

Pendampingan Psikologis Atlet Pelatda Pencak Silat SUMUT Menuju PON XXI Tahun 2024

**Pedomanta Keliat¹, Satria Situmorang², Samsul Bahri Manullang³, Satrio Gunawan
Sagala⁴, Roy Heber Purba⁵, Rudolf Kesatria Gulo⁶, Rodikat Arya Pemukas Zebua⁷,
Ronald Kristian Bangun⁸, Saverius Sederius Gulo⁹, Sabarta Ginting¹⁰,
Setiawan Putra Zega¹¹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Pedomanta Keliat

E-mail: keliatpedomanta@gmail.com

Abstrak

Dalam menghadapi perlehatan akbar yang diadakan dalam kurun 4 tahun sekali, Pekan Olahraga Nasional merupakan ajang “unjuk gigi” bagi para insan olahragawan di Indonesia. Banyak hal yang perlu dipersiapkan mulai dari venue, perangkat pertandingan, sarana prasarana yang mendukung hingga pada kesiapan masyarakat dalam menyambut “Pesta” ini. Beberapa faktor yang mempengaruhi atlet untuk dapat meraih prestasi dalam sebuah ajang olahraga diantaranya, kesiapan fisik, latihan yang intensif, kematangan strategi hingga pada kesehatan mental bertanding. Tidak jarang mental merupakan faktor penentu peryandingan. Lama latihan dan kemampuan fisik serta startegi yang baik akan hancur diarena pertandingan jika mental atlet itu sendiri tidak dibina. Kesehatan mental atlet akan semakin terganggu seiring dengan semakin dekatnya waktu pertandingan. Pelatih yang baik tentunya mempersiapkan dan memperhatikan anak asuhnya dari segala aspek. Dalam upaya memberikan pembinaan mental para atlet, kegiatan pengabdian ini mencoba mengidentifikasi fakta dilapangan. Data diambil secara faktual dari individual atlet dengan menggunakan pendekatan personal dan juga kuesioner sebagai pendukung data. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bagaimana kesehatan mental masing-masing atlet sebelum bertanding, sehingga pelatih dapat mengambil langkah dalam mendorong, memotivasi hingga mendoktrinasi atlet yang memiliki gangguan mental. Kecemasan, rasa takut, konsentrasi yang menurun, rasa percaya diri yang kurang, tidak adanya semangat, agresivitas yang hilang, hingga kecerdasan dalam bertanding merupakan faktor mental yang mempengaruhi performa diatas arena. Jika sedini mungkin faktor tersebut dapat diminimalisir, maka 75% kemenangan atlet sudah didepan mata. Mental yang sehat dalam bertanding akan sangat mempengaruhi penampilan. Sekuat apapun lawan akan sangat mudah ditaklukkan jika atlet memiliki mental yang baik. Tujuan dari kegiatan ini memberikan pendampingan terhadap kesehatan mental atlet Pelatda Pencak Silat Sumut dalam persiapan menghadapi pertandingan PON XXI Tahun 2024.

Kata kunci - Pendampingan, Psikologis, Kesehatan Mental

Abstract

In facing this big event which is held every 4 years, the National Sports Week is a place to “show off” for sports people in Indonesia. There are many things that need to be prepared, starting from the venue, competition equipment, supporting infrastructure to the community’s readiness to welcome this “Party”. Several factors influence athletes to be able to achieve achievements in a sporting event, including physical readiness, intensive training, strategic maturity and mental health to compete. Not infrequently mentality is a determining factor in competition. Long training and physical abilities as well as good strategies will be destroyed in the competition

arena if the athlete's own mental state is not developed. Athletes' mental health will become increasingly disturbed as the match gets closer. A good coach certainly prepares and pays attention to his team's children from all aspects. In an effort to provide mental development for athletes, this service activity tries to identify facts in the field. Data is taken factually from individual athletes using a personal approach and also questionnaires as data support. The results of this activity show how each athlete's mental health is before competing, so that coaches can take steps to encourage, motivate and indoctrinate athletes who have mental disorders. Anxiety, fear, decreased concentration, lack of self-confidence, lack of enthusiasm, lost aggressiveness, and even intelligence in competition are mental factors that influence performance in the arena. If these factors can be minimized as early as possible, then 75% of athletes' wins are in sight. A healthy mentality when competing will greatly influence your performance. No matter how strong the opponent is, it will be very easy to beat if the athlete has a good mentality. The aim of this activity is to provide assistance to the mental health of North Sumatra Pencak Silat Pelatda athletes in preparation for the XXI PON competition in 2024.

