

# Strategi Pelatih Ekstrakurikuler Pasukan Pengibar Bendera dalam Membangun Mental Juara di SMAN 19 Surabaya

Laila Amalia Husna<sup>1</sup>, Agus Satmoko Adi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [laila.19042@mhs.unesa.ac.id](mailto:laila.19042@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera dalam membangun mental juara di SMAN 19 Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini diperoleh dari pelatih dan pembina ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera SMAN 19 Surabaya. Lokasi penelitian berada di SMAN 19 Surabaya. Strategi pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera dalam membangun mental juara kemudian akan dianalisis dengan menggunakan teori belajar behavioristik Thorndike. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan pelatih dalam membangun mental juara pada ekstrakurikuler paskibra adalah dengan pemberian *punishment* saat latihan, latihan gabungan (*study banding*) dengan sekolah lain, memberikan gambaran tujuan mengikuti paskibra, memberikan materi dalam membentuk mental, melibatkan hubungan dengan orang tua meliputi *support* terhadap anak dalam kegiatan paskibra, melakukan bimbingan mental, membangun ikatan (*bonding*) antar anggota dan pelatih, dan memberikan motivasi.

**Kata kunci:** *Strategi, Pelatih, Mental Juara, Paskibra*

## Abstract

This research aims to describe the strategy of extracurricular coaches for flag-raising troops in building a winning mentality at SMAN 19 Surabaya. This research is qualitative research with descriptive methods. Data collection techniques were carried out using observation, in-depth interviews, and documentation. The data source for this research was obtained from the coaches and extracurricular leaders of the flag-raising troops at SMAN 19 Surabaya. The research location is at SMAN 19 Surabaya. The extracurricular trainer's strategy for the flag-raising troops in building a winning mentality will then be analyzed using Thorndike's behavioristic learning theory. The results of the research show that the strategy used by trainers in building a winning mentality in extracurricular paskibra is by giving punishment during training, joint training (*study comparison*) with other schools, providing an overview of the purpose of joining paskibra, providing material to shape the mentality, involving relationships with parents including support children in paskibra activities, provide mental guidance, build bonds between members and coaches, and provide motivation.

**Keywords :** *Strategy, Coach, Champion Mentality, Paskibra*

## PENDAHULUAN

Para pendiri bangsa (*founding fathers*) meyakini jika potensi generasi muda mampu membawa bangsa ini setara dengan negara lain di dunia pada masa mendatang. Bangsa ini memiliki semua kualitas yang diperlukan untuk menjadi pemimpin dalam melakukan pengelolaan kehidupan manusia dan peradaban. Pembangunan negara Indonesia didukung oleh peran pendidikan yang dianggap sebagai unsur krusial. Di sini, pembangunan merujuk

pada upaya memajukan sumber daya manusia yang cerdas, terampil, dan taat kepada nilai spiritual. Pengertian pendidikan tertuang pada UU Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara."

Pendidikan berperan sebagai tempat yang tepat dalam membangun karakter anak. Suyadi (2015) mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk membimbing dan mengajar seseorang agar menjadi sosok yang mandiri, kreatif, berilmu, bertanggung jawab, sehat, dan berakhlak mulia. Pendidikan diartikan juga sebagai proses menumbuhkan, mengembangkan, mengembangkan pesera didik agar mencapai kedewasaan. Keberadaan kegiatan ekstrakurikuler juga memiliki peran yang krusial dalam rangka membangun karakter.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan penunjang dalam ketercapaian tujuan sekolah. Tujuan pendidikan harus dinyatakan secara jelas sehingga para pelaksana pendidikan memahami tujuannya seperti yang tercantum dalam Pasal 3 Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan agar berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berhati mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Menurut Gunawan (2014), pendidikan karakter adalah pendidikan yang bertujuan dalam melakukan pembentukan kepribadian seseorang melalui pengembangan budi pekerti, yang tercermin pada tindakan nyata mencakup tingkah laku yang baik, jujur, tanggung jawab, penghormatan kepada hak orang lain, kerja keras, dan hal-hal lainnya. Kini pendidik banyak berbicara tentang pendidikan karakter dan menganggapnya sebagai komponen penting dalam meningkatkan kualitas SDM karena memiliki peran signifikan untuk menjadi penentu dari kemajuan suatu bangsa. Pembentukan karakter dianggap perlu dilaksanakan semenjak usia dini karena usia dini menjadi periode "emas" namun "kritis" dalam proses pembentukan karakter.

Sekolah memegang peran utama dalam pengembangan pendidikan karakter, dimana proses pembentukan karakter dapat dengan mudah diobservasi dan diukur. Selain itu, karakter anak dikembangkan semaksimal mungkin di sekolah. Membangun karakter (*character building*) adalah suatu proses mengukir atau membentuk jiwa sedemikian rupa sehingga membentuk keunikan, daya tarik, dan perbedaan yang dapat dibedakan dengan individu lainnya (Elmubarok, 2013:102).

Menurut Darmiatun dan Daryanto (dalam Fitahapsari, 2015), pembangunan karakter adalah usaha yang krusial untuk mewujudkan amanat pancasila dan pembukaan Undang-Undang Dasar (UUD) Negara Republik Indonesia 1945. Hal ini disebabkan oleh masalah kebangsaan yang berkembang saat ini, seperti minimnya penghayatan terhadap nilai-nilai pancasila, perubahan nilai-nilai etika dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, dan hilangnya nilai-nilai moral. Oleh sebab itu, pemerintah menjadikan pembangunan karakter sebagai salah satu prioritas pembangunan.

