

Spirit Tari Wali Topeng Sidhakarya dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Provinsi Bali pada PON 2021 di Papua

I Gusti Ngurah Putra Eka Santosa*
Universitas Udayana

Abstract

The Spirit of Sidhakarya Sacred Mask Dance in Improving Athletes Achievement of Bali Province at the Sport National Week 2021 in Papua

There is ample evidence to suggest that dancing and exercise can provide the same health benefits. This article discusses the benefits of the Sidhakarya Sacred Mask Dance spirit in improving the performance of Balinese athletes. It was investigated to see the increase in the performance of the Klungkung Regency petanque athletes who skyrocketed sharply after applying the Sidhakarya state conditioning method as an additional from the usual routine exercise. This study uses an observation method that was conducted during the training centre of athletes who were going to compet in the XX PON which was held in Papua. The analysis shows that athletes who start training with Sidhakarya Dance self-conditioning experience increased self-confidence, better mastery of skills, can control emotions and are able to implement strategies set by the coach better. This article contributes that the Sidhakarya Sacred Mask Dance spirit is useful in contemporary life in the field of sports.

Keywords: the Sidhakarya Sacred Mask Dance spirit; Balinese dance; wellness; self-empowerment; sport achievement

1. Pendahuluan

Menari bukan saja sebuah aktivitas seni budaya yang estetik, namun terbukti memiliki kebermanfaatannya dalam meningkatkan kebugaran fisik penari. Ini terjadi karena gerakan tarian identik dengan senam aerobik atau olah raga yang dapat meningkatkan kebugaran atau kesehatan tubuh (Griadhi dan Primayanti, 2014; Pertiwi dan Muliarta, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa menarikan Tari Baris—dikenal sebagai tari heroik yang gerakannya dinamik—selama tiga kali seminggu kemudian diulang selama delapan minggu

* Penulis Koresponden: dr.ngurahputra@gmail.com

Artikel Diajukan: 26 September 2021; Diterima: 25 Februari 2022

terbukti dapat meningkatkan komponen biomotor yang terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan, kecepatan reaksi dan keseimbangan. Bahkan, latihan menari yang dilakukan secara rutin dapat mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol (Adiputra, 1994).

Bukti dampak kesehatan atau kebugaran aktivitas tari juga disampaikan Griadhi et. al. (2021) berdasarkan riset atas Tari Legong Keraton yang dilakukan. Menurutnya, menarikan Tari Legong Keraton—tarian dengan gerakan lembut bertenaga—secara rutin seminggu tiga kali selama delapan minggu tidak saja menunjukkan peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga secara bioseluler terbukti menghambat proses penuaan. Manfaat gerakan dan praktik menari dengan kebugaran tubuh juga terbukti nyata dalam penelitian terhadap Tarian Kataga yang ditarikan oleh etnis Sumba di Denpasar (Sabaora, 2022).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan olah tari memiliki keterikatan yang kuat dengan aspek fisik yang umumnya dianggap bisa diperoleh hanya dari olah raga. Manfaat gerak tari tidak saja pada kebugaran tubuh tetapi juga pada prestasi olah raga. Sementara penelitian-penelitian yang ada selama ini tertarik pada manfaat olah tari pada kebugaran, fakta yang ada menunjukkan belum ada penelitian yang memfokuskan diri pada pengaruh tari Bali terhadap performa olahraga yang dapat dinilai dampaknya dari pencapaian atau prestasi. Observasi awal pada olahraga *petanque* yang merupakan salah satu olah raga akurasi yang menjadi primadona baru di Indonesia menunjukkan bahwa olah tari Bali memberikan pengaruh positif terhadap pencapaian olah ragawan *petanque*.

Olah raga ini berasal dari negara Perancis dimainkan mirip olah raga tradisional Bali, yakni *matembing*, membidik batu dengan lemparan batu. Olah raga *petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4 x 15 meter di atas permukaan keras, berpasir atau berumput. *Petanque* sendiri berasal dari ungkapan bahasa Perancis *Les Ped Tanco* yang berarti kaki tetap. Dimainkan dengan melemparkan bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan sasaran berupa bola kayu (boka). Terdapat dua kategori permainan, yakni kategori *pointing* dan kategori *shooting* (Hanief & Purnomo, 2019).

Khusus pada kategori *shooting* tidak saja dibutuhkan penguasaan teknik melemparkan bola ke target sasaran, namun juga membutuhkan pemusatan perhatian yang intens, pengelolaan stress dan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Pada kategori *shooting* atlet melakukan 20 lemparan terhadap 5 target sasaran pada empat jarak yang berbeda sehingga dalam satu kali pertandingan dari awal hingga akhir atlet dapat melakukan 100 lemparan (Sutrisna et. al., 2018).

Observasi yang dilakukan dari tahun 2015 hingga 2019 kepada atlet *petanque* Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali, menghasilkan data yang menunjukkan adanya peningkatan prestasi yang signifikan setelah melakukan tambahan latihan pengkondisian diri Sidhakarya (sebuah latihan pengkondisian diri yang dikodefikasi dari sejenis tari topeng sakral Bali) sebelum latihan rutin (Foto 1). Atlet mengalami peningkatan keterampilan melempar, lebih tahan terhadap stress yang muncul saat pertandingan dan lebih mampu mempertahankan konsentrasi. Hal ini dibuktikan dengan raihan dua medali emas, dua medali perak dan satu medali perunggu serta menjadikan tim *petanque* Kabupaten Klungkung naik peringkat dari posisi juru kunci ke posisi empat.



