PEMAHAMAN GURU PJOK TENTANG PENGARUH KESIAPAN MENTAL TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA

¹Amirzan, Indra Kasih², M. Yahya³

Correspondence: Universitas Universitas Jabal Gafur, Aceh, Indonesia
E-mail: amirzan_masry@yahoo.co.id, indra_ksh@yahoo.com,
Yahya_aka@yahoo.co.id

Abstrak

Guru Penjasorkes disamping melaksanakan tugasnya sebagai guru dalam pembelajaran olahraga, tetapi ada kalanya mereka harus mampu melatih siswanya untuk dapat berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan di sekolah maupun di luar sekolah. Sehingga tidak jarang fungsinya dituntut ganda selain sebagai guru juga ia harus mampu sebagai pelatih. Namun kenyataan di lapangan terkait dengan pembinaan mental sering diabaikan oleh guru Penjasorkes, sehingga prestasi yang diharapkan sulit dicapai, sampel 12 orang yang terdiri dari guru penjasorkes yang mengajar di SMP Negeri dalam Wilayah Kecamatan Padangtiji. Penelitian dengan mengedarkan angket tertutup dan angket terbuka dengan jumlah pertanyaan 21 soal, dan pengolahan data dengan menggunakan statistik sederhana yakni menghitung persentase. Dari hasil penelitian maka pertanyaan penelitian "Apakah guru Penjasorkes/PJOK telah memahami manfaat kesiapan mental terhadap pencapaian prestasi siswa". Maka jawabannya adalah mereka sangat memahami bahwa kesiapan mental sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan pertanyaan penelitian "Apakah guru PJOK telah mampu meningkatkan sikap mental siswanya melalui kegiatan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang dilakukan di sekolah?", maka jawabannya bahwa tidak mampu meningkatkan kondisi mental siswa karena mereka tidak memahami bagaimana prosedur dan konsep pembinaan mental.

Kata Kunci: Pemahaman, Guru Penjasorkes, Kesiapan Mental

Abstract

Penjasorkes teachers in addition to carrying out their duties as teachers in sports learning, they sometimes have to be able to train their students to be able to actively participate in every activity held at school or outside of school. So that not infrequently the function is demanded double as a teacher as well as he must be able to be a coach. But the reality in the field related to mental development is often ignored by Penjasorkes teachers, so that the expected achievements are difficult to achieve, a sample of 12 people consisting of physical education teachers who teach in the Public Middle School in the Padangtiji District Region. Research by circulating closed questionnaires and open questionnaires with a number of 21 questions, and processing data using simple statistics, namely counting percentages. From the results of the study, the research question "Has the Penjasorkes teacher / PJOK understood the benefits of mental readiness towards student achievement". So the answer is that they really understand that mental readiness is very influential on achievement and research questions. "Are PJOK teachers able to improve their students' mental attitudes through coaching, training and teaching activities carried out in schools?" because they don't understand how the process and the concept of mental development

