

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog	Komp. Hasanuddin D/30
2	Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd.	Pondok Jati Lestari Blok A4/7
3	Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.	Perum Villa Megasari Blok F/18A

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog.	Komp. Hasanuddin D/30
2	Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd.	Pondok Jati Lestari Blok A4/7
3	Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.	Perum Villa Megasari Blok F/18A





REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201821851, 24 Juli 2018

Pencipta

Nama : Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog,
Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd., , dkk
Alamat : Komp. Hasanuddin D/30, Gowa, Sulawesi Selatan, 92115
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog.,
Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd., , dkk
Alamat : Komp. Hasanuddin D/30, Gowa, Sulawesi Selatan, 92115
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : Psikologi Olahraga (Mental Training)

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 April 2018, di Makassar

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000112486

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Hamis, S.H., LL.M., ACCS.



Eva Maizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog. Lahir di Malang, 23 Mei 1977. Menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 1999. Profesi Psikolog di Universitas Gadjahmada Yogyakarta 2004. Magister Psikologi Pendidikan dan Perkembangan di Universitas Muhammadiyah Malang 2010. Menjadi dosen tetap Universitas Negeri Makassar 2005. Prestasi mulai S1 sampai S2 dengan predikat cumlaude dan terbaik tiga peneliti dosen muda 2007. Dosen teladan 2011, 2012, 2013. Pengalaman mengajar di Fakultas Universitas Muhammadiyah 1999-2002, dosen LB di Keperawatan UIN Alauddin Makassar, kebidanan Unismuh Makassar dan kedokteran gigi UMI Makassar. Mengampuh mata kuliah metodologi Kualitatif, pengukuran tes psikologi, psikologi pendidikan, psikologi anak berbakat, psikologi perkembangan remaja dan psikologi konseling, observasi dan wawancara.



Dr. Saharullah, SPd., M.Pd. lahir di Pinrang pada Tanggal 07 Desember 1974. Tamat Sekolah SDN Inpres 195 Pinrang pada Tahun 1987. Tamat SMP Negeri Benteng Pinrang pada Tahun 1990. Tamat SMU Ilmiah Kendari pada Tahun 1993. Tamat Universitas Negeri Makassar (S1), Jurusan Pendidikan Kepelatihan pada Tahun 2001. Tamat Universitas Negeri Makassar (S2), jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2005. Melanjutkan Pendidikan Pascasarjana (S3) di Universitas Negeri Jakarta pada Program Pendidikan Olahraga Tahun 2012 dan tamat 2015. Menjadi Dosen Tetap pada tahun 2006 hingga sekarang. Mengampuh mata kuliah Sepakbola, Sepak Takraw, Psikologi Olahraga, Sejarah Olahraga, Manajemen Olahraga dan Ilmu Kepelatihan. Penulis aktif sebagai pelatih sepakbola dan futsal dan mengukir prestasi di antaranya: (1) Pelatih Sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi SulSel AMPI Cup III dan AMPI IV (juara I), Pelatih UNM Makassar Kejuaraan POMDA (juara I), Pelatih sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi Piala Rektor Cup UNM Makassar (Juara I) dan Pelatih Futsal BAPOMI Sulawesi Selatan POMNAS Batam 2011 (Medali perak).



Dr. Hasyim, M.Pd. Tempat tanggal lahir Ujung Baru, 2 Mei 1980. Jenjang Pendidikan : SD Negeri 223 Duampanua, Pinrang dan tamat tahun 1994. SMP Negeri Pekkabata, Pinrang dan tamat tahun 1997. SMA Negeri 10 Makassar dan tamat tahun 2000. S1 UNM Jurusan Penjaskesrek FIK UNM tamat tahun 2004. S2 Pascasarjana UNM Pendidikan jasmani dan olahraga tamat tahun 2008. S3 Pascasarjana UNJ Pendidikan Olahraga tamat tahun 2016. Mata kuliah diampuh: Sepakbola, Belajar Motorik, Evaluasi Penjas, Tes dan Pengukuran, Futsal. Prestasi pelatih: Juara LPI zona Indonesia timur 2012, Juara AMPI CUP, Juara KIT Futsalimo Zona Indonesia Timur. Pengalaman organisasi: Pengurus PSSI Sulsel periode 2010 – 2014, Pengurus PBSI Kota Makassar 2010 – 2014, Pengurus KNPI Sulsel periode 2012 – 2014, Pengusurus Futsal Kota Makassar 2016-2020.

UPT Badan Penerbit UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus Gunung Sari Baru
Jl. A. P. Pettarani Makassar 90222 Telepon/Fax: (0411) 855 199
Email: badanpenerbitunm@gmail.com




EVA MEIZARA PUSPITA DEWI, S.Psi., M.Si
Dr. SAHARULLAH, S.Pd., M.Pd
Dr. HASYIM, S.Pd., M.Pd



PSIKOLOGI OLAHRAGA

MENTAL TRAINING

 **Badan Penerbit UNM**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Psikologi Secara Umum

Istilah psikologi sendiri berasal dari dua kata bahasa Yunani yaitu Psyche dan Logos. Psyche memiliki banyak arti dalam bahasa Inggris. Berdasarkan kamus, kata psyche dapat berarti soul, mind dan spirit. Dalam bahasa Indonesia orang lebih banyak mengartikannya sebagai jiwa. Kata Logos berarti nalar, ilmu dan logika. Berdasarkan hal ini psikologi dapat diartikan sebagai ilmu mengenai jiwa, namun jiwa manusia tidak bisa dipelajari karena tidak terlihat. Psikologi mempelajari hal-hal yang nampak atau manifestasi dari jiwa seperti perilaku sehingga psikologi lebih mempelajari mengenai tingkah laku manusia baik sebagai individu maupun kelompok. Ilmu psikologi diakui keberadaannya sejak tahun 1886 yang ditandai oleh berdirinya laboratorium Leipzig di Jerman oleh Wilhelm Wundt. Hal ini karena syarat dari ilmu diantaranya adalah objektif dan kasat mata sehingga dengan adanya laboratorium ini maka penelitian-penelitian yang dilakukan ilmuwan psikologi dipastikan teramati dengan baik (karena berbentuk perilaku) dan dilakukan secara objektif.

1. Ruang Lingkup Psikologi

Psikologi merupakan suatu keilmuan mengenai tingkah laku individu secara umum. Hal ini mencakup semua fase perkembangan psikologis manusia (tahapan dalam fisik, kognisi, sosial moral, maupun seksual, dll) serta mencakup segala tingkatan usia (mulai dari bayi sampai lansia) dan jenis kelamin (laki-laki maupun perempuan). Dengan kata lain, psikologi mempelajari tingkah laku manusia secara luas baik yang terlihat langsung maupun dalam proses psikis. Emmanuel Kant berpendapat bahwa lingkup psikologi terbagi menjadi tiga bagian yaitu kognisi, emosi dan konasi.

1. Kognisi: Kognisi berkaitan dengan pemahaman dan pemikiran individu
2. Emosi: Emosi adalah gejala jiwa yang menonjol dan dapat menimbulkan gejolak jiwa
3. Konasi: Konasi berkaitan dengan kemauan, kehendak atau keinginan individu.

Oleh karena itu dalam penyusunan skala untuk mengukur suatu aspek psikologis manusia, menggunakan 3 bagian ini agar benar-benar terukur aspek yang dimaksud (Azwar).

2. Manfaat Mempelajari Psikologi

Psikologi dapat digunakan untuk menjadikan hidup manusia lebih baik dan lebih bahagia. Manusia dapat memahami dirinya sendiri dan mengenai tingkah laku sesamanya dengan mempelajari psikologi. Psikologi juga menjadi sarana dalam mengenal tingkah laku manusia sebagai upaya dari penyesuaian diri dan bagaimana manusia berhubungan dengan orang lain. Psikologi juga dapat digunakan untuk memaksimalkan diri dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Mempelajari psikologi juga bermanfaat untuk menyelenggarakan pendidikan dengan baik, khususnya psikologi pendidikan. Mengelola perusahaan dengan baik (psikologi Industri) dan bidang-bidang lainnya. Selama disitu ada manusia, maka disitu juga membutuhkan ilmu psikologi.

3. Hubungan Psikologi Dengan Ilmu Lain

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari manusia maka psikologi akan sangat berhubungan dengan keilmuan lain yang juga mempelajari manusia. Hubungan ilmu psikologi dengan filsafat mengenai obyek dan tujuan keilmuan. Manusia sebagai obyek ilmu psikologi juga merupakan obyek dari filsafat. Filsafat mempelajari mengenai tujuan hidup manusia, kodrat manusia dan lainnya. Psikologi dan filsafat memiliki hubungan walaupun keduanya merupakan keilmuan yang terpisah. Namun sebenarnya akar dari ilmu psikologi adalah

filsafat.

Keilmuan lain yang mempelajari manusia adalah sosiologi dan biologi. Sosiologi lebih mempelajari kelompok sosial dan komunitas yang berkaitan dengan psikologi sosial dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Biologi lebih mengarah ke proses biologis manusia dan sangat dekat hubungannya dengan psikologi klinis serta psikologi perkembangan. Namun dalam psikologi juga dipelajari tentang neuropsikobiologi atau juga disebut psikologi faal dimana kaitan antara fisik dan psikis manusia.

Psikologi juga memiliki hubungan dengan Pedagogik. Kedua keilmuan ini memiliki hubungan timbal balik. Pedagogik memiliki tujuan dalam membimbing manusia dari lahir hingga meninggal dalam hal proses belajar dan psikologi bertugas dalam menunjukkan perkembangan hidup manusia termasuk ciri dan wataknya. Pedagogik sangat erat dalam kajian psikologi pendidikan yang merupakan salah satu cabang dari psikologi.

B. Perlunya Mempelajari Psikologi Olahraga

Prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan-latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga maupun ahli ilmu jiwa.

Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga (Nitya Wismaningsih 1996: 11). Untuk hal pertama bidang kajiannya adalah:

1. Identifikasi terhadap ciri-ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu.
2. Pengembangan serta pembinaan ciri-ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga.

3. Perhatian terhadap keadaan-keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

Untuk hal terakhir prinsip-prinsip ilmu psikologi diterapkan pada masalah-masalah psikologi yang menyangkut partisipasinya dalam tim dan hubungannya dengan orang-orang yang berperan dalam situasi olahraga.

