

Optimalisasi Prestasi Atlet Melalui Konsep Manusia Seutuhnya (Sebuah Kajian Filosofis)

Nur Indah Pangastuti¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: indahpangastuti@uny.ac.id

Abstrak

Teori dualisme tentang tubuh dan jiwa menegaskan bahwa keduanya merupakan dua hal yang berbeda dan terpisah. Perbedaan tersebut terletak pada pengertian dan objeknya. Tubuh dikatakan objek yang dapat dilihat, diraba, dan nyata, sedangkan jiwa bersifat abstrak, tidak dapat diraba, dan tidak nyata. Meskipun dikatakan berbeda dan terpisah tetapi mereka saling berkaitan erat. Descartes dalam tulisannya yang berjudul *meditation* mengutarakan gagasannya mengenai dualisme interaksionisme. Interaksionisme meyakini bahwa adanya hubungan timbal balik antara badan (tubuh) dengan jiwa. Keadaan jiwa atau pikiran seperti keyakinan dan keinginan akan berinteraksi dengan tubuh. Disini dikatakan bahwa tubuh dan jiwa memiliki hubungan timbal balik. Segala sesuatu yang berhubungan dengan tubuh akan memengaruhi jiwa begitu juga sebaliknya, apa yang dirasakan oleh jiwa akan mempengaruhi badan. Dalam olahraga prestasi, tubuh dan jiwa memiliki peran yang penting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Jiwa yang kuat akan menentukan arah dan tujuan, kemudian dikembangkan oleh pikiran untuk mencari cara dan membuat suatu perintah yang dilanjutkan oleh raga. Raga yang telah terlatih akan melaksanakan perintah yaitu serangkaian performa gerak. Pemberian program latihan untuk atlet sebaiknya dapat mengena pada jiwa dan raganya. Satu kesatuan jiwa dan raga dapat mengoptimalkan prestasi atlet, yang disini akan dikhususkan dalam cabang olahraga renang.

Kata kunci: Dualisme, Interaksionisme, Jiwa dan Raga, Olahraga Prestasi, Renang

Optimizing Athlete Achievement Through Whole Human Concepts (A Philosophical Study)

Abstract

The dualism theory of body and soul asserts that they are two distinct and separate things. The difference lies in the meaning and object. The body is said to be an object that can be seen, touched, and real, while the soul is abstract, intangible, and unreal. Descartes in his writing entitled *Meditation* expresses his ideas about the dualism of interactionism. Interactionism believes that there is a reciprocal relationship between body and soul. The state of soul or mind such as beliefs and desires will interact with the body. Here it is said that the body and soul have a reciprocal relationship. Everything related to the body will affect the soul and vice versa, what is felt by the soul will affect the body. In achievement sports, the body and soul have an important role for athletes in achieving achievement. Where when the soul is strong it will be able to determine the direction and purpose, then it is developed by the mind to find ways and make an order which is continued by the body. The body that has been trained will carry out the command, namely the performance of motion. Giving an exercise program for athletes should be able to hit the soul and body. So that unity of body and soul can optimize the athlete's achievement, especially in swimming.

Keywords: *Dualism, Interaksionism, body and soul, Performance Sports, Swimming.*

PENDAHULUAN

Keberhasilan atlet dalam kompetisi atau kejuaraan olahraga tidak hanya dilihat dari segi fisik (Apollaro et al., 2022). Jangkauan dalam olahraga sebenarnya luas, selain fisik keberhasilan atlet dalam

mencapai prestasi juga dipengaruhi oleh teknik, taktik dan mental (Trecrucci et al., 2020). Fisik sering diartikan dengan raga yang biasanya menempati peran sebagai alat peraga atau sebuah sarana dan prasarana untuk melakukan gerak (Wibowo, 2013). Dalam dualisme istilah raga, badan atau tubuh diperlawankan dengan batin atau sering dikatakan dengan jiwa. Jiwa sebagai penggerak tubuh, jiwa menggerakkan tubuh atau badan untuk mencapai tujuan (Tjaya, 2016). Nafsu atau keinginan bergerak dari jiwa. Ketika atlet berkeinginan untuk menjadi seorang juara semua digerakan oleh jiwa. kemudian jiwa menggerakkan badan untuk bisa mencapai tujuan kemenangan tersebut