Sekolah tidak hanya meningkatkan kemampuan dan keterampilan akademik siswa, tetapi juga membangun minat dan karakter melalui pembiasaan. Sekolah harus mampu mengelola minat dan bakat siswa sebagai bagian dari program pendidikan agar tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan intelektual, keterampilan, tetapi juga membangun kepribadian dengan karakter yang kuat. Kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa mempelajari dan mengembangkan bidang mereka sesuai dengan minat dan bakat. Siswa yang mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler harus mematuhi berbagai aturan yang berlaku selama prosesnya. Manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler termasuk peningkatan pengetahuan dalam jangka panjang. Mereka juga banyak menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan tersebut.

Salah satu ekstrakurikuler di sekolah yakni Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra). Paskibra memiliki tugas utama yakni mengibarkan bendera merah putih pada acara peringatan kemerdekaan Republik Indonesia. Paskibra dinilai sebagai ekstrakurikuler unggul karena jenis latihannya yang ketat secara fisik dan mental mampu membuat beragam jenis karakter siswa mengalami peningkatan. Paskibra dipilih sebagai ekstrakurikuler karena beragam manfaatnya, seperti pelatihan kedisiplinan dan jiwa kepemimpinan, kemampuan mengelola waktu secara efisien, serta pembinaan mental. Ekstrakurikuler ini merupakan kegiatan pembinaan yang bertujuan sebagai tempat pembentukan karakter siswa. Pada dasarnya keseluruhan ekstrakurikuler memiliki tujuan serupa, meskipun dengan berbagai jenis latihan, yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa, mengeksplor potensi, dan memperkuat hubungan antara teman sejawat dan pelatih. Ekstrakurikuler juga mencakup penerapan prinsip-prinsip seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.

Mental juara adalah sikap yang tidak mudah menyerah dalam segala situasi dan kondisi, dapat diartikan juga sebagai sikap yang selalu siap berjuang dan berani menghadapi tantangan bagaimanapun keadaannya, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tidak takut kalah (Thauwrisan, 2023). Sikap seperti inilah yang seharusnya sudah menjadi bagian dari dalam diri seorang anggota paskibra. Seseorang yang sudah memiliki mental juara dalam dirinya akan siap dan percaya diri dengan segala hal termasuk fokus dengan segala keadaan yang akan dihadapi di depannya. Akan tetapi jika tidak memiliki mental juara maka sulit untuk bisa keluar dari tekanan-tekanan yang biasanya terjadi di lapangan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan, didapatkan informasi bahwa kegiatan ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera (Paskibra) telah diadakan di SMA Negeri 19 Surabaya. Kegiatan ekstrakurikuler paskibra adalah latihan pasukan pengibar bendera di luar kelas, intrakurikuler, dan kokurikuler dengan bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Paskibra SMA Negeri 19 Surabaya atau Pabrasnexix merupakan sebutan bagi ekstrakurikuler paskibra di SMAN 19 Surabaya. Ekstrakurikuler Paskibra di SMAN 19 Surabaya merupakan ekstrakurikuler yang berprestasi dengan didukung oleh segudang prestasi yang dimiliki.

Pada wawancara awal, mas Adi sebagai pelatih ekstrakurikuler paskibra menuturkan bahwa paskibra SMAN 19 Surabaya tergolong maju dan unggul di Jawa Timur, khususnya perwakilan dari Surabaya yang menjadi satu-satunya SMA Negeri dan masuk 10 besar, selain dari SMK 5 Surabaya dan SMK 12 Surabaya. Ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya ini memiliki pelatih dari luar atau pelatih eksternal (*eksklusif*), bukan dari guru yang bersangkutan, tetapi mendatangkan dari pihak luar. Sehingga hal ini menjadi penting untuk melihat bagaimana pelatih dari luar tersebut menanamkan mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra. Mental juara bukan berarti tidak pernah kalah dan selalu juara, karena di dalam sebuah kompetisi selalu ada menang dan kalah. Jadi ketika mendapat juara atau tidak tetapi mental yang dimiliki tetap mental juara. Tetapi ketika sudah terlatih dengan kebiasaan-kebiasaan seperti kedisiplinan, tantangan, sehingga ketika ikut serta dalam kompetisi sudah menjadi tanggung jawab dalam mencapai tujuan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimana strategi pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera dalam membangun mental juara di SMAN 19 Surabaya.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Penggunaan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif ini digunakan untuk mendeskripsikan strategi pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera dalam membangun mental juara di SMAN 19 Surabaya. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh informan yaitu pelatih dan pembina ekstrakurikuler paskibra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data Miles dan Huberman. Teknik analisis data ini terdiri atas tiga tahapan yaitu, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### **Strategi Pelatih Ekstrakurikuler Pasukan Pengibar Bendera dalam Membangun Mental Juara di SMAN 19 Surabaya**

Dalam menjalankan perannya, pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera memerlukan strategi agar anggota ekstrakurikuler paskibra memiliki mental yang baik yang diupayakan oleh pelatih. Terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membangun mental anggota ekstrakurikuler paskibra.