Foto 1. Tari Wali Topeng Sidhakarya tampak sakral berwibawa, diperankan oleh I Gusti Ngurah Windya, maestro topeng Bali (Foto: Dokumen Peneliti)

Pengkondisian diri Sidhakarya memiliki prinsip kerja yang sangat sederhana. Sebagaimana penari topeng yang menempatkan semua topengnya dalam satu tempat yang biasa dinamakan *katung* (koper yang terbuat dari anyaman bambo dipergunakan untuk menaruh topeng), maka demikian juga seorang atlet memiliki banyak topeng dalam satu diri. Banyak yang tidak menyadari hal ini sehingga saat melakukan pertandingan, atlet hanya

menggunakan kekuatan satu topeng saja, padahal atlet dapat meminta dukungan dari topeng lain yang ada di dalam diri untuk membantu kinerjanya. Hal ini sejakan dengan dengan teori yang menegaskan bahwa diri manusia bukanlah entitas tunggal namun terdiri dari banyak diri yang menyatu menjadi satu (Abramowitz & Torem, 2018).

Dari hasil baik yang ditunjukkan kontingen *petanque* Kabupaten Klungkung dengan tambahan latihan pengkondisian diri Sidhakarya melahirkan suatu pertanyaan besar, apakah metode ini dapat membantu cabang olahraga lain untuk meningkatkan kinerja olahraga dalam suatu kompetisi yang lebih tinggi. Penelitian ini berpotensi membuka pertanyaan yang lebih dalam lagi, apakah tari Bali khususnya tari wali Sidhakarya memiliki manfaat bagi kehidupan kotemporer olahraga prestasi.

2. Kajian Pustaka

Sementara gap penelitian sudah diungkapkan pada bagian Pendahuluan, dalam bagian Kajian Pustaka ini dibahas konsep-konsep yang berkaitan dengan topik kajian. Uraian terhadap konsep ini menjadi kerangka pikir dalam kajian. Yang termasuk dalam konsep atau kerangka pikir adalah pengertian spirit tari topeng Wali Sidhakarya, olah raga prestasi, dan pengkondisian diri menurut Topeng Wali Sidhakarya.

2.1 Spirit Tari Wali Sidhakarya

Tari Bali memiliki aspek holistik yang memungkinkan pelakunya mengalami pengalaman transenden. Tari Bali tidak saja mengandung kebermanfaatannya secara fisik dalam *wiraga* (olah raga), namun juga dalam aspek *wirasa* (olah pikir), *wirama* (olah nafas), *wicara* (olah kata), dan *wibatwa* (olah daya). Kelimanya jika dilakukan secara seimbang dan harmonis akan melahirkan *taksu*, suatu persona yang memancar keluar diri penari, atau dikenal sebagai wibawa.

Selain sebagai seni pertunjukan, tari topeng juga dijadikan sebagai penyampai pesan secara tradisional. Dengan monolog yang dilakukan, seorang penari menyampaikan kritik sosial atau pertanyaan-pertanyaan yang memancing para penonton untuk melakukan kontemplasi (Ayu et. al., 2016).

Tari Wali Sidhakarya memiliki tempat yang spesial di hati masyarakat Bali, sejak ditetapkan sebagai tari *pemuput* (sajian akhir syarat spiritual dalam ritual) karya pada masa pemerintahan Raja Bali Dalem Watuenggong pada abad ke-16. Sejak itu, Tari Wali Sidhakarya tetap hidup di tengah masyarakat sebagai sebuah tarian sakral yang hanya ditarikan saat puncak upacara (Candra & Wardana, 2019).

Tari Wali Sidhakarya sebagai salah satu tari Bali memiliki daya tarik tersendiri. Selain penarinya memerankan beberapa karakter secara tunggal, tari Topeng Sidhakarya (karena penarinya mengenakan topeng) juga memiliki dua fragmen tari yang sangat unik, yakni *ngejuk nak cenik* (menangkap anak kecil) dan *sekarura* (menebar beras empat warna ke empat mata angin). Menangkap anak kecil kemudian memberikannya bekal atau sekeping uang logam sangat identik dengan *ego state therapy* dalam hal menemukan *inner child*. Setiap orang memiliki *inner child* di dalam dirinya. Kondisi *inner child* ada yang terluka ada juga yang bahagia. *Inner child* yang terluka inilah yang sering menguras energi psikis seseorang (Abramowitz & Torem, 2018:10).

Atlet yang memiliki *inner child* yang terluka akan sangat sulit mempertahankan konsentrasi dan menguasai diri. Dalam olah raga yang menuntut hasil gerakan yang akurat seperti *petanque*, tidak saja dibutuhkan ketahanan fisik, teknik dan taktik, namun juga ketahanan psikologis. Perlu sekali ditemukan apakah ada *inner child* di dalam diri seorang atlet yang menghambat secara psikis, baik pencapaian akhir maupun proses yang mesti dilalui dalam meningkatkan kinerja atlet (Joung & Lee, 2019).

