

MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN DAN STRESS MENGHADAPI PERTANDINGAN BAGI ATLET PEMULA

Sayyid Husein Syahab, Doni Antoni, Romza Agusni, Andri Asta Tartusi, Ivan Basten Sianturi, Hidayatullah

Universitas PGRI Palembang, Indonesia

email: huseinsyahab77@gmail.com, doniantoni0293@gmail.com,
romzaagusni78@guru.sd.belajar.id, andritartusi91@guru.sma.belajar.id,
basten572@gmail.com, opank_oi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kejenuhan dan stres merupakan masalah umum yang dihadapi oleh atlet pemula, terutama menjelang pertandingan. Kondisi ini dapat memengaruhi performa dan motivasi atlet. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara untuk mengatasi kejenuhan dan stres dalam latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab kejenuhan dan stres pada atlet pemula serta memberikan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei yang dilakukan di UPT SDN 01 Tiuh Balak, Kabupaten Way Kanan, dengan melibatkan 43 atlet Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang tengah melakukan persiapan untuk kompetisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan disebabkan oleh program latihan yang monoton, kurangnya variasi dalam jenis latihan, serta situasi latihan yang tidak kondusif. Stres pada atlet juga dipicu oleh rasa takut akan lawan yang lebih kuat, kurangnya percaya diri, dan gangguan fisik serta psikologis. Untuk menghindari kejenuhan dan stres, guru PJOK dan pelatih perlu menciptakan situasi latihan yang nyaman dan menyenangkan, serta memperhatikan faktor-faktor motivasi dan dukungan psikologis bagi atlet. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan performa dan prestasi atlet dalam kompetisi.

Kata Kunci: kejenuhan; latihan; stress; atlet pemula.

ABSTRACT

Boredom and stress are common problems faced by novice athletes, especially before a competition. This condition can affect the performance and motivation of athletes. Therefore, it is important to find ways to overcome boredom and stress in training. This study aims to identify the factors that cause boredom and stress in novice athletes and provide solutions to overcome these problems. The method used in this study was a survey conducted at UPT SDN 01 Tiuh Balak, Way Kanan Regency, involving 43 National Student Sports Olympiad (O2SN) athletes who were preparing for the competition. The results showed that boredom was caused by monotonous training programs, lack of variation in types of training, and non-conducive training situations. Stress in athletes is also triggered by fear of stronger opponents, lack of self-confidence, and physical and psychological disorders. To avoid boredom and stress, PJOK teachers and coaches need to create a comfortable and enjoyable training situation, as well as pay attention to motivational factors and psychological support for athletes. This is expected to improve the performance and achievements of athletes in competitions.

Keywords: boredom; exercise; stress; novice athlete.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti pernah mengalami kejenuhan dan stress, termasuk para Atlet bisa mengalami kejenuhan dalam latihan jangka panjang (training center) dan mengalami stress menjelang pertandingan (Wati & Jannah, 2021). Namun demikian, seorang Atlet / Siswa tidak boleh sampai frustrasi dan menyerah sebelum bertanding. Oleh karena itu seorang Guru PJOK atau Pelatih harus mampu mengkondisikan atau menggunakan metode / cara yang tepat agar para Atlet/Siswa mampu menyelesaikan program latihan yang telah ditetapkan tanpa mengalami kejenuhan dan tidak stress dalam menghadapi pertandingan sehingga dapat mencapai target prestasi yang diinginkan oleh Pelatih (Wati & Jannah, 2021).

Dalam menciptakan prestasi Olahraga yang optimal tidak hanya melatih fisik, teknik, strategi, taktik yang jitu, tetapi kondisi mental Atlet harus juga diperhatikan, antara lain dalam melatih seorang Atlet harus merasa nyaman, senang, kondusif, tenang dan tidak dalam kondisi tertekan oleh target Pelatih, merasa ketakutan kalau dicoret dari tim karena target yang diinginkan Pelatih tidak dicapai. Kondisi seperti ini akan menambah kejenuhan dalam latihan dan stress pada saat menjelang pertandingan. Sebaliknya kondisi yang nyaman, senang, kondusif, tenang dan tidak dalam kondisi tertekan akan membangkitkan semangat dan meningkatkan motivasi untuk berprestasi (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Wati & Jannah (2021), menunjukkan bahwa kejenuhan dalam latihan dan stres menjelang pertandingan adalah masalah umum yang dihadapi oleh atlet pemula. Hasil penelitian ini menjadi dasar untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet (Darisman et al., 2021).

