



## *PKM autogenic training* pada atlet petanque Sulawesi Selatan

Benny B.<sup>1</sup>, Abdul Rahman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** The problem of community service is as follows: Knowledge and understanding of Autogenic Training is not yet known by the public, especially among athletes. Because Autogenic Training is an unfamiliar term in the ears of athletes. Therefore, through this training and counseling can provide an overview and knowledge of what rules are Autogenic Training and its benefits. This activity is designed into several sub-activities. First, giving an understanding of the personal performance development of Petanque athletes through lectures. Second, giving material about Autogenic Training. Third, the development of Autogenic Training activities with a few examples of activities. Fourth, giving individual tasks that must be done by each participant to develop Autogenic Training for personal performance. The results of the development of this Autogenic Training must be reported to be evaluated so that it can really be used as a guide to conducting a true and ideal Autogenic Training. From the results of the implementation of this activity found the answer that the interest of Petanque athletes in Takalar District to know the additional knowledge of autogenic training with a new term among these athletes is very high, even though in the process of training or competition they get or experience things that are mental pressure in the match. So that their enthusiasm in following the material, both at the time the theory and practice were maintained and never lowered their motivation in participating in the training activities because the training was considered very useful for themselves.

**Keywords:** autogenic, atlet, petanque

### I. PENDAHULUAN

Dalam upaya melahirkan generasi yang dapat mengembangkan misi sebagai pelanjut estafet kependidikan dan meneruskan pembangunan nasional, mahasiswa dituntut memiliki kualitas sumber daya manusia yang handal dalam berbagai sektor kehidupan, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Mahasiswa harus mampu menguasai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta terampil dalam mengimplikasinya. Dia juga harus cerdas dan semangat dalam membaca atau memahami fenomena yang muncul ke permukaan akhir-akhir ini. Untuk menguasai bidang pendidikan khususnya olahraga yang begitu banyak mengalami tekanan baik dari segi fisik maupun psikis tentunya diharapkan adanya suatu pemecahan untuk menjadikan kegiatan yang dilakukan menjadi kegiatan yang berpengaruh positif dalam tubuh manusia itu sendiri. Salah satunya yakni dengan adanya suatu bentuk latihan relaksasi diri atau yang dinamakan dengan Autogenic Training untuk performa diri, baik di lingkungan diri sendiri maupun bermasyarakat.

Teknik ini efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (  $\alpha$  ) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh.

Hal inilah yang sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan olahraga. Selain keadaan tubuh yang bugar tentunya konsentrasi merupakan suatu jalan dalam pencapaian kinerja diri dalam mencapai prestasi atau suatu keberhasilan diri mencapai kesuksesan khususnya bagi atlet Petanque Sulawesi Selatan.

### II. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan demonstrasi/praktek. Lokasi yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Takalar tepatnya di SMA Negeri 7 Takalar.

#### A. Alat yang Digunakan

Alat yang digunakan dalam pelatihan teknik-teknik dalam autogenic training ini adalah laptop, LCD, whiteboard, alat tulis, soundsystem dan kapur.

#### B. Bahan yang Digunakan

Bahan yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah materi pelatihan autogenic berupa buku yang terkait dengan materi autogenic training dalam bertanding yang telah disusun semaksimal mungkin, kondisi para atlet dan sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai dari hasil pengabdian ini.