Manusia merupakan makhluk sempurna yang memiliki satu kesatuan jiwa raga dan manusia diberi akal pikir untuk dapat membedakan antara baik dan buruk (Saihu, 2019). Raga atau tubuh merupakan sebuah objek yang dapat dilihat, diraba, dan nyata, sedangkan jiwa bersifat abstrak, tidak dapat diraba, dan tidak nyata. Raga merupakan tempat dari ruh atau jiwa. Lebih lanjut Descartes menjelaskan badan sebagai mesin yang dapat bergerak dengan sendirinya (Hardiman, 2019). Tanpa adanya raga maka jiwa tidak ada, begitu juga sebaliknya tanpa adanya jiwa maka raga hanya menjadi tubuh kosong (mayat) (Anugrahbayu, 2013). Jiwa dan raga merupakan kesatuan dimana antara keduanya akan saling mempengaruhi. Apa yang dirasakan oleh jiwa akan dirasakan pula oleh raga.

Manusia dikatakan menjadi manusia seutuhnya apabila ia memiliki jiwa, raga, dan juga akal budi (pikiran) yang sehat yang dapat mendukung keseluruhan system kerjanya (Aryati, 2018). Konsep manusia seutuhnya memiliki peran yang penting dalam olahraga. Olahraga bukan hanya masalah fisik/tubuh yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, dan tulang. Jangkauan olahraga jauh lebih dari itu, terutama pada olahraga prestasi. Selain dengan gerakan-gerakan anggota tubuh juga berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala kejiwaan atletnya (Mujika et al., 2015). Dalam olahraga prestasi akan banyak faktor yang memengaruhi, antarlain: fisik, teknik, taktik dan mental. Seorang atlet berprestasi akan membutuhkan fisik yang kuat, teknik yang baik, kemauan, usaha, disiplin tinggi, dan juga ketegaran mental. Tubuh yang kuat tidaklah bisa bergerak tanpa adanya dukungan dari jiwa yang sehat. Jiwa dikatakan sebagai inti dari kehidupan, menurut Descartes jiwa berfungsi sebagai tempat untuk berfikir dan menyadari (Tjaya, 2016). Jiwa merupakan sumber keinginan untuk meraih kesenangan, sumber utama kesempurnaan fisik. Tubuh sebagai tempat untuk menjalankan fungsinya melalui perantara alat-alat yaitu anggota tubuh. Disini jiwa sebagai pembuat keputusan yang diteruskan ke akal budi atau pikiran sebagai pembuat rencana dan akhirnya disampaikan ke tubuh untuk menyelesaikan tugas gerak. Jika jiwa sakit atau tidak sehat maka tidak ada pembuat keputusan dan pikiran tidak bisa merencanakan sehingga tubuh bergerak tanpa arah.

Proses berlatih atlet seharusnya menerapkan konsep manusia seutuhnya, akan tetapi yang terlihat selama ini pengutan latihan hanya pada yang terlihat saja yaitu tubuh (fisik, Teknik, taktik). Mental yang merupakan bagian dari kejiwaan milik manusia yang bersifat abstrak terlihat kurang diperhatikan oleh pelatih. Sulitnya mengukur kekuatan, bentuk dan cara penguatannya membuat pelatih dan juga atlet mengesampingkan proses latihan mental. Padahal jika seorang atlet memiliki mental yang kuat, maka atlet tersebut bisa meningkatkan dan menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan taktiknya. Mental yang kuat akan mempengaruhi penampilan maksimal seorang atlet saat mengikuti kejuaraan (Smith, 2016). Tangguhnya mental yang dimiliki atlet akan memaksimalkan prestasinya. Atlet akan berusaha mengelola pikirannya dalam setiap kejuaraan. Olehkarena itu pelatih harus mempersiapkan mental bertanding dengan membangun jiwa atlet sebagai pemenang sehingga atlet dapat mengatasi berbagai gangguan pikiran negatif dalam kejuaraan (Rushall, 2008).