Spirit berikutnya disarikan dari fragmen tari *sekarura*. *Sekarura* terdiri dari dua kata, yakni *sekha* yang bermakna 'kumpulan' atau 'kelompok' dan *ura* yang bermakna 'kesatuan'. *Sekha* mengacu kepada kesatuan di tingkat materi sedangkan *ura* bermakna kesatuan di tingkat energi. Filosofi ini mengacu pada usaha melakukan segala sesuatu dengan diri yang utuh, dalam artian semua bagian diri setuju dan sepakat melakukannya. Keutuhan diri menjadi sebuah awal untuk mengarahkan daya psikis dan konsentrasi dalam melakukan berbagai hal (Januar, 2020:8).

Sebagaimana seseorang terbangun dalam kamar yang gelap, dibutuhkan *awareness* (kesadaran besar) menyadari bahwa ada sesuatu yang membuat lampu di ruangan ini mati. Ketika lampu hidup, pandangan mata terarah pada jam yang menempel di dinding. *Consciousness* (kesadaran kecil) kita mulai bekerja dan mengamati lekat-lekat jam dinding itu. Kemudian kita melihat setiap gerakan jarum jam di dinding, saat ini kita sedang melakukan *mindfulness* (kesadaran yang terfokus) sehingga kekuatan psikis terarah semua dalam mengidentifikasi makna dari posisi jarum yang ditunjukkan oleh jam di dinding.

Fisika quantum menyajikan sebuah fakta, dimana kita menempatkan perhatian, disana energi mengalir. Oleh karenanya saat kesadaran diri (state) seseorang menyadari semua topeng-topeng yang ada di dalam diri, maka terjadinya penyatuan energi di tingkat psikis. Filosofi ini dijadikan dasar pengembangan sebuah teknik pengkondisian bagian-bagian diri menjadi sebuah protokol *mental training* yang dinamakan pengkondisian diri Sidhakarya

atau *Sidhakarya State Conditioning*.

2.2 Olahraga Prestasi

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dari pengertian di atas tujuan melakukan olahraga lebih dari sekadar meningkatkan dan kesehatan dan kebugaran namun juga ditujukan untuk meraih prestasi, meningkatkan kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Berdasarkan tujuannya olah raga kemudian dibedakan menjadi olah raga pendidikan, olah raga rekreasi dan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi berbagai cabang olah raga ini kemudian dikelompokkan ke dalam empat kategori yakni cabang terukur, permainan, akurasi dan bela diri.

Pada PON ke-20 di Papua 2021 dipertandingkan 29 cabang olah raga, yakni; aeromodelling, atletik, anggar, *motor cross*, angkat besi, biliar, basket, *indoor voli*, catur, bola tangan, voli pasir, bulu tangkis, gulat, hoki indoor, hoki lapangan, layar, kempo, menembak, panahan, sepak takraw, pencak silat, renang, sepak bola, paralayang, tinju, tarung derajat, terjun payung, dan softball putri. Untuk mencapai prestasi optimal atlet mesti mendapatkan latihan fisik, teknik, strategi dan mental yang adekuat (Adi, 2016).

Di tingkat elit faktor mental sangat memengaruhi kinerja atlet. Tekanan dan tuntutan dari pemerintah daerah, sponsor, pelatih dan target pribadi menjadi salah satu kontributor dalam meningkatkan tekanan selama perlombaan. Diperlukan metode penguatan mental yang mengintegrasikan pendekatan holistik, partisipasif, sistematis dan sesuai dengan sosio-budaya masyarakat lokal. Karena mental sangat berhubungan dengan nilai-nilai inti dalam kehidupan seseorang. Raihan medali sering dijadikan alat ukur dalam peningkatan prestasi. Pada kenyataannya peningkatan prestasi belum tentu diikuti dengan raihan medali (Rudiansyah et al., 2017).

2.3 Pengkondisian Diri Sidhakarya

Berpijak dari spirit Tari Wali Sidakarya dan lima aspek holistik yang telah dijabarkan di atas dapat ditarik suatu benang merah bahwa selain kental dengan unsur profan, Tari Wali Sidhakarya yang dikaitkan dengan teori ego *state* memiliki aspek pemberdayaan diri untuk kehidupan kontemporer, khususnya pada olahraga prestasi. Pengkondisian diri Sidhakarya terdiri dari enam tahap sesuai dengan karakter topeng-topeng yang diperagakan oleh

penari topeng Sidhakarya. Metode pengkondisian diri Sidhakarya merupakan sebuah metode pengkondisian mental, yang terdiri dari urutan sebagai berikut;

2.3.1 Tahapan Topeng Keras

Tahapan ini dapat dilakukan baik dalam posisi duduk bersila atau tidur terlentang di atas matras, tangan disebelah tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas atau posisi duduk dengan punggung bersandar di kursi dengan kaki menapak lantai, pandangan lurus ke depan. Teknik ini tidak dianjurkan dilakukan pada posisi berdiri atau sedang berkendara. Kemudian praktisi meniatkan tubuh rileks dengan menarik nafas panjang dan dalam kemudian menghembuskannya melalui mulut serta meniatkan ketegangan tubuh keluar seiring dengan hembusan nafas-nafas berikutnya. Untuk mempercepat proses relaksasi, para praktisi disarankan untuk membuka sedikit rahang bawah, meniatkan lidah memendek, menebal dan rileks serta mengistirahatkannya di dasar mulut.