Psikologi olahraga banyak membicarakan aspek-aspek kejiwaan yang berkaitan dengan gerakan-gerakan orang berolahraga, maka dari itu sudah selayaknya kalau para pembina, pelatih dan para atlet mempelajari ilmu ini. Berhubung yang menjadi objek pembicaraan dalam psikologi olahraga adalah menyangkut gerakan manusia yang berolahraga dan seperti diketahui bahwa manusia adalah merupakan makhluk individu yang terdiri dari jiwa dan raga, suatu psychosomatic social yang berketuhanan, maka untuk mempelajari dan mengerti psikologi olahraga haruslah mempelajari ilmu-ilmu yang menyangkut tentang manusianya seperti ilmu jiwa umum, ilmu jiwa kepribadian, ilmu jiwa perkembangan, ilmu urai, ilmu faal, ilmu gizi, biomekanika dan sebagainya.

Oleh karena obyek studi dari psikologi olahraga (ilmu jiwa olahraga) adalah manusia dalam gerak dan masalah-masalah yang dialami seseorang dalam mengadakan olahraga dan aktivitas reaksi pada umumnya, maka tugas psikologi olahraga adalah mempelajari secara mendetail efek dari aktivitas olahraga terhadap individu atau kelompok baik efek edukatif maupun yang mempengaruhi pembentukan kepribadiannya dan juga mempelajari aspek jiwa apa yang telah mempengaruhi dan dapat berpengaruh dalam prestasi olahraga seseorang.

Peranan masalah-masalah menentukan di dalam usaha seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka peranan motivasi, konsentrasi, aktivitas, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, anxiety, ketegangan, ambisi untuk berprestasi dan aspek-aspek kejiwaan lainnya perlu dipelajari dan dihayati oleh pembina, pelatih di dalam usahanya mendidik dan melatih atlet.

Dengan pengetahuan akan aspek-aspek tersebut di atas para pembina dan pelatih diharapkan akan dapat berhubungan dengan anak didiknya dengan lebih banyak pengertian dan memperlakukan mereka secara lebih manusiawi sehingga kedewasaan jiwa dan naturalis keolahragaan mereka dapat berkembang baik.

C. Hubungan Jiwa, Raga dan Olahraga

Dalam dunia olahraga kadang-kadang masih ada orang yang belum mengerti adanya kesatuan antara jiwa dan raga, mereka menyangka bahwa olahraga hanya akan membentuk otot-otot badan agar menjadi kuat dan kekar. Hal tersebut disebabkan karena orang tersebut hanya melihat keadaan luarnya saja yaitu orang yang lari, menendang bola, latihan fisik dan sebagainya, tetapi orang tersebut tak menyadari bahwa orang yang berolahraga itu adalah manusianya dan dengan sendirinya seluruh aspek manusia itu akan terpengaruh olehnya.

Dalam kenyataan hidup kita sehari-harinya, untuk membuktikan bahwa memang jiwa dan raga itu tidak bisa dipisahkan. Pada waktu seorang sedang sakit jasmani, maka jelas tidak dapat berfikir sebaik apabila orang dalam keadaan sehat, begitu pula sebaliknya apabila seseorang sedang mengalami ketakutan, kebingungan atau fungsi-fungsi kejiwaan yang lain sedang terganggu sehingga makan tidak enak, tidur tidak nyenyak, dan akhirnya mau tidak mau keadaan fisik juga akan terganggu kesehatannya dari kenyataan tersebut di atas sebenarnya telah dapat disimpulkan bahwa jiwa raga memang tidak dapat dipisahkan. Apa yang terjadi pada raga akan terpengaruh pula pada jiwa. Hanya manusia kadang-kadang berat sebelah dalam memeliharanya yaitu lebih mementingkan kebutuhan raga daripada kebutuhan jiwa.

Kehidupan berolahraga kadang-kadang juga ada pembina atau pelatih yang memiliki alam pikiran tersebut diatas sehingga semua usahanya hanya di tunjukkan pada pembinaan fisik saja dan melupakan pembinaan mental atau

jiwa dari anak asuhnya sehingga dengan sendirinya akan timbul kepincangan dan dapat mengganggu kelancaran proses yang di berikannya.

Seorang pelatih harus menyadari bagaimana juga manusia bukan mesin, tetapi sebagai makhluk individu yang terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat dipisah-pisahkan disamping juga makhluk sosial yang berketuhanan. Jadi perhatian pembinaan terhadap aspek yang satu dengan yang lain harus seimbang, jangan sampai berat sebelah sehingga akan menyebabkan terjadinya kepincangan-kepincangan yang dapat merugikan atlet.

D. Raga dan Olahraga

Raga, fisik atau badan manusia ternyata juga merupakan masalah tersendiri yang harus mendapatkan pemikiran yang serius, kalau kita menginginkan peningkatan prestasi yang setinggi-tingginya dalam dunia olahraga. Kenyataan telah menunjukkan, bahwa tidak semua orang dapat melakukan olahraga yang baik dan benar, meskipun latihan-latihan, kesempatan menggunakan alat-alat sama yang dipakai untuk melatih adalah orang yang sama. Tetapi selalu ada perbedaan-perbedaan antara atlet yang satu dengan yang lain dalam hal meningkatkan prestasinya.

Ilmu tes dan pengukuran dalam olahraga dapat membantu dalam usaha memecahkan masalah-masalah tersebut diatas. Telah banyak di ciptakan tes keterampilan olahraga oleh ahli-ahli olahraga seperti tes keterampilan bola basket, tes keterampilan bola voli, tes keterampilan bulutangkis dan sebagainya yang masing-masing mempunyai item tes yang dapat digunakan untuk mencari dan mendapatkan atlet-atlet yang potensial yang tepat untuk cabang-cabang olahraga atas dasar pengukuran kemampuan jasmaninya yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga tersebut. Seorang pembina atau pelatih olahraga bisa mengarahkan para atlet sesuai dengan hasil tes yang telah di laksanakan, kemana sebaiknya seorang atlet, harus memilih cabang olahraga yang

tepat baginya. Misalkan saja untuk bermain bola voli sudah jelas faktor ketinggian badan dan ketinggian raihan merupakan faktor yang harus dipenuhi persyaratan minimalnya, karena dalam bermain voli faktor tersebut sangat diperlukan seperti halnya dalam bermain bola basket. Demikian juga dengan cabang olahraga yang lain juga mempunyai tuntutan khusus tentang kemampuan raga atau badan demi peningkatan prestasi.

Disamping peran raga terhadap prestasi dalam olahraga, juga olahraga mempunyai peranan penting terhadap perkembangan badan. Teori telah banyak menerangkan bahwa olahraga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan jasmaniah seseorang. Olahraga dapat mempengaruhi perkembangan fungsinya alat-alat vital dalam tubuh manusia seperti otak, jantung, paru-paru, otot, ginjal, tulang-tulang dan persendian, alat-alat sekresi dan sistem urat syaraf di samping juga dapat mempengaruhi koordinasi neuro muskulair.

E. Jiwa dan Olahraga

Peranan jiwa dalam pencapaian prestasi dalam olahraga cukup dapat dirasakan oleh setiap atlet. Seorang atlet yang tidak mempunyai kematangan bertanding, tidak memiliki kestabilan emosi, sudah tentu akan mengalami banyak kesulitan. Apabila harus melakukan pertandingan yang menuntut konsentrasi dan ketekunan. Begitu pula bagi atlet-atlet yang tidak cukup memiliki keberanian, maka juga tidak akan berhasil apabila mengikuti pertandingan atau perlombaan yang lain, aspek kejiwaan seseorang selalu ikut menentukan terhadap tindakan yang akan di lakukan.

Seberapa jauh kesiapan mental atlet akan ikut menentukan seberapa jauh prestasi akan dicapai, walaupun kesiapan fisik, teknik, dan taktik sudah bagus, kalau faktor mental tidak mendukung prestasi sulit teralisasi. Artinya atlet sudah pada puncak performa sehingga peranan dari pada aspek kejiwaan atlet sangat menentukan terhadap pencapaian prestasi .

Olahraga mempunyai peranan penting pula terhadap perkembangan fungsi-fungsi kejiwaan seperti keberanian, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, loyalitas, kesabaran, disiplin, kecepatan proses berpikir dan sebagainya, bahkan tidak terbatas ada fungsi-fungsi kejiwaan saja tetapi juga dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Hal tersebut dapat terjadi karena didalam melakukan olahraga orang dituntut untuk berbuat atau bertindak seperti yang dituntut untuk mempunyai sifat loyal, seperti saling tolong menolong, tenggang rasa, saling menghormati, disamping juga dituntut untuk mematuhi hukum atau peraturan-peraturan baik yang tertulis ataupun tidak tertulis, maka dalam berolahraga juga dituntut untuk dapat berbuat atau bertindak seperti tersebut di atas. Hal ini bahwa memang ada saling hubungan timbal balik antara jiwa dan olahraga.

Para pakar olahraga mulai sadar bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi perlu kematangan jiwa dalam melakukan latihan-latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga maupun ahli jiwa.

Prestasi yang setinggi-tingginya, tidak terlepas dari pembinaan strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas dan mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang lebih tinggi. Pembinaan dilaksanakan harus berkesinambungan dan dalam waktu yang terprogram dan memiliki sasaran yang jelas.

Apabila pembinaan tidak dilaksanakan, maka dapat mengakibatkan terhentinya kegiatan olahraga di daerah atau top organisasi. Pembinaan olahraga yang dijalankan di daerah melahirkan permasalahan pokok yaitu adanya ketimpangan sumberdaya, lemahnya manajemen, belum adanya standar persyaratan tenaga profesional pembina olahraga yang dibangun secara sistematis, sumber pendanaan yang masih minim serta alokasi dan pemanfaatannya tidak tepat dan

optimal, kurangnya investasi ilmiah, evaluasi program tidak berjalan, salah satunya adalah program pembinaan mental, sarana dan prasarana yang tidak memadai, dan hambatan budaya.

Olahraga merupakan sebuah cermin dan sekaligus sebagai wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial akan mencerminkan potensi dan keterbatasan masyarakat sekaligus. Namun kepedulian bukan semata-mata menelaah secara kritis tentang potensi olahraga untuk membina watak tetapi kita membeberkan konsep dan fakta bahwa olahraga dan aktifitas jasmani yang berisikan permainan itu merupakan arena penerapan moral.

Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin canggihnya alat olahraga yang digunakan baik dalam latihan maupun dalam dan pengukuran kemampuan atlet.

Pembinaan olahraga pada masa sekarang sudah banyak mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan, antara lain, peranan dari berbagai ilmu, seperti anatomi, fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi dan kesehatan olahraga yang saling memiliki keterkaitan antara ilmu pengetahuan yang satu dengan yang lain, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi terutama saat latihan dan bertanding. Latihan mental salah satu unsur penting dalam pencapaian prestasi selain latihan teknik, taktik dan latihan fisik. Bagaimanapun bagus kondisi fisik atlet kalau tidak di tunjang oleh mental yang baik akan mengurangi penampilan atlet tersebut.

Sebagai salah satu bidang dalam psikologi khususnya psikologi olahraga di Indonesia belum mendapatkan tempat untuk di pelajari secara khusus. Meskipun penerapan ilmu psikologi dalam berbagai cabang olahraga telah diterapkan. Salah satu kendala yang menjadi faktor terhambatnya adalah kurangnya literatur, baik dalam bentuk buku maupun jurnal ilmiah dalam bidang psikologi olahraga, yang dapat jadi acuan, pegangan dan pedoman dalam melaksanakan berbagai

kegiatan.

Sesuai kenyataan saat ini, kami selalu berupaya agar psikologi olahraga mendapatkan tempat dan perhatian khusus yang perlu terus-menerus berkembang dan dikembangkan melalui penelitian-penelitian berkelanjutan. Semoga buku ini sebagai sumbangan dan peran serta yang konkret untuk menjadi rujukan dalam pelatihan mental khusus bidang olahraga.

MOTIVASI BEROLAHRAGA

A. Motivasi Berolahraga

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain, karena perbedaan tingkat perkembangan, umur, minat, pekerjaan dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Beberapa motivasi dikalangan atlet untuk berprestasi dalam olahraga diantaranya adalah:

1. Mencari stress dan mengatasi stres tersebut

Berjuang untuk mengatasi hambatan-hambatan, menciptakan stres pada diri sendiri dan berusaha untuk berkembang dan sukses rupanya merupakan salah satu motivasi utama dari pada atlet untuk berprestasi. Pendaki gunung merupakan contoh daripada orang yang mencari stres. Banyak atlet memperoleh kepuasan apabila mereka mengalahkan lawan-lawannya atau apabila mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan yang menghalanginya. Mereka mendapat pengalaman penuh tantangan dan yang menggembirakan.

2. Usaha untuk memperoleh kesempurnaan

Paul Weiss dalam bukunya mengenai aspek-aspek filsafat dalam olahraga mengatakan bahwa mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang melekat pada diri atlet dengan mempergunakan tubuhnya sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan keterampilan.

3. Status

Banyak atlet top, kaya dan terkenal karena prestasinya dalam olahraga berhasil mempertinggi status sosialnya di masyarakat. Studi-studi menunjukkan bahwa anak-anak dalam usia muda telah menampakkan maturitas

(kedewasaan) dalam olahraga atau yang menonjol dalam olahraga, oleh karena itu memperoleh status dan harga diri, tumbuh menjadi orang-orang dewasa yang lebih tangguh, teguh, tidak mudah menyerah dan lebih stabil jiwanya dibandingkan dengan mereka yang tidak menonjol dalam olahraga dalam usia muda.

4. Kebutuhan untuk diakui menjadi anggota kelompok

Bagi beberapa anak, memasuki perkumpulan olahraga, berarti mendapat kesempatan yang baik untuk diakui menjadi anggota kelompok. Demikian pula kesempatan untuk menjalin hubungan persahabatan yang erat dan saling menghargai dengan kerabat dan teman-teman seusianya. Akan tetapi biasanya apabila motivasinya hanya membentuk hubungan sosial yang erat saja, para pelatih akan menemukan atlet-atlet yang bermotivasi tinggi untuk berprestasi dalam olahraga.

5. Hadiah-hadiah

Hadiah-hadiah dalam bentuk piagam, sertifikat, medali atau hadiah-hadiah yang mempunyai nilai seringkali digunakan oleh pembina pelatih untuk mengembangkan motivasi pada diri atlet-atletnya. Rushall, dalam studinya terhadap beberapa orang perenang kelompok umur, menemukan bahwa hadiah-hadiah sederhana berupa, uang atau barang lebih efektif dari pada hadiah-hadiah sosial dalam hal meningkatkan produktivitas kerja .

Ada 4 hal yang perlu kita perhatikan apabila sistem hadiah akan kita terapkan yaitu:

1. Jelaskan dengan hati-hati kepada atlet apa maksud pemberian hadiah tersebut.
2. Berikanlah hadiah-hadiah yang betul-betul mempunyai nilai, dan hindarilah pemberian hadiah-hadiah yang kurang bermanfaat.
3. Hadiah-hadiah harus diberikan secara adil dan merata.
4. Hadiah-hadiah harus sepadan dengan jerih payah yang telah dikeluarkan oleh atlet.

Ada indikasi yang mengatakan bahwa kemajuan pada atlet akan nampak hasilnya apabila dia sendiri dapat menentukan kemajuannya sendiri dan kapan dia patut memberikan hadiah kepada dirinya sendiri. Biasanya dengan cara demikian atlet tersebut, lebih cepat maju atau berprestasi dibandingkan kalau penilaian, diserahkan kepada orang lain.

6. Membentuk watak (Karakter)

Berolahraga bertujuan juga membentuk watak dan tabiat yang baik. Meskipun orang-orang yang berpendapat yang berbeda-beda dalam mendefinisikan watak atau karakter. Pada umumnya mereka berpendapat bahwa biasanya atlet-atlet mencerminkan atau mempunyai moral yang tinggi, intelegualitas yang baik dan kesanggupan untuk bekerja dengan tekun, sehingga bisa dijadikan contoh sebagai anggota masyarakat yang baik. Konsep pembentukan watak (*character building*) harus dipelajari dengan hati-hati sebelum diterapkan sebagai suatu motivasi. Sebab dalam beberapa literatur riset ditulis bahwa beberapa atlet memperlihatkan standar moral etis dan sportivitas yang lebih rendah dari pada bukan atlet. Olahraga mau dijadikan medium untuk membentuk watak atau karakter, programnya harus didesain dan diarahkan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan hasil yang positif.

Motivasi berolahraga bagi anak usia dini, remaja dan para orang tua yang orientasinya bukan untuk berprestasi sebagai berikut:

1. Dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan.
2. Melepaskan ketegangan psikis.
3. Mendapatkan pengalaman estetis.
4. Dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman).
5. Kepentingan kebanggaan kelompok untuk memelihara kesehatan badan.
6. Keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak dan lain-lain).

Motivasi tersebut dapat saja berkembang lebih lanjut sehingga individu yang mula-mula tidak ada minat untuk berprestasi, akhirnya meningkat motivasinya untuk meraih berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan dalam olahraga. Lebih lanjut Singgih (1984) menegaskan, bahwa motivasilah, yang mendorong seseorang mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya.

Michael Passer seorang psikolog olahraga dikalangan pemuda atas hasil penelitiannya menunjukkan adanya indikasi 6 kategori utama motif-motif yang menumbuhkan minat anak-anak berpartisipasi dalam program-program olahraga yaitu:

1. Mengembangkan keterampilan dan kemampuan
2. Berhubungan dan mencari teman
3. Mencapai sukses dan mendapat pengakuan
4. Untuk latihan dan menjadi sehat dan segar
5. Menyalurkan energi positif
6. Mendapat pengalaman yang penuh tantangan dan yang menggembirakan.

Dijelaskan lebih lanjut bahwa terdapat kecenderungan perbedaan antara atlet-atlet muda, karena perbedaan umur, jenis kelamin, tingkat keterampilan, jenis olahraga dan keadaan yang berhubungan dengan masyarakat.

Robert N. Singer (1986) mengajukan beberapa alasan mengapa atlet tidak melanjutkan aktivitas dalam olahraga di sebabkan:

1. Kegiatan yang membosankan
2. Kegiatan yang kurang menimbulkan tantangan, rangsangan.
3. Kegiatannya menoton (kurang senda gurau)
4. Pengalaman yang didapat dalam kegiatan olahraga menimbulkan kekacauan, menimbulkan frustrasi.
5. Atlet takut untuk gagal.

6. Atlet merasa takut untuk sukses.
7. Atlet tidak mendapat pengakuan.
8. Para atlet tidak menetapkan sesuatu secara realistis, tujuan-tujuan tinggi (terlalu tinggi).
9. Sistem penunjangnya (keluarga, teman, pembina, pelatih) terlalu lemah.

BAB III

ASPEK-ASPEK PSIKOLOGI OLAHRAGA

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, dan ketepatan.
2. Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, dan koordinasi gerak.
3. Dimensi bakat bawaan fisik meliputi antara lain keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, dan bentuk badan.
4. Dimensi psikologik meliputi motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, dan kemauan.

Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang meliputi aspek fisik, teknik dan, psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedangkan aspek psikis berhubungan

dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Aspek psikis merupakan bagian dari pembinaan atlet untuk meraih prestasi tinggi sehingga perlu adanya kajian khusus mengenai hal tersebut yaitu psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan bagian dari psikologi umum yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya, dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak. Psikologi Olahraga diartikan Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi baik langsung terhadap atlet sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor-faktor di luar atlet yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet (Singgih D Gunarsa). Kajian Psikologi Olahraga meliputi:

1. Psikologi Perkembangan.
2. Psikologi Belajar.
3. Psikologi Kepribadian.
4. Psikologi Sosial.
5. Psikometri Psikologi.

Perkembangan meliputi pengetahuan mengenai masa-masa seorang atlet mengalami atau memperlihatkan kemampuan melatih diri, faktor bakat, keturunan dan pengalaman serta proses-proses kematangan. Psikologi Belajar berhubungan dengan proses perencanaan, pelaksanaan latihan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar dan evaluasinya (latihan adalah proses belajar).

Psikologi Kepribadian meliputi cara-cara beradaptasi, konsep diri, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, motivasi, kognisi, dan emosi. Psikologi Sosial terkait dengan hubungan antar pribadi dan kelompok, komunikasi dengan pelatih atau pembina, keterbukaan atau menutup diri. Sedang Psikometri berhubungan dengan berbagai pengukuran terhadap keadaan psikis atlet meliputi, intelegensi, minat, motivasi, sikap,

kepribadian, tingkahlaku dan sebagainya.