#### **Memberikan *punishment* jika melanggar peraturan**

Setiap pelatih punya metode masing-masing untuk membangun setiap karakter anak-anak. Strategi pertama yang dilakukan pelatih untuk membentuk mental anggota paskibra adalah dengan memberikan punishment atau hukuman saat latihan ketika dari anggota paskibra melakukan pelanggaran tata tertib yang telah dibuat dan disepakati. Hukuman tersebut dikategorikan menjadi tiga bagian, dari yang ringan, sedang, hingga berat. Pembentukan mental sendiri juga melalui proses dan harus dilatih. Dari setiap kategori pelanggaran tersebut terdapat konsekuensi yang harus diambil ketika anggota ekstrakurikuler paskibra melanggarnya. Kategori pelanggaran yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler paskibra yang ringan, konsekuensi yang diberikan cenderung fisik atau push up, misalnya ketika ada yang terlambat datang latihan akan diberi konsekuensi push up sebanyak 10 sampai 20 kali, biasanya hukuman push up sendiri jumlahnya atas dasar kesepakatan dengan pelatih. Kemudian untuk pelanggaran kategori sedang diberikan surat peringatan dari ketua, dan untuk pelanggaran yang paling berat yaitu akan dikeluarkan dari keanggotaan paskibra.

Dari pemberian punishment setiap adanya pelanggaran di dalam kegiatan ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera maka akan membentuk mental anggota, dengan kebiasaan yang diberikan dan latihan dengan kedisiplinan yang tinggi dan ketepatan waktu sehingga ketika sudah terbiasa maka akan terbentuknya kesadaran penuh dalam diri sendiri sehingga tidak terjadi pelanggaran lagi, dari yang paling ringan seperti terlambat karena sudah termindset perihal ketepatan waktu.

#### **Latihan gabungan (*study banding*) dengan sekolah lain**

Dalam membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra salah satunya dengan mengadakan latihan gabungan dengan sekolah lain, melalui latihan gabungan tersebut diharapkan dapat memupuk rasa semangat dan membangun motivasi dengan begitu akan terlihat perkembangan kemampuan yang dimiliki termasuk yang di sekitarnya. *study banding* yang dilakukan ini diharapkan dapat berdampak baik kepada para anggota paskibra, selain itu juga dengan mengundang pelatih-pelatih yang mempunyai pengalaman yang lebih sehingga banyak materi yang dapat diambil. Dari adanya latihan gabungan tersebut juga akan memberikan tambahan materi yang dapat menambah inspirasi serta mengukur potensi pasukan lain untuk mengetahui perbandingan dengan pasukan pribadi.

#### **Memberikan gambaran tujuan mengikuti paskibra dan materi dalam membangun mental**

Strategi lain yang dilakukan pelatih adalah dengan menanamkan untuk memiliki tujuan yang akan dicapai memberikan gambaran mengenai tujuan mengikuti paskibra ke calon anggota ekstrakurikuler paskibra untuk membentuk mindset siap akan segala resiko ke depannya. Dengan memberikan gambaran tersebut hal ini mendorong setiap anak memiliki sesuatu yang akan dicapai dan langkah yang digunakan untuk mewujudkannya, misalnya materi yang diberikan seperti dilarang untuk menangis ketika kalah dalam hal perlombaan. Menanamkan prinsip sedari awal kepada anggota baru untuk bersungguh-sungguh dan menerjunkan mereka ke perlombaan untuk melihat sejauh mana keseriusan mereka dalam mengikuti ekstrakurikuler paskibra. Keikutsertaan dalam lomba tersebut akan memberikan pelajaran, terlebih ketika kalah maka akan dilakukan evaluasi sehingga pada perlombaan

berikutnya akan terpacu untuk meraih hasil lebih baik dan dari situlah mental juara akan terbentuk. Dapat dilihat bahwa pelatih melatih dengan cara tegas dan keras dan cenderung untuk membentuk pola pikir, bukan hanya pada fisik. Dengan memiliki tujuan dan orientasi, maka dimaksudkan harus ada tujuan yang jelas terkait apa yang akan dicapai serta mengetahui yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut.

Setiap anggota paskibra harus punya tujuan yang hendak dicapai, termasuk sebelum masuk menjadi bagian dari ekstrakurikuler paskibra harus mempunyai tujuan yang jelas sehingga ketika visi dan misi sudah selaras maka akan dibentuk karakternya dan ada perbedaan ketika sebelum dan sesudah menjadi anggota paskibra. Dalam hal ini, untuk mewujudkan setiap target atau tujuan yang hendak diraih tersebut maka mental juara harus tertanam pada masing-masing anggota.