Menurut Rochmawati (2015:6) tahapan ini serupa dengan *progressive muscle relaxation* dan telah terbukti dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi nafas, serta menstimulasi hormon endorfin tubuh. Berikan waktu jeda antar 2-3 menit kemudian lanjutkan ke tahap berikutnya.

2.3.2 Tahapan Topeng Tua

Setelah atlet cukup rileks, atlet mencoba membayangkan diri atau berimajinasi sedang mengalami kondisi latihan dan atau pertandingan yang sebenarnya. Pikiran bawah sadar biasanya akan memberikan respons dengan tiga cara, yakni; (1) muncul suara dalam hati baik yang mendukung atau tidak mendukung; (2) muncul perasaan nyaman atau tidak nyaman yang dirasakan saat praktisi berpura-pura telah mengalami proses latihan atau kompetisi sesungguhnya; atau (3) muncul sensasi fisik yang nyaman atau tidak nyaman seperti nyeri ulu hati, sakit kepala, perut mules dan lain sebagainya.

Tahapan ini bertumpu kepada kemampuan imajinasi atlet. Berbagai penelitian tentang manfaat imajinasi telah banyak dipublikasikan salah satunya, imajinasi terbukti meningkatkan akurasi tendangan pada atlet sepak bola (Nurfalah & Imanudin, 2016:7). Menurut Hidayah (2016:8) latihan imajinasi terbukti dapat menurunkan tingkat stress pada kasus – kasus infertilitas, sebagaimana kita ketahui stigma tidak punya anak merupakan salah satu pemicu stress berat bagi pasangan muda yang belum dikarunia momongan. Tahapan ini dilakukan 2-3 menit dengan berpura-pura sedang berada di tempat latihan ideal, dengan pelatih ideal, sparing partner dan perlengkapan ideal. Dalam imajinasi pikiran bawah sadar tidak dapat membedakan apakah itu suatu hal yang nyata atau tidak (Otani, 2016:2).

2.3.3 Tahap Topeng Penasar

Topeng penasar merupakan karakter yang memiliki kemampuan untuk berbicara dan berbagi cerita. Menurut ilmu psikologi, berbicara tidak saja dilakukan untuk berkomunikasi ke luar diri namun juga ke dalam diri atau lebih dikenal dengan istilah *self talk*. Bicara ke dalam diri dapat terjadi secara konstruktif atau efektif dan destruktif atau in-efektif. Penelitian menunjukkan *self talk* yang efektif meningkatkan kepercayaan diri atlet (De Muynck et al., 2020:6).

Pada tahapan ini praktisi langsung mengakses topeng-topeng atau bagian diri yang memegang peranan dalam melaksanakan lemparan yang akurat, terukur dan konsisten. Letakkan jari jemari di tengah-tengah dada selama berkomunikasi dengan bagian diri, kemudian katakana dalam hati skrip berikut, “*Saya ingin berbicara kepada bagian diri yang berperan sebagai atlet petanque yang cakap dan handal.....*” Teruskan dialog sampai terjalin rasa akrab dan nyaman. Pahami maksud dan tujuan topeng yang memerankan diri sebagai atlet.

Self-talk yang terjadi secara intens di dalam diri seorang atlet terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan fokus atlet selama bertanding (Hatzigeorgiadis et al., 2009:14).

2.3.4 Tahap Topeng Dalem

Topeng Dalem merupakan ekspresi dari elemen *akhasa*, merepresentasikan pikiran yang jernih. Pada tahap ini praktisi mengizinkan diri mengalami latihan melempar yang akan dilakukan seolah-olah sedang terjadi (*future-present reality*). Praktisi sedapat mungkin menggunakan kelima panca indera untuk mengalami diri sedang berlatih atau bertanding dengan penampilan terbaik. Dalam psikologi modern tahapan ini dikenal dengan sensualisasi yang terbukti meningkatkan kemampuan atlet dalam menguasai teknik baru dengan lebih cepat. (Meta, 2010:11).

Pertemuan antara pikiran dan emosi luhur seperti perasaan nyaman, cinta kasih, kedamaian melahirkan perasaan yang memicu respon adaptasi fisiologi dimana jalinan sinaps- sinaps baru dalam saraf dan memicu proses neuroplastisitas (Cooper et al., 2016:13).

2.3.5 Tahapan Topeng Bondres

Topeng Bondres (tokoh punakawan, simbol awam atau rakyat biasa) merupakan ekspresi dari elemen air. Karakter topeng Bondres menampilkan wajah yang tidak sempurna, seperti bibir sumbing, wajah pria namun bergaya wanita, semua itu sengaja dilakukan untuk mengundang tawa. Tertawa terbukti memicu hormon serotonin, dopamine dan endorphin sehingga dapat memunculkan perasaan sehat, bugar dan bahagia. Mengada di puncak

pengalaman dan merasakan perasaan positif di tahap topeng. Dalam dikunci dalam jangkar atau *ancor* dengan menyatukan ujung jempol dan telunjuk, kemudian mengucapkan skrip berikut; *“Dengan menyatukan jempol dan telunjuk seperti yang saat ini saya lakukan, maka secara otomatis dengan hanya menarik dan menghembuskan nafas 3 (tiga) kali maka pikiran bawah sadar akan membawa saya ke dalam pengalaman yang luar biasa ini bahkan lebih dalam lagi dari sebelumnya”*. Berikan tubuh anda menyerap pengalaman ini dan berikan waktu 2-3 menit.