Terlihat disini adanya hubungan yang erat antara jiwa, raga, dan akal pikiran, mereka saling memengaruhi dan bereaksi satu dengan yang lainnya. Pelatih memiliki peran dalam membentuk atlet menjadi manusia seutuhnya. Memahami seorang atlet tidaklah mudah karena manusia memiliki esensi mendasar sebagai pribadi yaitu kesadaran akan diri, bersifat otonom dan transedental, serta komunikatif (Sihotang, 2009). Untuk lebih memahami pribadi seorang atlet perlu ditekankan pada pelatih bahwa kepribadian bukanlah hal yang abstrak. Manusia adalah makhluk yang konkret. Seorang atlet yang memiliki jiwa sehat akan selalu berfikir positif, pemikiran positif tersebut membuat raga menjadi bertambah kuat dan semangat dalam melakukan gerakan-gerakan fisik, teknik dan taktik untuk mencapai performa optimal (Aryati, 2018).

METODE

Artikel ini membahas mengenai kajian literatur atau kepustakaan (*literature review*). Kajian yang dimaksud adalah meninjau dan mengkaji secara kritis gagasan, atau temuan yang terdapat

di dalam literatur yang berorientasi akademik serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder berupa laporan dan juga beberapa literatur buku. Laporan ilmiah yang digunakan berasal dari artikel atau jurnal yang berkaitan dengan filsafat jiwa dan raga serta mental atlet. Selain itu juga menggunakan buku-buku terkait filsafat dan mental. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode dokumentasi. Setelah diperoleh keseluruhan data yang diperlukan kemudian dilakukan pengelompokan. Keseluruhan data dibandingkan kelebihan dan kekurangan untuk kemudian diberikan kesimpulan mengenai teori-teori yang ditemukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Jiwa dengan Olahraga

Secara etimologi asal muasal istilah “jiwa” dari berbagai bahasa diturunkan dari kata “sáwol atau sáwel”, “sêula atau sela” dan “sela atau sila”. Beberapa istilah tersebut bila diterjemahkan kedalam bahasa Inggris memiliki makna sebagai jiwa, diri, hidup, emosi, dan keinginan. Apabila diterjemahkan dalam bahasa Indonesia menjadi jiwa, nafas, sukma, bathin, roh, nurani, kesadaran. Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang ilmu, pengertian jiwa mendapatkan penekanan yang berbeda-beda. Dalam ilmu filsafat, jiwa menekankan pada esensi atau hakekatnya. Jika dilihat dari ilmu Psikologi, penekanan jiwa pada sisi praksis atau akitivitasnya yang memengaruhi tingkah laku manusia. Berbeda lagi jika dilihat dari sisi agama, jiwa merupakan moral atau etika yang berhubungan dengan asal dan tujuan manusia.

Pemaknaan jiwa menurut tokoh filsafat pun juga berbeda-beda. Plato berpendapat, “jiwa abadi dan kekal di dalam tubuh sebagai unsur esensi seseorang manusia yang berfungsi memutuskan bagaimana harus bersikap” (Wibowo, 2010). Menurut Aristoteles, jiwa adalah inti yang ada dan berdiam di dalam diri makhluk hidup, sebuah sumber kehidupan yang memberi dan sebagai penyebab terjadinya kehidupan. Thomas Aquinas mengartikan jiwa manusia bukan sebagai energi kekuatan tetapi lebih pada “sosok pribadi” atau subyek pelaku yang bertindak dan beraktivitas dengan sadar. Rene Descartes dengan dualismenya mengatakan bahwa jiwa berfungsi untuk “berpikir” dan untuk “menyadari”. Konsep jiwa menurut Desartes lebih mengarah kepada “penggerak” yang bisa dikategorikan sebagai energi kekuatan atau sesuatu yang menyerupai pribadi. Menurut Sigmun Freud yang terkenal dengan teori kepribadian mengatakan bahwa jiwa di satu sisi sebagai energi kekuatan dan di sisi yang lain (ego). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat diartikan bahwa jiwa adalah inti, esensi dan sumber dari kehidupan manusia yang kekal dan hadir secara utuh di dalam tubuh serta mempunyai kekuatan untuk membuat, memutuskan, berpikir dan dapat dikatakan sebagai satu pribadi.