### **Memberikan materi dalam membentuk mental**

Sebelum membentuk mental anak perlu diketahui karakter masing-masing terlebih dahulu karena setiap anak memiliki karakter yang berbeda-beda, maka setelah mengetahuinya akan dicarikan solusi dalam menghadapi perbedaan karakter tersebut. Ketika terjadi masalah maka pelatih akan selalu melakukan pendekatan terlebih dahulu, selain itu juga tidak memanjakan anak-anak, ketika menemui ada yang menangis ketika masih belum juara dalam perlombaan maka pelatih akan memotivasi mereka dan tidak memarahi apalagi di depan umum, yang mana akan membuat mental drop, sehingga pelatih lebih memberikan wejangan karena dalam melakukan segala hal pasti ada yang namanya gagal, tetapi bukan untuk menyerah melainkan harus tetap mencoba. Untuk membentuk mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra maka ditanamkan mindset bahwa anak paskibra disiplin, selalu bisa tepat waktu, tidak pemalas sehingga dapat memanajemen waktu dengan baik, maka dari hal tersebut akan melatih anggota paskibra untuk menerapkannya dalam kegiatan ekstrakurikuler termasuk akan terbawa dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam membentuk mental juga harus memperhatikan kapasitas yang dimiliki.

Dalam membentuk mental seseorang juga terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan seperti mengetahui kapasitas yang ada dari setiap anak, yang mana bisa dipress hingga maksimal atau terkadang terdapat anak yang memiliki kapasitas yang lebih rendah sehingga tidak sama. Jadi sebagai pelatih akan memberikan target semampu mereka yang dapat dimaksimalkan, tidak memaksakan ketika ada yang perbedaan dalam membentuk mental anak, sehingga harus menyesuaikan kemampuan dan kapasitas. Sehingga ketika mendapat hasil yang tidak sesuai sudah menjadi tugas pelatih untuk memotivasi ketika belum berhasil maka harus berusaha agar di lain kesempatan dapat lebih baik dan untuk terus mencoba. Karena memang pada dasarnya dalam sebuah kompetisi bukan perihal siapa yang menang dan kalah, namun bisa menerima setiap hasil dan sudah menjadi mental juara ketika dapat mengakui dan berintrospeksi diri agar selalu maju dan lebih baik.

Selain untuk membentuk mental juara dengan kedisiplinan, pelatih juga melatih anggota paskibra untuk memiliki karakter mandiri, membentuk mental anak-anak dilakukan juga melalui pengajaran dengan mengaplikasikan ilmu yang didapat dari sekolah, lalu dipraktikkan dengan tujuan awal untuk mengajarkan kemandirian, namun dapat membentuk mental anak paskibra. Membentuk mental seseorang dapat melalui kegiatan dengan berada di keramaian atau masyarakat, artinya melalui ruang publik tersebut anak-anak juga berlatih untuk membangun mental dengan bertemu dengan orang banyak dan menawarkan dagangannya. Selain berprinsip untuk mendidik menjadi mandiri, dari sanalah juga menjadi salah satu proses dalam membentuk mental anggota paskibra. Dari kegiatan di tengah keramaian atau dalam masyarakat tersebut anak-anak secara tidak langsung dilatih untuk menghadapi banyak orang, menjadi pribadi yang berani dan percaya diri, melalui hal tersebut juga dapat membentuk semangat dan tidak mudah putus asa.

### **Melibatkan hubungan dengan orang tua**

Strategi lain yang dilakukan oleh Adi dalam membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra adalah melibatkan orang tua, yang dimaksud hubungan dengan orang tua dalam penelitian ini adalah bahwa orang tua memberikan support penuh terhadap kegiatan yang ada di paskibra. Membangun komunikasi dengan orang tua merupakan hal wajib dan penting untuk dilakukan, orang tua perlu dilibatkan dan mengetahui proses yang ditempuh anaknya, dengan begitu orang tua akan tetap memberikan support ketika anaknya pulang malam karena ada tujuannya dan membuahkan hasil di akhir, mungkin tidak semua pelatih menerapkan hal yang sama tapi bagi pelatih paskibra di SMA Negeri 19 Surabaya, ridho orang tua adalah ridho Allah, ketika orang tua sudah memberikan kepercayaan maka akan membantu kelancaran setiap kegiatan. Orang tua menjadi salah satu pilar penting untuk mewujudkan mental juara. Kepercayaan yang diberikan oleh orang tua menjadi motivasi dan dorongan paling ampuh untuk setiap kelancaran proses yang ditempuh. Selain itu menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan kesuksesan anak, artinya bahwa mendapat kepercayaan dari orang tua maka telah mengantongi satu kunci keberhasilan, karena tanpa restu orang tua dapat menjadi penghambat dalam menjalankan kegiatan ekstrakurikuler.

### **Melakukan bimbingan mental**

Kegiatan bimbingan mental menjadi salah satu strategi yang dilakukan oleh pelatih untuk membentuk anggota paskibra memiliki mental juara. Kegiatan ini pasti akan diadakan pada saat diklat atau pendidikan dan latihan, yang mana pada praktiknya anak-anak akan dibentuk baik secara fisik maupun mental, latihan yang dilakukan juga lebih ekstra jika dibandingkan latihan biasanya. Bimbingan mental dalam hal ini dimaksudkan untuk membentuk fokus mereka, melalui bimbingan mental ini sebagai salah satu motivasi sehingga agar muncul semangat berprestasi pada diri mereka. Paskibra berkaitan erat dengan kedisiplinan dan tanggung jawab yang harus dimiliki oleh setiap anggotanya. Hal tersebut juga dilakukan agar setiap arahan yang diberikan oleh pelatih dapat diikuti dan diterapkan dengan baik.

