

PENERAPAN PENDEKATAN SOSIOKULTURAL DALAM *MENTAL TRAINING* PEGULAT INDONESIA PADA SEA GAMES XXVI

Oleh:
Bambang Erawan, M.Pd

ABSTRAK

Tulisan ini akan membahas penerapan pendekatan sosiokultural dalam *mental training* (latihan mental) atlet gulat gaya bebas Indonesia pada Sea Games XXVI. Ada empat faktor yang menunjang keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi, yaitu faktor teknik, fisik, taktik, dan mental. Peningkatan aspek mental menjadi fokus terpenting yang dilakukan pelatih untuk menyiapkan atlet tampil di Sea Games XXVI. Hal ini dilakukan berdasarkan evaluasi selama proses latihan, yang menunjukkan faktor mental atlet menjadi variabel yang menghambat munculnya kemampuan fisik, teknik, dan taktik atlet ketika bertanding. Kondisi yang menunjukkan bahwa atlet gulat gaya bebas Indonesia memiliki latar belakang sosiokultural yang heterogen menjadi fakta penting yang tidak bisa dibantah. Oleh karena itu, pemahaman lintas budaya terhadap aspek sosiokultural para atlet mutlak diperlukan sebagai dasar dalam melakukan latihan mental. Pendekatan psikologis dalam latihan mental para atlet telah menafikkan fakta penting bahwa sebagai makhluk berfikir atlet tidak hanya direkonstruksi secara psikologis, tetapi juga direkonstruksi secara sosiokultural. Hasil penerapan pendekatan sosiokultural dalam latihan mental atlet gulat Indonesia menunjukkan kecenderungan yang positif, terutama dalam peningkatan percaya diri dan penghapusan kecemasan saat bertanding.

Kata Kunci: Latihan Mental, Gulat Gaya Bebas, Pendekatan Sosiokultural, Sea Games XXVI

PENDAHULUAN

Pelaksanaan *South East Asian Games* (Sea Games) XXVI yang berlangsung di Jakarta dan Palembang pada 11-22 November 2011 berlangsung dengan sukses besar bagi tuan rumah Indonesia. Tiga sukses yang diharapkan Pemerintah Indonesia melalui pelaksanaan Sea Games XXVI tercapai sudah. Sukses pertama berkaitan dengan sukses penyelenggaraan telah ditunjukkan Indonesia dengan mampu menjadi penyelenggara yang baik bagi duta-duta olahraga ASEAN ketika bertanding.

Sukses kedua berkaitan dengan sukses prestasi, dalam hal ini Indonesia terbilang sukses karena tampil sebagai juara umum. Sukses ketiga berkaitan dengan sukses pemberdayaan ekonomi masyarakat, hal ini ditandai dengan bergairahnya roda perekonomian masyarakat di tempat penyelenggaraan Sea Games XXVI. Keberhasilan ini, bagaimanapun, perlu disyukuri di tengah berbagai persoalan politik yang hampir saja mengancam terlaksananya event olahraga dua tahunan di kawasan ASEAN ini.

Dalam Sea Games XXVI, Kontingen Indonesia diperkuat oleh 1.059 atlet, 393 *official*,

dan 130 personil tenaga sekretariat. Jumlah pertandingan yang dilaksanakan pada Sea Games XXVI sebanyak 545 dari 44 cabang olah raga (cabor) yang dipertandingkan. Salah satu cabor yang dipertandingkan pada Sea Games XXVI dan juga diikuti oleh Kontingen Indonesia adalah cabor Gulat. Cabor Gulat mempertandingkan dua gaya, yaitu Gaya Greco Roman (Putra) dan Gaya Bebas (Putra-Putri). Jumlah kelas yang dipertandingkan di cabor Gulat adalah 17 kelas. Indonesia mempersiapkan 17 atlet untuk mengikuti pertandingan di seluruh kelas cabor Gulat ini dengan rincian 10 orang untuk gaya bebas dan 7 orang untuk gaya Greco Roman.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) memberikan beban target kepada PB PGSI untuk meraih 4 medali emas di ajang Sea Games XXVI. Secara matematis, target ini dinilai cukup berat jika tolak ukurnya adalah hasil perolehan medali Kontingen Gulat Indonesia pada empat kali keikutsertaannya di ajang Sea Games. Berdasarkan catatan statistik, dalam empat kali keikutsertaannya di ajang Sea Games, Indonesia meraih 2 medali emas pada Sea Games XXV Tahun 2009 di Laos, sedangkan pada Sea Games XXIV Tahun 2007 di Thailand, Indonesia hanya meraih 1 medali emas. Catatan raihan tanpa medali emas dialami Indonesia pada Sea Games 2005 di Philipina dan Sea Games 2003 di Vietnam. Statistik itu di atas kertas tentu saja menunjukkan beratnya target yang dibebankan KONI kepada PB PGSI.