2.3.6 Tahap Topeng Sidhakarya

Setelah melalui lima tahapan di atas tiba saatnya untuk mengakhiri latihan. Tahapan keenam ini bermanfaat untuk menyiapkan praktisi beralih dari kondisi meditatif yang dalam menuju kesadaran normal. Praktisi perlahan-lahan menyadari keberadaan diri dan mempertahankan perasaan positif yang di dapat selama pengkondisian diri Sidhakarya.

Praktisi mulai menghitung naik dari lima naik ke satu kemudian secara perlahan menyadari kesadaran sepenuhnya dan dapat mengontrol berbagai fungsi tubuh dengan baik. Praktisi merasakan diri rileks, tenang, nyaman dan memiliki fokus konsentrasi yang terpusat (Foto 2).



Foto 2. Penulis saat memberikan pelatihan pengkondisian diri Sidhakarya kepada Atlet PON Bali (Foto: Sumber: Dokumen Peneliti)

3. Metode dan Teori

3.1 Metode

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan di Papua, tempat perhelatan PON 2021 dilaksanakan. Sejumlah 256 atlet diberikan edukasi bagaimana pengkondisian diri Sidhakarya dilakukan, bagaimana cara kerja serta manfaatnya untuk

meningkatkan kinerja atlet. Kemudian di bawah pengawasan pelatih atlet memulai latihan formal dengan melakukan pengkondisian diri Sidhakarya selama 10-20 menit sebelum latihan formal dilakukan.

Latihan dilakukan di pemusatan latihan masing-masing cabang olahraga. Latihan tambahan ini diberikan secara intensif 30 hari sebelum pertandingan. Data perolehan medali PON 2021 didapat dari KONI Bali kemudian dibandingkan dengan perolehan medali pada PON 2016. Data kemudian dikomparasi dengan mengabungkan jumlah raihan medali dibagi dengan jumlah kontingen total yang dikirimkan sebagai utusan Provinsi Bali di PON. Data dianalisis dengan metode *Interpretative Phenomenological Ananysis* (IPA).

3.2 Teori

Ide bahwa diri manusia tidaklah tunggal secara umum telah banyak dibahas dalam jurnal-jurnal psikologi yang mengusung pemikiran Carl Gustavo Jung. Jung meletakkan fondasi bagi terciptanya teori *ego state therapy* (Abramowitz & Torem, 2018).

Kesadaran seseorang dalam menyadari bagian diri atau lebih dikenal dengan *ego state* dengan apik dimetaforakan dengan pergantian topeng-topeng yang dilakukan oleh seorang penari tari Wali Sidhakarya. Kesadaran akan bagian-bagian diri ini kemudian menjadikan seorang atlet merasa diri utuh tanpa suatu penghakiman akan diri. Tambahan latihan pengkonsian diri Sidhakarya sebelum memulai latihan formil menjadikan atlet menempatkan perhatian ke dalam diri sehingga menjadikan energi psikis atlet menjadi utuh. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gordon Emerson dalam *Resource Therapy* (Emmerson, 2017).

Lebih lanjut dalam *resource therapy* ditegaskan bahwa topeng-topeng di dalam diri seseorang tidak saja sekadar piranti lunak yang memengaruhi bagaimana seseorang berfikir, berkata dan bertindak namun juga menjadi sumber daya psikis yang memungkinkan seseorang menampilkan kinerja terbaik dari dalam diri. Sehingga menjadi relevan terjadi peningkatan kinerja atau performa bagi atlet Bali pada PON 2021 di Papua, sehingga mampu mencapai peningkatan jumlah medali emas dan naik peringkat ke posisi-5 Nasional.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Cara Kerja Pengkondisian Diri Sidhakarya

Sebagaimana telah dibahas di atas latihan mental ini diangkat dari filosofi nilai-nilai yang terkandung dalam Tari Wali Sidakarya, oleh karenanya metode ini dinamakan Pengkondisian Diri Sidhakarya atau *Sidhakarya State Conditioning*.

Metode ini mengkombinasi enam teknik latihan mental, yang disarikan dari spirit Tari Wali Sidhakarya. Para atlet diberi pemahaman bahwa dirinya bukanlah entitas tunggal, namun terdiri kumpulan segmen-segmen kecil yang memiliki kepribadian, daya, kompetensi dan pribadinya masing-masing. Hal ini memberikan beban awal di tubuh praktisi untuk mengalir keluar sebelum diberikan program baru sehingga kapasitas memori dan kinerja dari *hipotalamus pituitary axis* (HPA) lebih ringan. HPA merupakan mekanisme hormonal yang berperan utama dalam meregulasi fungsi tubuh (Sugiyama, 2018:15).