Bimbingan mental terdapat dalam program kegiatan pendidikan dan latihan (diklat). Dalam diklat tersebut mental anggota paskibra akan dibentuk dan dibimbing. Dari kegiatan bimbingan mental ini akan menjadikan anggota paskibra menjadi lebih percaya diri dalam berbagai situasi dan kondisi, membentuk anggota paskibra untuk berani menghadapi tantangan, dan fokus dengan segala keadaan ke depannya. Acara diklat juga dilakukan untuk membentuk fisik mereka karena latihan dilakukan dengan lebih ekstra dibandingkan dengan latihan rutin setiap minggunya dan juga dengan pemberian materi yang belum disampaikan saat latihan rutin, sehingga dari adanya kegiatan diklat ini selain untuk membangun mental juara para anggota juga termasuk membentuk fisik. Maka hal ini akan berdampak ke depannya baik dalam perlombaan, latihan, maupun dalam keseharian. Dalam kegiatan bimen (bimbingan mental sendiri) berguna untuk membentuk mental anggota paskibra termasuk agar memiliki keberanian, rasa percaya diri, tidak menjadi pribadi yang cengeng atau penakut. Pada eksekusinya dalam bimbingan mental yang diadakan ini anak-anak dibentuk dengan kegiatannya seperti anak-anak akan dihadapkan dengan beberapa alumni, ditempatkan untuk mengatasinya dan terbiasa dengan hal-hal baru, cara untuk berbicara dengan banyak orang dalam keadaan tertekan.

### **Membangun ikatan (*bonding*) antaranggota dan pelatih**

Dalam membangun mental juara salah satu strategi yang dilakukan adalah dengan membangun bonding atau ikatan, baik dengan anggota maupun pelatih, terbentuknya *chemistry* tersebut menjadi sangat penting agar tujuan yang selaras dapat diwujudkan. Membangun bonding merupakan satu hal penting yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Bonding yang dilakukan dengan cara melakukan pendekatan emosional baik ke anggota maupun sesama pelatih dengan cara menjadi seorang pelatih yang humoris dan ramah. Untuk membangun kedekatan dan menciptakan *chemistry* antar

pelatih maupun dengan anggota, dengan adanya ikatan di antara mereka maka hal ini akan menjadi salah satu penunjang penting untuk mewujudkan mental juara. Ikatan atau chemistry yang terbentuk akan memudahkan untuk melatih dan mengarahkan anggota paskibra, termasuk seorang pelatih akan menyesuaikan dengan masuk ke dunia mereka.

Sebuah tim akan berhasil dibentuk karena di dalamnya terbangun *chemistry* yang kuat. *Chemistry* tersebut dapat terbentuk dari kegiatan santai di luar latihan, dengan berkumpul dan sharing bareng alumni, senior dan juga para pelatih sehingga akan dapat membaaur menjadi satu tanpa istilah senior junior, dan hal tersebut akan merekatkan mereka. Dengan begitu akan menjadikan salah satu faktor untuk memudahkan dalam mencapai sebuah prestasi. Ikatan yang terbentuk di luar latihan tersebut akan terbawa ketika dalam pasukan termasuk saat lomba tanpa adanya keterpaksaan.

### **Memberikan motivasi**

Motivasi menjadi salah satu strategi yang tidak kalah penting dalam membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya. Salah satu motivasi yang konkrit yaitu dengan melibatkan seniornya yang sudah menjadi alumni dan dulunya memiliki proses yang bagus, maka anggota ekstrakurikuler paskibra dapat belajar langsung untuk mewujudkan mental juara. Karena dengan mendatangkan alumni sebagai figur yang sudah sukses dapat membentuk mental anggota paskibra karena ada bukti konkritnya dan peran dari orang yang sukses tersebut menjadi salah satu strategi dalam membentuk mental. Hal ini juga dapat dijadikan pembelajaran bahwasanya untuk mencapai sukses tersebut bukan merupakan hasil yang instan, melainkan terdapat perjuangan dan proses di baliknya. Pelatih juga memberikan motivasi menyesuaikan dengan kondisi yang ada, dalam artian ketika berhasil meraih prestasi maka akan diberikan apresiasi begitupun saat melenceng dan tidak sesuai maka menjadi tugas pelatih untuk memberikan teguran dan nasihat.

Pelatih memberikan motivasi untuk membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra dengan cara melakukan introspeksi akan usaha dan hasil yang diharapkan apakah sudah sesuai, dari introspeksi yang dilakukan tersebut akan menjadi cambuk yang ampuh dan motivasi yang kuat untuk dapat dilakukan oleh setiap anggota. Kemudian dengan penayangan video dari paskibra lain dan rutin dilakukan sehingga akan menimbulkan motivasi dalam diri mereka untuk terus berpacu hingga memberikan hasil yang terbaik. Penting ditanamkan pada diri sendiri untuk percaya terhadap kemampuan yang dimiliki pribadi maupun kemampuan dalam pasukan dan yang penting untuk dijadikan pijakan adalah rasa tidak mudah puas terhadap capaian yang didapat, yang paling utama adalah dapat memberikan yang terbaik setiap segala sesuatunya yang sudah diajarkan. Setiap motivasi yang diberikan akan sangat berpengaruh ketika dapat dipahami dengan baik dan dilakukan, dan motivasi sangat penting dimiliki oleh setiap anggota dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan motivasi akan mendorong seseorang untuk mengatasi tantangan atau rintangan yang akan dihadapi.