Keyword: Understanding, Penjasorkes Teacher, Mental Readiness

Introduction

Mata pelajaran pendidikan jasmani membutuhkan guru yang memiliki kemampuan yang baik. guru Penjasorkes (Penjasorkes/PJOK) harus memiliki kompetensi serta sikap dan tingkah laku yang tercermin dalam bentuk mampu menyesuaikan diri dengan keadaan manakala ia sedang berada di ruangan ataupun di lapangan, berfungsi sebagai guru dan pelatih. Hal ini disebabkan mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai cirri khas yang unik dalam pembelajarannya. Selain itu juga sikap dan tingkah laku guru pendidikan jasmani yang bersifat pribadi sering kali dijadikan cermin para siswanya, kedekatan guru pendidikan jasmani dengan siswanya lebih tanpak akrab dan bersahabat. Hal inilah yang seharusnya menjadi dorongan dan menjadi nilai tambah bagi para guru pendidikan jasmani untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan profesional. Guru pendidikan jasmani memperlihatkan sikap dan tanggung jawabnya terhadap tugas dan kewajibannya dengan bekerja giat untuk mengangkat dan meningkatkan pandangan terhadap diri pribadi dan akan berimbas juga terhadap kedudukan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Tanggung jawab dan komitmen yang tinggi dalam tugas akan memberikan kekuatan untuk mengembangkan tugas profesional seperti: (1) Membina keserasian kehidupan siswa/peserta didik; (2) membina kemampuan siswa untuk memahami instruksi guru; (3) memberikan instruksi yang jelas; (4) membangun ketekunan siswa untuk menguasai materi; (5) membina keserasian tugas dan karakteristik peserta didik; (6) meningkatkan kesempatan dan waktu aktif berlatih; (7) membina disiplin dan motivasi belajar siswa, Dimiyati, Mujiono (2006). Merupakan aspek penting yang harus dimiliki dan dipahami guru pendidikan jasmani. Profesionalisme guru akan berdampak pada pemahaman guru akan arti penting tugas yang diembannya serta akan mendapat dukungan dari pimpinan/kepala sekolah, rekan kerja, masyarakat secara terus menerus.

Dari kegiatan yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani maka terjadi proses belajar untuk menghasilkan prestasi belajar, kedua permasalahan ini dapat di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari individu yang sedang belajar dan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor yang berasal dari dalam individu dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor fisik dan faktor psikis. Faktor fisik, antara lain meliputi kondisi indera, anggota badan, tubuh, kelenjar saraf, dan organ-organ dalam tubuh. Faktor psikis antara lain meliputi motivasi, kepribadian, dan sikap. faktor dari luar berupa keadaan lingkungan, fasilitas, guru, dan metode serta alat peraga.

Dalam hubungan dengan faktor fisik, pendidikan jasmani ikut memainkan peran yang sangat penting. Dengan pendidikan jasmani maka kesegaran jasmani siswa terbentuk dan terkontrol sebagai mana mestinya, demikian juga dengan gangguan faktor fisik dapat teratasi dengan baik dan proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, karena dengan kesegaran jasmani akan mempengaruhi

segala aktifitas siswa terutama aktifitas yang berkaitan dengan proses belajar yang terus berlangsung di sekolah.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dengan aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, dan aktivitas olahraga dalam konteks pendidikan jasmani (gerak) secara sistematis, terseleksi, dan terarah, sebagai media untuk mendorong perkembangan kesehatan dan kemampuan fisik, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional-spiritual, dan sosial), dan prinsip-prinsip bermain, Komarudin dan Yusuf Hidayat (2006).

Dengan demikian keberhasilan belajar siswa juga dapat ditentukan oleh keadaan fisik yang sehat, sehingga secara fisik siswa sudah siap untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas. Dari pernyataan-pernyataan di depan tadi, tidak diragukan lagi peran kesegaran jasmani siswa untuk mendukung perubahan intelektual pada diri siswa. Karena hal itu menjadi bekal untuk melakukan aktivitas belajar serumit apapun yang dihadapi siswa, dari berbagai tantangan dalam belajar akan dirasa ringan. Berdasarkan uraian di atas, besar kemungkinan kesegaran jasmani peserta didik akan memengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah. Contoh kecil yang dapat dilihat jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar di kelas. Jika kondisi itu terus berlangsung sangat mungkin prestasi belajar siswa akan menurun. Maka kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan hal yang mutlak untuk terus dikembangkan di sekolah oleh guru yang profesional dengan demikian akan terbentuk kesegaran jasmani siswa serta meningkatkan intelektual atau kecerdasan bagi setiap pelajar.

Namun disisi lain aktivitas olahraga juga sangat berpengaruh terhadap sikap mental siswa, hal ini terkait dengan aspek aspek psikosomatis, seperti; keberanian, ketakutan, kepercayaan diri, disiplin, semangat belajar, sedih dan gembira, mudah bersosialisasi, rasa jenuh, sikap positif dan negatif maupun sikap yang terpuji serta gangguan mental lainnya yang kiranya perlu di atasi dengan aktivitas olahraga.

