



Pembinaan Prestasi Futsal Kecamatan Bayongbong Dalam Rangka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Budiman¹, Diky Hadyansah², Ruslan Rusmana³, Asep Rochmat⁴, Hendri Rizal⁵, Dhifan Fauzan⁶
STKIP Pasundan

Abstrak. Salah satu permasalahan pelatihan atlet futsal kecamatan Bayongbong adalah belum adanya program pelatihan mental. Tidak adanya program latihan mental para atlet dapat mengakibatkan gangguan kecemasan para atlet saat bertanding di lapangan. Kekhawatiran dari adanya gangguan kecemasan secara berlebihan dapat mengganggu performa atlet sehingga dapat berakibat pada kemunduran prestasi olahraga yang dicapai. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk pendampingan pembuatan program latihan mental pada atlet futsal Kec. Bayongbong dalam kejuaraan PORKAB Kab. Garut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 4 tahapan diantaranya tahap pengambilan data awal; tahap pembuatan program latihan; tahap pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi. Hasil pelaksanaan program latihan mental progressive muscle relaxation yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan menunjukkan adanya peningkatan prestasi futsal pada kecamatan Bayongbong.

Keyword: Program latihan mental, progressive muscle relaxation, futsal, kejuaraan PORKAB

Pendahuluan

Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) Garut 2021 mulai digelar sekitar bulan Oktober 2021. Dasar dari pelaksanaan PORKAB Kabupaten Garut 2021 adalah Undang-Undang Keolahragaan Nasional tahun 2005 yang menyatakan bahwa setiap penyelenggaraan kejuaraan olahraga yang dilaksanakan pemerintah dan pemerintah daerah wajib memperhatikan tujuan keolahragaan serta prinsip kejuaraan keolahragaan. Kegiatan ini merupakan ajang setiap kecamatan untuk menampilkan kemampuan para atletnya. Sebanyak 42 kecamatan mengirimkan para atlet kebanggannya untuk dapat memperebutkan 654 keping medali emas. Berbagai cabang olahraga (cabor) akan diperlombakan, tak terkecuali cabor futsal. Sebagai cabor yang mulai diminati oleh warga Kabupaten Garut mulai dari anak-anak sampai dengan dewasa, cabor ini digadang-gadang akan menarik minat serta peserta yang tidak bisa dibilang sedikit. Pada hari terakhir pendaftaran, tercatat 33 kecamatan meingirinkan para atletnya untuk ikut berlaga dalam cabor futsal. Beberapa bulan sebelum PORKAB Garut 2021 akan dimulai, terpantau berbagai kecamatan sudah melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan performa serta skill para atletnya. Hal tersebut terlihat dari padatnya aktivitas sewa lapang futsal di berbagi daerah di Kabupaten Garut. Melalui pelaksanaan PORKAB ini, setidaknya minat masyarakat terhadap olahraga kembali tumbuh setelah sebelumnya menyusut akibat pandemi Covid-19 yang menyerang dunia.

Kecamatan Bayongbong tercatat sebagai salah satu peserta dari cabor futsal. Kecamatan ini terbilang cukup strategis dari segi letak geografisnya. Kecamatan ini terbilang cukup dekat dari pusat kota Kabupaten Garut sehingga dapat dikatakan sarana dan prasarana penunjang latihan keolahragaan dapat dikatakan cukup baik. Untuk latihan futsal sendiri, para atlet dapat menggunakan beberapa fasilitas mulai dari lapangan yang bersifat umum yang terletak di alun-alun kecamatan Bayongbong ataupun dapat menyewa lapang futsal yang sifatnya komersil. Dilihat dari demografinya, kecamatan ini memiliki potensi SDM yang berkualitas dan mumpuni. Tercatat beberapa atlet berprestasi berskala