Terbangunnya mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra juga ditunjang dari pembentukan karakter di dalam ekstrakurikuler paskibra. Dalam hal ini artinya karakter yang dimiliki anak-anak juga menjadi salah satu faktor untuk bisa memiliki mental juara. Terdapat karakter yang ditekankan di dalam ekstrakurikuler paskibra, seperti karakter kedisiplinan, dan tanggung jawab. Disiplin menjadi salah satu karakter yang wajib dimiliki oleh anggota ekstrakurikuler paskibra, dikarenakan di lingkungan sekolah anak paskibra juga dijadikan contoh bagi siswa lain, misalnya tepat waktu saat berangkat sekolah. Selain itu, karakter tanggung jawab juga sangat ditekankan dalam ekstrakurikuler paskibra. Artinya ketika sudah menjadi anggota paskibra harus bisa mematuhi peraturan-peraturan yang ada di dalamnya termasuk menerima segala konsekuensi ketika tidak sesuai, dalam hal ini merupakan bagian dari karakter tanggung jawab yang dimiliki oleh anggota paskibra. Sehingga ketika sudah memiliki karakter tanggung jawab berarti sudah dapat memajemen waktu, kegiatan. Dengan begitu karakter disiplin juga akan terpelihara.

Dalam membentuk karakter pada anggota ekstrakurikuler paskibra, pelatih memiliki posisi strategis dalam mewujudkannya. Sehingga setiap pelatih punya cara masing-masing untuk menanamkan karakter tersebut, yang pertama dengan pelatih memberikan contoh secara langsung. Misalnya mengenai karakter disiplin, maka pelatih akan datang lebih awal dari jam latihan agar anggota paskibra juga segera berkumpul ke lapangan dan tidak terlambat. Selain itu, juga dengan cara memberikan konsekuensi ketika ada yang melanggar. Dengan begitu perubahan yang terjadi juga signifikan dan memberikan pelajaran ke anggota paskibra. Untuk membentuk karakter tanggung jawab pelatih juga memberikan contoh terlebih dahulu, selain itu cenderung akan memberikan konsekuensi atas pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan. Tanggung jawab yang diajarkan dalam hal PBB yaitu pelatih akan membebaskan PR apabila latihan yang dilakukan dirasa kurang, sehingga dari situ karakter tanggung jawab juga akan terbentuk karena anggota paskibra dituntut untuk belajar secara mandiri dengan waktu yang sudah ditentukan. Dari karakter yang ditanamkan dalam kegiatan ekstrakurikuler membawa perubahan bagi anggota ekstrakurikuler paskibra, terdapat perbedaan yang signifikan ketika sudah menjadi anggota ekstrakurikuler paskibra.

### **Faktor Pendukung, Penghambat dan Solusi dalam Strategi Membangun Mental Juara pada Ekstrakurikuler Paskibra**

#### **1. Faktor Pendukung dalam Strategi Membangun Mental Juara pada Ekstrakurikuler Paskibra**

Keberhasilan suatu strategi tidak terlepas dari faktor yang mendukung upaya tersebut. Pada strategi dalam membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra oleh pelatih tentunya juga didukung oleh beberapa faktor. Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut. (1) pelatih, (2) fasilitas yang diberikan sekolah, (3) adanya latihan bersama atau *study banding* dengan sekolah lain, (4) support yang diberikan orang tua kepada pelatih untuk dapat membimbing dalam kegiatan ekstrakurikuler paskibra, dan juga (5) faktor dari dalam diri masing-masing anggota paskibra.

#### **2. Faktor Penghambat dalam Strategi Membangun Mental Juara pada Ekstrakurikuler Paskibra**

Selain faktor pendukung, dalam proses kegiatan ekstrakurikuler paskibra untuk membangun mental juara oleh pelatih juga mengalami hambatan. Hambatan tersebut berasal dari dalam diri maupun faktor dari luar. Diantaranya yaitu, (1) dari dalam diri seperti kurang disiplin, kurang tertib, (2) rasa cepat puas anggota atas capaian yang diperoleh, (3) banyaknya kegiatan yang diikuti oleh anggota paskibra. Maka dari itu, faktor yang menghambat dalam membangun mental juara ini tidak bisa dibiarkan begitu saja.

#### **3. Solusi untuk Mengatasi Hambatan dalam Strategi Membangun Mental Juara pada Ekstrakurikuler Paskibra**

Faktor-faktor yang menghambat dalam kegiatan membangun mental juara pada ekstrakurikuler paskibra tidak bisa dibiarkan begitu saja. pelatih menggunakan beberapa solusi. Yaitu dengan memberikan sanksi tegas apabila anggota paskibra melakukan pelanggaran atas peraturan dan kesepakatan yang telah dibuat, sanksi tegas tersebut dapat menjadi cambukan yang efektif, untuk hambatan cepas puas atas capaian dengan memberikan evaluasi serta meningkatkan target yang akan dicapai selanjutnya sehingga anak-anak akan terus bersemangat dan berusaha untuk meningkatkan potensi diri. Untuk hambatan ketika banyaknya kegiatan yang diikuti oleh anggota paskibra maka pelatih memberikan kesempatan jadwal mereka yang menentukan, dengan begitu maka mereka akan dapat menyesuaikan dan bertanggung jawab.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pelatih memiliki beberapa strategi yang dilakukan untuk membentuk mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 19 Surabaya. Strategi yang dilakukan pelatih meliputi pemberian punishment saat