Aspek psikologis yang cukup dominan dalam penampilan atlet adalah motivasi, emosi, dan kognisi.

a. Motivasi

Prestasi atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dan motivasi atlet, sehingga motivasi ini dipandang penting dalam mencapai tujuan yaitu atlet berprestasi maksimal. Tanpa motivasi tidak akan ada prestasi yang muncul seperti yang dinyatakan oleh Cratty melalui penelitian mengenai kecemasan dan motivasi terhadap prestasi olahraga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif- motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Singgih D Gunarsa, 1989: 93).

Peranan motivasi terhadap prestasi olahraga banyak dibicarakan dan diperhatikan oleh ahli-ahli psikologi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa, prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan. Straub menyatakan bahwa prestasi seseorang adalah motivasi ditambah keterampilan. Sedangkan menurut R.N. Singer, prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah untuk berlatih keras. Memang tidak dapat disangkal bahwa motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktivitasnya olahraga.

Ditinjau dari fungsinya motivasi dibagi atas dua jenis yaitu:

1. Motivasi intrinstik

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan dan kemampuan atau keterampilan atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi, bukan lewat hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain. Pada umumnya kemenangan yang diperoleh dalam kompetisi merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi, dipelajari kembali guna lebih di tingkatkan dan kekalahan akan diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap kekuatan lawan dan kelemahan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan-latihan yang keras dan teratur. Biasanya atlet ini mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan kreatif.

Aktivitas yang dilandasi oleh motivasi intrinsik bertahan lebih lama karena bawaan sejak lahir dibandingkan dengan motivasi lainnya, oleh karena itu motivasi intrinsik inilah yang harus ditumbuh kembangkan dalam diri setiap atlet. Namun karena motivasi intrinsik tidak dapat dipelajari, maka kadang-kadang sukar untuk ditumbuhkan .

Dalam dunia olahraga motivasi intrinsik meliputi juga, atau sering pula disebut motivasi kompetensi (competence activation), karena atlet dengan motivasi intrinsik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan (excellence).

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu, yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berpartisipasi sebaik-baiknya karena menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepadanya bila atlet menang seperti melakukan perjalanan ke luar negeri, dipuja orang, masuk berita di koran dan TV. Motivasi ekstrinsik bisa juga karena adanya pembina, pelatih guru, orang tua, saudara-saudara, kawan-kawan, masyarakat menonton. Motivasi ekstrinsik ini, dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai hadiah, tidak adanya hadiah, akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurang kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, prestasinya merosot.

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga, atau sering pula disebut motivasi kompetitif (*competitive motivatio*) motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi baik. Motivasi kompetitif biasanya menyebabkan orang merasa superior karena dia adalah pemenang perasanan ini mulai berkembang menjadi sifat egosentrik. Orang tersebut biasanya kurang peka terhadap keadaan atau pendapat orang lain. atlet akan selalu dipengaruhi, oleh obsesi untuk menang dan satu-satunya tujuannya menjadi dapat mengalahkan lawan. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, maka dapat menimbulkan kecenderungan untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang maka atlet cenderung berbuat hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain, seperti memakai obat perangsang (*doping*), mudah dibeli, atau disuap.

Walaupun motivasi ekstrinsik kurang efektif dibandingkan motivasi intrinsik namun bila tidak ada motivasi intrinsik, pembina, pelatih perlu menumbuhkan motivasi ekstrinsik. Meskipun mengandung kelemahan-

kelemahan, namun kenyataannya motivasi ekstrinsik tetap merupakan pendorong yang kuat untuk atlet atau tim dalam mengikuti latihan atau dalam pertandingan. Atlet atau tim profesional rata-rata bersumber dari motivasi ekstrinsik.

Beberapa ahli menemukan bahwa dalam aktivitas olahraga, motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik tidak akan berdiri sendiri melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Atlet berdasarkan pandangannya bahwa tingkah laku motivasi intrinsik itu didorong oleh kebutuhan kompetensi dan keputusan sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan.

Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertingkah laku terhadap lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak akan terlepas dari kehidupan manusia. Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik.

Peran motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dapat kita lihat dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet atau tim akan bermain di lapangan yang baru, menghadapi penonton yang banyak. Sebelum dan selama pertandingan mereka selalu mendapat petunjuk-petunjuk dari pelatih baik teknik, strategi, maupun dorongan semangat, agar mereka dapat bermain sebaik mungkin dan memenangkan pertandingan. Situasi penonton, lapangan atau gedung yang baru, petunjuk pelatih, menyebabkan tingkah laku mereka dalam kendali lingkungan.

Motivasi ekstrinsik berfungsi maupun motivasi intrinsik dalam diri atlet atau tim, karena adanya kebutuhan-kebutuhannya sendiri dan dipengaruhi oleh keadaan dari luar. Wayne H. Dillwell (1978) menyatakan bahwa sebenarnya motivasi dasar tingkah laku individu dalam olahraga adalah motivasi intrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik.

Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetensi dan keputusan diri individu, dan dapat menurunkan motivasi

intrinsik, kalau dorongan itu menambah kompetensi dan keputusan diri individu. Dengan kata lain kalau kontrol (aspek lingkungan) lebih menonjol, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik akan tetapi jika informasi lebih menonjol dan positif terhadap kompetensi pribadi dan keputusan sendiri individu, maka motivasi intrinsik akan meningkat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Perbedaan motivasi antara individu-individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Menurut Kamlesh (1983), kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah:

1. Sehat fisik dan mental
Kesehatan fisik dan psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi berkembang motivasi berkembang.
2. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan
Suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar yang menarik, merupakan lingkungan yang mendorong motivasi.
3. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan
lapangan yang dan baik, peralatan yang memadai, akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula, untuk belajar dan berlatih lebih baik.
4. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri permainan dan pertandingan merupakan saluran dan sublimasi unsur-unsur bawaan (naluri) seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri, akan meningkatkan perkembangan motivasi anak secara baik.
5. Program pendidikan jasmani yang menuntut

aktivitas. Perkembangan anak membutuhkan aktivitas, anak-anak tidak senang akan kegiatan yang lamban dan banyak bicara.

Permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi.

1. Menggunakan Audio-Visual
2. Anak-anak sangat sensitif pada penglihatan, pendengaran dan perabaan. Latihan yang melibatkan perasaan, penglihatan dan pendengaran seperti TV, kartu, diagram, gambar akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dengan lebih bergairah.
3. Metode mengajar, pemilihan metode belajar yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses belajar, pelatih atau guru mulai dari yang diketahui ke yang tidak diketahui dari yang sederhana ke yang lebih kompleks dari yang nyata ke yang abstrak dari keseluruhan ke bagian dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan kunci latihan yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi individu.

b. Emosi

Setiap atlet pasti pernah mengalami kecemasan atau ketegangan pada saat menjelang atau saat pertandingan atau perlombaan. ketegangan berpengaruh langsung terhadap penampilan berolahraga. Sumber ketegangan berasal dari dalam diri atlet dan dari luar atlet. Beberapa contoh ketegangan dari dalam antara lain mengandalkan kemampuan teknik saja, puas diri, berfikir negatif. Sedang ketegangan dari luar antara lain adanya stimulus yang membingungkan, penonton, pelatih, orangtua, beda kelas, dsb secara indrawi gejala ketegangan dapat dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan psikis. Tanda-tanda gejala kecemasan fisik atlet antara lain terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadinya penegangan pada otot-otot pundak, leher, perut. Sedangkan gejala psikis terjadinya tingkah laku yang tidak tenang atau

gelisah, perhatian terganggu, rasa percaya diri menurun, motivasi melemah, emosi meningkat.

Dalam batas-batas tertentu dengan emosi yang dibutuhkan, ketegangan sebenarnya diperlukan karena ketegangan secukupnya menunjukkan adanya kegairahan, kemauan dan keinginan bermain atau bertanding. Jadi ketegangan secukupnya diperlukan dan diharapkan akan mempengaruhi prestasi puncak.

Cara mengatasi ketegangan melalui teknik intervensi, mencari sumbernya, pembiasaan, dan teknik khusus. Teknik intervensi dimaksudkan pelatih dalam usahanya mengurangi atau menghilangkan ketegangan langsung bertindak kepada atletnya melalui instruksi mengenai pemusatan perhatian, pengaturan pernafasan, dan relaksasi otot-otot secara progresif. Teknik pembiasaan untuk permasalahan yang biasanya dijumpai dalam pertandingan disajikan dalam latihan. Teknik khusus seperti melalui musik, jelaskan bahwa hal tersebut merupakan hal biasa.

c. Kognisi

Kualitas gerak salah satunya dipengaruhi oleh faktor intelegensi atau kecerdasan. Intelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Dalam olahraga bulutangkis yang dibutuhkan adalah intelegensi praktis dalam arti mampu bertindak cepat, tepat, banyak inisiatif, dan kreatif. Fungsi intelegensi antara lain untuk menyusun strategi bertanding dan taktik bertanding, melalui pertimbangan kelemahan dan kelebihan lawan maupun diri sendiri. Aspek intelegensi dapat berkembang melalui pendidikan formal yaitu di sekolah-sekolah, maupun pendidikan non formal dimasyarakat melalui diskusi-diskusi, kursus-kursus, membaca, diskusi, menonton, latihan-latihan kognisi.

BAB IV

KECEMASAN, FRUSTASI DAN PERCAYA DIRI

A. Kecemasan

Kecemasan menurut Mylsidayu (2014) merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif yang timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan serta berlangsung lama. Hawari (Mysidayu, 2014) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Putri (2007) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Ardianto (2013) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi negatif yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan was-was ketika mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Carnegie (2009) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Chaplin (2006) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus. Nideffer (1976) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang berkaitan erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan

stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres.

Cox (2007) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Amir (2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Nideffer (1976) menyatakan bahwa kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan. Juriana (Raynadi, Rachmah & Akbar, 2016) mengatakan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasai juga berkurang.

Weinberg dan Gould (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, serta ketakutan yang berkaitan dengan aktivitas pada tubuh. Kecemasan diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan (Mylsidayu, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan rasa takut, gugup atau cemas yang timbul dan meningkat dalam menghadapi pertandingan karena adanya bayangan-bayangan mengenai hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sehingga atlet merasa terancam.

1. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Bertanding

Endler (Cox, 2007) menyatakan bahwa ada lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, yaitu:

1. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
2. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
3. Ketakutan akan penilaian sosial
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.
4. Situasi pertandingan yang ambigu
Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.
5. Kekacauan terhadap latihan rutin
Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian di atas bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti takut akan kegagalan serta faktor yang berasal dari luar diri individu seperti dorongan lingkungan.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Mysidayu (2014) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. *State Anxiety* (state-A)

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadi peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Cox (2007) mengungkapkan bahwa state-A berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jadi, sekalipun trait-A atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka individu akan mengalami state-A yang lebih tinggi daripada ketika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

b. *Trait Anxiety* (trait-A)

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi individu untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman yang relatif menetap. Spielberger (Cox, 2002) menyatakan bahwa apabila atlet memiliki trait-A yang tinggi, individu mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

Cox (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai state anxiety atau trait anxiety memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (*cognitive anxiety*) dan komponen somatik (*somatic anxiety*). Mysidayu (2014) menyatakan bahwa *cognitive anxiety* ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan *somatic anxiety* ditandai dengan ukuran keadaan fisik individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dengan reaksi kecemasan bertanding (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai kepribadian (*trait anxiety*) yang keduanya ditandai dengan perasaan takut dan gelisah serta keadaan fisik individu.

3. Gejala-gejala kecemasan

Gunarsa (2004) mengemukakan gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet, yaitu:

a. Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

b. Gejala psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul.

Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebihan, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Husdarta (2014) menyatakan bahwa terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

B. Frustrasi dalam Olahraga

Frustrasi timbul karena individu merasa gagal mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Setiap atlet ingin mendapat, kepuasan, ingin terpenuhi kebutuhannya ingin mencapai harapan untuk menang dan apabila hal tersebut tidak terwujud, maka dapat menimbulkan frustrasi.

Sebetulnya frustrasi bukan hanya disebabkan karena kegagalan saja, tetapi terutama datang dari dalam diri atlet itu sendiri yang diliputi perasaan gagal. Cukup banyak atlet yang gagal dalam suatu pertandingan atau gagal mencapai prestasi sesuai apa yang, diinginkan, tetapi tidak mengalami frustrasi.

Dalam hubungan dengan kemungkinan terjadinya frustrasi ini pelatih harus memasukkan program latihan untuk menyiapkan atlet agar siap menghadapi kemungkinan mengalami kegagalan, disamping mendorong atlet untuk berprestasi setinggi-tingginya. Kesiapan. mental untuk menghadapi semua kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi termasuk juga kemungkinan kalah dalam pertandingan merupakan tugas pelatih untuk menyiapkan seorang calon juara.

Frustrasi dapat terjadi pada atlet yang mempunyai sifat pesimis maupun atlet yang mempunyai sifat optimis. Pada atlet yang mempunyai sifat pesimis, pada waktu menghadapi kenyataan kurang berhasil atau belum berhasil, mungkin atlet tersebut sudah merasa gagal dahulu. Atlet yang memiliki sifat-sifat pribadi pesimis mudah sebagai, kegagalan yang akan dialami seterusnya.

Seorang atlet yang mempunyai sifat optimis adalah baik, karena tanpa memiliki sifat optimis atlet tidak akan maju, namun terlalu optimis adalah atlet yang mempersepsikan diri memiliki kemampuan lebih dari keadaan kenyatannya, yaitu dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal semacam ini terjadi pada atlet yang over-confidense. Atlet yang terlalu optimis, pada waktu mengalami kegagalan, mudah kecewa, kehilangan keseimbangan emosinya. Sudah barang tentu hal semacam ini kurang menguntungkan, karena tidak stabilnya emosi akan mengganggu stabilitas psikisnya secara keseluruhan

ini berakibat konsentrasinya terganggu, reaksinya berkurang dan koordinasi gerakanya juga terganggu.

Pada dasarnya frustrasi lebih mudah terjadi pada atlet yang belum memiliki kematangan emosional, hal ini juga berkaitan dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal yang perlu sekali di tanamkan sejak dini karena percaya diri merupakan salah satu hal yang membentuk kemampuan menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya frustrasi. Menumbuhkan rasa percaya diri merupakan salah satu program latihan mental yang perlu diperhatikan para pelatih.

Tidak sedikit atlet berbakat yang dapat berprestasi tinggi dan dapat menjadi juara, akhirnya gagal dan hilang ditengah perjalanan hidupnya sebagai atlet yang berperstasi, karena merasa gagal dan mengalami frustrasi. Untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya frustrasi, sejak dini secara sistimatis atlet perlu dilatih menghadapi tantangan akan dapat menimbulkan proses adaptasi, yaitu penyesuaian diri sehingga akhirnya cukup mampu mengatasi kemungkinan frustrasi.

Seorang atlet yang cukup mampu untuk mengatasi kemungkinan mengalami frustrasi, disebut juga atlet yang memiliki *a high frustration tolerance* (Cratty, 1973). Menurut Saparinah dan Surname Harkam (1982), atlet-atlet yang baru terjun dalam kompetisi, mempunyai “ambang stress” yang lebih rendah daripada yang sudah lama terjun dalam kompetisi. Karena yang sudah lama terjun dalam kompetisi sudah lebih terlatih dan sudah terbiasa dengan pengalaman yang penuh dengan stres di masa lalu.

Pernyataan Saparinah dan Sumarno Markam tersebut lebih menunjang perlunya pembinaan mental sejak dini suasana kompetisi yang penuh stres dapat diciptakan sejak dini sehingga dapat meningkatkan kemampuan calon atlet mengatasi stres, dan sekaligus akan menghindarkan kemungkinan mengalami frustrasi.

Kebimbangan (*feeling of insecurity*). Sering kali atlet sudah membayangkan kehancuran meskipun pertandingan belum dimulai. Dia bimbang akan kemampuan-

kemampuannya dan melebih-lebihkan kemampuan lawan-lawannya .

Setiap pola atlet yang menampakkan sikap kurang percaya pada diri sendiri biasanya akan menambah ketegangan dalam diri atlet tersebut. Atlet yang membayangkan nomornya sebagai suatu yang sangat sulit untuk dilakukan, atau yang merasa tipis harapannya akan dapat berhasil, atlet demikian seakan-akan telah menanamkan bibit ketegangan dalam dirinya meskipun pertandingan belum dimulai. Oleh karena dia sangat meragukan kemampuannya sendiri, maka event atau pertandingan tersebut bertambah menjadi rintangan dalam jiwanya.

C. Percaya Diri

Percaya diri atau "*self-confidence*" merupakan modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya.

Atlet junior mungkin melakukan latihan dan pertandingan yang sesuai atau bertentangan dengan keinginannya. Rasa takut gagal mungkin mencekam bagi atlet junior tersebut dan pengalamannya mengecewakan dan menimbulkan frustrasi atlet akibatnya akan merugikan perkembangan atlet. Bahkan mungkin atlet junior tersebut tidak mau lagi mengikuti latihan dan pertandingan.

Menurut Singer (1984) pengalaman olah raga bagi seorang adalah sangat penting, apabila hal tersebut positif dan menyenangkan maka ia akan terlibat terus dalam olah raga selama lamanya. Sebaliknya apabila anak mendapat pengalaman negatif atau mengecewakan ia akan mengundurkan diri dari kegiatan olah raga selamanya.

Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi-situasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet. Situasi penuh ketegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan.

Menghadapi situasi penuh ketegangan yang merupakan tantangan bagi atlet, sebetulnya tidak perlu menimbulkan stres apabila atlet dapat menekan rasa ketakutan akan gagal, karena kegagalan dalam olah raga merupakan hal yang pernah dialami semua orang. Proses adaptasi menghadapi situasi menghadapi ketegangan perlu dilatihkan kepada para atlet, khususnya atlet junior, agar tidak timbul stres yang mengakibatkan kecemasan, untuk dapat mengatasi situasi yang penuh ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri bahwa atlet dapat mengatasi situasi tersebut.

Percaya diri atau *self-confidence* biasanya erat hubungannya dengan "*emotional security*". Makin bagus kepercayaan diri sendiri makin bagus pula emosional securitinya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan hal ini akan tampak sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi, berarti juga meragukan kemampuannya sendiri, dan ini jelas merupakan awal ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut akan merupakan awal kekalahan.

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berperestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. *Over confidence* atau percaya pada diri sendiri yang berlebihan, terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Over confidence dapat menimbulkan akibat yang kurang

menguntungkan karena sering “anggap enteng” lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan. Sebaliknya pada waktu atlet yang bersangkutan menghadapi kenyataan bahwa atlet dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan dibawah kelasnya, maka atlet bersangkutan akan mudah mengalami frustrasi.

Sejak dini atlet harus dibiasakan menghadapi situasi psikologis “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. tes adaptasi diperlukan untuk menghadapi timbulnya “stres”; ketegangan karena takut akan gagal. Ketegangan karena takut gagal tidak harus berakibat timbulnya kecemasan, apabila atlet dapat mengadakan adaptasi terhadap keadaan ini.

Bryant Cratty (1973) mengatakan bahwa atlet adalah orang yang selalu dalam keadaan stres. Namun Stanley Hall juga mengatakan bahwa rasa tidak aman akan membuat kita lebih hidup. Apabila kita hubungkan dengan ketahanan mental, maka ketahanan justru akan terbina karena mengalami gangguan, ancaman, kekecewaan, namun akhirnya dapat mengatasi ketegangan dan kecemasan yang ditimbulkan dari kejadian tersebut.

Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi seringkali erat hubungannya dengan sikap “*over confidence*”. Karena atlet yang *over confidence* sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimiliki, sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan.

Atlet yang memiliki sikap “*lack of confidence*” atau kurang percaya diri cenderung menetapkan target capaian lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah. “*lack of confidence*” tidak akan mengantarkan seorang atlet menjadi juara.

Atlet yang penuh percaya diri atau “*full confidence*” menetapkan target capaian sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar menghadapi segala kemungkinan juga kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional.

PROGRAM LATIHAN MENTAL

Proses latihan mental dalam olahraga pada umumnya harus melalui proses yang panjang. Latihan mental menurut ketentuan, tekat serta ditandai oleh motivasi untuk berprestasi maksimal. Program latihan mental yang dilaksanakan merupakan proses yang dilakukan berulang-ulang dengan dosis dan intensitas, kian hari semakin meningkat, yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tahan mental, agar hasil latihan atau belajar dapat memberi makna oleh karena itu, acuan suatu program harus disusun secara cermat.