Namun kenyataan dilapangan jarang sekali guru PJOK memperhatikan aspek tersebut, bahkan sangat banyak para guru tersebut tidak memahi kondisi mental yang dimiliki oleh siswanya, bahkan berkemungkinan besar ia kurang memahami dalam bentuk apa kegiatan olahraga tersebut paling berpengaruh kepada mental siswa. Atau bagaimana cara membimbing pembentukan mental siswa. Karena umumnya guru PJOK dalam meningkatkan prestasi siswa lebih mengutamakan latihan fisik dan tehnik, padahal tanpa dipengaruhi oleh kesiapan mental segala sesuatunya terkait kemampuan tehnik dan fisik akan buyar dan menjadi sia sia karena tidak dapat diterapkan dengan baik akibat terganggunya mental.

Kepercayaan diri adalah yakin benar, atau memastikan akan kemampuan dan kelebihan seseorang kepada diri sendiri, Tingkat adalah derajat atau kedudukan sesuatu dalam satu rentangan tertentu, Ngilim Purwanto. (2007). Serta Sikap positif seorang individu yang mendorong dirinya untuk

mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Ada beberapa cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi menurut, Jamaris Martini, (2010) antara lain: 1) Memulai dari dalam diri sendiri, 2) Evaluasi diri dengan jujur dan objective, 3). Harga diri dan *positive thinking*, 4). Berani ambil resiko, 5). Belajar mensyukuri dan menikmati karunia Allah, 6). Menetapkan tujuan yang realistif.

Kepercayaan diri berkaitan dengan pengakuan ataupun keyakinan akan adanya kebenaran. Kebenaran bahwa manusia tidak hanya diri sendiri tetapi juga orang lain, sesamanya. Karena itu kepercayaan pada orang lain sangat penting, melalui kepercayaan manusia dapat menyempurnakan diri. Seseorang hendaknya mempunyai kepercayaan bahwa orang lain berarti baginya, namun tidak berarti harus percaya secara buta terhadap siapa saja. Jamaris Martini, (2010) berpendapat bahwa: "Apa yang disebut kepercayaan itu tidak bisa dilepaskan dari kejujuran serta kebenaran ucapan atau tindakan seseorang. Yang dipercaya adalah kata hatinya yang tercermin dalam ucapan atau tindakannya. Jadi dasar kepercayaan kepada orang lain bukan siapa orangnya, melainkan kebenaran yang ditampilkannya, entah melalui ucapan, ataupun tindakannya".

Setiap aktivitas latihan selalu bertujuan untuk memperbaiki penampilan atau meningkatkan keterampilan seseorang atlet. Namun yang terjadi dilapangan adalah bentuk latihan yang lebih menekankan pada unsur-unsur kondisi fisik seperti latihan; daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, power serta penekanan pada unsur-unsur keterampilan-keterampilan yang terdapat pada cabang olahraga tersebut.

Latihan unsur kondisi fisik dan tehnik pada dasarnya memang harus diakui sebagai penentu yang dapat merubah atau memperbaiki penampilan setiap atlet, namun demikian masih ada unsur penentu yang dilupakan oleh atlet maupun pelatih, yakni latihan pembinaan atau pembentukan mental.

Sebenarnya telah terbukti di lapangan bahwa sebaik apapun persiapan atlet telah dilakukan namun akan menjadi sia-sia manakala penampilannya akan menjadi tidak karuan saat bertanding hanya karena tidak didukung oleh kesiapan mental yang baik. Artinya disini kesetabilan mental sangat dibutuhkan, karena gangguan mental saat bertanding akan merusak setiap kondisi fisik maupun keterampilan yang seblumnya telah benar-benar dikuasai oleh atlet. Misalnya para atlet tenis lapangan, bulutangkis dan tenis meja yang akibat gangguan mental tidak dapat dengan baik memfungsikan gerakan pergelangan tangannya dengan baik, maka setiap pukulan yang dilakukan tidak akan terarah sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

Bayangkan bagaimana seorang atlet yang panik saat bertanding serta menyesali diri dari setiap gerakan atau tehnik yang salah yang ia lakukan, sampai-sampai ia tidak mampu lagi mengendalikan diri dengan baik sampai akhir pertandingan yang begitu terasa panjang dan melelahkan walau akhirnya tetap harus dimenangkan oleh lawan dengan telak, ia hanya menjadi pecundang di lapangan padahal sebelumnya ia telah mempersiapkan latihan fisik dan tehnik dengan rentang waktu yang memenuhi syarat sebagai latihan persiapan.