latihan, latihan gabungan (*study banding*) dengan sekolah lain, memberikan gambaran tujuan mengikuti paskibra termasuk materi dalam membentuk mental juara, melibatkan hubungan dengan orang tua, melakukan bimbingan mental, membangun ikatan (*bonding*) antar anggota dan pelatih, dan memberikan motivasi. Strategi pelatih ekstrakurikuler paskibra dalam membentuk mental juara anggotanya sejalan dengan teori belajar behavioristik Thorndike yang menjelaskan bahwa terbentuknya asosiasi antara rangsangan dan respon mengikuti tiga hukum, yaitu: hukum kesiapan (*law of readiness*), hukum latihan (*law of exercise*), dan hukum akibat (*law of effect*).

Hukum kesiapan (*law of readiness*) Thorndike menyatakan tentang kesiapan individu untuk melakukan suatu perbuatan. Dalam membentuk mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra maka pelatih akan memberikan motivasi seperti gambaran tujuan dalam mengikuti ekstrakurikuler paskibra kepada seluruh anggota ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya sebelum kegiatan latihan, selain itu juga akan memberikan *punishment* atau hukuman ketika ada yang melanggar tata tertib yang ada dalam ekstrakurikuler paskibra.

Motivasi dan gambaran yang diberikan kepada anggota ekstrakurikuler paskibra untuk menanamkan prinsip dan membentuk *mindset* kepada anggota sedari awal untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti setiap kegiatan dan mengajarkan dengan cara tegas agar dapat disiplin, manajemen waktu. Kemudian, tidak memanjakan anak-anak dan ketika mereka pada kondisi *down* maka harus dimotivasi untuk terus mencoba dan tidak menyerah. Selain itu, setiap terjadinya pelanggaran akan terdapat hukuman sebagai konsekuensi yang harus dilakukan, termasuk pelanggaran tata tertib terkait kedisiplinan seperti ketika terlambat saat latihan. Terdapat beberapa tingkatan pelanggaran mulai dari ringan, sedang, dan berat, serta akan diberikan konsekuensi setiap tingkatan pelanggaran tersebut.

Anggota ekstrakurikuler paskibra akan mengamati kebiasaan-kebiasaan yang telah diajarkan oleh pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti. Sebagai implementasi kesiapan jika setiap anggota harus sudah siap dengan segala konsekuensi yang mereka pilih sebagai bagian dari ekstrakurikuler paskibra. Maka dari itu, setiap anggota dari ekstrakurikuler paskibra harus siap untuk melaksanakan seluruh kegiatan yang ada di dalamnya, termasuk ketika melanggar peraturan yang telah dibuat dan disepakati hal ini bertujuan untuk mengajarkan kedisiplinan dalam rangka untuk membentuk mental anggota paskibra. Maka dari itu, anggota ekstrakurikuler paskibra harus didukung oleh kesiapan yang kuat untuk memperoleh stimulus, perubahan tingkah laku akan memunculkan kepuasan sehingga asosiasi akan diperkuat.

Hukum latihan (*law of exercise*) pada fase ini sangat penting untuk menentukan tindakan, ketika tingkah laku tersebut sering dilakukan maka asosiasi akan terbentuk semakin kuat. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler paskibra seperti disiplin dengan datang tepat waktu, dapat memajemen waktu, tidak diperbolehkan bolos sekolah setelah mengikuti lomba, wajib mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh ekstrakurikuler paskibra seperti latihan rutin, diklat, latihan gabungan dengan sekolah lain dan kegiatan yang harus diikuti seperti perlombaan.

Dari rangkaian kegiatan tersebut maka ketika ada yang melanggar aturan atau tata tertib yang telah disepakati maka konsekuensinya akan mendapatkan hukuman oleh pelatih. Kebiasaan yang dilakukan tersebut dapat membentuk mental pada anggota ekstrakurikuler paskibra dikarenakan pengulangan yang dilakukan melalui praktik yang langsung. Sehingga pada pelaksanaan kegiatan tertentu, pelatih cukup memberikan penguatan dan mengawasi, tidak untuk membimbing dari awal.

Hukum akibat (*law of effect*) merupakan hubungan antara stimulus dan respon yang cenderung diperkuat untuk dilakukan ketika akibat yang didapat menyenangkan. Kegiatan yang berjalan dengan baik dan dapat diselesaikan dengan hasil yang memuaskan oleh anggota ekstrakurikuler paskibra seperti juara saat lomba, terbentuknya mental yang kuat dan baik bagi setiap anggota ekstrakurikuler dibuktikan dengan sudah disiplinnya anak-anak, maka pelatih akan memberikan apresiasi dan pujian kepada anggota paskibra. Maka hal ini sejalan dengan teori belajar Thorndike yang menyatakan bahwa setiap tindakan yang

memberikan rasa senang akan dilakukan secara berulang dan dipertahankan. Anggota ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya dapat melakukan kegiatannya secara berulang yang diakibatkan karena rasa senang yang didapatkan dari kegiatan tersebut, sehingga dari situlah mental mereka terbentuk dengan baik dan tidak lagi menjadi beban namun telah menjadi tanggung jawab dan menjadi kebiasaan.