Nasional berasal dari Kecamatan ini. Skill dasar yang dimiliki para anak-anak di kecamatan ini khususnya dalam bidang futsal dapat dikatakan cukup baik. Ditinjau secara geografis maupun demografis, sudah sepantasnya apabila dalam Kejuaraan PORKAB ini Kecamatan Bayongbong diperhitungkan sebagai kecamatan yang unggul terutama dalam Cabor Futsal. Hal tersebut berbanding terbalik dengan realita yang ada di lapangan. Meskipun telah dianugerahi berbagai kelebihan, nyatanya hal tersebut tidak dapat menggiring para atlet futsal kecamatan Bayongbong untuk dapat mendapat medali emas. Hal tersebut tercatat dari prestasi PORKAB kecamatan ini yang hanya mampu menorehkan prestasi futsal di 8 besar saja pada tahun 2016. Hasil evaluasi dari pelaksanaan PORKAB 2016 menunjukkan bahwa salah satu masalah utama para atlet futsal kecamatan Bayongbong adalah ketidaksiapan mental saat bertanding. Seringkali para atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat menghadapi lawan yang dianggapnya cukup tangguh. Hal tersebut nyatanya membuat penurunan performa para atlet saat bertanding. Penelusuran lebih lanjut, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pelatih lebih mendominasi dalam mengajarkan skill dalam bermain futsal dan cenderung mengesampingkan latihan mental para atletnya.

Dalam olahraga khususnya futsal, skill para atlet bukan satu-satunya hal utama yang perlu dipersiapkan agar dapat meraih medali emas dalam suatu kejuaraan. Banyak faktor yang saling mempengaruhi sehingga berdampak pada performa para atlet. Beberapa hal utama yang perlu diperhatikan oleh seorang pelatih futsal ketika akan bertanding adalah kecemasan (*anxiety*) para atlet [1][2][3]. Chaplin (2000) menjelaskan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut [4]. Semakin tinggi *anxiety* yang dirasakan oleh para atlet maka semakin besar kecenderungan penurunan performa atlet. Kecemasan dalam permainan futsal dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih [5].

Berdasarkan pemaparan di atas, solusi dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat STKIP Pasundan bersama mitra untuk mengatasi permasalahan di atas ialah pendampingan pembuatan dan penerapan program latihan mental *progressive muscle relaxation* sebagai upaya meminimalisir kecemasan pada saat para atlet bertanding.

Metode

Pelaksanaan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: (1) Tahap pengambilan data awal, tahap ini merupakan tahapan dasar untuk menentukan sejauh mana kemampuan mental atlet. Tahapan ini juga sebagai bahan rujukan dalam pembuatan program latihan. Proses pencatatan data awal psikologi seluruh atlet melakukan tes tertulis yang berisi soal instrument psikologi olahraga khususnya olahraga futsal; (2) Tahap pembuatan program latihan, setelah mendapatkan data awal selanjutnya tim dan mitra merumuskan jadwal dan program latihan mental; (3) Tahap Pelaksanaan, setelah tersusun dan menetapkan jadwal serta program latihan, selanjutnya adalah melaksanakan program latihan sesuai dengan jadwal yang dilakukan oleh semua atlet dalam satu tempat. Hasil dari setiap latihan selalu dicatat sehingga akan memudahkan tim dan mitra menganalisis serta mengontrol setiap individu dalam melakukan latihan, serta sebagai bahan untuk evaluasi. (4) Tahap Evaluasi, tahap ini merupakan tahapan analisis setiap pertemuan/latihan maupun analisis secara keseluruhan.

Tabel 1 Jadwal Kegiatan PKM

No	Waktu kegiatan	Kegiatan	Periode ke-			
			I	II	III	IV
1	31 Juli 2021	Tahap pengambilan data awal	✓			
2	01-10 Agst 2021	Tahap pembuatan program latihan		✓		
3	12 Agst – 18 Okt 2021	Tahap pelaksanaan latihan			✓	
4	20-25 Okt 2021	Tahap evaluasi				✓

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan solusi program kerja dan target tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) hingga saat ini, proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program.

Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa performa atlet semakin baik seiring dengan semakin intensnya pelaksanaan program latihan mental ini. Hasil akhir yang diperoleh adalah prestasi atlet futsal yang mengalami peningkatan dengan diperolehnya medali emas pada PORKAB Kabupaten Garut tahun 2021.



Gambar 1 Pemberian medali emas oleh panitia serta stakeholder



Gambar 2 Foto bersama antara pemain dan official

Pembahasan

Pada pengambilan data awal atlet futsal Kec. Bayongbong, diketahui bahwa faktor dominan yang mempengaruhi performa atlet terletak pada ketidakmampuan atlet dalam mengontrol kecemasan/anxiety sebelum pertandingan sehingga terbawa sampai dengan pertandingan berlangsung. Pada pelaksanaannya, perasaan cemas pada taraf rendah atau sedang pada atlet memang diperlukan sehingga meningkatkan rasa waspada pada diri atlet tersebut. Namun demikian, perasaan cemas yang sangat tinggi pada atlet sehingga sulit untuk dikontrol dapat berakibat pada penurunan kualitas serta

performa atlet [6][7][8]. Maka dari itu, program latihan mental yang akan dilakukan pada atlet futsal di kecamatan Bayongbong ini terfokus pada program latihan mental *progressive muscle relaxation*. Rusmana, dkk. (2020) menjelaskan bahwa melalui program latihan mental *progressive muscle relaxation* yang tepat, rasa cemas pada diri atlet dapat diminimalisir serta membangun kewaspadaan dan meningkatkan performa atlet[9][10][11]. Untuk mencapai hasil maksimal dalam program pelatihan ini, maka diperlukan konsistensi dalam tahap implementasinya sehingga para atlet sudah terbiasa dalam mengatur kecemasannya.

Hasil evaluasi yang dilakukan selama berlangsungnya pertandingan PORKAB tahun 2021 ini, terlihat peningkatan performa atlet selama pertandingan berlangsung. Para atlet cenderung bersikap tenang saat pihak lawan melakukan tekanan sehingga kontrol bola atlet sangat baik. Hasil akhir lainnya yang diperoleh dari penerapan program latihan mental *progressive muscle relaxation* secara konsisten adalah meminimalisir berbagai pelanggaran yang dilakukan oleh atlet. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xie, dkk. (2016), Vancampfort, dkk. (2013) yang menyebutkan bahwa atlet akan cenderung melakukan berbagai pelanggaran serta kekerasan lainnya saat mereka tidak dapat mengontrol emosi akibat dari ketidaksiapan mental saat pertandingan[12][13]. Dalam beberapa pertandingan, terlihat kesiapan mental para atlet yang dinilai cukup matang. Hal tersebut dilihat dari sikap tenang yang terlihat meskipun pada pertandingan awal pihak lawan telah unggul dengan mencetak beberapa gol. Sikap tenang yang mengindikasikan adanya kontrol kecemasan yang baik dari para atlet membuahkan hasil dengan membalikkan keadaan pada menit-menit terakhir pertandingan. Hasil akhir yang diraih dari program latihan mental *progressive muscle relaxation* adalah peningkatan prestasi dengan diraihnya medali emas pada PORKAB Kabupaten Garut tahun 2021.

Simpulan Dan Saran

Pemberian program pelatihan mental *progressive muscle relaxation* yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dapat memberikan efek positif terhadap pengelolaan kecemasan pada atlet saat bertanding. Hal tersebut dapat menjadikan mental para atlet menjadi lebih terbangun sehingga berakibat pada performa atlet yang semakin baik. Hasil akhir yang diharapkan dari terbangunnya mental serta performa atlet adalah prestasi olahraga yang semakin meningkat

Saran

Dalam pelatihan khususnya dalam cabang futsal, diperlukan pelibatan ilmu psikologi untuk mengetahui mental para atlet. Dalam pembuatan program pelatihan mental atlet hendaknya menyesuaikan dengan kebutuhan para atlet sehingga pelatihan dapat dilakukan secara maksimal. Pemberian porsi secara tepat antara pelatihan fisik, pelatihan teknik, pelatihan taktik serta pelatihan mental yang tepat dapat memberikan hasil yang optimal terhadap prestasi olahraga khususnya dalam cabang futsal.