Untuk meraih target yang dibebankan, PB PGSI sebagai induk organisasi merespon target itu melalui berbagai langkah yang didasarkan pada analisis prestasi dan kekuatan atlet-atlet Gulat di Indonesia. Langkah pertama, PB PGSI melalui SK Nomor 05 Tahun 2011 menetapkan empat orang pelatih yang ditugaskan untuk melatih atlet Gulat Indonesia pada Sea Games XXVI, yaitu 1) Bambang Erawan, M.Pd. (Jabar/Kepala Pelatih), 2) Zulhaidir (Kalsel/Pelatih Gaya Bebas

Putra), 3) Bunyamin (Kaltim/Pelatih Greco), dan 4) Leni Sahartika, S.Pd. (Jatim/Pelatih Gaya Bebas Putri). Tim Pelatih ditugaskan menyusun dan melaksanakan program latihan bagi atlet gulat gaya bebas yang disiapkan bertanding pada Sea Games XXVI.

Pemilihan atlet Gulat Indonesia pada Sea Games XXVI didasarkan pada dua kriteria pencapaian prestasi atlet, yaitu prestasi atlet pada Kejurnas Gulat 2010 di Yogyakarta dan prestasi atlet pada PON Tahun 2008 di Kalimantan Timur. Atlet yang terjaing melalui skema ini, khususnya yang terjaring melalui Kejurnas 2010, diwajibkan mengikuti Pelatnas Tahap I yang digelar di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Pada tahap I ini, seluruh atlet diberi kesempatan untuk berlatih selama empat bulan dan kemudian di akhir periode yang telah dirancang, para atlet diseleksi akhir melalui program Seleksi Nasional (Seleknas) sebagai proses seleksi pembentukan Tim Inti Gulat Indonesia. Pada tahap I, atlet gulat gaya bebas yang terjaring untuk mengikuti Pelatnas Sea Games XXVI sebanyak 22 atlet putra dan putri. Pada kelompok putra, atlet yang terpilih adalah 1) M. Iqbal (50 Kg./Kaltim), 2) Sidiq (50 Kg./Jatim), 3) M. Ricky Fajar (55 Kg./Kalsel), 4) Eko Ronny (55 Kg./Kaltim), 5) Hendi (60 Kg./Jabar), 6) Badriansyah (60 Kg./Kaltim), 7) Ardiansyah Darmansyah (66 Kg./Kaltim), 8) Andre (66 Kg./Sumbar), 9) Fachriansyah (74 Kg./Kalsel), 10) Dede Rahmat Hidayat (74 Kg./Jabar), 11) Rudi Armanto (84 Kg./Kaltim), 12) Jumain (84 Kg./Jateng), 13) Tawar Tri Setiawan (120 Kg./Kalsel), dan 14) Agustaf (120 Kg./Kaltim). Sedangkan, pada kelompok putri, atlet yang terjaring adalah 1) Sulis Yuliani (55 Kg./Jatim), 2) Sheila Abdilah (55 Kg./Jabar), 3) Eka Setiawati (59 Kg./Jabar), 4) Ridha Wahdianiyaty (63 Kg./Kalsel), 5) Retno (63 Kg./Jambi).

Berdasarkan program latihan yang dirancang, seluruh atlet yang terpilih dilibatkan dalam program latihan tahap awal dengan *peak*

performance pada saat Seleknas berlangsung. Periode waktu permulaan latihan sampai dengan pelaksanaan Seleknas adalah 4 bulan (Februari-Juni). Fokus latihan diarahkan pada pengembangan kondisi fisik dan taktik pertandingan. Teknik (dasar) pergulatan tidak menjadi fokus dalam latihan sebab para atlet secara umum telah menguasai teknik-teknik pergulatan dengan baik. Fokus peningkatan kemampuan fisik meliputi aspek daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kelenturan. Oleh karena itu, hampir sebanyak 80% latihan di tahap I diarahkan pada latihan fisik, sisanya diarahkan pada pembentukan kemampuan Taktik bertanding.