Keywords - Mentoring, Psychological, Mental Health

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang No 3 tahun 2005). Dalam peningkatan prestasi diperlukan upaya dan strategi yang dilaksanakan secara dan melibatkan aspek psikologis atlet. Hubungan antara aspek psikologis dan kinerja optimal adalah pikiran penting dalam psikologi olahraga (Kamata, A., & Tenenbaum, G. :2002). Terdapat beberapa pendekatan teoritis yang telah diusulkan untuk menjelaskan dan memprediksi performa optimal olahraga, hal ini layak mendapat perhatian, karena bergantung pada gagasan bahwa atlet memiliki psikologis yang unik dan bervariasi dalam upaya peningkatan performa secara optimal (Birrner, D., & Morgan, G. 2010). Peningkatan performa atlet perlu dipahami baik dengan cara menyeimbangkan aspek latihan di dalam dan di luar lapangan, hal ini berkaitan antara aspek psikologis dengan performa atlet profesional (Tan, S. L, Koh, K. T, & Kokkonen, M. 2016).

Aspek psikologis memiliki peran dalam mencapai prestasi pada bidang olahraga. kaitan antara kondisi psikologis dan performa merupakan kajian yang diusulkan untuk memprediksi kinerja puncak atlet (Filho, E., & Moraes, L. 2008). Melihat situasi kesiapan Sumatera Utara saat pelatih harus menyiagasi agar atletnya dapat menampilkan performa terbaik agar mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu keadaan psikologi atlet (KONI, 2016). Penelitian psikologi olahraga dan pertumbuhannya yang terus menerus selama beberapa dekade terakhir, mengartikan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam performa olahraga (Masters, Chu-Min Liao, R. S. W. 2002). Atlet mampu dalam mengembangkan keterampilan psikologis seperti konsentrasi, keterampilan pengendalian kecemasan, penetapan tujuan. Konsentrasi sendiri didefinisikan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan. Sejalan dengan itu sebuah penelitian mengungkapkan ditemukannya hubungan yang rendah di cabang olahraga beregu antar aspek psikologis kepercayaan diri atlet dengan performa atlet (Nanda, F. A., & Dimiyati. 2019). Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan tidak terdapat hubungan rendah pada cabang olahraga seni bela diri karate dan silat antar aspek psikologis kontrol kecemasan dengan prestasi (Dimiyati, D. (2019). Pentingnya psikologis mental kinerja pada atlet dapat mempengaruhi performa atlet, dimana kekuatan memiliki pengaruh signifikan lebih besar dalam keterampilan. Hasil penelitian sebelumnya didukung dengan penemuan yang mengatakan pentingnya pelatihan keterampilan psikologis dalam pengembangan performa atlet (Hastuti, T. A. 2013).

Penelitian yang akan dilakukan saat ini melihat keterampilan psikologis atlet menggunakan instrumen tes The Psychological Skill Inventory for Sport (PSIS). Salah satu aspek psikologis yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mempengaruhi performa olahraga ialah kecemasan. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik. Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet (Hastuti, T. A. (2013). Salah satu penyebab utama dari kecemasan adalah atlet terlalu memikirkan kemungkinan terburuk dari performanya atau fear of failure (Caruso, C. M., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Mcelroy, M. A. 2016). Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Effendi, H. 2016). Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik (Taylor, I., Boat, R., & Murphy, S. 2018). Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan,