Daftar Pustaka

- [1] A. Olmedilla, E. Ortega, F. J. Robles-Palazón, M. Salom, and A. García-Mas, "Healthy practice of female soccer and futsal: Identifying sources of stress, anxiety and depression," *Sustain.*, vol. 10, no. 7, pp. 1–8, 2018, doi: 10.3390/su10072268.
- [2] S. C. Ferreira, D. N. Navarro, M. L. de Araújo, E. da S. Caldas, D. M. B. da Silva, and A. C. Navarro, "Comparison of pre-competitive anxiety between futsal players of sub-16 and sub-19 category," *Res. Soc. Dev.*, vol. 10, no. 7, p. e5510716189, 2021, doi: 10.33448/rsd-v10i7.16189.
- [3] J. Acebes-Sánchez, M. Granado-Peinado, and C. M. Giráldez, "Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid," *Retos*, no. 39, pp. 643–648, 2021, doi: 10.47197/retos.v0i39.81975.
- [4] J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo, 2000.
- [5] , Anira, I. Damayanti, and N. I. Rahayu, "Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan," *J. Terap. Ilmu Keolahragaan*, vol. 2, no. 2, p. 85, 2017, doi: 10.17509/jtikor.v2i2.4948.
- [6] N. Bai and A. Dana, "The relationship between coaching behaviors and athletes' burnout in Golestan province futsal super league players," *Pelagia Res. Libr. Eur. J. Exp. Biol.*, vol. 3, no.

- 3, pp. 111–114, 2013, [Online]. Available: www.pelagiaresearchlibrary.com.
- [7] M. Atasoy, E. O. Karabulut, and A. Yalçinkaya, “Study on fear of negative evaluation , and social appearance anxiety of university students engaged in futsal,” *J. Phys. Educ. Sport Manag.*, vol. 7, no. 7, pp. 50–55, 2016, doi: 10.5897/JPESM2016.0268.
 - [8] B. Seipp, “Anxiety and academic performance: A meta-analysis of findings,” *Anxiety Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 27–41, 1991, doi: 10.1080/08917779108248762.
 - [9] R. Rusmana, B. Budiman, and R. Ferari, “Pengaruh Relaksasi Autogenic Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola di PSKC Kota Cimahi,” *J. MensSana*, vol. 5, no. 2, pp. 173–181, 2020, doi: 10.24036/menssana.050220.10.
 - [10] V. P. Singh, V. Rao, V. Prem, R. C. Sahoo, and P. K. Keshav, “Comparison of the effectiveness of music and progressive muscle relaxation for anxiety in COPD-A randomized controlled pilot study,” *Chron. Respir. Dis.*, vol. 6, no. 4, pp. 209–216, 2009, doi: 10.1177/1479972309346754.
 - [11] S. Lolak, G. L. Connors, M. J. Sheridan, and T. N. Wise, “Effects of progressive muscle relaxation training on anxiety and depression in patients enrolled in an outpatient pulmonary rehabilitation program,” *Psychother. Psychosom.*, vol. 77, no. 2, pp. 119–125, 2008, doi: 10.1159/000112889.
 - [12] L. Q. Xie, Y. L. Deng, J. P. Zhang, C. J. Richmond, Y. Tang, and J. Zhou, “Effects of Progressive Muscle Relaxation Intervention in Extremity Fracture Surgery Patients,” *West. J. Nurs. Res.*, vol. 38, no. 2, pp. 155–168, 2016, doi: 10.1177/0193945914551509.
 - [13] D. Vancampfort *et al.*, “Progressive muscle relaxation in persons with schizophrenia: A systematic review of randomized controlled trials,” *Clin. Rehabil.*, vol. 27, no. 4, pp. 291–298, 2013, doi: 10.1177/0269215512455531.