Intervensi ini menguatkan dan membentuk jalinan antar neuron di dalam otak, sehingga terbentuk neuron baru yang diakibatkan dari rangsangan sensorik dengan melibatkan panca indera dalam melakukan visualisasi atau dalam bahasa teknis kita sebut dengan sensualisasi. Pemberian rangsangan secara intens memberikan suatu kontribusi terhadap pembentukan jaringan saraf baru atau neuroplastisitas. Pavlov melakukan percobaan dengan membunyikan bel kepada anjing kemudian memberikannya makanan. Hal ini dilakukan beberapa kali, sampai kemudian setiap anjing ini ketika mendengar bel, otomatis anjing menunjukkan respons adaptasi “makan” dengan menjulurkan lidah, mengeluarkan air liur dan berlari ke sumber bunyi bel (Derouesné, 202:7).

Sebagaimana menanam padi pada sawah yang telah panen, maka tanahnya mesti diolah terlebih dahulu. Tidak langsung ditumpuk dengan bibit tanaman baru. Sebelum di tanam dengan bibit baru, tanah terlebih dahulu di kondisikan sehingga menjadi ekosistem yang tepat untuk bibit tanaman baru dalam hal ini program pikiran baru dapat tumbuh dengan subur (Emmerson, 2017:19).

Pengkondisian diri ini memiliki keterikatan dengan teori ego state yang dikembangkan oleh Paul Federn, seorang psikologis Barat yang menemukan bahwa diri manusia bukanlah entitas tunggal. Manusia terdiri dari kumpulan entitas atau topeng-topeng yang setiap saat memengaruhi pikiran dan pemikiran seseorang hingga kemudian memengaruhi perilaku seseorang. Komunikasi antar bagian diri atau topeng di dalam diri seseorang dapat mengada dalam kondisi yang sehat atau fisiologis, tidak sehat atau patologis atau malah sangat sehat dan saling mendukung satu dengan yang lainnya (eksepsional). Kondisi terakhir inilah yang terjadi bila bagian-bagian diri ini dikondisikan secara sengaja (Abramowitz & Torem, 2018).

Konsep komunikasi antar bagian diri atau topeng ini mirip dengan kondisi dan situasi sebuah perjalanan dari sekelompok orang yang berada dalam satu kendaraan dengan enam tempat duduk. Tiap penumpang memiliki keterampilan untuk mengemudi kendaraan di medan tertentu, misalkan medan berbatu, berpasir atau medan yang licin. Komunikasi yang sehat antar bagian

diri atau topeng terjadi bila tiap medan yang berbeda secara sadar pengemudi atau topeng yang ahli di medan tertentu akan mengambil alih pengemudi (Emmerson, 2017).

Pada kasus kinerja olahraga, sering sekali atlet tidak memberikan kesempatan kepada topeng atau bagian diri yang sudah sangat terlatih menghadapi pertandingan. Karena kondisi mental yang tegang komunikasi antar bagian diri atau topeng ini tidak berjalan dengan baik, sehingga muncullah performa yang tidak diharapkan. Pengkondisian diri dilakukan dengan secara sengaja berkomunikasi secara internal dengan bagian-bagian diri yang memiliki keahlian, potensi dan sumber daya untuk menghadapi pertandingan (Sugiyama, 2018).

Latihan ini mengkondisikan atlet mengalami kondisi bahagia sebelum melakukan sensuasi, perasaan bahagia memicu hormone DOSE (dopamine, oxtosin, serotonin dan endorphin) mengalir ke dalam tubuh sehingga hasil latihan semakin optimal (Aridamayanti et. al., 2020:9).

Dengan melakukan pengkondisian Diri Sidhakarya atlet sejatinya sedang berkomunikasi secara mendalam dengan sumber daya yang ada di dalam dirinya, sehingga dapat mengada dalam kondisi terbaik, di waktu yang tepat dan di tempat yang semestinya. Oleh karenanya menjadi sangat wajar bila atlet dapat menunjukkan kinerja terbaiknya dalam pertandingan terberat sekalipun. Kadek Wahyu Rihanata peraih medali emas dari cabang olahraga silat menyatakan, “tambahan latihan ini menjadikan saya lebih rileks, lebih mengalir dan percaya diri”. Made Ardi Arimbawa dari cabang olahraga tarung derajat mengemukakan, “Saya lebih mudah menerapkan semua teknik yang saya miliki dengan latihan tambahan ini” (Wawancara di Denpasar, 18 September 2021).

4.2 Peningkatan Prestasi Atlet Bali

Prestasi tidak selalu sejalan dengan mendali, namun prestasi dapat menjadi indikator keberhasilan pelatihan perioderisasi meliputi pelatihan fisik, teknik, taknik dan mental. Persiapan PON Papua diberikan latihan tambahan berupa pengkondisian diri Sidhakarya kepada 256 atlet yang menjadi duta Provinsi Bali di tingkat Nasional.