Meskipun ada berbagai studi mengenai kejenuhan dan stres, masih terdapat sedikit penelitian yang mengkaji secara holistik tentang metode pencegahan dan penanganan kejenuhan dan stres pada atlet pemula dengan pendekatan yang terintegrasi, termasuk aspek psikologis dan fisik (Atiq et al., 2022).

Masalah khusus yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah kurangnya variasi dalam program latihan yang sering menyebabkan kejenuhan, serta kurangnya dukungan mental yang dapat mengatasi stres menjelang pertandingan. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengembangkan strategi yang efektif bagi pelatih dan guru olahraga dalam menciptakan lingkungan latihan yang kondusif dan menyenangkan, guna meningkatkan motivasi dan performa atlet (Saharullah, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kejenuhan dan stres pada atlet pemula serta memberikan solusi konkret untuk mengatasinya, sehingga dapat membantu atlet mencapai prestasi yang optimal. Penelitian ini memberikan manfaat signifikan bagi pelatih dan guru olahraga dengan menyediakan strategi yang efektif untuk mengelola kejenuhan dan stres atlet, serta meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan mental dalam proses latihan (Kiswanto, 2016). Selain itu, penelitian ini membantu dalam merancang program latihan yang bervariasi dan menarik. Bagi atlet pemula, penelitian ini memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi stres dan kejenuhan, sekaligus meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam menjalani latihan dan menghadapi kompetisi. Pendekatan holistik yang diterapkan dapat mendorong pencapaian prestasi yang lebih baik. Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kajian lebih lanjut yang berkaitan dengan psikologi olahraga dan mengidentifikasi area-area yang perlu dikaji lebih dalam, terutama dalam konteks dukungan mental dan fisik untuk atlet (Barokah, 2024). Terakhir, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan sistem pelatihan olahraga yang lebih efisien dan efektif di Indonesia, serta mendorong peningkatan kualitas atlet di tingkat daerah dan nasional.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penulisan ini adalah dengan metode survey di UPT SDN 01 Tiuh Balak, Kecamatan Baradatu, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung, Indonesia, sebagai tempat pusat latihan dengan peserta 43 atlet Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) untuk 18 tangkai cabang perlombaan, jenjang Sekolah Dasar Tingkat Kabupaten Way Kanan

Tahun 2024. Dalam rangka persiapan mengikuti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) jenjang Sekolah Dasar Tingkat Provinsi Lampung Tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula yang berpartisipasi dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) di Kabupaten Way Kanan. Sampel penelitian terdiri dari 43 atlet yang terpilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kejenuhan dan stres yang dialami oleh atlet. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan tertutup dan terbuka untuk mendapatkan informasi yang komprehensif. Selain itu, wawancara dengan pelatih dan guru olahraga juga dilakukan untuk mendalami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan dan stres.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum tentang kondisi atlet terkait kejenuhan dan stres. Selain itu, analisis inferensial dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, dengan bantuan software statistik untuk memastikan akurasi dalam pengolahan data. Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk memberikan rekomendasi yang relevan bagi pelatih dan guru olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kejenuhan

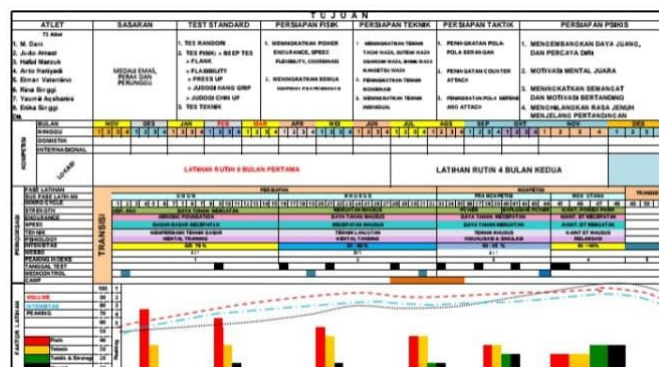
Dalam kehidupan sehari – hari wajar saja jika seseorang mengalami sesuatu diluar kehendak yaitu merasa jenuh. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kejenuhan berarti “padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, dapat juga berarti jemu atau bosan”. Dalam berlatih Olahraga, seorang Atlet/Siswa juga akan mengalami kejenuhan, apalagi ketika melakukan latihan jangka panjang dalam training center (TC). Hal ini dapat terjadi yang disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut.

1. Program latihan yang tidak tersusun dengan baik.
2. Jenis latihan yang monoton/tidak bervariasi..
3. Pelatih yang otoreter.
4. Situasi yang tidak kondusif.
5. Tidak adanya program try out ataupun training camp ke luar daerah.
6. Nutrisi yang kurang gizi dan tidak bervariasi.
7. Kurangnya motivasi baik dari Pelatih, Orang tua/keluarga, maupun Pengurus/Pemerintah.