Setelah dilakukan Seleknas, akhirnya Tim Inti Gulat Gaya Bebas Indonesia terbentuk dengan kekuatan 10 atlet. Adapun atlet putra yang terpilih melalui Seleknas adalah 1) M. Iqbal (50 Kg./Kaltim), 2) M. Ricky Fajar (55 Kg./Kalsel), 3) Hendi (60 Kg./Jabar), 4) Ardiansyah Darmansyah (66 Kg./Kaltim), 5) Fachriansyah (74 Kg./Kalsel), 6) Rudi Armanto (84 Kg./Kaltim), dan 7) Tawar Tri Setiawan (120 Kg./Kalsel). Sedangkan, di kelompok putri, atlet yang terjaring melalui Seleknas adalah 1) Sulis Yuliani (55 Kg./Jatim), 2) Eka Setiawati (59 Kg./Jabar), dan 3) Ridha Wahdianiyaty (63 Kg./Kalsel).

Tim inti cabor gulat gaya bebas Indonesia ini melakukan sentralisasi Pelatnas Tahap II di Rumania selama 75 hari. Selama berada di Rumania, Tim Indonesia melakukan latihan dengan program yang dirancang dengan memperhatikan capaian atlet pada Pelatnas Tahap I.

Dalam pertandingan Gulat, seorang atlet dituntut untuk memiliki daya tahan (*endurance*) yang baik, kekuatan/*power* (*strength*) yang maksimal, kelincahan (*agility*) yang sempurna, dan kelenturan (*flexibility*) yang baik. Keempat

hal tersebut erat kaitannya dengan pencapaian kondisi fisik atlet. Pada tahap II ini, kondisi fisik atlet telah terbentuk dengan baik sebagai pencapaian hasil latihan Pelatnas Tahap I. Indikator-indikator pencapaian kekuatan fisik yang baik bagi atlet cabor Gulat telah ditunjukkan para atlet sebagai hasil dari pelaksanaan latihan tahap I. Oleh karena itu, latihan tahap II ini diarahkan pada pemeliharaan aspek fisik, bukan lagi latihan peningkatan kondisi fisik melalui latihan beban yang berat. Pemeliharaan kondisi fisik para atlet tidak hanya dilakukan melalui proses latihan saja, tetapi juga dilakukan melalui pengawasan terhadap pemanfaatan waktu istirahat atlet dan asupan gizi atlet sehari-hari.

Selain fisik, penguasaan taktik pertandingan menjadi hal yang penting untuk dilatih. Latihan taktik pertandingan dilakukan secara simultan pada saat dan setelah atlet mengikuti pertandingan uji coba. Taktik pertandingan erat kaitannya dengan kecerdasan si atlet dalam menerapkan teknik pergulatan di atas matras. Taktik pertandingan berkaitan dengan keputusan si atlet dalam menentukan kapan dan teknik mana yang pas digunakan menyerang lawan, serta keputusan si atlet dalam memilih teknik apa yang tepat digunakan ketika melakukan *counter* terhadap serangan lawan. Oleh karena itu, pemahaman seperti ini pada diri atlet akan lebih efektif dilakukan secara langsung melalui latihan dalam *setting* pertandingan yang dikondisikan.

Hasil evaluasi Tim Pelatih terhadap kemampuan atlet gulat gaya bebas Indonesia yang waktu itu akan diturunkan di ajang Sea Games XXVI Tahun 2011 adalah penguasaan mental bertanding yang kurang baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet gulat gaya bebas Indonesia menunjukkan penguasaan teknik, fisik, dan taktik yang bagus pada saat latihan. Indikator penguasaan fisik yang baik telah terpenuhi oleh atlet Gulat Gaya Bebas Indonesia. Misalnya, dari segi Vo2 Max yang

seluruhnya berhasil melebihi angka minimal bagi seorang, yaitu 65.