Strategi membangun mental juara oleh pelatih pada ekstrakurikuler paskibra sudah dapat dilihat hasilnya dari beberapa bukti yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler paskibra. Beberapa implementasi dari mental juara yang telah terbangun dari dalam diri mereka adalah memiliki karakter disiplin yang dipraktikkan dengan baik, di dalam ekstra maupun di lingkungan sekolah seperti tepat waktu untuk mengikuti ekstra maupun saat berangkat sekolah, juga pada pengumpulan tugas. Karakter tanggung jawab yang dimiliki seperti dalam menjalankan program kerja ekstrakurikuler paskibra maupun dalam pengerjaan tugas sekolah, selain itu mereka memiliki sopan santun yang sangat tinggi terhadap orang lain. Sehingga karakter yang terbentuk tersebut juga menjadi bukti bahwa mental juara sudah tertanamkan dan dimiliki oleh anggota ekstrakurikuler paskibra.

Strategi-strategi yang telah dilakukan oleh pelatih ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya ini menjadi salah satu cara untuk membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra. Sebagaimana di dalamnya telah dilakukan kegiatan berupa hukum kesiapan maupun hukum latihan yang dilakukan langsung oleh pelatih ekstrakurikuler paskibra SMAN 19 Surabaya untuk membangun mental juara melalui pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan setiap latihan ekstrakurikuler maupun persiapan lomba. Pada hukum akibat menunjukkan bahwa anggota ekstrakurikuler paskibra telah menunjukkan adanya mental juara yang dimiliki dan telah diterapkan dalam diri masing-masing.

Mental juara sangat penting dimiliki oleh setiap anggota dari ekstrakurikuler paskibra, adanya mental juara yang tertanam pada diri masing-masing akan berpengaruh pada cara mereka menghadapi sesuatu. Berani menghadapi tantangan, tekad kuat untuk meraih prestasi dan juga target yang sudah dibuat. Maka dari itu pentingnya membangun mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra. Dari adanya mental juara di dalam diri mereka maka ke depannya tidak akan takut dengan tantangan, tidak hanya pada perlombaan saja namun dalam kehidupan sehari-hari juga yang mana akan menimbulkan semangat dalam diri untuk berani berkompetisi dan tumbuhnya rasa optimisme dalam masing-masing anggota sehingga tidak akan takut atau minder lagi ketika harus menghadapi tantangan maupun dalam perlombaan.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa strategi pelatih ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera dalam membangun mental juara pada ekstrakurikuler paskibra dilakukan dengan cara pemberian *punishment* saat latihan, memberikan materi dalam membentuk mental, latihan gabungan (*study banding*) dengan sekolah lain, memberikan gambaran tujuan mengikuti paskibra, memberikan materi dalam membentuk mental, melibatkan hubungan dengan orang tua melalui support yang diberikan dalam mengikuti kegiatan paskibra, melakukan bimbingan mental, membangun ikatan (*bonding*) antar anggota dan pelatih, dan memberikan motivasi. Terbangunnya mental juara pada anggota ekstrakurikuler paskibra juga ditunjang dari pembentukan karakter. Hal ini membawa perubahan bagi anggota ekstrakurikuler paskibra, terdapat perbedaan yang signifikan ketika sebelum dan sesudah menjadi anggota ekstrakurikuler paskibra. Berdasarkan penelitian tersebut, hasil dari strategi pelatih dalam membangun mental juara pada ekstrakurikuler paskibra dinilai sangat baik untuk membangun mental anggotanya.

## DAFTAR PUSTAKA

David C. McClelland at all. *The Achievement Motive, (with a new Preface with Hindsight by John W. Atkinson)*, 99-106.

- Kolis, N., & Artini, A. F. P. (2022). Studi Komparatif: Teori Edward Lee Thorndike dan Imam Al Ghazali dalam Implementasinya di Pembelajaran Anak Usia Dini. *Abata: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 128-141.
- Lilik Sudarwati, 2017. *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada,)
- Risnawati, Y. (2019). Peran Pelatih Kegiatan Ekstrakurikuler Barisan Pengibar Bendera (Bara) dalam Membentuk Kedisiplinan Anggota di Sma Negeri 3 Tuban. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 7(2).
- Rohmah, Z. A. (2021). Teori-Teori Belajar. *Semarang: Walisongo*.
- Samani, Muchlas dan Hariyanto. 2019. *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Pemaja Rosdakarya
- Saylendra, N. P., Sanusi, A. R., & Adha, M. M. (2020). Faktor penghambat kegiatan ekstrakurikuler paskibra dalam menerapkan karakter disiplin siswa. *CIVICS: Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 5(1), 79-86.
- Thauwrisan, J. (2023). Implementasi Bimbingan Konseling Membangun Mental Juara Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Karateka Indonesia. *RERUM: Journal of Biblical Practice*, 2(2), 125-148.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional(Sisdiknas). Jakarta: Depdiknas
- Widiawati, E., Susanto, E., & Sanusi, A. R. 2022. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Paskibra dalam Mengembangkan Karakter Disiplin Siswa di Smk Texar Klari. *Jurnal Ppkn: Penelitian dan Pemikiran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 10(1), 23-30.