Program latihan mental harus dilakukan atlet seperti latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi, dan sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti latihan visualisasi memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap keberhasilan atlet. Atlet dalam melakukan program ini harus secara sistematis dan berkesinambungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan visualisasi memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan atlet. Suinn (1980) mengembangkan latihan visualisasi pada Olimpiade Biathlon, Alpine, dan Ski. Beliau melaporkan bahwa penampilan atlet yang menggunakan latihan visualisasi lebih baik dari kelompok kontrol.

Mental atlet perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sudibyo (1993:153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra atau imagery building serta siap untuk latihan mental berikutnya.

Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet.

Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konanif, dan emosional. Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain; pemusatan perhatian, visualisai, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konanif atau kemauan antara lain: will power training, concentration, dan contemplation. Sedang latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : biofeed-back, self sgestion, dan meditasi. Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993:155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :

1. Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi atau perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan.
2. Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang.
3. Energisation usaha untuk pulih asal secara psikis .
4. *Body awarennes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/ melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan rasa percaya diri.
6. Membuat perencanaan bawah sadar atau mental imagery dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung.
7. Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif. Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu: latihan pemusatan perhatian, relaksasi, dan mental imagery perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih.

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Latihan mental seperti dijelaskan Unesthal (1986) dalam Singgih (1996) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis, kontinu, dalam jangka yang lama untuk mendeteksi dan mengembangkan sumber serta mempelajari pengendalian performa, tingkah laku, emosi, mood, sikap, strategi, serta proses fisik. Program latihan mental merupakan bagian dari program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan umumnya.

a. Mental Training

Berlatih harus berdasar pada prinsip ilmiah dan bukan zamannya lagi hanya pengetahuan semata yang berdasar pada trial and error. Menurut Rahantoknam (2006:1) mengemukakan bahwa: “Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu lama, progresif dan individual, menuju model fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tugas yang diharapkan. Pencapaian prestasi nasional dewasa ini telah ditangani para ahli olahraga, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional dari berbagai disiplin ilmu.

Perpaduan ilmu fisik manusia dengan ilmu psikis membuat pemahaman terhadap manusia lebih kompleks. Banyak metode latihan yang merupakan sumbangan langsung dari dunia psikolog olahraga (Utama, 2008). Selanjutnya Weingberg dan Goul (1995) (dalam HIMPSI,2008) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki tujuan dasar:

1. Mempelajari bagaimana faktor psikologi memengaruhi performance fisik individu.
2. Memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidup.

Mental training di mulai dengan mendiagnosa keadaan dan perkembangan psikologis atlet, untuk mengetahui

kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

Untuk dapat memahami keadaan dan perkembangan mental atlet mutlak perlu pendekatan individual sebagai suatu kesatuan keseluruhan yang utuh, meliputi, aspek fisik dan psikis, serta makhluk sosial dan makhluk Tuhan. Kleinman dalam Sudibyo Setyobroto (2001:13) menegaskan mengenai mutlak perlu pendekatan holistik atau "wholistic approach" prestasi olahraga tidak cukup didekati secara somatik, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologik.

Para ahli psikologi olahraga menyadari bahwa sumbangan para ahli psikologi olahraga belum maksimal, karena para ahli lebih banyak mendiagnosa tingkah laku atlet, tetapi belum memberikan perlakuan secara berencana, teratur dan terarah sehingga dapat meningkatkan prestasi para atlet. Faktor-faktor psikologi yang banyak sebagai penyebab peningkatan atau merosotnya prestasi atlet, antara lain: rasa percaya diri, motif berprestasi, rasa harga diri, disiplin, penguasaan diri, citra diri dan konsep diri. Sedangkan gejala psikologi yang jelas menyebabkan merosotnya prestasi atlet yaitu: rasa jenuh, kelelahan, rasa tertekan, stres, kecemasan, ketakutan akan gagal dan frustrasi.

Latihan mental yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan merupakan suatu proses penjelajahan kemampuan fisik maupun psikis untuk lebih mengenal diri sendiri dan membuka lebih banyak peluang untuk meningkatkan daya dan upaya yang lebih besar untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Untuk dapat meningkatkan prestasi

atau performa olahraganya, sang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian ia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga ia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian terlihatlah bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu sang atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis. Namun, sebelum memastikan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh faktor psikologis, perlu secara cermat dianalisis kemungkinan adanya penyebab faktor teknis atau fisiologis. Jika penyebab utamanya ternyata adalah faktor teknis atau fisik, maka faktor-faktor tersebutlah yang perlu dibenahi terlebih dahulu. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani.

Setelah dipastikan bahwa seorang atlet mengalami masalah mental psikologis, atau perlu meningkatkan keterampilan psikologisnya, maka kepada atlet tersebut dapat diterapkan latihan mental. Ada tiga karakteristik yang sebaiknya terdapat pada diri atlet yang akan menjalani latihan mental. atlet harus mau menjalani latihan mental tersebut, Atlet harus menjalankan setiap program latihan secara utuh, atlet harus memiliki kemauan untuk menjalani latihan dengan sempurna, sebaik mungkin.

b. Pengertian Latihan Relaksasi Otot secara Progresif

Relaksasi berasal dari bahasa latin yaitu "*re*" (*once more*), dan "*laxis*" (*loose*) (Cashmore, 2008:369). Maksud "*re*" pada pendapat tersebut berarti kembali. Sedangkan "*laxis*" berarti bebas, lepas, atau longgar. Relaksasi menurut

arti kata tersebut berarti kembali relaks.

Relaksasi menurut Setyobroto (1989:205) adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Menurut Davies (2005:80) relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relatif stabil dimana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar. Menurut pendapat tersebut seseorang dikatakan relaks apabila ketergugahannya selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dalam keadaan normal.

Teknik relaksasi yang sering dilakukan atlet yaitu relaksasi otot secara progresif atau lebih dikenal dengan istilah PMR (*Progressiv Muscule Relaxation*). Teknik relaksi ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930 an. Jacobson menjelaskan dasar pemikirannya bahwa ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot keadaan relaks. Sehingga latihan ini dikenal teknik relaksasi Jacobson. Dalam teknik tersebut meliputi adanya ketegangan sistematis yang diikuti dengan relaksasi pada kelompok otot tubuh. Ketegangan otot pada saat latihan dilakukan dengan kuat yang akan menghasilkan relaksasi tingkat tinggi dalam otot ketika otot tersebut direlakskan. Sehingga Murphy (2005:89) menyebut latihan relaksasi otot secara progresif yaitu metode relaksasi mendalam terhadap seluruh tubuh.

Menurut Setyobroto (2001:132), latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, otot bagian kepala (mulai dari dahi, mata, pipi, bibir, dan lidah); selanjutnya otot leher, otot bahu, otot dada, otot perut, otot punggung, sampai pada otot bagian bawah yaitu tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar atlet bisa dengan cepat menjadi relaks kalau dibutuhkan (Singih, 1987:203).

Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atletnya agar atlet bisa terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang,

dengan otot yang berada dalam keadaan relax, sebelum atlet tersebut menghadapi situasi yang penuh ketegangan. Untuk memperkuat pernyataan tersebut, Murphy (2005:88) menjelaskan bahwa relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan. Selanjutnya, Rushall (2008:62) menjelaskan bahwa relaksasi merupakan keterampilan yang harus dipelajari.

Berpijak dalam pendapat tersebut, latihan relaksasi harus dipelajari oleh atlet, jangan sampai pelatih menyuruh atletnya relax tatkala atlet dalam keadaan tegang, tetapi dalam proses latihan cabang olahraga. Latihan mental harus diberikan dengan jelas sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan bagaimana praktiknya dilapangan. Latihan relaksasi harus diberikan secara teratur dalam proses latihan, terutama sebelum menghadapi berbagai situasi stres supaya atlet dapat lebih rileks dalam waktu yang lebih singkat (Setyobroto:132).

Selanjutnya, beberapa tanda atlet yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat serius, atlet mengatup geraham lebih keras, bahkan menggerak-gerakkan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidaktenangan. Atlet terlihat menggigit-gigit kuku jari, menggigit bagian dalam pipi, jalan mondar-mandir dan beberapa atlet terlihat lebih banyak merokok. Selain itu, beberapa tanda yang diraskan atlet misalnya, kepala tersa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit, atau sukar kebelakang, rasa capek, merasa sukar tidur (insomnia), keringat keluar berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara (Harsono, 1988).

Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri atlet, maka metode latihan relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan, untuk mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan oleh atlet tersebut. Jacobson; Cox (1900); Setyobroto (2001:132) menjelaskan bahwa tidak mungkin orang nervous dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-otonya dalam keadaan rileks.

Hasil penelitian para ahli seperti Davies (2005:80) menjelaskan bahwa relaksasi otot secara progresif merupakan teknik relaksasi yang telah terbukti paling efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Murphy (2005:89) menjelaskan bahwa metode relaksasi efektif mengurangi kecemasan fisik dan insomnia pada hari-hari sebelum kompetisi. Durand-Bush & Salmela (2002) menjelaskan bahwa elite berhasil menggunakan teknik relaksasi secara rutin untuk mengatur energi fisik mereka. Begitupun Maynard & Cotton (1993) melaporkan hasil penelitiannya bahwa strategi relaksasi fisik secara spesifik ditargetkan untuk atlet yang mengidap kecemasan somatik lebih efektif daripada strategi relaksasi kognitif.

Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi fisik secara progresif merupakan sebuah teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan seperti insomnia, stres, dan kecemasan, bahkan dapat mengatur energi dalam tubuh. Masalah yang perlu yang perlu dipertanyakan adalah mengapa latihan relaksasi itu efektif? Karena latihan tersebut meliputi kontraksi otot secara aktif yang diikuti dengan relaksasi.

Secara fisiologi ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih rileks dibandingkan sebelum kontraksi. Hal ini dijelaskan Rushall (2008:64) bahwa ketika otot dikontraksikan dan kemudian relaksasi otot tersebut kembali pada keadaan yang lebih relaks dan panjang dari keadaan sebelum dikontraksikan. Efektifitas latihan relaksasi secara umum juga dijelaskan oleh Rushall (2008: 61) yaitu:

1. Menghilangkan gejala umum kecemasan (tegang, melompat seakan-akan ada kupu-kupu didalam perut).
2. Memfasilitasi istirahat.
3. Meningkatkan kualitas tidur.
4. Menghilangkan akumulasi ketegangan saat kompetitif.
5. Mempercepat pemulihan.