Sebagai seorang Guru Olahraga yang juga seorang Pelatih, agar Atlet tidak mengalami kejenuhan maka harus mampu untuk:

- 1) Membuat program latihan dengan baik, yaitu program latihan yang; teratur, berjenjang dan terus menerus.

Berikut adalah contoh Program Prestasi Atlet (PPA) yang dapat dijadikan pedoman.



Gambar 1. Program Prestasi Atlet O2sn SD Tingkat Kabupaten Way Kanan Tahun 2024

2) Menyiapkan bahan latihan fisik, teknik, strategi, taktik yang bervariasi.

Menyiapkan bahan latihan yang bervariasi adalah salah satu tugas Guru Olahraga atau Pelatih yang sedang menangani tim untuk menuju suatu even baik yang berskala Daerah maupun yang berskala Nasional.

a. Bahan latihan Fisik Umum (berlaku untuk semua cabang olahraga lapangan)

Berikut adalah sebagian kecil bahan latihan fisik secara umum (berlaku untuk semua cabang olahraga lapangan)



Gambar 2. Bahan Latihan Fisik

- b. Bahan latihan Fisik khusus (disesuaikan cabang olahraga masing-masing).
- c. Bahan latihan teknik (disesuaikan dengan cabang masing-masing).
- d. Bahan latihan strategi (disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing).
- e. Bahan latihan taktik (disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing).
- f. Menciptakan berbagai games sebagai pengganti latihan fisik, namun dapat meningkatkan kondisi fisik Atlet.

3) Pelatih yang otoriter dapat menyebabkan kejenuhan dalam latihan. Sebagai seorang Guru PJOK/Pelatih harus memiliki jiwa kepelatihan. Berikut adalah hal-hal yang harus dimiliki oleh seorang Guru PJOK/Pelatih dan beberapa hal yang tidak boleh dilakukan oleh Guru PJOK/Pelatih agar Atlet tidak mengalami kejenuhan.

- a. Mampu memberi contoh baik perilaku maupun kemampuan tehnik melatih.
- b. Menguasai IPTEK Olahraga, memiliki metode melatih, Memahami Psikologi Olahraga.
- c. Memiliki dedikasi dan komitmen yang kuat.
- d. Bergaya hidup yang baik, pola pikir yang positif, kepribadian yang baik, sehat jasmani dan rohani, taat beribadah.
- e. Mampu menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, Mengetahui kondisi Atlet, dan mampu memodifikasi peralatan sesuai cabang olahraganya.
- f. Dapat menjadi orang tua, teman, sahabat, dan mampu menjadi pendengar atas keluhan kesah Atlet.
- g. Disiplin waktu, hadir terlebih dahulu sebelum Atlet hadir Pelatih sudah berada di lapangan terlebih dulu.
- h. Terbuka, flexible, dapat melindungi Atlet, jujur dan dapat dipercaya.
- i. Mampu memberikan motivasi dan mampu membangkitkan semangat juang kepada para Atlet/Siswanya.

- j. Mempunyai kesabaran yang tiada batas.
- k. Memiliki pengetahuan tentang gizi, dan psikologi olahraga.
- l. Tidak boleh membanding-bandingkan atau Atlet dengan Atlet yang lain.
- m. Tidak mematahkan semangat Atlet (Carlawati & Setiawati, 2024).
- n. Tidak boleh berkata-kata kasar.
- o. Tidak boleh memarahi atlet yang kalah bertanding.

4) Situasi latihan yang tidak kondusif

Situasi latihan yang tidak kondusif akan menimbulkan kejenuhan. Oleh karena itu situasi latihan harus kondusif. Antara lain:

- a. Hubungan antara Pengurus, Pelatih dan Atlet yang harmonis.
- b. Tempat latihan yang representative (tidak pengap, dan bersih).
- c. Hubungan antar sesama Atlet yang kompak.
- d. Memiliki empati yang tinggi antara Pengurus, Pelatih dan Atlet.

5) Tidak adanya program try out ataupun training camp ke luar daerah

latihan disuatu tempat dengan jangka yang panjang juga sangat membosankan. Oleh karena itu program try out dan training camp juga harus dilakukan dengan tujuan:

- a. Menghilangkan kejenuhan.
- b. Mengetahui hasil pembinaan yang telah dilakukan.