Keberadaan jiwa dalam diri manusia menurut socrates menjadi inti sari ruh yang berada pada kedudukan tertinggi (Tumanggor&Sudaryanto, 2017). Jiwa sebagai tempat mempersepsikan segala sesuatu, mengatur tubuh, tempat munculnya berbagai macam perasaan, dan sumber keinginan meraih kesenangan. Manusia berkehendak dan dapat bergerak dikarenakan jiwa yang melahirkan *idea-idea* atau gagasan-gagasan. Apabila jiwa itu hilang (ruh meninggalkan tubuh) maka tubuh manusia akan membusuk (mati). Apabila jiwa tidak sehat, maka tubuh manusia menjadi kosong, tidak ada lagi keinginan, tidak ada lagi rasa, hilang akal budi yang bisa membuat manusia berfikir, serta hilangnya moral dan etika.

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras mulai dari awal perodesasi sampai dengan waktu kejuaraan. Latihan fisik, tubuh, teknik, taktik dan mental yang keras dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Latihan yang berat dan juga target juara terkadang menjadi beban tersendiri bagi atlet. Seorang atlet yang tidak pernah menang maupun atlet yang selalu menang memiliki beban psikis yang berbeda-beda. Beberapa tokoh olahraga berpendapat bahwa untuk mencapai prestasi puncak ditentukan oleh kematangan mental dan juga jiwa yang sehat.

Jiwa dikatakan sehat apabila kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial seseorang berkembang sehingga orang tersebut dapat menyadari kemampuan diri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi terhadap kelompoknya. Sedangkan mental dikatakan kuat ketika seseorang berada dalam kondisi merasakan ketenangan batin, tenang, nyaman dan dapat menikmati kehidupan sehari-hari serta menghargai orang di sekitarnya. Mental yang matang terlihat dari kematangan emosinya dan dapat mengeluarkan potensi diri dalam menghadapi tantangan kehidupan. Seorang atlet harus bisa mengatasi berbagai kesulitan selama latihan dan juga kejuaraan. Jiwa yang sehat serta mental

yang kuat dapat mengembangkan personalitas kemanusiaannya sebagai manusia yang rasional dan bermoral, serta dapat mengatasi rasa takut gagal dan kecemasan yang berlebihan.

Hubungan Raga dan Pikiran

Raga/tubuh dilihat sebagai sebuah objek, yang dapat didefinisikan sebagai yang ada. Keberadaan tubuh sering diandaikan begitu saja. Manusia melakukan banyak hal dengan tubuhnya seperti makan, minum, bekerja, dan juga berolahraga. Ketika tubuh ini merasa tidak dapat melakukan hal yang biasa dilakukan maka ia akan merasakan sakit. Disini berulah objek yang ada ini (tubuh) diberikan perhatian khusus. Terlihat bahwa tubuh yang merupakan bagian esensial dari keberadaan seseorang ini, keberadaannya sering tidak diperhatikan dan atau bahkan menjadi sangat diperhatikan secara detail. Tubuh bisa dianggap menjadi objek biasa saja seperti meja dan kursi, dan tubuh juga bisa dianggap sebagai objek luar biasa, seperti sebuah mesin yang sangat canggih

Pandangan Descartes mengenai hubungan tubuh (*body*) dengan akal budi (*mind*) yaitu *cogito, ergo sum* (aku berfikir, maka aku ada) (Yogiswari, 2020). Menurutnya manusia akan ditemukan dalam eksistensi kesadaran dan aktivitas berfikirnya. Manusia yang berfikir akan menemukan kebenaran, sedangkan tubuhnya dianggap tidak memiliki peran yang penting. Bisa dikatakan bahwa tubuh manusia dipandang tidak lebih dari sekedar objek belaka, sementara pusat kendali segala gerak manusia dipegang oleh *cogito* (pikiran) (Anugrahbayu, 2013). Berbeda dengan Descartes, Marleu-Ponty berpendapat bahwa tubuh bukan merupakan objek belaka. Tubuh merupakan objek yang membuat manusia bisa berbicara pada dunia. Melalui tubuh interaksi antar manusia terjadi, melalui tubuh apa yang dipikirkan oleh manusia dapat dilakukan, dan tubuh juga bisa saling merasakan (Tjaya, 2016). Tubuh memiliki sesuatu yang khas sedemikian rupa yang tidak bisa direduksikan

