Pencapaian prestasi akan optimal jika atlet senam memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet senam sejak menjalani latihan dan pertandingan.

#### **Motivasi**

Atlet senam tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan goyah menghadapi kekalahan. Kemauan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan dalam latihan. Selain itu motivasi yang baik untuk atlet senam, tidak didasarkan oleh faktor eksternal yang berupa hadiah atau penghargaan dalam bentuk materi. Akan tetapi motivasi yang baik, kuat dan lebih lama menetap adalah motivasi internal yang didasarkan kepada keinginan pribadi yang lebih mengutamakan prestasi optimal pada atlet senam.

#### **Pantang Menyerah**

Atlet senam diajari pelatih bagaimana menjadi olahragawan yang tidak mudah menyerah disaat pertandingan ataupun disaat latihan. Selalu mengikuti dan menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih dengan baik dan benar.

#### **Sikap Optimis**

Atlet perlu mempunyai sikap optimis untuk menimbulkan perasaan saat mencapai prestasi yang optimal. Konsep diri dan berpikir positif, yaitu terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kelemahannya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet senam, tetapi juga oleh pelatih juga. Dengan membiasakan sikap optimis, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan percaya diri.

#### **Tanggung Jawab**

Tanggung jawab, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai atlet secara individu dan atau bagian dari team dan bahkan sebagai utusan suatu negara atau daerah untuk mengharumkan nama daerah, bangsa, dan Negara.

#### **Sportifitas**

Sikap sportifitas. Dalam hal ini atlet senam diberikan wawasan tentang peraturan dan tata tertib dalam perlombaan senam yang diikutinya supaya mereka dapat bertanding dengan sportif dan fairplay.

Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain : pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konanif/kemauan antara lain: *will power training*, *concentration*, dan *contemplation*. Sedang latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : *biofeed-back*, *self suggestion*, dan meditasi.

## **Peranan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam**

Prestasi atlet tidak datang atau tercapai begitu saja tanpa ada perencanaan yang baik dan didukung oleh banyak faktor, antara lain : faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Keseluruhan faktor itu merupakan satu kesatuan yang saling mendukung untuk pencapaian prestasi yang optimal.

Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993:155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :1). Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi /perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan. 2). Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang. 3). *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis . 4). *Body awarennes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan ketegangan dalam tubuhnya. 5). Mengembangkan rasa percaya diri.6). Membuat perencanaan bawah sadar atau mental *imagery*, dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung. 7). Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif. Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu: latihan memusatkan perhatian, relaksasi, dan mental *imagery* perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih.

Pada dasarnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1). Latihan fisik, teknik, dan taktik akan selalu dilatihkan, karena merupakan hal yang lazim dalam sebuah olahraga prestasi. Namun demikian, melatih mental atau psikis atlet senam secara khusus seringkali diabaikan oleh pelatih, bahkan tidak sama sekali, entah karena keterbatasan pengetahuan pelatih, maupun menganggap latihan mental tidak penting.

Olahraga prestasi membutuhkan kualitas mental yang baik, di samping kualitas fisik yang juga harus mumpuni. Dikatakan membutuhkan kualitas mental yang baik, karena dalam praktiknya seringkali ditemui seorang atlet yang sudah siap secara fisik, teknik, dan taktik. Tapi menjelang pertandingan dapat diamati dari *body language* dan mimik muka (*facial expressions*), terlihat gelisah, tidak tenang, kurang semangat, *sense of humor* berkurang, dan sebagainya. Terlebih lagi pada saat pertandingan, akan sangat terlihat mana atlet yang memiliki ketegaran mental (*mental toughness*), dan mana atlet yang mentalnya *down*.

Hal ini tentu saja mengundang pertanyaan dari seorang pelatih, mengapa keadaan demikian bisa terjadi pada diri atletnya, sementara dari segi fisik, teknik, dan taktik sudah dilatihkan sedemikian rupa. Tetapi pada saat bertanding teknik dan taktiknya terlihat buruk atau tidak optimal, padahal pada saat sesi latihan terlihat sangat baik. Dari sini pelatih harus segera menyadari, bahwa kualitas fisik, teknik, dan taktik saja belumlah cukup. Ada satu aspek lagi yang perlu mendapat perhatian khusus, yakni mental. Karena hebatnya seorang atlet, kalau mentalnya *down*, tentu akan sangat mengganggu penampilan atlet. Artinya, atlet tidak bisa menunjukkan kemampuannya dengan maksimal. Dan latihan teknik, taktik, dan fisik yang selama ini dilatihkan akan sia-sia dan terbuang percuma, karena pada saat bertanding tidak bisa maksimal akibat keadaan mental yang buruk.

Maka daripada itu seorang pelatih hendaklah memahami mental untuk atlet senam sehingga paham bagaimana cara memberikan program latihan mental dan waktu yang tepat melatih mental pada atlet senam supaya mendapatkan prestasi yang optimal.

## **SIMPULAN**

Mempersiapkan atlet senam supaya lebih matang dalam menghadapi situasi pra pertandingan hingga saat pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dengan waktu yang lama. Hubungan antara kualitas mental atlet dengan kualitas fisik, teknik maupun taktik akan mempengaruhi performa atlet saat pertandingan. Pelatih diharapkan mampu mengetahui kondisi fisik maupun mental atletnya saat pra pertandingan hingga pertandingan, dengan harapan bisa bertanding secara optimal. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Selain itu perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lain. Latihan mental dalam upaya meningkatkan mental atlet harus didasarkan bahwa pelatih membantu untuk mencapai prestasi maksimal pada atlet, memperlakukan atlet dengan baik sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri, dengan catatan harus ada batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar oleh atlet "Jiwa Sportifitas dan pantang menyerah". Peranan latihan mental dalam cabang olahraga senam sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik secara *internal* maupun *eksternal* pada pra pertandingan hingga saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet, sehingga bisa mendapatkan prestasi yang optimal di cabang olahraga senam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R.H (1985). Sport Psychology: Concepts and applications. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Effendi Hastria. 2016. Peranan Mental Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial). ISSN 2541 – 657X
- Gauron, Eugene F. 1984. Mental Training for Peak Performance, Sport Science. Association: New York.
- Gunarsa. D. Singgih. (2002), Psikologi Untuk Membimbing Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia Harsono. 1988
- Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam coaching. Jakarta : PT Tambak Kusuma Herman. 2011.
- Psikologi Olahraga. Makasar : Jurnal ILARA. Vol. 11, No. 2, Juli 2011 hlm 1-7
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Magill, Richard A. 1980. Motor Learning Concepts and Applications. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Oxendine, Joseph B. 1984. Psychology of Motor Learning. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Singer, Robert N. 1980. Motor Learning and Human Performance. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Singgih D. Gunarsa. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sudibyo Setyobroto. (1993). Psikologi Kepelatihan. Jakarta: CV Jaya Sakti
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Syer, John & Connolly, Chiristoper. 1984. Sporting Body Sporting Mind. Cambridge University Press: Great Britain.
- Unesthal. 1988. Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.

Diterbitkan Oleh:

2017

**Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta**

Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826, Fax.  
(0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : [seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk](http://seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk)  
Email : [semnasor.fik@uny.ac.id](mailto:semnasor.fik@uny.ac.id)

16 Maret