#### C. Penyampaian Materi (Teori)

Kegiatan ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang

pengembangan kinerja diri para atlet Petanque melalui ceramah. Kedua, pemberian materi tentang Autogenic Training. Ketiga, kegiatan pengembangan Autogenic Training dengan beberapa contoh kegiatan. Keempat, pemberian tugas individu yang harus dilakukan setiap peserta untuk mengembangkan Autogenic Training untuk kinerja diri. Hasil pengembangan Autogenic Training ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benar-benar dapat digunakan untuk panduan melakukan Autogenic Training yang benar dan ideal. Pada pelaksanaan akan diisi dengan pemberian materi oleh narasumber dalam tiga sesi. Pada tiap sesi, setelah penyampaian materi selesai selalu disediakan waktu kepada para peserta untuk mempraktikkan sendiri materi Autogenic Training dari para narasumber dan mengutarakan pertanyaan-pertanyaan tentang hal-hal yang masih belum dipahami. Peserta ditugaskan memberikan komentar kebutuhan yang diinginkan dalam melakukan Autogenic Training, kemudian menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan peserta berupa tingkat kesulitan, tujuan, latihan, dan evaluasi. Dari kegiatan inilah nantinya diharapkan akan tersusun sebuah panduan Autogenic Training dengan baik dan benar.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat para atlet Petanque di Kabupaten Takalar untuk mengetahui tambahan pengetahuan pelatihan autogenic dengan istilah yang baru dikalangan atlet ini sangatlah tinggi, walaupun dalam proses latihan maupun bertanding mereka mendapatkan atau mengalami hal yang bersifat tekanan mental dalam bertanding. Sehingga antusias mereka dalam mengikuti materi, baik itu pada saat teori maupun praktek itu tetap terjaga dan tidak pernah menurunkan motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan pelatihan tersebut karena pelatihan tersebut dipandang sangat berguna untuk diri mereka.

Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana dan peralatan kegiatan ini sangatlah terbatas. Tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para atlet Petanque menjadikan kegiatan ini menjadi kegiatan yang bermanfaat.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 40 peserta yang meliputi para atlet Petanque. Kegiatan yang dilakukan di SMA Negeri 7 Kabupaten Takalar ini tentunya memiliki tujuan tersendiri. Selain sebagai salah satu kabupaten yang berkembang, kabupaten ini juga membutuhkan pembinaan sumber daya manusia yang ada di dalamnya untuk meningkatkan kinerja diri. Outputnya diharapkan mampu

menunjukkan kualitas diri sebelum dan saat terjun ke dunia masyarakat atau kerja. Pengisian materi “PKM Autogenic Training pada Atlet Petanque Sulawesi Selatan di SMA Negeri 7 Kabupaten Takalar” ini dilakukan oleh Dr. Benny B., M.Pd dan Abdul Rahman, S.Or, M.Pd. Kegiatan yang berlangsung hanya 1 hari ini diharapkan akan muncul pelatihan selanjutnya untuk mendukung materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

Oleh karena itu, seluruh peserta pelatihan telah memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang:

1. Ilmu autogenic training yang akan dilakukan.
2. Seluruh peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan autogenic training yang cukup baik dalam mengaplikasikan kedalam cabang olahraga nya masing-masing.
3. Seluruh peserta memiliki pemahaman tentang pentingnya autogenic training yang benar terhadap peningkatan kualitas prestasi di cabang olahraga masing-masing



Gambar 1. Pembukaan kegiatan PKM sekaligus pengarah langsung oleh Ketua LP2M UNM



Gambar 2. Pemberian materi autogenic kepada peserta pelatihan



Gambar 3. Foto bersama Ketua LP2M UNM dengan peserta pelatihan atlet petanque Sulawesi Selatan



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**ISBN: 978-623-7496-01-4**

**IV. KESIMPULAN**

Dari hasil pelaksanaan kegiatan PKM Autogenic Training pada Atlet Petanque Sulawesi Selatan di SMA Negeri 7 Kabupaten Takalar, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Materi pelatihan sangat diminati oleh seluruh peserta (Atlet) mudah dipahami dan dilakukan dengan serius karena telah memahami tujuan serta manfaat dari autogenic training yang dilakukan .
2. Peserta (atlet) dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh peserta dengan baik.

3. Motivasi peserta (atlet) cukup tinggi mengikuti pelatihan sampai selesai.

Peserta (atlet) menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat tetap bersemangat menjalani latihan secara rutin untuk mendapatkan prestasi.