Modal dasar atlet Gulat Gaya Bebas Indonesia tidak muncul pada saat mereka tampil dalam *setting* pertandingan. Ketika bertanding, mereka seolah-olah serba salah untuk menerapkan teknik pergulatan dan menyusunnya dalam sebuah skema taktik permainan. Pencapaian proses hasil latihan tidak nampak dalam skema pertandingan mereka. Kondisi semacam ini jika dibiarkan berpotensi besar meruntuhkan performa di atas matras. Pembentukan mental bertanding melalui peningkatan intensitas pertandingan uji coba dengan atlet-atlet Rumania dipandang perlu untuk dilakukan. Karena itu, Tim Pelatih mengikutsertakan atlet-atlet Indonesia pada Kejuaran Gulat Daerah yang diselenggarakan oleh Federasi Gulat Rumania. Hal ini dilakukan juga untuk menyiapkan atlet agar memiliki kesiapan mental yang baik dalam memasuki atmosfer pertandingan yang sesungguhnya nanti. Gejala-gejala runtuhnya mental atlet ketika bertanding terlihat dari perasaan mereka yang terlihat takut, cemas menghadapi tampilan lawan, tidak percaya akan kemampuan diri sendiri, dan motivasi yang rendah untuk memenangkan pertandingan. Tentu saja hal ini merupakan permasalahan besar yang mengganggu secara signifikan.

Selama dua bulan terakhir di Rumania masalah mental atlet menjadi fokus pembenahan yang dilakukan Tim Pelatih. Oleh karena itu, pertimbangan yang tepat untuk menerapkan konsep yang digunakan sebagai landasan dalam latihan mental harus didasarkan pada kerangka berpikir yang benar tentang objek yang dihadapi, dalam hal ini atlet Gulat Gaya Bebas Indonesia. Fakta yang tidak bisa dibantah mengenai atlet Gulat Gaya Bebas Indonesia adalah bahwa mereka memiliki latar belakang sosiokultural yang heterogen. Wujud mereka sebagai seorang atlet tidak hanya direkonstruksi oleh pemahaman-

pemahaman psikologis saja, tetapi juga direkonstruksi oleh pemahaman sosiokultural. Hal itu menjadi dasar pemikiran Tim Pelatih untuk menerapkan pendekatan Sosiokultural dalam latihan mental bagi mereka. Dalam pandangan pelatih, penerapan latihan mental berbasis Psikologi (Perkembangan), yaitu berdasarkan tugas-tugas perkembangan fisik manusia, tidak akan menyentuh esensi atlet sebagai manusia yang sebenarnya direkonstruksi melalui nilai-nilai sosiokultural.

Tulisan ini akan menjelaskan pengalaman Tim Pelatih Gulat Indonesia yang menerapkan latihan mental berbasis pendekatan sosiokultural pada atlet Gulat Gaya Bebas Indonesia yang bertanding di ajang Sea Games XXVI. Pendekatan sosiokultural digunakan dengan asumsi dasar yang memandang bahwa mental atlet sebagai refleksi dari pandangan hidupnya lebih banyak direkonstruksi melalui pengalaman sosial budayanya, bukan perkembangan psikologisnya saja. Pemahaman lintas budaya terhadap nilai-nilai anutan atlet menjadi sesuatu yang diyakini akan membantu atlet dalam membentuk mental bertanding yang baik.

PEMBAHASAN

1. Aspek Mental dalam Pertandingan

Dalam dunia olahraga, kata **mental** sering didengung-dengungkan sebagai istilah yang selalu dikaitkan dengan performa seorang atlet di lapangan. Tidak jarang kita mendengar pujian yang mengatakan bahwa si X menunjukkan mental bertanding yang kuat setelah ia mampu mengimbangi perlawanan si Y yang secara teknis dinilai lebih unggul daripadanya. Kemudian, entah darimana datang rumusnya, ada semacam kepercayaan di kalangan olahragawan yang menyatakan bahwa keberhasilan seorang atlet dalam sebuah pertandingan, 80%-nya ditentukan oleh aspek mental, sedangkan aspek fisik, taktik,