Contoh-contoh kasus di atas merupakan contoh sebagian kecil dari dampak gangguan mental yang dialami atlet saat bertanding, “sehingga sangat wajar untuk difahami betapa pentingnya pembinaan mental bagi setiap atlet, bahkan porsi atau intensitasnya seharusnya melebihi dari kegiatan latihan pembinaan fisik dan latihan tehnik. Maka sewajarnya kita mengatakan sangat ironis aktifitas latihan yang selama ini dilakukan terkadang hanya sedikit bahkan hampir tidak menyentuh ranah latihan mental”. Oleh karena itu seyogyanya latihan mental harus selalu seiring dan sejalan dengan pembinaan atau latihan fisik, tehnik dan taktik.

Dalam psikologi olahraga, perilaku psikologis seorang atlet dapat berkisar antara *abnormal* sampai dengan *su-peniormal*. Atlet yang berprestasi dituntut untuk selalu memiliki perilaku psikologis *supernormal*, yang melebihi orang *normal*, Mylsidayu, Apta. (2014).

Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, tehnik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek tersebut perlu dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik.

Dalam kesempatan ini khusus akan diuraikan suatu model program latihan mental bagi atlet Indonesia. Sesuai dengan prinsip latihan fisik, Bempa (1990), maka latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan intensitasnya meningkat.

Dari definisi tersebut jelas sekali bahwa latihan mental itu harus diprogram untuk jangka panjang, dilakukan secara teratur dan sistematis sehingga akan mempengaruhi penampilan seorang atlet ke arah yang lebih baik dari penampilan sebelumnya.

Tahapan latihan mental yang dikemukakan berikut ini merupakan suatu model yang dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan atlet. Tahapan tersebut adalah: Pemeriksaan psikologis, konseling pendahuluan, penetapan sasaran, pembentukan sikap dan cara pikir positif, latihan relaksasi, latihan konsentrasi, latihan visualisasi, evaluasi program latihan mental. Seperti telah diuraikan di atas. program latihan mental merupakan satu kesatuan dengan program latihan secara keseluruhan. Pelatihlah yang mengatur jadwal latihan sesuai dengan kebutuhan setiap atlet.

Untuk melakukan tehnik latihan mental yang diuraikan di atas, waktu yang diperlukan untuk sekali latihan tidaklah lama. Begitu sasaran latihan sudah ditentukan, maka latihan relaksasi dapat dimulai dan dilanjutkan dengan latihan berikutnya jika atlet telah siap. Latihan mental ini cukup dilakukan sekitar sepuluh sampai dua puluh menit setiap kali latihan, asalkan dilakukan secara teratur. Pada waktu permulaan atlet perlu didampingi, namun setelah mahir mereka dapat melakukannya sendiri. Latihan ini kemudian dapat dilanjutkan dengan tahap latihan persiapan pertandingan (tidak diuraikan dalam kesempatan ini). Selama latihan mental berlangsung, konseling pribadi atau konseling kelompok dengan psikolog dapat terus berjalan.

Method

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, dimana peneliti ingin menggambarkan secara gamblang dan jelas dengan kenyataan yang terjadi di lapangan berkaitan dengan guru PJOK bagaimana tanggapan mereka terhadap dampak pembinaan mental siswa untuk meningkatkan prestasi olahraga., maka yang menjadi populasi di dalam penelitian ini adalah guru Penjasorkes (PJOK) yang PNS dan Bakti pada SMP Negeri di Wilayah Kecamatan Padang Tiji yakni 4 (empat) orang guru PJOK dari SMP Negeri 1 Padang Tiji, 3 (tiga) orang guru PJOK dari SMP Negeri 2 Kunyet, 4 (empat) orang guru PJOK dari SMP Negeri 3 Padang Tiji dan 1 orang Pengawas PJOK wilayah Padang Tiji dengan jumlah populasi secara keseluruhan adalah 12 orang.