Kesadaran intensionalitas (keseluruhan kesadaran manusia) termasuk didalamnya adalah kesadaran bergerak dimulai dari “saya berfikir” yang kemudian dikembangkan menjadi “saya bisa” untuk melakukan gerak dengan perantaranya adalah sebuah tubuh. Kesadaran bukan hanya bersifat kognitif, tetapi kesadaran juga bersifat ragawi (*bodily*). Gerakan tubuh bukanlah sekedar masalah pengetahuan (*knowing*) karena tubuh juga memiliki kesadarannya sendiri. Sebuah gerak akan terpelajari ketika tubuh sudah memahami tentang bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Pentingnya kesadaran motorik lewat tubuh terlihat dengan jelas ketika melakukan kegiatan yang menuntut gerak tubuh seperti olahraga. Penuntutan bukan hanya ke akal pikiran, melainkan menekankan pada gerak tubuh agar dapat melakukan sesuai yang diperintahkan. Tubuh melakukan gerak dalam hal ini gerak olahraga (gerak teknik) secara otomatisasi. Kemampuan inilah yang biasanya diandalkan ketika membangun kebiasaan baru dengan tubuh. Memahami tubuh berarti membangun harmoni antara apa yang dituju dengan apa yang diberikan.

Tubuh ketika berolahraga akan melakukan sebuah gerakan. Pembelajaran gerak dalam olahraga di mulai dari gerak yang sederhana menuju gerak kompleks. Akal pikiran berperan dalam melakukan pembelajaran gerak untuk menghasilkan gerakan yang diinginkan. Gerak teknik pada atlet diberikan dari yang mudah hingga akhirnya atlet mahir melakukan gerakan teknik secara sempurna. Taktik/strategi yang diperlukan atlet ketika berlomba berkembang dalam akal pikirnya. Seorang atlet ketika berlomba tidak hanya menggerakkan tubuh saja, tetapi juga memerlukan taktik/strategi yang baik. Akal pikir untuk melakukan teknik sempurna dan juga strategi lomba yang tepat dapat menghasilkan performa atlet yang optimal melalui penggerak tubuh/fisik yang kuat.

Manusia Seutuhnya

Secara etimologi, kata “manusia” berasal dari penggabungan dua Bahasa yaitu Sanskerta “manu”, dan Latin “mens” yang memiliki arti berpikir, berakal budi atau disebut makhluk yang berakal budi (mampu menguasai makhluk lain). Secara istilah manusia diartikan sebagai sebuah konsep atau fakta, gagasan atau realitas, kelompok (*genus*) atau seorang individu. Manusia merupakan makhluk mulia yang mampu berpikir yang terdiri dari badan, ruh dan kemampuan berpikir, Manusia seutuhnya dapat didefinisikan sebagai manusia yang memiliki akal, kecerdasan, serta kesehatan jasmani dan rohani. Manusia utuh bukan hanya cerdas (memiliki ilnu yang banyak), akan tetapi juga memiliki moral terlihat dari prilakunya sehari-hari, serta memiliki keahlian dan ketrampilan (Aryati, 2018). Pandangan berbeda tentang manusia yaitu manusia dikatakan sebagai hewan yang berbicara atau berbahasa (*Hayawan al-Naathiq*). Maksud dari pernyataan ini adalah manusia adalah makhluk jasmaniah dan juga makhluk berbahasa. Jasmaniah yaitu memiliki mata, tangan, kaki, telinga, organ dalam, dan lain

sebagainya. Sedangkan makhluk berbahasa maksudnya adalah makhluk yang dapat mengartikulasikan perasaan sehingga dapat terkespresi dengan baik. Sifat berbahasa membedakan manusia dengan makhluk (hewan) lain, karena bahasa adalah kebudayaan yang berawal dari usaha berfikir dan berkarya.