6) Nutrisi yang kurang dan tidak bervariasi

Nutrisi Atlet harus terjaga dengan baik. Nutrisi yang masuk harus seimbang dengan energi yang dikeluarkan oleh Atlet.

7) Kurangnya motivasi baik dari Pelatih, Orang tua/keluarga, maupun Pengurus/Pemerintah. Motivasi ada 2 jenis, yaitu Motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Dari 2 jenis tersebut motivasi yang bagus adalah motivasi intrinsik yaitu motivasi yang bersumber dari diri sendiri Atlet, yaitu hasrat berprestasi yang tinggi, dan dengan prestasi yang tinggi tersebut Atlet bisa memperoleh:

- a. Nama besar untuk diri sendiri, orang tua, keluarga, Daerah maupun untuk Negara
- b. Kehidupan yang sejahtera
- c. Kehormatan

2. Stress

Menurut Kurniawan, Ari Wibowo dan Wijayanto, Adi, dalam bukunya *Psikologi Olahraga*, Jakarta Akademia Pustaka 2021 “Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi”.

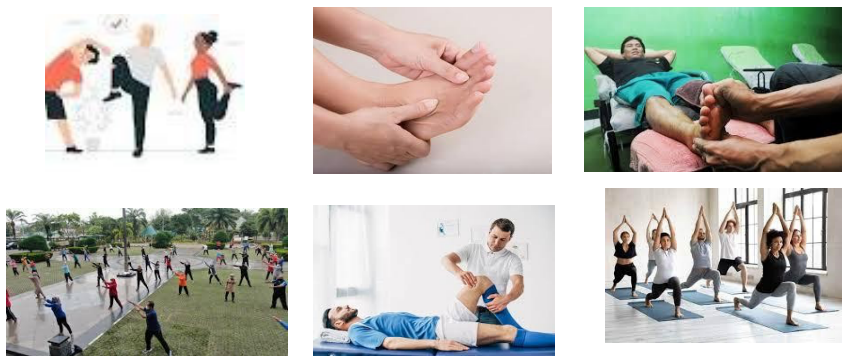
a. Sumber stress dan solusinya.

Banyak factor yang menyebabkan Atlet menjadi stress. Berikut adalah beberapa factor penyebab stress dan solusinya.

1) Rasa takut karena lawan lebih kuat dan lebih hebat.

- 1. Salah satu sifat manusia adalah rasa takut. Dalam Olahraga Atlet/Murid juga akan mengalami rasa takut jika mengetahui calon lawannya lebih kuat, atau bahkan Atlet/Murid mengetahui bahwa calon lawannya adalah juara pada pertandingan atau kejuaraan sebelumnya. Pada umumnya Atlet/Murid yang akan bertanding dan telah mengetahui

rekam jejak calon lawan yang lebih hebat dari dirinya, maka seorang pelatih dapat menghilangkan rasa takut tersebut dengan melakukan kegiatan seperti : Stretching, Refleksi (sendiri atau dengan bantuan orang lain), Message therapist, Yoga, Senam aerobik. meninju tangan sendiri, pukul-pukul punggung tangan sendiri, ketukkan sesame ujung jari, pukul-pukul paha sendiri, pukul-pukul pipi sendiri, pukul-pukul pantat sendiri, menggerakan pundak, dll.



Gambar 3. Gerakan-Gerakan Menghilangkan Stress saat Menjelang Menghadapi Pertandingan

Memberikan kata-kata sebagai berikut:

- a. Anda adalah Atlet pilihan terbaik, Anda terlahir menjadi anak yang hebat. Dia yang juara itu juga berasal dari seperti Anda ini. Kalau tahun lalu dia juaranya, maka hari ini adalah Anda juaranya.
- b. Mereka latihan, kalian juga latihan, mereka punya pelatih, kalian juga punya pelatih, kalian nerekakan makanan yang mengandung nutrisi cukup, kalian juga memakan makanan yang nutrisinya cukup, merekabisa kalian kalahkann dengan semangat kalian yang tinggi.
- c. Mereka adalah juara yang mempunyai beban berat untuk mempertahankan juaranya, sedangkan kalian adalah calon juara yang akan merebut juara dengan bermain bebas tanpa beban.
- d. Anda adalah orang hebat, ditangani pelatih hebat, pertandingan hari ini adalah anda juaranya. Anda akan naik podium kehormatan, dikalungi medali emas, dan anda adalah manusia kebanggaan banyak orang.