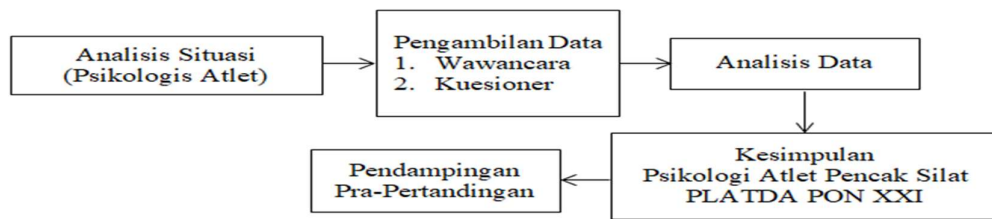
Kesalahan yang membuat performa atlet menjadi tidak maksimal tidak hanya terjadi ketika atlet berada dalam situasi pertandingan atau kompetisi, namun juga saat latihan (Arripe-longueville, F., Saury, J., Fournier, J., & Durand, M. 2001). Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet (Komaruddin : 2013). Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet disebut juga stimulus eksternal. Stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet adalah kompetitor atlet, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya atlet sedang tidak fit atau mengalami cedera) maupun kondisi emosional atlet. Stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal, misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk tepat sasaran sehingga situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi atlet sehingga konsentrasinya buyar. Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, atlet dapat merasa frustrasi dan distress sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang menunjang performa atlet adalah kecemasan. Kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam.

Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet sebab dalam situasi tersebut tekanan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik sangat besar. Salah satu penyebab utama dari kecemasan atlet adalah atlet terlalu memikirkan kemungkinan dirinya mengalami kekalahan atau fear of failure.

Berdasarkan paparan tersebut perlu dilakukan penelaahan lebih mendalam tentang peranan kondisi psikologis yang terdiri dari tiga aspek kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi pada atlet. Penelitian ini menganalisis tiga aspek psikologis atlet untuk menunjang peningkatan performa atlet. Kondisi psikologis dalam penelitian ini berfokus pada kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan tiga aspek psikologis tersebut yang dominan pada atlet yaitu; kontrol kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi.

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan mendeskripsikan tiga aspek psikologis yang terdiri dari kecemasan (X1), persiapan mental (X2) dan konsentrasi (X3). Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini akan dirincikan dalam gambar berikut:



Gambar 1.
Langkah-langkah Penelitian

1. Penelitian ini diawali dengan analisis situasi psikologis atlet pencak silat yang sedang persiapan menuju PON XXI tahun 2024. Indikator-indikator kecemasan, kesiapan mental dan konsentrasi menunjukkan adanya gejala gangguan pada atlet
2. Untuk memperkuat pengamatan melalui analisis situasi, maka tahapan selanjutnya dalam penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan melalui pendekatan personal (wawancara) dan juga penyebaran angket
3. Jawaban dari angket tersebut akan dianalisis untuk dapat disajikan secara gamblang dan mudah dipahami
4. Hasil analisis data akan memberikan kesimpulan kondisi psikologis atlet pra-pertandingan secara factual
5. Bagi atlet yang mengalami gangguan pada psikologisnya akan mendapatkan pendampingan yang intensif baik dari pelatih maupun psikolog.

Subjek dalam penelitian ini seluruh Atlet Pelatda PON XXI Sumut tahun 2024 yang berjumlah 22 atlet yang terdiri dari 6 atlet putri 16 atlet putra. Instrumen penelitian dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada berupa 22 butir soal yang telah disusun sesuai Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). Jawaban yang diberikan menggunakan skala pengukuran likert. The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) adalah instrumen penelitian mengenai keterampilan psikologis atlet memiliki enam aspek-aspek psikologis namun dalam penelitian ini hanya mengambil tiga aspek yang dominan yaitu kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi . Jawaban responden akan di analisis dan disajikan dalam bentuk tabel agar dapat dengan mudah dipahami.