dan teknik secara determinan dihargai sebesar 20% sebagai faktor penentu keberhasilan dalam bertanding. Disadari atau tidak, pemahaman tentang mental bertanding menunjukkan fakta bahwa aspek mental merupakan hal yang penting bagi seorang atlet. Seseorang dikatakan menunjukkan mental pertandingan yang baik apabila ia mampu mengatasi pertandingan sebagai realita yang dihadapinya saat itu, dan ia dikatakan menunjukkan mental pertandingan yang buruk ketika tidak mampu mengatasi realita itu dengan baik. Kondisi mental yang baik atau buruk pada kenyatannya tidak selalu berkorelasi secara positif dengan kemenangan seseorang ketika bertanding. Dalam konteks ini, bisa jadi kita mendapati atlet yang menunjukkan sikap mental baik tapi tidak mampu meraih kemenangan, dan sebaliknya ada atlet yang menunjukkan mental yang buruk tapi dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, istilah mental yang baik dalam tulisan ini merujuk pada pengertian tampilan seorang atlet dalam menjalankan pertandingan dengan unjuk kemampuan yang dimilikinya secara optimal, wajar, dan positif. Unjuk kemampuan atlet secara optimal, wajar, dan positif sebagai refleksi kemampuan yang dicapainya melalui proses latihan merupakan esensi dari pembinaan olahraga prestasi. Seorang pelatih akan sangat mengharapkan atletnya untuk menunjukkan kemampuan secara optimal yang telah diasah melalui proses berlatih, daripada harus mendapati performa atletnya yang tidak menunjukkan penguasaan kemampuan hasil berlatih sekalipun itu menghasilkan sebuah kemenangan. Bagaimanapun, kemenangan harus dilihat sebagai sebuah konsekuensi dari sebuah kompetisi.

Lalu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan *mental*? Secara harafiah, *mental* dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga (Kamus

Besar Bahasa Indonesia, 2000: 733). Tinjauan Psikologi terhadap istilah mental diungkapkan Kartadinata (2008) yang menyatakan bahwa mental merupakan ekspresi penyikapan (respon) seseorang atas sebuah realita yang dihadapinya. Respon merupakan perwujudan pikiran seseorang ketika menghadapi sebuah realita. Dalam konteks olahraga, dapat dikatakan bahwa pertandingan yang dihadapi oleh seorang atlet adalah realita (masalah) yang harus diatasi melalui respon.

Sebagai perwujudan mental, respon adalah refleksi cara berpikir atlet pada saat itu. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mental bersifat kontekstual. Hal ini berarti bahwa mental yang ditunjukkan seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan konteks yang dihadapinya pada saat itu. Jadi tidak benar bahwa respon seseorang terhadap sebuah realita selalu bersifat konstan. Sekaitan dengan hal ini, kita dapat memaklumi bahwa tidak selamanya seseorang menunjukkan sikap pantang menyerah (gambaran mental yang baik) ketika menghadapi sebuah tantangan (realita), karena sebenarnya ia berpotensi menunjukkan sikap menyerah (gambaran mental yang lemah) atau tidak mampu mengatasi realita yang dihadapinya. Demikian halnya juga dengan seorang atlet yang sangat mungkin menunjukkan kondisi mental yang lemah atau kuat ketika menjalani sebuah pertandingan. Hal ini sangat ditentukan oleh cara berfikir dirinya saat itu. Dan, cara berfikir seorang manusia sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kondisi yang dialaminya pada saat itu juga. Dengan demikian, muara dari penjelasan di atas adalah kondisi yang dialami seorang atlet merupakan prasyarat mutlak yang mempengaruhi unjuk kualitas mental bertanding.

2. Bentuk Latihan Mental

Eksplorasi teoretis mengenai esensi aspek mental bagi atlet berimplikasi pada tuntutan

terhadap peran pelatih yang harus lebih mampu mengkondisikan atlet agar memiliki kondisi mental yang baik ketika menjalankan pertandingan. Jika demikian, maka yang menjadi pertanyaan mendasar adalah cara apa yang bisa ditempuh untuk membentuk kondisi mental yang kuat pada diri seorang atlet? Apakah pembentukan kondisi mental yang baik pada seorang atlet dapat dilakukan melalui proses latihan? Jika *Ya*, seperti apa bentuknya? Jika *Tidak*, mengapa? Pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi acuan Tim Pelatih Gulat Gaya Bebas Indonesia pada Sea Games XXVI ketika mengatasi persoalan mental yang telah terdeteksi sebagai kelemahan utama para atlet. Kondisi mental atlet gulat gaya bebas Indonesia untuk Sea Games XXVI yang dianggap sebagai ancaman terhadap performa di atas matras perlu diatasi melalui langkah-langkah metodik dan konseptual, sehingga ancaman itu bisa berubah menjadi kekuatan yang bisa mempertebal keyakinan atlet di atas matras. Tantangan saat itu adalah minimnya waktu yang dimiliki untuk mengatasi ancaman yang sangat serius ini. Menjelang pelaksanaan Sea Games XXVI yang tidak lebih dari dua bulan, Tim Pelatih dituntut memilih langkah yang pas untuk mengatasi persoalan itu secara efektif.