2) Kurang percaya diri (yang disebabkan karena persiapan yang kurang)

Atlet/Siswa yang baru pertama kali terjun ke pertandingan yang berskala Daerah maupun Nasional, biasanya kurang percaya diri. Oleh karena itu seorang pelatih harus mampu meningkatkan rasa percaya diri Atlet/Siswa dengan memberikan kata-kata sebagai berikut:

- a. Hari ini adalah sejarah baru dalam kehidupan kalian. Hari ini adalah hari pertama dalam mencetak sejarah dalam bidang Olahraga. Hari ini adalah hari yang paling membahagiakan diri kalian, membahagiakan diri orang tua, membahagiakan keluarga dan membahagiakan Daerah kalian. Dengan ijin Allah, hari ini kalian akan menjadi juara dan tercatat sebagai sejarah perjalanan hidup kalian masing-masing.
- b. Dalam pertandingan nanti, jadilah kalian sebagai harimau lapar yang melihat seekor rusa dan kalian siap untuk menerkamnya, memangsanya dan kalian keluar sebagai pemenangnya.

3) Kondisi fisik, teknik, taktik, strategi yang kurang.

Jika kondisi fisik, teknik, taktik, strategi, Atlet/Siswa kita kurang, maka ada beberapa kata-kata yang dapat kita sampaikan agar tetap termotivasi anantara lain:

- Memang untuk menjadi juara harus persiapan fisik, teknik, strategi, taktik dan mental yang bagus, amun demikian dewi fortuna keberuntungan bisa berpihak kepada kita.
- Doa dapat mengalahkan segalanya, karena itu berdoalah dengan khusuk dan insya Allah Tuhan akan memberikan kemenangan untuk kita.

4) Gangguan dari hal lain (Orang tua /Keluarga sedang sakit)

Gangguan eksternal sering terjadi, dan itu merupakan sumber stress bagi Atlet/Siswa. Dalam hal ini seorang Guru PJOK/Pelatih harus mampu berperan sebagai seorang Psikolog. Dengan cara pendekatan dari hati ke hati, dengan memberi pemahaman bahwa di dunia ini telah diciptakan oleh Allah SWT, bahwa ada sehat, dan ada sakit. Saat ini orang tua anda sedang mengalami sakit, dan itu adalah takdir, dan insya Allah telah ditangani oleh seorang dokter, insya Allah akan segera sembuh.

5) Gangguan phisikologis (bekas cedera)

Bekas cedera juga menyebabkan stress dalam menghadapi pertandingan, lebih-lebih cedera yang belum 100 % sembuh. Dalam hal ini seorang Pelatih/Guru Olahraga yang sedang menangani tim harus mampu melakukan tindakan agar Atlet/Murid tidak mengalami stress dalam pertandingan. Hal-hal berikut ini dapat membantu Atlet/Murid dalam mengatasi gangguan phisikologis. Yaitu dengan menyiapkan alat bantu untuk mengurangi rasa sakit pada pergelangan kaki, lutut, bagu, siku, punggung.



Gambar 4. Alat-Alat uuntuk Mengurangi Cidera, dan Membantu Penguatasi Stress

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kejenuhan dan stres yang dialami oleh atlet pemula dalam latihan dan menjelang pertandingan dapat diatasi melalui pendekatan yang tepat dari pelatih dan guru olahraga. Kejenuhan sering disebabkan oleh program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, jenis latihan yang monoton, serta kurangnya variasi dalam nutrisi dan dukungan emosional. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang bervariasi dan menyesuaikan beban latihan dengan kemampuan masing-masing atlet. Selain itu, situasi latihan yang kondusif dan hubungan yang harmonis antara pelatih, atlet, dan pengurus sangat berpengaruh dalam menciptakan lingkungan yang positif. Pelatih juga diharapkan mampu memberikan motivasi dan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet.

Dengan menerapkan metode yang tepat, seperti memberikan perhatian dan pujian, serta menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, atlet dapat lebih termotivasi dan siap menghadapi tantangan dalam kompetisi. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental atlet, di samping aspek fisik dan teknik, untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., & Pradana, A. J. A. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Barokah, J. (2024). *Studi Kejenuhan (Burnout) Dalam Latihan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 18 Palembang*. UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG.
- Carlawati, L. A., & Setiawati, N. L. P. L. S. (2024). Analisis Pengendalian Kualitas dengan Metode Six Sigma pada Produksi Produk ManCarlawati, L. A., & Setiawati, N. L. P. L. S. (2024). Analisis Pengendalian Kualitas dengan Metode Six Sigma pada Produksi Produk Mandatory SunShield di PT XYZ. Blantika: Multi. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(1).
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21 Pada Atlet dan Non-Atlet). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 31–40.
- Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Jurnal Psikologi*, 8(03), 126–136.