Manusia adalah sebuah bentuk nyata dan terlihat yang memiliki unsur Jasmani (air, kapur, angin, api), ruh (terbuat dari cahaya) dan jiwa (fitrah/potensi yang diberikan sejak lahir). Unsur-unsur tersebut menyatu, tidak dapat dipisahkan dan harus diseimbangkan. Perbedaan pendapat sering terjadi untuk pemaknaan ketiganya. Jasmani/tubuh/raga digunakan sebagai tempat dari ruh. Jiwa dikatakan sebagai nama lain dari ruh. Jiwa menempati raga, apabila jiwa tidak ada maka raga menjadi mayat. Di dalam jiwa terdapat pikiran/akalbudi, emosial, mental, etika, kepribadian yang keseluruhannya berkembang menjadi positif maupun negatif di dalam jiwa manusia. Menjadi manusia seutuhnya bisa dikatakan memiliki raga, jiwa, pikiran, moral yang seimbang sehingga manusia tersebut dikatakan sehat jasmani dan rohani.

Olahraga merupakan unsur pokok dan memiliki pengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga/tubuh) yang sehat. Menjadi seorang atlet berprestasi dituntut untuk memiliki raga yang kuat dengan jiwa yang sehat sehingga memiliki akal budi dan emosional positif, moral baik, etika serta mental yang tangguh (Juhriahn & Tahki, 2017). Atlet yang memiliki karakteristik tersebut dikatakan sebagai manusia seutuhnya. Jika diperhatikan beberapa program latihan atlet yang dilakukan selama ini lebih ditekankan pada unsur-unsur yang terlihat saja pada tubuh seperti fisik, teknik dan juga taktik. Pengenaan terhadap jiwa yang dianggap sebagai intisari dari kehidupan kurang diperhatikan. Jiwa hanya dianggap sebagai akibat saja, ketika badan sehat jiwa pun akan menjadi kuat. Ibnu sina mengutarakan pendapatnya tentang jiwa yang kuat dapat menyembuhkan dan jiwa yang sakit dapat menyakitkan badan tanpa sarana apapun. Jiwa yang kuat akan memberikan sugesti terhadap tubuh/raga untuk bisa melakukan yang terbaik. Hal ini berlaku pada diri atlet, saat masa kompetisi atlet harus memiliki jiwa yang kuat agar bisa mensugesti dirinya untuk mencapai prestasi optimal.