Pertanyaan mendasar tentang apa yang bisa dilakukan pelatih agar atlet memiliki kemampuan dalam membentuk kondisi mental yang baik perlu dijawab melalui penjelasan konseptual yang didasarkan pada metode ilmu kepelatihan olahraga. Pandangan modern ilmu kepelatihan olahraga yang memposisikan pelatih sebagai *partner*, *manager*, *trainer*, dan *teacher* bagi atletnya mengindikasikan pemahaman bahwa pelatih memiliki peran untuk membantu atlet dalam mencapai kemampuan mengkondisikan mental bertanding yang baik melalui cara-cara metodik atau cara-cara yang benar secara keilmuan. Yang dimaksud dengan cara-cara metodik dalam terminologi

ilmu kepelatihan olahraga tidak lain adalah proses latihan (*training*), yaitu serangkaian langkah yang dikontrol dan dikondisikan melalui interval tertentu dan didasarkan pada konsep tertentu sehingga melalui aktivitas itu atlet mampu membentuk kecakapan yang menunjang performanya dalam bertanding. Dengan demikian, pertanyaan mengenai apakah kemampuan dalam mengkondisikan mental bertanding yang baik dapat dibentuk melalui proses latihan, jawabannya adalah *Ya*. Sebagai sebuah kecakapan, pengkondisian mental yang wujudnya merupakan kemampuan berfikir seorang atlet bukan sesuatu yang bersifat *given* (kodrati). Kemampuan mengkondisikan mental bertanding merupakan sesuatu yang harus diperjuangkan (*achievement*) oleh seorang atlet melalui pengalaman-pengalaman berlatih yang dijalannya.

Konsep dasar mental adalah cerminan hasil berfikir seorang atlet ketika menyikapi pertandingan yang dipandang sebagai realita (masalah) yang harus dihadapinya. Dalam hal ini, respon yang dimunculkan atlet yang bertanding secara skematis dipengaruhi oleh hakikat pertandingan gulat, yaitu menjatuhkan lawan untuk mendapatkan *point* dan menghindari serangan lawan yang berusaha menjatuhkan kita untuk mendapatkan *point*. Secara spesifik, respon yang dimunculkan oleh atlet gulat merupakan refleksi pemikiran dalam memilih tindakan, yaitu tindakan menyerang dan bertahan secara optimal (sesuai dengan teknik, taktik, dan kekuatan fisik), wajar (sesuai dengan sistem/aturan yang berlaku), dan positif (sesuai dengan nilai-nilai sportivitas olahraga), tanpa terhalangi rasa takut dan cemas pada saat melakukannya.

Respon juga berarti tindakan yang dipilih atlet dalam pertandingan sebagai refleksi dari kemampuan berfikirnya karena adanya suatu stimulus. Dalam konteks ini, hal yang menstimulus lahirnya respon seorang pegulat

ketika bertanding adalah 1) pemahaman tentang hakikat pergulatan, 2) suasana pertandingan, 3) pengetahuan tentang lawan, dan 4) keyakinan akan kemampuan diri. Dalam pandangan Psikologi Kognitif, berfikir merupakan aktivitas memilih, menyeleksi, atau menentukan solusi yang didasarkan pada pengetahuan (kognitif) dan pengalaman (psikomotor) yang dimiliki seseorang (Bachari, 2010). Aktivitas memilih, menyeleksi, atau menentukan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki atlet merupakan aktivitas bertujuan (beralasan). Dengan demikian, segala tindakan yang dilakukan atlet ketika menjalani pertandingan benar-benar didasarkan pada alasan-alasan yang dipilihnya melalui skema berfikir yang dibangun atas dasar empat hal yang menstimulusnya itu. Seorang pelatih harus dengan cermat membantu atletnya saat atlet berfikir tentang empat hal yang menstimulus pikirannya untuk menampilkan sebuah respon. Jika pelatih tidak membantu atlet dalam proses berfikirnya itu, maka bisa saja atlet tersebut mengalami kesalahan berfikir (*fallacy thinking*) atas realita yang dihadapinya itu. Akibat dari kesalahan berfikir adalah tidak adanya respon (tindakan) yang tersusun dalam skema berfikir atlet sehingga ia tidak mampu melakukan tindakan dengan optimal, wajar, dan positif.