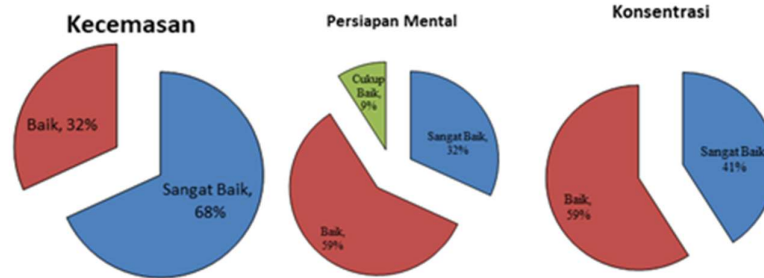
HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologis seseorang akan menjadi karakter dan berpengaruh terhadap kesuksesan dan performa atlet yang terdiri dari aspek; kecemasan, persiapan mental dan konsentrasi. Dalam cakupan yang lebih spesifik peneliti menyatakan psikologi atlet pencak silat Pelatda PON XXI Aceh-Sumut akan menjadi kunci dalam penampilannya saat bertanding. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh nilai mean individu atlet Pelatda Pencak Silat Sumut untuk disesuaikan dengan tabel kriteria aspek psikologis yang sudah ditentukan. Setiap individu diperoleh hasil kategorinya pada setiap item sehingga akan diketahui frekuensi setiap aspek psikologis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.
Data Hasil Penelitian

Kesimpulan	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		Sangat Kurang Baik	
Kecemasan	15	68%	7	32%	0	0%	0	0%	0	0%
Persiapan Mental	7	32%	13	59%	2	9%	0	0%	0	0%
Konsentrasi	9	41%	13	59%	0	0%	0	0%	0	0%

Dari 22 Atlet Pelatda Pencak Silat Sumut menuju PON XXI menunjukkan kondisi Kecemasan yang “Sangat Baik” dengan persentasi 68% atau sejumlah 15 orang, sementara 32% atau sejumlah 7 orang menunjukkan kategori “Baik”. Kemudian dari hasil penelitian menunjukkan persiapan mental yang “Sangat Baik” dengan jumlah presentase 32% atau sejumlah 7 orang, kategori “Baik” dengan persentase 59% atau sejumlah 13 orang dan kategori “Cukup Baik” dengan persentase 9% atau sejumlah 2 orang. Selanjutnya pada Konsentrasi terdapat 41% atau sejumlah 9 orang dengan kategori “Sangat Baik”, dan 59% atau sejumlah 13 orang dengan kategori “Baik”.



Gambar 2.
Diagram Kondisi Psikologis Atlet

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam keadaan seperti apapun, tenang dalam melakukan sebuah tindakan, dan lebih mudah memusatkan perhatian. Selanjutnya individu tersebut cenderung mengarahkan tindakannya pada tujuan yang cukup menantang, dan tidak mudah frustrasi dalam mencapai cita-citanya. Salah satu temuan yang paling konsisten dalam literatur penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan performa olahraga yang sukses.

Kontrol kecemasan adalah kemampuan atlet untuk mengendalikan perasaan cemas baik dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan yang dihadapinya untuk tidak terlalu merasakan cemas yang berlebih sehingga dapat dikelola dan dimanfaatkan sebagai alarm kewaspadaan pada atlet dan meningkatkan penampilan atlet. Kecemasan yang timbul karena situasi spesifik yang merupakan respon atas situasi persaingan yang mengancam dalam pertandingan atau turnamen yang akan dihadapi. Pada aspek konsentrasi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu. Atlet yang fokus dengan konsentrasi penuh pada tugas dan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal

Persiapan mental merupakan perencanaan atlet dalam semua aspek kognitif, emosi, dan perilaku yang digunakan untuk memperoleh performa serta kesiapan psikologis yang optimal dalam kompetisi dan latihan. Persiapan mental penting dilakukan sebelum, selama, dan sesudah menghadapi kompetisi. Perencanaan mental yang digunakan sebelum kompetisi dapat mengoptimalkan kesiapan psikologis (kepercayaan diri, kontrol diri, konsentrasi) dan regulasi emosi (kecemasan, arousal, agresi). Persiapan mental tidak hanya penting untuk penampilan pada saat kompetisi tetapi sama pentingnya untuk latihan. Luasnya tuntutan fisik dan mental dari olahraga prestasi niscaya atlet untuk lebih memahami profil psikologisnya, pelatih harus memiliki berbagai keterampilan mengembangkan dan meningkatkan keterampilan psikologis atlet untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam kompetisi. Hasil menunjukkan secara umum atlet dengan kondisi psikologis yang baik, namun beberapa aspek masih dalam kondisi yang kurang baik seperti aspek kesiapan mental dimana terdapat dua atlet yang kurang memiliki persiapan dalam hal mentalitas bertandingnya.