SIMPULAN

Manusia terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Seperti yang dikatakan Aristoteles bahwa manusia adalah hylemorfisme (kesatuan utuh jiwa dan tubuh). Tubuh merupakan bentuk gerak kehidupan dari seorang manusia, sedangkan jiwa adalah sebuah ruh tempat akal dan budi yang membuat manusia dapat berpikir dan merasakan kehidupan yang ada di sekitarnya. Jiwa mempersepsikan semua hal, mengatur tubuh, bersifat efektif, rasional, memiliki kemampuan membedakan, dan memiliki kemampuan dialog. Jiwa adalah letak munculnya berbagai perasaan, kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, dan sebagainya. Emosi dan segala bentuk perasaan, merupakan buah dari pikiran yang juga dianggap sebagai realita Manusia seutuhnya dapat didefinisikan sebagai manusia yang memiliki akal, kecerdasan, serta kesehatan jasmani dan rohani. Konsep manusia seutuhnya sebaiknya diterapka kepada atlet agar atlet dapat mencapai prestasi optimal. Pemberian program latihan harus diseimbangkan antara raga, jiwa, dan akal budi. Pembentukan kekuatan terhadap raga juga harus diikuti dengan penguatan jiwa. Seorang Atlet yang baik adalah atlet yang memiliki raga yang kuat, jiwa yang sehat, akal budi yang positif yang bisa membentuk emosi, etika moral yang baik. Jiwa atlet yang dikembangkan dengan baik, maka nilai-nilai positif akan ditransformasikan kepada tubuh, dan atlet tersebut dapat mengendalikan jiwa-jiwa (emosi, hasrat, nafsu) negatifnya kearah positif. Mental yang tegar akan membawa atlet mencapai puncak tertinggi dalam prestasi. Berusaha dalam mengatur pikiran positif Ketika mengikuti kejuaran. Pikiran positif akan meningkatkan performa atlet. Hal yang perlu disiapkan pelatih dan atlet yaitu mempersiapkan mental berlomba, membangun jiwa pemenang, mengatur pikiran saat perlombaan, dan mengatasi berbagai gangguan yang mungkin terjadi. Dengan konsep ini diarpakan pelatih dapat mencetak seorang atlet yang memiliki raga kuat, jiwa yang sehat, akalbudi tajam, mental tangguh serta bermoral dan beretika.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahbayu, Y. D. (2013). PErsona dan PErsonisasi, Driyarkara tentang Manusia dan Kontekstualisasinya. *Jurnal Filsafat Driyarkara*, 2.
- Apollaro, G., Rodríguez, Y. Q., Herrera-Valenzuela, T., Hernández-Mendo, A., & Falcó, C. (2022). Relative and Chronological Age in Successful Athletes at the World Taekwondo Championships (1997–2019): A Focus on the Behaviour of Multiple Medallists. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031425>
- Aryati, A. (2018). MEMAHAMI MANUSIA MELALUI DIMENSI FILSAFAT (Upaya Memahami Eksistensi Manusia). *EL-AFKAR: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v7i2.1602>
- Drever, James. (1971). *A Dictionary of Psychology*. New Jersey: Great Brain: Penguin Reference Books Ltd
- Hadiwijono, Harun, 2005. *Sari Sejarah Filsafat Barat 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Hardiman, F. Budi. (2016). *Filsafat untuk Para Profesional*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Hardiman, F. B. (2019). *Pemikiran Modern. Dari Machiavelli sampai Nietzsche* (Victi (ed.)). Penerbit Kanisius.
- Juhriahn & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Of Sport Science and Education (Jossae)* , 2(1), 9–14
- Katni. (2016). Hubungan Jiwa-Raga Dan Kurikulum Pendidikan Islam Menurut Ibnu Sina. *Al-Idarah Jurnal kependidikan Islam Vol 2 no 1*. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v6i1.788>
- Latief, J.A. (2006). *Manusia, Filsafat, dan Sejarah*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Lavine, T.Z., 2003. *Plato, Kebajikan adalah Pengetahuan*. Diterjemahkan oleh Andi Iswanto dari buku *From Socrates to Sartre: Philosophic Quest*. Yogyakarta: Penerbit Jendela
- Mujika, I., Orbañanos, J., & Salazar, H. (2015). Physiology and training of a world-champion paratriathlete. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 927–930. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0487>
- Murtadha Muthahhari Saihu. (2019). Konsep Manusia dan Implementasinya dalam Perumusan Tujuan Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No. 2 Tahun 2019 Magister Manajemen Pendidikan Islam Institut Ptiq Jakarta Hal 197-217
- Mitchell R. Smith dkk, *Mental Fatigue Impairs Soccer-Specific Physical and Technical Performance*. American College of Sports Medicine, 2016. hh 267-276
- Rushall, B.S. (2008). *Mental skills training for sports*. Fourth edition. California : Spring Valley
- Saihu, S. (2019). KONSEP MANUSIA DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PERUMUSAN TUJUAN PENDIDIKAN ISLAM MENURUT MURTADHA MUTHAHHARI. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 197–217. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i2.54>
- Sihotang, K. (2009). *Filsafat Manusia. Upaya Membangkitkan Humanisme*. Penerbit Kanisius
- Tjaya, T. H. (2016). *Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh* (B. F. Hardiman (ed.); 1st ed.). Kompas.
- Tumanggor, R. O., & Sudaryanto, C. (2017). *pengantar filsafat untuk psikologi* (G. Sudibyoy (ed.)). PT kanisius.
- Wibowo, Agustinus Setyo. (2010). *Arete: Hidup Sukses Menurut Platon*. Penerbit Kanisius. <https://doi.org/978-979-21-2663-1>

Wulf, C., & Zirfas, P. (2014). Homo educandus (pp. 9–26). https://doi.org/10.1007/978-3-531-18970-3_1

Yogiswari, K. S. (2020). Keraguan Kritis; Descartes. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 10(1), 45. <https://doi.org/10.25078/sjf.v10i1.1631>

Yohanes Sevi Dohut (2013). Persona dan Personisasi Driyarkara tentang Manusia dan Kontekstualisasinya. *Jurnal Filsafat Driyarkara*. Th XXXIV No2/2013. Sekolah Tinggi Ilmu Filsafat: Jakarta.