Pendapat tersebut memperjelas bahwa efektifitas latihan relaksasi secara umum dapat mengatasi gejala-gejala kecemasan seperti nervous, gugup, merasa gelisah sebelum kompetensi, memberikan kesempatan untuk istirahat, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi akumulasi ketegangan pada kompetensi, dan mempercepat pemulihan.

Manusia adalah makhluk yang memiliki energi, baik energi positif maupun energi negatif. Energi positif maupun energi negatif akan memberikan pengaruh terhadap penampilan atlet. Pengetahuan tersebut bisa positif bisa negatif, tergantung kepada dominasi jenis yang dimilikinya. Atlet yang memiliki energi positif akan terlihat penampilannya yang selalu penuh kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan, memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan atlet untuk mencapai penampilan puncak.

Atlet yang memiliki energi negatif terlihat dalam penampilannya yang menunjukkan adanya kemarahan, dendam, kecemasan, kebencian, ketakutan, ketegangan, bersikap negatif, mengancam, dan frustrasi. Energi ini kemungkinan atlet berada pada keadaan mental yang rapuh, konsentrasi atlet kurang baik yang disertai dengan adanya ketegangan otot. Keadaan tersebut tidak memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penampilan puncak.

Keadaan tersebut harus segera diatasi, dengan menggunakan teknik atau metode yang tepat supaya tidak berdampak negatif terhadap performa atlet. Teknik yang bisa diterapkan untuk mengatasikeadaan tersebut diantaranya adalah latihan relaksasi secara progresif. Teknik tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk membuat ototnya kontraksi dan relaksasi secara sistematis, mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah dari tubuh.

Dengan teknik relaksasi atlet akan memiliki kemampuan untuk membedakan otot dalam keadaan tegang dan relaks dan memiliki kemampuan untuk membuat ototnya relaks tatkala otot dalam keadaan tegang dalam situasi yang sangat kritis sekalipun, misalnya selama pertandingan berlangsung.

Berkenaan dengan materi yang dibahas pada bab ini, diharapkan Atlet dapat memahami dan mampu mengaplikasikannya dalam proses pelatihan olahraga. Maka tujuan mengaplikasikannya dalam proses pelatihan olahraga. Maka tujuan yang ingin dicapai pada latihan relaksasi progresif otot adalah.

1. Atlet mampu menjelaskan pengertian latihan relaksasi dan relaksasi secara positif.
2. Atlet mampu menjelaskan efektifitas latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif.
3. Atlet mampu menjelaskan prosedur pelaksanaan latihan relaksasi secara progresif
4. Atlet mampu mempraktikkan pelaksanaan latihan secara progresif
5. Atlet mampu menyebutkan kelompok otot yang terlatih dengan latihan relaksasi secara progresif.

c. Pelaksanaan Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi otot secara progresif merupakan teknik latihan relaksasi otot yang meliputi rangkaian latihan menegangkan dan melaksanakan kelompok otot dalam tubuh. Metode tersebut dilakukan selama kurang lebih 20-30 menit, dan kemungkinan besar disesuaikan dengan sifat-sifat kepribadian setiap atlet. Sedangkan pada waktu sebelum pertandingan latihan relaksasi hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat beberapa menit saja, tidak seperti pada latihan ayang semestinya.

Pada setiap kelompok otot saat kontraksi atau menegangkan otot dilakukan sebanyak dua repetisi (pengulangan). Pada saat otot kontraksi ditahan selama 5 detik, sedangkan pada saat relaksasi ditahan selama 10-15 detik, selanjutnya berpindah pada kelompok otot berikutnya.

Latihan relaksasi harus diawali dengan melakukan sikap duduk nyaman, prosedurnya seperti dijelaskan oleh Nideffer (1981); Setyobroto (2001:130) yaitu, mulai duduk seenak-enaknya. Beberapa orang merasa lebih enak apabila kedua telapak kakinya menyentuh lantai, kedua tangannya

diletakkan pada pangkuan. Jika anda ingin posisi yang lain yang lebih relaks juga boleh, yang penting cari posisi yang paling enak dan cocok untuk anda.

Adapun materi penerapan latihan relaksasi otot progresif sebagai berikut:

1. Duduk bersila kedua tangan di atas paha.
2. Pejamkan mata, jernihkan pikiran anda, biarkan seluruh tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar lima sentimeter di bawah pusar.
3. Relaksasi dimulai dengan bagian tubuh yang dominan, jika anda kidal mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri dan sebaliknya jika bukan kidal mulailah dari sebelah kanan.
4. Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatian pada irama napas anda.
5. Tarik napas dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada terasa penuh tahan sampai 4 hitungan lalu buang perlahan-lahan, dorongan dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut. Ulangi kembali tarik tahan lepas.
6. Kosongkan pikiran anda, tetapi jika ada yang terlintas pikiran anda.
7. Rasakan badan anda dan pikiran anda melayang tarik napas tahan lepaskan.
8. Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan, tetapi tidak perlu keras. Tahan dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan. Lalu pelan-pelan kendorkan, lepaskan, Biarkan ketegangan hilang, betul-betul relaks. Buat kepalan pada tangan yang satunya tahan lepaskan pelan-pelan.
9. Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi alis mata kencangkan rahan dan bibir anda tahan lepaskan pelan-pelan rasakan rasakan ketegangan hilang melayang menjauhi anda atur napas.
10. Angkat bahu mendekati telinga tahan kendorkan hayatai perasaan rileks menjalari tubuh anda..menjalari keperut, paha, kaki, sampai ujung jari kaki ke lantai.

Rasakan rileks yang semakin mendalam. Pelan-pelan palingkan kepala anda kekanan, kedepan, kekiri lalu diam. Gerakkan lagi kedepan, kekanan, balik kedepan dan relaks denag posisi yang enak, ditopang oleh leher. Atur napas dan alihkan perhatian kedaerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, tarik kea rah tulang punggung, tahan lepaskan pelan-pelan.

11. Sekarang kaki kanan, dorong tumit kearah lantai, tahan, lepaskan. Arahkan ujung jari-jari kedepan tahan lepaskan. Rasakan semua ketegangan lepas dari diri anda. Tarik napas dalam-dalam, lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru, buang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan tarik tenaga dan gairah baru, lepaskan kelelahan dan ketegangan.
12. Latihan relaksasi telah selesai gerakkan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik napas dalam-dalam, tahan pada hitungan nol anda boleh membuka mata tiga dua satu ya buka mata sambil buang napas.

Bentuk latihan relaksasi sebagaimana diuraikan di atas harus dilakukan secara kontinu. Catat kemampuan atlet terkait dengan keadaan ketegangannya. Untuk melihat peningkatan hasil latihan, perhatikan apakah secara umum atlet menjadi lebih relaks atau belum? Salah satu indikator bahwa atlet relaks bisa dicek denyut nadinya atau sikapnya yaitu atlet yang relaks pasti menunjukkan sikap tenang.

Saya yakin jika latihan relaksasi dilakukan secara kontinu akan memberikan pengaruh signifikan terhadap upaya mengatasi masalah-masalah psikologi atlet. Davies (1989) memberikan saran terkait dengan latihan relaksasi yang dilakukan secara ekstensif memungkinkan atlet mampu relaks hanaya dalam beberapa detik saja.

d. Perhatian dan Konsentrasi

1. Pengertian perhatian

Untuk mengidentifikasi perhatian (attention), penulis mengutip pendapat Cox (2002); Apruebo (2005: 65) bahwa perhatian adalah proses dimana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk membuat persepsi tentang dunia luar. Maksud pendapat tersebut, perhatian merupakan suatu proses dimana seseorang dimana seseorang menggunakan akal sehatnya untuk melihat dunia luar. Sedangkan Nideffer yang dikutip Wuest & Bucher (1999) menjelaskan bahwa perhatian merupakan kemampuan untuk proses pemikiran dan perasaan langsung terhadap objek, pemikiran, dan perasaan tertentu. Perhatian merupakan kemampuan dan proses berpikir melalui panca indra yang dilakukan secara langsung terhadap objek tertentu yang melibatkan proses berpikir dan perasaan.

Kemampuan atlet untuk tetap fokus pada tugas yang harus dikerjakan merupakan langkah awal untuk menampilkan sesuatu dengan baik. Prosesnya dilakukan dengan cara mengatur perhatian untuk melakukan sesuatu yang penting dan meninggalkan sesuatu hal yang tidak penting (Loehr, 1986:158). Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap "tune in" kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya tetap konsentrasi. Perhatian memerlukan dua unsur penting sebagaimana dijelaskan Murray (1995) yaitu: 1) perhatian selektif, 2) konsentrasi. Perhatian selektif merupakan proses kesadaran atlet yang mengarah pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus tidak relevan. Atlet harus mampu menyeleksi stimulus yang datang pada dirinya.

Para ahli psikologi percaya bahwa perhatian selektif merupakan aspek kognitif dan merupakan karakteristik dari penampilan sukses seorang atlet. Sedangkan konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian dan stimulus tertentu dalam waktu tertentu (Murray, 1995). Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang

dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

2. Pengertian Konsentrasi

Untuk lebih memahami secara jelas mengenai pengertian konsentrasi penulis mrngutip beberapa pendapat ahli, seperti Schmid; peper; & Wilson (2001) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan tidak dipengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Nideffer (2000); Setyobroto (2001) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi, yaitu dimensi luas (width) dan dimensi pemusatan (focus).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu. stimulus eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, misalnya sorakan penonton, musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan baik dari penonton maupun dari pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimulus internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang dirasakan mengganggu keadaan fisik dan psikis, misalnya saya benar-benar lelah, saya nervous, dan sebagainya. Stimulus eksternal dan internal merupakan dua kategori terpisah, tetapi secara terus menerus dapat memengaruhi perhatian dan konsentrasi atlet.