Dengan demikian, bentuk latihan yang dapat diberikan kepada atlet agar ia dapat mencapai kemampuan dalam mengkondisikan aspek mental bertanding dengan baik adalah latihan berfikir, yang dalam ilmu kepelatihan sering disebut juga sebagai *cognitive coaching*. Dalam hal ini, seorang atlet harus diajarkan untuk berfikir dengan benar, mulai dari pengenalan metode berfikir, membuat sintesa atas informasi yang diperolehnya, sampai dengan membangun skema tindakan dalam pertandingan.

3. Latihan Mental dengan Pendekatan Sosiokultural

Seperti yang telah dikemukakan di bagian sebelumnya bahwa inti dari latihan mental adalah latihan berfikir (dengan benar) sehingga seorang atlet mampu menyikapi realita tentang 1) skema aturan pertandingan gulat, 2) kepercayaan atas kemampuan individu, 3) suasana pergulatan, dan 4) performa kekuatan lawan. Mental bertanding yang baik merupakan landasan yang tercermin di dalam sikap yang ditunjukkan atlet ketika bertanding, yaitu melalui unjuk kemampuan optimal, wajar, dan positif. Pendekatan sosiokultural yang diterapkan sebagai kerangka konseptual dalam latihan mental bagi atlet gulat gaya bebas Indonesia pada Sea Games XXVI, secara sederhana, dapat didefinisikan sebagai penerapan nilai-nilai budaya yang dikonstruksi oleh seseorang sebagai sebuah keyakinan dalam menjalankan kehidupannya (Kartadinata, 2008). Dengan demikian, latihan mental dengan pendekatan sosiokultural merupakan latihan berfikir (dengan metode yang benar) mengenai realita yang dihadapi atlet dengan bersumber pada nilai-nilai budaya (lokal) sebagai keyakinan yang merekonstruksi pemikiran/pandangan hidupnya, sehingga ia mampu mencapai kecakapan dalam menampilkan kemampuan bertanding sebagai wujud dari proses berlatih secara optimal, wajar, dan positif.

Fakta yang menunjukkan bahwa atlet gulat gaya bebas Indonesia pada Sea Games XXVI memiliki latar belakang sosial budaya yang heterogen merupakan asumsi yang diperhatikan tim pelatih ketika menerapkan pendekatan ini dalam proses latihan. Dengan asumsi ini, latihan mental bagi atlet gulat gaya bebas Indonesia dilakukan secara komunal (bersama-sama) dan individual (perorangan). Berikut ini akan diuraikan dimensi-dimensi yang berkaitan dengan penerapan latihan mental berbasis sosiokultural.

- Tujuan

1. Tujuan Umum

Latihan ini, secara umum, bertujuan untuk membentuk kecakapan atlet dalam mengkondisikan mental bertanding dengan baik dan benar.

- 1) Tujuan Khusus

Secara khusus, latihan ini diarahkan untuk meningkatkan taraf kemampuan berfikir atlet melalui:

- 1) peningkatan kemampuan berkonsentrasi
 - 2) penyikapan terhadap realita pertandingan, yang meliputi (1) kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, (2) pemahaman mengenai skema pertandingan, (3) penguasaan terhadap suasana pertandingan, dan (4) pengetahuan mengenai kekuatan lawan.
 - 3) pembangunan skema bertanding sebagai hasil pembacaan atas realita pertandingan

- a. Waktu Latihan

Latihan dilakukan secara insidental dalam rentang pelaksanaan Pelatnas Tahap II hingga menjelang pertandingan dimulai. Faktor yang sangat diperhatikan mengenai waktu latihan adalah kondisi fisik yang dialami atlet saat itu.

- b. Materi

Materi latihan mental bagi atlet gulat gaya bebas Indonesia pada Sea Games XXVI bersumber pada nilai-nilai sosiokultural

yang diyakini sebagai pandangan hidup. Penggalan nilai-nilai sosiokultural dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan atlet sebagai sumber informasi. Adapun materi yang dikembangkan dalam latihan mental meliputi aspek instrumen, yaitu kemampuan tentang metode, cara, atau langkah-langkah berfikir. Sedangkan aspek kedua berkaitan dengan aspek substansi yang berkaitan dengan nilai-nilai yang digali sebagai landasan dalam berfikir.

- 1) Aspek Instrumen

- a) Hakikat berfikir analitis
 - b) Metode berfikir kritis

- 2) Aspek Substansi

- a) Penegasan dogma untuk bersikap santun, *respect*, dan hormat kepada setiap lawan bertanding, baik di dalam maupun di luar matras. Dogma itu merupakan kebenaran kultural yang jika diterapkan dalam tindakan akan berdampak positif terhadap stabilitas emosi atlet saat bertanding.
 - b) Penguatan kesan positif melalui pernyataan dukungan atas upaya atlet yang secara subjektif meyakini unsur suprasegmental sebagai media untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

- c) Peningkatan keyakinan dan kesadaran atlet untuk menjalani proses berlatih dengan serius melalui penyadaran akan makna yang menerangkan bahwa siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan menuai hasilnya (*man jadda wa jadda*).
- d) Peningkatan kesadaran untuk bersikap sebagai seorang patriot yang memiliki kewajiban membela kehormatan bangsa dan negara.
- e) Penguatan sikap berani, percaya diri, dan tak pantang menyerah sebagai sikap inti yang dikembangkan dalam menjalankan pertandingan
- f) Pembentukan sikap terbuka dan jujur dalam memposisikan diri dalam pergaulan, baik kepada sesama atlet maupun kepada pelatih.

harus dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan dan dinamis.

- 2) Latihan mental pada hakikatnya merupakan perubahan *mind set* melalui peningkatan kemampuan berfikir sehingga mampu menunjukkan kemampuan yang optimal, wajar, dan positif.
- 3) Nilai-nilai anutan yang dijadikan landasan berfikir seseorang direkonstruksi oleh pengalaman-pengalaman sosiokultural yang dijalaninya.

e. Sistem Evaluasi

Sistem evaluasi yang dikembangkan dalam latihan ini dilakukan melalui penilaian sejawat (*peer evaluation*) terhadap unjuk perilaku yang ditampilkan atlet yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Pengorganisasian Materi Latihan

Latihan ini diorganisasikan ke dalam berbagai bentuk yang melibatkan partisipasi atlet secara individual dan klasikal dengan menggunakan teknik ceramah, studi kasus, dan *games*.

d. Asumsi-asumsi yang Dikembangkan

- 1) Latihan mental bagi atlet

KESIMPULAN

Penerapan pendekatan sosiokultural dalam *mental training* bagi atlet Gulat Pelatnas Sea Games XXVI terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet dalam bertanding. Mental atlet tidak menjadi penghalang tercapainya prestasi gemilang oleh atlet Gulat Indonesia pada Sea Games XXVI yang berhasil meraih 4 Emas, 5 Perak, dan 4 Perunggu. Ini berarti bahwa semua atlet Gulat Indonesia pada Sea Games XXVI berhasil memperoleh medali.

SARAN

Berdasarkan pengalaman penulis, yaitu menerapkan pendekatan sosiokultural dalam konteks pelatihan mental bagi Atlet Gulat Indonesia pada Sea Games XXVI, penulis merasa perlu untuk merekomendasikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pendekatan sosiokultural sangat efektif untuk digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam proses latihan mental bagi atlet yang tengah disiapkan mengikuti pertandingan yang memiliki atmosfer pertandingan tinggi.
2. Pelatihan mental perlu dikelola dan dirancang oleh pelatih secara metodik agar dapat mencapai hasil yang maksimal. Perlu diingat bahwa aspek mental sebagai sesuatu yang abstrak sangat berpengaruh signifikan terhadap performa atlet di atas arena.

DAFTAR PUSTAKA

- Setyobroto, S. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
- Unesthal, L.E. 1994. *The Mental Aspect of Wrestling*. USA: Veje Forlag Publ.Inc., Drever.
- James. 1971. *A Dictionary of Psychology*. Great Brain: Penguin Reference Books Ltd, New Jersey.

BIODATA PENULIS

Bambang Erawan, M.Pd

Dosen Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olah Raga FPOK UPI/ Pelatih Kepala Cabor Gulat pada Sea Games XXVI

NIP. 196907282001121001

Dapat dihubungi melalui:
bambanggulat@gmail.com