Penambahan metode pengkondisian diri Sidhakarya ke dalam latihan rutin atlet Bali yang mengikuti PON XX 2021 di Papua secara umum didapat peningkatan prestasi yang dapat diamati dari peningkatan jumlah medali dan peningkatan ranking secara nasional. Terjadi penambahan 8 medali emas, 4 medali perak dan 18 medali perunggu. PON sebelumnya di Jawab Barat, Bali menerjunkan 361 atlet sedangkan pada PON Papua 2021 Bali hanya dapat menerjunkan 256 atlet.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mental atlet memengaruhi hampir 80% dari total kinerja pada atlet elite. Memberikan latihan menari baik secara fisik maupun mental membantu atlet mengalami ketenangan, perbaikan fokus dan konsentrasi (Twitchett et al., 2009).

Selama kurang lebih tiga bulan sebelum pertandingan, atlet diberikan latihan tambahan berupa Pengkondisian Diri Sidhakarya. Atlet melakukannya 10-20 menit sebelum latihan formil dilakukan. Atlet juga disarankan melakukannya sesaat sebelum tidur. Dari data yang diperoleh didapat suatu peningkatan prestasi secara umum sebagai berikut;

Pada PON XVIII 2012 di Riau dengan 350 atlet, Bali hanya mampu mengumpulkan 15 medali emas, 18 perak, dan 30 perunggu dan menduduki posisi ke-9. Kemudian pada PON XIX 2016 di Jawa Barat perolehan medali bergeser ke 20 emas, 21 perak dan 35 perunggu dengan 361 atlet.

Pada tahun 2021, di tengah pandemi Covid-19 hampir seluruh provinsi mengalami kesulitan anggaran, namun yang paling berdampak adalah Provinsi Bali yang bertumpu pada sektor pariwisata. Kemudian dilakukan tambahan latihan Pengkondisian Diri Sidhakarya yang dijadikan sebagai latihan tambahan diluar dari latihan formil yang dilakukan. Alhasil pada PON 2021 di Papua, Bali berhasil meraih 28 medali emas, 25 perak dan 53 perunggu, walaupun dengan menurunkan 256 atlet namun terjadi kenaikan perolehan medali yang signifikan yakni sebesar 47% dari PON XIX 2016 sebelumnya (Tabel 1).

Tabel 1. Perolehan Medali Provinsi Bali pada PON 2016 dan 2021

Klasmen PON XIX-2016 Jawa Barat					Klasmen PON XX-2020 Papua				
NO	Provinsi	Emas	Perak	Perunggu	NO	Provinsi	Emas	Perak	Perunggu
1	Jawa Barat	217	157	157	1	Jawa Barat	133	105	115
2	Jawa Timur	132	138	134	2	DKI Jakarta	110	91	100
3	DKI Jakarta	132	124	118	3	Jawa Timur	110	89	88
4	Jawa Tengah	32	56	58	4	Papua	93	66	102
5	Kalimantan Timur	25	41	73	5	Bali	28	25	53
6	Bali	20	21	35	6	Jawa Tengah	27	47	64
7	Riau	18	26	27	7	Kalimantan Timur	25	33	42
8	Papua	17	19	32	8	Riau	21	25	21
9	Sumatera Utara	16	17	33	9	NTB	15	11	12
10	Yogyakarta	16	16	25	10	Lampung	14	10	12

Sumber: KONI Provinsi Bali

Hal ini menunjukkan bahwa latihan tambahan yang dilakukan selama 30 hari sebelum pertandingan dengan durasi 10-20 menit sebelum latihan formil, berkontribusi memberikan efek positif terhadap 256 atlet Bali yang diturunkan di PON Papua. peningkatan prestasi dan raihan medali atlet pada umumnya. Penerapan metode ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa menari baik dilakukan secara fisik atau pun imajinasi memicu keluarnya hormone-hormon baik seperti serotonin, dopamine, oksitosin dan endorphin.

Hal ini menjadikan atlet mengalami peningkatan daya tahan baik secara fisik maupun mental (Sutisna, 2016).

Wisnawa (2021) menyatakan konten-konten yang digali dari budaya Bali dapat menjadi *brand loyalty* dalam industri pariwisata. Terlebih melalui observasi pendahuluan ini membuka ruang yang sangat luas untuk meneliti lebih dalam dengan metode penelitian yang lebih terukur dalam membuktikan manfaat Pengkondisian Diri Sihakarya dalam kehidupan modern termasuk dalam peningkatan prestasi olahraga. Penggalan ini tidak saja bermanfaat untuk prestasi olah raga, tetapi juga pelestarian budaya Bali, yang akhirnya adalah penguatan identitas Bali (Putra, 2011).

5. Simpulan

Tambahan latihan pengkondisian diri Sidhakarya yang diawali dengan pemberian edukasi tentang cara kerja metode ini memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran dan pencapaian prestasi atlet Bali. Secara spesifik, pelatihan kepada 256 atlet Bali, dilakukan 10-20 menit sebelum latihan formal sesuai cabang olah raga yang digeluti selama 30 hari menjelang pertandingan, memberikan dampak kepada perbaikan kinerja atlet. Didapat peningkatan perolehan medali kontingen Provinsi Bali dalam ajang PON 2021 di Papua sebesar 47% dibandingkan dengan PON 2016 di Jawa Barat. Peningkatan raihan medali ini sejalan dengan peningkatan kinerja atlet yang ditunjukkan dengan peningkatan penguasaan diri, penguasaan teknik dan lebih mudah melaksanakan startegi yang diinstruksikan oleh para pelatih.

Kolaborasi antara dunia kedokteran dan budaya membuka suatu ruang tanpa batas untuk melihat kembali kearifan lokal untuk dimanfaatkan dalam memperdayakan dan mengoptimalkan potensi yang ada di dalam diri, dalam penelitian ini didayagunakan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam kehidupan dunia olah raga yang kompetitif. Ke depan, perlu terus dilakukan penelitian yang menggali nilai kearifan lokal dalam seni dan budaya Bali khususnya seni tari dan pertunjukan Bali untuk ditemukan manfaatnya untuk kebugaran dan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Abramowitz, E. G., & Torem, M. S. (2018). The Roots and Evolution of Ego-State Theory and Therapy. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(4). <https://doi.org/10.1080/00207144.2018.1494435>
- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*.

- Adiputra. (1994). The Improvement And Effect Of Modern On Pressure Balinese Body Dancing Exercise Rate. *J. Human Ergol*, 23, 93–99.
- Ayu, I. D., Swathy, I., Ayu, I. D., Joni, S., Agung, I. G., & Suryawati, A. (2016). *Makna simbol komunikasi dalam tari topeng sidakarya*. 1–8.
- Candra, P. M., & Wardana, P. Y. (2019). Mengenal Sejarah dan Perkembangan Topeng Sidakarya. *Acarya Pustaka*, 5(1), 16. <https://doi.org/10.23887/ap.v5i1.20788>
- Emmerson, G. (2017). Hypnosis defined: A resource therapy perspective. In *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* (Vol. 42).
- Griadhi, I. P. A., & Primayanti, D. A. I. D. (2014). Karakteristik Denyut Nadi Kerja dan Jumlah Pemakaian Energy pada Tarian Tradisional Bali Memenuhi Kriteria Aktivitas Fisik Erobik Intensitas Ringan-Sedang yang Bermanfaat untuk Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Sport Ad Fitness Journal*, Vol. 2, No. 2, pp. 1-8.
- Griadhi, I Putu Adiartha, Putu Gede Adiatmika, I., & Ketut Tirtayasa, I. (2021). Traditional Lègong dance training is superior to moderate aerobic training on physical fitness improvement among young girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(7), 826–831. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0816>.
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque : What are the physical factors that determine performance ? *Jurnal Segar Dan Bugar*, 7(2), 116–125. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9202>
- Januar, R. (2020). Topeng Sidakarya Dance; A Man who made it a success. *Bali Tourism Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.36675/btj.v4i1.39>
- Joung, H. J., & Lee, Y. (2019). Effect of Creative Dance on Fitness, Functional Balance, and Mobility Control in the Elderly. *Gerontology*, 65(5). <https://doi.org/10.1159/000499402>
- Pertiwi, N. L. T., & Muliarta, I. M. (2017). Persentase Heart Rate Reverse Penari Legong Keraton Lasem Pada Mahasiswi Program Studi Seni Tari Institut Seni Indonesia Denpasar Tahun 2014. *E-Jurnal Medika*, Vol. 6, No. 9, pp.14 – 17.
- Putra, I Nyoman Darma. (2011). Politik Identitas dalam Teks Sastrawan Bali. *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)*, Vol. 1, No. 1, June 2011, pp. 124-151.
- Rudiansyah, E., Soekardi, & Hidayat, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1).

- Sabaora, A. P. (2022). Pelatihan Tarian Kataga di Sanggar Pekaa dapat Meningkatkan Kebugaran Aerobik Dan Kekuatan Otot pada Remaja Sumba di Bali. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(8), 589-596.
- Sugiyama, T. (2018). Ego-state Therapy: Psychotherapy for Multiple Personality Disorders. *Nihon Eiseigaku Zasshi. Japanese Journal of Hygiene*, 73(1). <https://doi.org/10.1265/jjh.73.62>
- Sutisna, N. (2016). Pengaruh Tari Topeng Terhadap Peningkatan Daya Tahan. *Jurnal Sports*, 1(1), 184–193.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), pp. 46–53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Twitchett, E. A., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet performance: a brief review. In *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* (Vol. 23, Issue 9). <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bc1749>
- Wisnawa, I. M. B. (2021). Dimensi Brand Loyalty Bali sebagai Destinasi Wisata bagi Wisatawan Nusantara pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)*, Vol. 11, No. 1, pp. 23-42.

Profil Penulis

I Gusti Ngurah Putra Eka Santosa lahir di Tabanan, 26 Agustus 1984 penulis menyelesaikan profesi dokter di Surabaya pada tahun 2009. Selain menjadi seorang klinisi di Poli BPSI RSUD Kasih Ibu Denpasar, juga aktif di KONI Provinsi Bali sebagai ketua bidang kesehatan sejak tahun 2017-saat ini. Aktif dalam mengembangkan *Medical Tourism* dan bersama rekan-rekan menjalankan usaha jasa Sidhakarya Wellness Journey yang merupakan layanan *Wellness Tourism* berbasis budaya Bali pertama di Indonesia. Saat ini penulis sedang menempuh jenjang Magister Fisiologi Keolahragaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Email: dr.ngurahputra@gmail.com.