Pendapat lain mengenai konsentrasi dikemukakan oleh Gauron (1984) yaitu suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada objek tertentu yang tidak mudah goyah. Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai atlet, karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet sulit diprediksi untuk bisa fokus melakukan tugas nya dengan

baik, serta sulit diprediksi untuk menang dalam pertandingan. Jelasnya atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Pendapat Murray (1995) sangat menarik untuk dicermati, yaitu hilang konsentrasi pada titik kritis dapat menjadi pembeda antara menang dan kalah. Misalnya, pesenam ritmi merasa tidak tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan penampilannya disebabkan hadirnya sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan. Dampaknya penampilan pesenam turun drastis. Hal tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi amat penting bagi atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Menurut Loehr (1986: 80) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila atlet memiliki fokus yang benar ketika apa yang sedang kita kerjakan selaras dengan apa yang sedang kita pikirkan. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet memiliki konsentrasi. Atlet yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik.

Oleh sebab itu, atlet harus memiliki energi positif tinggi untuk mendukung performanya. Jika atlet memiliki energi negatif baik tinggi, rendah, bahkan campuran dari keduanya performanya tidak akan baik sebab atlet kurang konsentrasi dalam menampilkan tugasnya.

e. Petunjuk Latihan Konsentrasi

Supaya atlet mampu konsentrasi dengan baik, tentu tidak bisa dicapai dalam waktu relatif singkat tetapi harus melalui proses pelatihan kontinu dalam proses yang panjang. Beberapa petunjuk yang harus diperhatikan atlet sebelum melakukan konsentrasi, Gauron (1984); Setyobroto (2001: 135) menjelaskan sebagai berikut.

1. Jauhkan pikiran anda terhadap sesuatu yang pernah anda lakukan ataupun pernah anda alami.
2. Pusatkan perhatian anda pada suatu tempat.
3. Tujukan perhatian anda pada suatu lokasi tersebut.
4. Kosongkan pikiran anda dan biarkan tetap kosong
5. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambaran panorama, kemudian ikut dihadirkan suatu “gambar besar” yang memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksinya.
6. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda.
7. Berhentilah dan kemudian kembali berkonsentrasi.

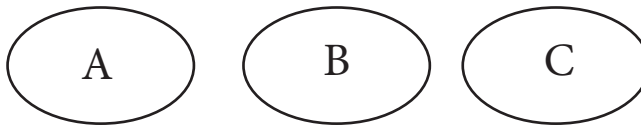
Adapun materi penerapan konsentrasi sebagai berikut:

1. Duduk bersila dan kedua tangan diatas paha.
2. Tutup mata ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan perlahan-lahan sampai ketegangan disekujur tubuh anda hilang.
3. Begitu merasa rileks perhatikan irama napas anda (tanpa mengubah iramanya)
4. Lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya.
5. Satu tarikan napas diikuti satu hembusan dihitung sebagai satu.
6. Kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua dan seterusnya.
7. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu karena itu berhentilah sejenak.
8. Setelah konsentrasi anda kembali mulailah lagi menghitung dari satu sebagai permulaan.
9. Latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit.

Untuk mampu berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus dilakukan. Syer & Connolly (1987) menjelaskan beberapa upaya tersebut, antara lain duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil napas dalam-

dalam lalu keluaran sampai ketegangan disekujur tubuh hilang. begitu merasa relaks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah secara perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas di ikuti satu hembusan napas dihitung satu, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya, berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi anda kembali, mulai dengan menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu delapan menit.

2. Pengamatan Titik



Petunjuk: letakkan 3 buah titik di dinding atau whiteboard sesuai ketinggian. Selanjutnya, konsentrasi pada titik B sampai titik A tidak kelihatan. Amati titik A sampai titik lainnya tidak kelihatan. Amati titik C sampai titik lainnya tidak kelihatan. Konsentrasi dengan mengamati suatu titik sampai titik lainnya tidak kelihatan memerlukan waktu yang lama. Oleh karena itu, harus dilakukan pada setiap sesi latihan baik sebelum, sesudah latihan, atau menjelang pertandingan. Permulaannya pemanah membutuhkan waktu yang relatif lama dalam mempraktikkan metode ini, apabila sudah terbiasa waktu akan relatif singkat untuk menyelesaikan seluruh proses latihan.

3. Mengamati Jarum Detik dalam Jam

Amati jam dengan hati-hati, selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama 1 menit. Berhenti sejenak, kemudian ulangi lagi dengan mata tertutup selama 1 menit. Kemudian cek waktu di jam setelah melakukan latihan tersebut. Prinsip terpenting yang

harus diingat atlet adalah menjaga agar suasana hati tetap dalam keadaan tenang dan mengkonsentrasikan pikirannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

f. Latihan Imagery

Imagery disebut juga visualisasi adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Ardiansyah dan Sudarso (2014) menyatakan bahwa mental imagery merupakan pembelajaran yang menggunakan bayangan yang ada dibenak atau simulasi dalam otak dari seseorang yang telah belajar dari pengalaman gerak atau pengalaman dari video yang pernah dilihat ataupun dilakukan sebelumnya, yang selanjutnya disimulasikan atau diciptakan sebuah adegan ke dalam otak. Mental imagery membantu seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau ketrampilan di dalam mental atau dalam pikiran.

Kartono dan Gulo (2003) mengemukakan bahwa imagery merupakan gambaran-gambaran mental secara kolektif, seperti bentuk dalam imajinasi seniman. Gunarsa (2004) menyatakan bahwa imagery erat kaitannya dengan latihan visualisasi yang merupakan perasaan subjektif atau personal pada diri untuk menampilkan apa yang hendak ditampakkan. Selain itu, imagery juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali.

Plessinger (Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa imagery mental disebut juga visualisasi atau latihan mental merupakan pengalaman yang mewakili pengalaman perseptual namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan sebenarnya terhadap indra yang relevan.

Mental imagery merupakan teknik motivasi yang diberikan untuk mempercepat proses belajar

dengan membangkitkan semangat individu. Mental imagery melatih individu untuk membentuk khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu mengenai hal yang harus dilakukan dalam kondisi tertentu. Caranya dengan mengarahkan individu untuk melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerak tertentu, kemudian mengingat gerakan tersebut (Husdarta, 2014).

Mental imagery training mengacu pada upaya untuk mengulangi atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran dengan cara memunculkan kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan berupa gerakan yang bermakna. Pengalaman tersebut merupakan hasil penting dari memori, yang diingat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya (Komarudin, 2015).

Vealey dan Greenleaf (Komarudin, 2015) mendefinisikan imagery sebagai pembentuk atau pengulang pengalaman yang melibatkan pancaindra dengan cara melihat, merasakan, mendengar, namun secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di otak. Quinn (Komarudin, 2015) menjelaskan bahwa imagery adalah proses menciptakan adegan didalam pikiran individu atas apa yang akan dilakukan. Individu akan menciptakan sebuah adegan dalam otak terkait dengan apa yang akan dilakukan.

Yukelson, 2004 (dalam gunarsa 2004:103) bahwa “ atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imajeri atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari.” Bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali.

Dalam melakukan mental imagery, seorang atlet harus melihat dirinya dengan senang hati melakukan aktivitas dan merasakan apa yang terjadi secara penuh perasaan. Atlet harus mencoba ketika memasuki lingkungan atau melakukan aktivitas menajamkan penglihatannya, pendengarannya, perasaannya, penciumannya, dan melakukan tindakan seolah atlet melakukan dalam situasi yang sebenarnya.

Imagery adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut imagery. Menurut Setiadarma (2000:188) mengatakan bahwa “ Visualisasi adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa berontasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.”

Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang memvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindari gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan pikiran.

Menurut Orlick, 1980 (dalam Satiadarma, 2000:173) mengemukakan bahwa “ Mental Imagery adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan,” mental Imagery dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Adapun materi penerapan latihan imagery sebagai berikut:

1. Duduk bersila letakkan kedua tangan di atas paha, pada bagian perut pejamkan mata anda. Rasakan irama pernapasan anda, rasakan pernapasan anda pada dada, perut bagian atas, perut bagian bawah dan seterusnya.
2. Buang napas, tarik napas dalam..perlahan-lahan merasakan irama pada perut anda, dada anda pada saat menarik napas, membuang napas rasakan udara memenuhi paru-paru anda, perut anda.
3. Buang napas, tarik napas dalam-dalam, rasakan apakah udara masuk melalui hidung anda, mulut anda. Bayangkan udara yang masuk melalui hidung anda mulut anda.
4. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung anda perlahan-lahan, penuh paru-paru anda dengan udara sebanyak-banyaknya, lakukan perlahan-pelahan, rasakan udara melalui rongga mulut anda, bibir anda, tarik napas dalam-dalam.
5. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung anda perlahan-lahan. Perhatikan irama tubuh anda, perut anda, dada anda. Tahan napas selama 10 detik hitungan satu sampai sepuluh.
6. Rasakan ketegangan pada tenggorokan dan mulut anda, buang napas perlahan-lahan lewat mulut anda rasakan kelegaan anda.
7. Pejamkan mata anda, bayangkan seseorang yang anda kenal, atau pernah anda temui, atau suatu tempat atau objek. Perhatikan secara seksama wajahnya suasana di keliling, suara-suara.
8. Tarik napas dalam-dalam, perlahan-lahan buang napas, tarik napas, tahan napas, perhatikan hal yang anda bayangkan secara seksama, warnanya, suaranya dan lain-lain. Pusatkan perhatian anda, perhatikan secara seksama hal-hal yang menarik bagi anda. Perhatikan warnanya, perhatikan cahaya yang meneranginya. Pusatkan perhatian anda pada cahaya.

9. Tetaplah bernapas dengan teratur, tarik napas dalam-dalam, buang napas pusatkan perhatian anda pada cahaya, bayangkan hal yang ingin anda lakukan, pusatkan perhatian anda pada cahaya, perhatikan dengan seksama hal yang anda lakukan.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa perkembangan latihan mental ketiga faktor diatas sangat penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga. Teori dan Praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *Sports Psychology: Mental Skill for Physical People*. New York: Leisure Press.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, 2006. *Psikologi Olahraga. Disajikan pada TOT Pelatih Tingkat Muda*. Solo 11-14 September 2006.
- Mylsidayu Apta, 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nasution, Yuanita. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek: Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.
- Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta: “Percetakan Solo”

- Setyobroto, Sudibyo. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: “ PT. Anem Kosong Anem”
- Singer, Robert N. Peak Performance and More. Movement Publication Inc.: Michigan.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology Fifth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 21(79), 39-44.