Discussion

Menurut data dan fakta yang tergambar dalam tabel dan terkait dengan pertanyaan penelitian, maka penulis membedakan posisi angket sesuai dengan keinginan yang ingin diketahui oleh penulis yakni terkait dengan a) Pemahaman guru Penjasorkes tentang manfaat mental terhadap pembinaan mental siswa, serta b) Kemampuan guru Penjasorkes dalam meningkatkan atau membina mental atlet atau siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan data-data penelitian yang telah diperoleh, dengan mengajukan 21 variabel pemecahan dengan 21 tabel pengolahan, maka variabel yang mendukung pertanyaan penelitian “Apakah guru Penjasorkes/PJOK telah memahami manfaat kesiapan mental terhadap pencapaian prestasi siswa?”. Pertanyaan penelitian “Apakah guru PJOK telah mampu meningkatkan sikap mental siswanya melalui kegiatan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang dilakukan di sekolah?” Maka dapat disimpulkan secara umum para guru Penjasorkes di SMP pada Wilayah Kecamatan Padang Tiji Kabupaten Pidie sangat memahami bahwa kemampuan atau kondisi mental yang baik akan mampu mengangkat prestasi siswa, namun mereka tidak memahami bagaimana prosedur dan konsep pembinaan mental siswa atau atlet yang baik sehingga mental anak didik mereka dapat ditingkatkan kearah kondisi mental yang lebih baik.

Penyajian tahapan pembelajaran yang dimulai dari pemanasan, inti dan penenangan, kegiatan olahraga yang sifatnya ramai, massal, siswa aktif sampai dengan pelajaran selesai, namun sering bahkan terabaikan sisi pembinaan mental yang seharusnya diterapkan dalam setiap aktivitas pembelajaran di sekolah sehingga pencapaian prestasi yang diinginkan akan terwujud sesuai harapan para guru maupun pimpinan sekolah, tentu hal ini tidak terlepas dari kemampuan para guru penjasorkes yang belum mafan di bidang pembinaan dan pelatihan mental tersebut.

Conclusion

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Guru-guru Penjasorkes pada SMP Negeri di Wilayah Padangtiji Kabupaten Pidie telah memahami bahwa kesiapan mental siswa atau atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan siswa atau atlet dilapangan, terutama saat menghadapi lawan tanding yang memiliki ketrampilan atau kemampuan yang seimbang. Dalam kondisi tersebut menurut guru Penjasorkes hanya kondisi mental yang baiklah yang akan mencapai kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan tersebut, 2) Guru-guru Penjasorkes pada SMP Negeri di Wilayah Padangtiji Kabupaten Pidie secara umum belum mampu membina atau memberikan latihan mental kepada siswa dengan baik, hal ini dikarenakan para guru Penjasorkes belum memiliki kemampuan yang baik tentang keilmuan yang terkait dengan mental tersebut, mereka hanya memperoleh pemahan pembinaan mental melalui pengalaman-pengalaman di lapangan yang telah mereka hadapi, 3) Para pimpinan dan lembaga yang berkompoten meningkatkan kinerja guru Penjasorkes tidak pernah melakukan pembinaan ataupun pelatihan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam membina mental siswa atau atlet, sehingga guru tidak mampu dengan segera menangi gangguan-gangguan mental yang dialami siswa atau atlet dilapangan pada saat mengikuti pertandingan atau perlombaan olahraga.

References

- Bompa, T.O, 1990. *Theory and methodology of training*. J. Fox (Eds). (2nd Ed.). Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publications.
- Dimiyati, Mujiono, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jamaris Martini, 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*, Jakarta Pusat: Yayasan Penamas Murni.
- Komarudin dan Yusuf Hidayat, 2006. *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, Apta, 2014. *Psikologi OLahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.