Gambar 3.
Pelaksanaan Pendampingan Terhadap Atlet Pelatda

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran sekaligus juga masukan kepada pelatih untuk mengetahui profil psikologis atlet pelatda pencak silat Sumut yang akan bertanding di PON XXI. Persiapan menuju PON XXI memerlukan intervensi psikologis sesuai dengan kebutuhan atlet yang akan berdampak positif pada penampilannya. Selain itu, untuk menjadi perhatian bagi seluruh sektor dalam lingkungan atlet untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis atlet sebagai dasar pengembangan psikologis atlet. Profil psikologis atlet Pelatda Pencak Silat menuju PON XXI secara umum berada dalam kondisi yang baik. Motivasi merupakan aspek psikologis tertinggi dengan kondisi sangat baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami kepada Ibu Ketua STOK BINA GUNA yang telah mendukung secara penuh kegiatan pengabdian ini, taidak lupa juga tim pengabdian sampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STOK Bina Guna yang telah membimbing dan membina kami dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arripe-longueville, F., Saury, J., Fournier, J., & Durand, M. (2001). Journal of Applied Sport Coach-Athlete Interaction during Elite Archery Competitions :An Application of Methodological Frameworks Used in Ergonomics Research to Sport Psychology. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 13(3), 275–299. <https://doi.org/10.1080/104132001753144419>
- Bebetsos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*, 10(2), 623–628. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.102.09>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete ' s performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Caruso, C. M., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Mcelroy, M. A. (2016). Psychological and Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure, 12(1), 6–20. Retrieved from <https://sci-hub.tw/10.1123/jsep.12.1.6>
- Dimiyati, D. (2019). Comparison of Psychological Skills Between Pencak Silat and Karate. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 50–55. <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.6>
- Dongoran, M. F., & Kalalo, C. N. (2020). Profil psikologis atlet pekan olahraga nasional (pon) papua menuju pon xx tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13-21.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22–30.

- Filho, E., & Moraes, L. (2008). Affective and Physiological States During Archery Competitions : Adopting and Enhancing the Probabilistic Methodology of Individual Affect-Related Performa Affective and Physiological States during Archery Competitions : of Individual Affect-Related.JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 20(20), 441–456. <https://doi.org/10.1080/1041320080224522>
- Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Jurnal Psikologi, 40(2), 143–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.697>
- Kamata, A., & Tenenbaum, G. (2002). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation.Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(2), 189–208. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.189>
- Komarudin (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- KONI, 2016.Sejarah. Jakarta: KONI Indonesia, <http://www.koni.or.id/index.php/id/about-us/sejarah>, di akses tanggal 12 Oktober 2023
- Magill, R. A., & Ash, M. J. (2013). Academic, psycho-social, and motor characteristics of participants and nonparticipants in children’s sport. Research Quarterly of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 50(2), 230–240. <https://doi.org/10.1080/10671315.1979.10615605>
- Masters, Chu-Min Liao, R. S. W. (2002). Self-Focused Attention and Performance Failure under Psychological Stress.Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(3), 289–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.3.289>
- Nanda, F. A., & Dimiyati. (2019). Psychological Skills of Indonesian Basketball Athletes in Asian Games 18.Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions, 8(659), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>
- Tan, S. L, Koh, K. T, & Kokkonen, M. (2016). International and Multidisciplinary Perspectives The perception of elite athletes ’ guided self-reflection and performance in archery, 17(2), 207–220. <https://doi.org/10.1080/14623943.2016.1146582>
- Taylor, I., Boat, R., & Murphy, S. (2018).Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. International Review of Sport and Exercise Psychology, 10(10), 1–20. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1480050>
- Undang-Undang No 3 tahun 2005, Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas dan Hukum, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI