

TERM PAPER

**PELATIHAN PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA
DENGAN PENEKANAN PADA ASPEK
LATIHAN MENTAL**

Disusun oleh :

Nama : Yani Suharso
Nim : 69010017



**JURUSAN TEKNOLOGI PEMBELAJARAN
MAGISTER PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
Tahun 2005**

LEMBAR PENGESAHAN

Telah disetujui sebagai Term Paper tugas akhir untuk mata kuliah **Pelatihan Pelatih**, oleh :

Jakarta, Februari 2005



Dr. Purwanto
Dosen Pengampu



Ir. Nggandi Katu, M.Sc.,Ph.D
Kaprogdi Magister Pendidikan



Prof. Dr. I.G.A.K Wardani.,M.Ed
Dosen Penguji



Dr. Purwanto
Dosen Penguji



Ir. Nggandi Katu, M.Sc.,Ph.D
Ketua Penguji

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Pembuatan Paper	4
C. Susunan Pembahasan	4
BAB II : PEMBAHASAN	
A. Definisi Mental dan Olahraga	6
B. Peran Motivasi Dalam Olahraga	7
C. Pengaruh Kecemasan (<i>Anxiety</i>) Terhadap Prestasi ...	10
D. Pembentukan Sikap dan Cara Berpikir Positif	14
E. Peran Latihan Visualisasi	15
F. Evaluasi Program Latihan	17
BAB III : KESIMPULAN	
Kesimpulan	19
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	22

ABSTRAK

Olahraga prestasi memerlukan kematangan teknis dan non teknis atau disebut mental. Selama ini pelatih dalam latihannya lebih menekankan pada aspek teknis, sedang mental kurang mendapat perhatian, hal ini bisa terjadi karena kurangnya pelatih dalam menguasai ilmu jiwa olahraga. Apabila ini dibiarkan terus maka akan membahayakan perkembangan prestasi olahraga.

Seorang pelatih dituntut bukan hanya menguasai ketrampilan teknik tetapi juga harus benar-benar menguasai ilmu jiwa kepelatihan olahraga. Dengan menguasai ilmu kepelatihan maka akan lebih efektif dalam memberikan instruksi dan motivasi serta dalam memecahkan masalah yang terjadi pada atletnya baik saat sedang latihan maupun saat berada di luar lapangan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kita bisa menyaksikan pertandingan olahraga secara langsung yaitu di mana pertandingan itu berlangsung dan juga bisa melalui acara-acara TV, baik olahraga yang dilaksanakan di luar negeri maupun yang dilaksanakan di dalam negeri.

Kalau kita amati ada suatu perbedaan yang mencolok antara atlet dalam negeri dan atlet luar negeri, terutama atlet-atlet dari negara barat. Ada fenomena yang penulis tangkap yaitu semangat juang para atlet dari negara barat dan atlet dalam negeri. Atlet dari negara barat mempunyai motivasi dan semangat juangnya sangat tinggi, mulai dari awal pertandingan sampai berakhirnya bertanding. Saat-saat tertekan mereka tetap tenang dan saat menyerang mereka tidak terburu-buru, serta pada saat posisi menangpun dan pada saat keadaan tertinggal mereka tenang, terlihat dengan jelas betapa bagusnya mereka bisa mengontrol mental dan emosinya..

Namun berbeda dengan para pemain Indonesia begitu diserang mereka kelihatan sekali merasa tertekan, begitu juga pada saat menyerang mereka kelihatan sekali terburu-buru untuk menyelesaikannya. Bahkan apabila dalam keadaan situasi yang kritis mereka kelihatan sekali mudah terpancing emosinya dan tidak terkontrol diri.

Disini bisa kita lihat betapa tidak matangnya mental dan betapa labilnya emosi para pemain Indonesia. Apabila kejadian itu terus berlangsung maka bisa merugikan atlet itu sendiri bahkan bagi timnya dalam mencapai prestasi yang maksimal. Para pemain tidak bisa begitu saja disalahkan atas penampilan mental dan emosi yang jelek itu, karena pada dasarnya pemain hanya menampilkan hasil latihan yang mereka lakukan.

Ada empat aspek penting dalam olahraga yaitu Aspek fisik, aspek taktik, aspek taktik, aspek mental. Keempat aspek tersebut seharusnya mendapat perhatian dan porsi yang sama dalam latihan. Namun para pelatih dalam melakukan latihan lebih menekankan pada aspek fisik, teknik, dan taktik sedang aspek mental kurang mendapat perhatian. Hal ini seperti yang dikatakan Harsono dalam bukunya *Psikologis Olahraga : Teori dan Praktek* (1996:4) mengatakan “*Sedang masalah perkembangan mental atlet sering kali kurang terjamah dan kurang dilatih secara sengaja berencana dan sistenatis sebagaimana aspek-aspek lainnya*”.

Hal ini bisa terjadi karena pelatih kurang memahami akan pentingnya aspek psikologis olahraga dan kurangnya penguasaan ilmu dan pengetahuan tentang psikologis olahraga. Ini disebabkan karena kebanyakan dari para pelatih di Indonesia lebih mengandalkan pelatih dari bekas pemain yang hanya menguasai teknik dan taktik saja. Harsono dalam bukunya *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek* (1996:47) mengatakan :

Kurangnya pengetahuan pelatih-pelatih kita dalam masalah psikologis olahraga atau ketrampilan dalam mengelola gejala-gejala kejiwaan yang senantiasa berkecamuk dalam diri atlet? Atau mungkin karena mental training dianggap sebagai suatu masalah yang kompleks, yang membingungkan, dan dan yang kadang-kadang masalah saling bertentangan.

Dapat disimpulkan bahwa aspek psikologi dalam latihan hanya merupakan beban tugas dan bahkan akan menimbulkan masalah sehingga dianggapnya hanya akan menghambat atau mengganggu kelangsungan dalam proses latihan.

Dalam suatu pertandingan peran mental sangat penting bahkan lebih penting dibanding dengan aspek teknik, teknik, fisik. Garfield (1984) menjelaskan "*Sebagian besar atlet yang mencapai sukses, mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% pengaruh oleh faktor mental dan kemampuan atlet menguasai kondisi psikologis*". Hal ini seperti juga dikatakan Harsono dalam bukunya *Psikologis Olahraga : Teori dan Praktek* (1996:56) Mengatakan "*. . . Pertandingan adalah 80% mental dan hanya 20% yang lain*".

Maka dapat disimpulkan bahwa betapa penting mental bagi seorang atlet untuk benar-benar mampu menguasai dan mengontrol emosinya dan menjaga kesetabilan mental pada saat bertanding agar prestasi yang dicapai bisa maksimal.

Penulis tertarik untuk menulis suatu makalah yang mengangkat tema mental atau psikologis ini sebagai topik dalam term paper, karena penulis selain sebagai guru olahraga juga sebagai pelatih bolavoli di sekolahnya,

dan pernah melatih tim bolavoli di suatu perusahaan serta pernah menangani atlet tennis Junior. Penulis ingin memberi pandangan dan tanggapan bahwa dalam melatih bukan hanya faktor fisik, teknik, taktik yang mendapat perhatian lebih. Namun betapa pentingnya aspek mental mendapat perhatian yang sama seperti aspek yang lainnya.

B. Tujuan Pembuatan Paper

Paper ini disusun untuk medeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan pelatihan peningkatan prestasi olahraga dengan penekanan pada aspek latihan mental sebagai berikut :

1. Apakah definisi mental dan olahraga?
2. Bagaimana peran motivasi dalam olahraga?
3. Bagaimana pengaruh aspek kecemasan (*anxiety*) terhadap prestasi olahraga?
4. Bagaimana pembentukan sikap dan cara berpikir positif dalam prestasi olahraga?
5. Bagaimana peranan latihan visualisasi dalam prestasi olahraga?
6. Bagaimana evaluasi program latihan?.

C. Susunan Pembahasan

Dalam bab I ini akan diuraikan latar belakang serta tujuan pembuatan paper mengenai peran mental dalam olahraga. Bab II memuat definisi mental dan olahraga, menjelaskan bagaimana meningkatkan

motivasi atlet: mendorong atlet untuk berprestasi, teknik meningkatkan motivasi, pengaruh *anxiety* terhadap prestasi: hubungan *anxiety* dengan ambisi terhadap prestasi, hubungan *anxiety* dengan pertandingan, teknik-teknik peredaan ketegangan; membentuk sikap dan cara berpikir positif; latihan visualisasi; dan evaluasi program latihan. Bab III adalah mengenai kesimpulan yang diambil dari semua pembahasan di atas dan terakhir lampiran (cara melakukan visualisasi, latihan relaksasi progresif, relaksasi *autogenic*).

Penulis mengambil literatur yang berkaitan dengan mental dalam olahraga ini dari berbagai sumber seperti buku teks dan artikel olahraga.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Definisi Mental dan Olahraga

Singih (1996) menyebutkan mental *“secara umum merupakan faktor-faktor non teknis dalam olahraga”*. sedang Leonard (1990) mengemukakan bahwa olahraga adalah *“merupakan petualangan tubuh dan jiwa manusia (the adventures of body and mind) menuju suatu keharmonisan”*.

Untuk mencapai keseimbangan baik mental maupun fisik bagi seorang atlet maka dalam latihan harus dilatih kedua aspek tersebut secara seimbang dan pelatih memberikan perhatian yang sama.

Pyke (1991) mengemukakan pentingnya latihan mental bagi seorang atlet. Menurutnya bahwa *“melalui latihan mental seorang atlet akan belajar memiliki sikap positif dalam meraih prestasi olahraga”*. Sesuai dengan prinsip latihan fisik (Bompa, 1990) maka *“latihan mentalpun dilakukan secara teratur dan berulang-ulang dan intensitasnya meningkat”*. Latihan mental diartikan *“a systematic regular and long term training to detect and develop resources and to learn to control performance behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and body processes (Unestekl, 1986)*.

Dari definisi tersebut dapat dijelaskan bahwa latihan mental harus diprogram untuk jangka panjang yang dilakukan secara teratur dan

sistematis yang hasilnya akan membuat atlet berpandangan positif terhadap suatu latihan maupun pertandingan.

B. Peran Motivasi Dalam Olahraga

Motivasi berasal dari kata bahasa latin "*Movere*" yang berarti "*menggerakkan*". Wlodkowki (1985) menjelaskan motivasi adalah suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu yang memberi arah dan dorongan dan ketahanan pada tingkah laku tersebut. Dalam buku *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek* Ames & Ames (1904), mengatakan motivasi adalah sebagai "*perspektif yang dimiliki seorang mengenai dirinya sendiri dan lingkungannya*".

Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari suatu perbuatan perilaku dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tinggi rendahnya suatu dorongan berkait dengan kondisi khusus yang dimiliki oleh setiap atlet yang berasal dalam diri (*instrinsik*) maupun yang berasal dari luar (*ekstrinsik*). Dalam hal ini berarti adalah keinginan seorang atlet yang ditunjukkan atau ditampilkan dalam melakukan latihan maupun penampilan pada saat bertanding. Ada beberapa hal yang berhubungan dengan peran motivasi dalam olahraga di antaranya sebagai berikut.

1. Mendorong Atlet untuk Berprestasi

Adapun dorongan atlet untuk berprestasi adalah :

- a. Mencari dan mengatasi stress: berjuang mengatasi rintangan.

- b. Usaha untuk memperoleh kesempurnaan.
- c. Status: banyak atlet yang mempunyai nama dalam olahraga berhasil mempertinggi status sosialnya di masyarakat.
- d. Hadiah-hadiah: hadiah dalam bentuk ijazah, sertivikat,medali.
- e. Kejantanan (*masculinity*): kejantanan akan diperoleh apabila berprestasi dalam olahraga.
- f. Membentuk karakter.

2. Teknik untuk meningkatkan Motivasi

Untuk memberi dorongan atlet memerlukan pengamatan dan penelitian yang tepat sehingga dalam memberikan dorongan sesuai dengan kondisi atlet dan tujuan prestasi yang akan dicapai oleh atletnya. Adapun cara untuk meningkatkan motivasi atlet antara lain:

a. Motivasi verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara *pep talks*, diskusi tim talks atau pendekatan individu. Langkah : beri pujian, beri koreksi dan sugesti, berikan semacam petunjuk.

b. Motivasi Behavioral (perilaku)

Memotivasi atlet melalui tingkah laku dimana menyadarkan dan memberi pengertian bahwa tingkahlaku kita bisa menjadi contoh maka tingkah laku kita sehari-hasi harus baik.

c. Motivasi insentif

Memberi dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah. Pelatih harus berhati-hati waktu memberikannya dan

melihat waktu yang tepat karena kalau tidak sesuai bisa berakibat negatif.

d. *Superstisi*

Superstisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau dorongan mental. Biarkan atletnya menggunakan asesorisnya selama itu tidak membahayakan dan mengganggu timnya atau orang lain. Seperti *knees deker*, mengikat rambut, pengikat sendi jari dll.

e. Gambar-gambar

Motivasi ini biasanya berupa poster, baik poster idolanya maupun poster, musuhnya yang ditempatkan di tempat-tempat yang setrategis.

f. Khayalan mental (*mental image*)

Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau ketrampilan tertentu mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu.

Penulis pernah melakukannya untuk melatih *serve*, dimana sebelum melakukan ia harus membayangkan dulu sasaran yang akan dituju lalu memutuskan dan melaksanakan keputusan dan ternyata hasilnya sangat memuaskan.

Untuk melakukan itu dalam latihan memang tidak mudah memerlukan penguasaan pengetahuan dan ketelatenan dalam

melaksanakan tapi apabila pelatih mempunyai kemauan belajar untuk itu maka mental dan ketrampilan yang dihasilnya pasti akan lebih baik.

C. Pengaruh Kecemasan (*Anxiety*) Terhadap Prestasi

Anxiety dapat diterjemahkan dengan kata “ketakutan” dan “kecemasan” dan juga “kekawatiran dan kebingungan”. Orang awam atau pada umumnya menyebutnya “groggi atau demam lapangan”. Apabila ini terus terjadi maka akan mengganggu penampilan atlet yang bisa mengakibatkan menurunnya prestasi.

Secara faaliah gejala ini bisa dirasakan dengan ditandai meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan otot-otot yang terasa kaku, pernapasan lebih cepat, tidak bisa tidur, mual-mual, penglihatan terganggu, buang air kecil berkali-kali. Secara psikis gejala ini bisa ditandai dengan terlihat panik, kacau(kabur), pusing depresi gangguan koordinasi dan cepat merasa lelah.

Dalam batas-batas tertentu sesuai dengan kondisi emosi, ketegangan dibutuhkan, karena ketegangan yang cukup berarti kegaerahan atau gugahan (*arousol*), yang menunjukkan adanya kesiapan, kemauan dan keinginan bermain atau bertanding.

1. Hubungan “*Anxiety*” dengan ambisi terhadap prestasi

Pada saat tertinggal atau tertekan tidak jarang atlet meinginkan untuk memenangkan pertandingan, atau pelatih yang menginstruksikan

timnya untuk tampil maksimal agar memenangkan pertandingannya. Sedang Bryant Cratty (1973) pakar psikologi kepelatihan, memperlihatkan hubungan antara ambisi untuk menang dan tingkat ketegangan (*anxiety*) terhadap prestasi adalah:

- a. *Ketegangan tinggi – ambisi rendah; prestasi tidak naik.*
- b. *Ketegangan tinggi - ambisi tinggi: prestasi turun.*
- c. *Ketegangan rendah – ambisi rendah: prestasi tidak naik.*
- d. *Ketegangan rendah – ambisi tinggi: prestasi naik.*

Jadi dapat disimpulkan keinginan pemain atau pelatih untuk memenangkan pertandingan disaat timnya sedang tertekan dan ketegangannya tinggi justru akan menambah beban mental yang akibatnya prestasi malah semakin menurun.

2. Hubungan “*anxiety*” dengan pertandingan

- a. Sebelum pertandingan dimulai, *anxiety* biasanya naik.

Hal ini disebabkan oleh bayangan beratnya tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.

- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat *anxiety* biasanya mulai menurun.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat *anxiety* biasanya akan naik lagi, terutama bila skor pertandingan berimbang.

3. Teknik-teknik Peredaan ketegangan

Syer & Connolly (1987), mengatakan relaksasi adalah “*suatu keadaan di mana terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi maupun mental*”. Untuk dapat menampilkan suatu gerakan dengan baik di dalam latihan apalagi dalam suatu pertandingan penting, diperlukan keadaan mental dan fisik yang rileks. Ada beberapa teknik yang bisa membantu menurunkan atau mengurangi ketegangan atlet.

- a. **Teknik Jacobson dan Schultz**, yaitu dengan mengurangi arti pentingnya pertandingan dalam benak atlet, atau mengurangi ancaman hukuman kalau atlet gagal.
- b. **Teknik Cratty**. Dengan teknik ini, mula-mula disusun suatu urutan *anxiety* yang dialami atlet, dari yang paling ditakuti sampai yang kurang ditakuti oleh atlet. Atlet dilatih mulai dari yang membangkitkan *anxiety* rendah sampai ke situasi paling berat.
- c. **Teknik progressive muscle relaxation dari Jakobson**, yaitu latihan memaksa otot-otot yang tegang dijadikan rileks.
- d. **Teknik autogenic relaxation**, yaitu teknik relaksasi yang menekankan pada sugesti diri (*self suggestion*).
- e. **Latihan pernapasan dalam (*deep breathing*)**.

Agar efektif hasilnya, latihan ini sebaiknya dilakukan di tempat dan situasi yang memungkinkan latihan tersebut berlangsung dengan baik, antara lain :

- Dilaksanakan di dalam ruangan yang tenang, bebas dari hal-hal yang bisa mengganggu konsentrasi seperti suara bising, dinding yang berwarna menyolok, ruangan terlalu panas atau terlalu dingin, banyak alat dsb.
 - Penerangan di dalam ruangan sebaiknya tidak terlalu terang.
 - Lantai ruangan sebaiknya yang dilapisi dengan karpet yang empuk agar pelaku dapat berbaring dengan enak.
- f. **Latihan simulasi:** pada waktu latihan berlatih dengan menciptakan situasi seakan-akan sedang betul-betul bertanding, dan usahakan untuk tampil sebaik mungkin atau melakukan pertandingan persahabatan (*try out*) sebelum pertandingan yang sebenarnya. Latihan ini selain untuk melatih mental juga bisa untuk melihat sejauh mana kemampuan teknik dan taktik atletnya setelah melakukan latihan selama ini yang telah dijalankan.

Waktu melakukan latihan tanding sebaiknya mencari lawan yang kekuatan seimbang artinya lawan tidak terlalu lemah juga tidak terlalu kuat. Dalam menentukan lawan tanding kapan yang lemah, seimbang dan kuat, harus diperhitungkan dan ditempatkan sesuai dengan kebutuhan serta kematangan teknik, taktik maupun mental tim sehingga akan membuat tim menjadi lebih matang. Selain itu, jangan justru yang akan dapat menghancurkan mental timnya, hal ini bisa terjadi apabila dalam menentukan lawan kapan

yang kuat dan kapan yang seimbang serta yang lemah tidak diperhitungkan.

D. Membentuk Sikap dan Cara Berpikir Positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih lebih oleh pelatihnya. Singer, (1986). *Dengan membiasakan berpikiran positif, maka akan berdampak positif pula bagi perkembangan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerja sama antar berbagai pihak, sehingga perspektif terhadap olahraga itu sendiri akan baik.*,

Bennet, (1982). *Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.* Selanjutnya kalau dari awal sudah ditumbuhkan sikap dan cara berpikir positif, maka proses pelatihan akan semakin lancar, sehingga hasil yang baik lebih dapat diharapkan.

Jika atlet dan pelatih sudah saling terbuka, saling percaya dan keduanya yakin memiliki sasaran yang sama, maka motivasi atlet untuk berprestasi pun akan semakin tinggi. Sebaliknya cemooh, kritik kritik yang pedas dan rasa curiga yang tidak pada tempatnya akan menjatuhkan mental atlet dan membuat prestasi menurun.

Seorang pelatih harus mengetahui bagaimana kata hati atlet, apa yang mereka katakan kepada dirinya sendiri dan pelatih harus bisa mempengaruhi kata hati mereka, serta melatih mereka untuk selalu berusaha

berpikir positif, mengubah *subconscious mind* yang negatif menjadi positif. Latihan intensif sekalipun, kalau tidak mau memperhatikan untuk mengubah *subconscious mind* ini akan percuma saja. Ada ungkapan “ *we cannot achieve what we do not believe we can achieve*”(kita tidak akan mencapai sesuatu kalau kita tidak yakin bahwa kita akan mampu mencapainya).

E. Peranan Latihan Visualisasi

Harsono (1988), Visualisasi mental adalah “*daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran-gambaran dan kejadian-kejadian dalam benak kita*”. Sedang Singgih (1996) menjelaskan latihan visualisasi adalah “*suatu latihan dalam alam pikiran atlet, di mana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi*”.

Yuanita (1996) mengatakan visualisasi dimaksudkan sebagai “*melihat gambaran gerak diri sendiri di dalam pikiran*”. Gerakan yang divisualisasikan yang terlihat di dalam pikiran, secara sadar dikendalikan oleh orang yang melakukan visualisasi tersebut. “*Visualisasi bermanfaat membantu mengatasi masalah konsentrasi, ketegangan, membantu pelaksanaan proses belajar dan persiapan strategi bertanding*”.

Untuk melakukan latihan visualisasi dengan baik, atlet diharapkan terlebih dahulu menguasai latihan rileksasi dan konsentrasi. Dalam visualisasi harap diingat bahwa bukan hanya indra penglihatan saja yang berperan, akan tetapi seluruh pancaindra. Jadi dalam membayangkan suatu gerakan, ia juga harus dapat mendengar atau merasakan suatu sentuhan,

bukan sekedar melihat gerakan. Visualisasi akan membentuk gambaran mental tentang (a) suatu gerakan motorik, atau (b) penampilan yang diinginkan untuk dilakukan, atau (c) prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan.

Gerakan yang divisualisasikan sebaiknya adalah gerakan dengan kecepatan sesungguhnya, bukan gerakan lambat. Gerakan ini sebelumnya diuraikan dulu urutan gerakannya secara rinci, sehingga dipastikan bahwa atlet tidak divisualisasikan gerakan yang salah. Lebih lanjut lagi, jika dikombinasikan dengan ucapan-ucapan untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self talk*), hendaknya gunakan kata-kata positif dan mengacu pada saat ini.

Chris Evert, pemain tennis top dunia pada masanya ia selalu menggunakan visualisasi guna lebih siap mental sebelum bertanding. Dia tidak pernah memasuki arena pertandingan tanpa melakukan visualisasi sebelumnya. Dikatakannya:

Before I play a match I try to carefully rehearse in my mind what is likely to happen and how I will react in certain situation. I visualize myself playing typical points based on my opponent's style of play. I see myself hitting crisp deep shots from the baseline and coming to net if I get a weak return. This help me prepare mentally for a match and I feel like I've already the match before I even walk out on the court (Weinberg, 1988).

Kecuali dapat mempercepat proses belajar dan semakin memuluskan ketrampilan gerak, visualisasi dapat pula merupakan suatu sumber motivasi yang potensial. Dengan visualisasi kita akan dapat menciptakan tingkat gugahan (*arousal*) yang optimal yang sangat dibutuhkan untuk mampu

tampil sebaik-baiknya. Oleh karena visualisasi selalu berhubungan dengan memikirkan hal-hal yang baik dan positif, maka visualisasi akan positif pula untuk menanamkan rasa percaya diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*).

F. Evaluasi Program latihan

Untuk mengetahui hasil program latihan mental yang dijalankan perlu selalu dimonitor pelaksanaannya dan dibuat evaluasi secara berkala. Jika perlu, lakukan revisi atau perbaikan dan menyesuaikan sesuai dengan perkembangan si atlet. Evaluasi ini dilakukan bersama baik oleh pelatih, atlet dan lebih baik dengan psikolog. Namun tidak selalu pelatih didampingi atau kerjasama dengan seorang psikolog. Tapi seorang pelatih tetap dituntut membuat program tentang mental dan program perkembangan mental atlet.

Perkembangan mental seseorang pada dasarnya adalah apa yang ditunjukkan dalam perilakunya setiap kali latihan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Frank S. Pyke (1980) dalam bukunya *Toward Better Coaching: The art science of coaching* adalah sebagai berikut "*Some of them will need to be displayed all time; for example, rule following attending to the coach's instruction, interacting co-operatively with other athletes*". Agar perkembangan mental atlet bisa diketahui dengan tepat maka setiap kali latihan pelatih membuat suatu catatan harian dari apa yang telah dicapai. Adapun catatan yang harus dibuat bagi seorang pelatih

adalah seperti yang di katakan oleh Garry L Martin, dalam bukunya
Coaching An Effective Behavioral Approach, (1987:14)

Attendance at practice. Good listening to instruction. Practice of proper skill technique after instruction. Practice of proper components of good technique during endrance traing. Continuous repetition of skill without frequent stopping. Practice of skill with intensity and speed . . . Practice of rilexation techniques and imagery.

Jadi sorang pelatih bisa membuat catatan kematangan mental atlet dari program latihan itu adalah dengan cara memcatat dari perilaku atletnya setiap latihan diantaranya: tentang kedatangannya, mendengarkan intruksinya, melakukan apa yang diintruksikan, penguasaan teknik, intensitas melakukannya, dan kerilekkannya dalam melakukan gerakan.

BAB III

KESIMPULAN

Berkaitan dengan pelatihan peningkatan olahraga dengan penekanan pada aspek latihan mental dalam uraian bab II (pembahasan) dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Mental disebut juga faktor non teknis dalam olahraga yang peranannya sangat penting terutama saat bertanding. Peranan mental tersebut bisa mencapai 80% sedang 20% aspek yang lain.
- Peran motivasi adalah dorongan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari diri (instrinsik) dan dari luar (ekstrinsik), dalam memberikan motivasi harus lebih dahulu mengetahui sumbernya karena pemberian motivasi yang salah bisa berakibat negatif. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi yaitu: motivasi verbal (*pep talk*), motivasi perilaku (*behavioral*), insentif, superstisi, gambar-gambar, khayalan (*mental image*).
- Kecemasan (*anxiety*), pengaruh perasaan yang timbul menjelang pertandingan dan apabila perasaan ini tidak bisa diatasi atau dihilangkan maka bisa menyebabkan menurunnya prestasi. Tetapi kecemasan yang tingkatannya sedang (*arousal*) merupakan tanda adanya suatu kesiapan untuk bertanding, jadi hal seperti ini yang perlu dijaga karena dapat meningkatkan prestasi. Ada beberapa cara untuk menurunkan ketegangan atau kecemasan diantaranya: teknik Jacobson dan Schultz, Teknik Cretty, teknik *Progressive muscle*

relexation dari Jacobson, teknik autogenic relexation, latihan pernapasan dalam, latihan simulasi.

- Berpikir positif adalah suatu hal yang sangat membantu untuk bisa melakukan yang lebih baik, yang pada akhirnya bisa berprestasi lebih tinggi. Pikiran positif bisa dilakukan dengan cara saling keterbukaan pandangan antara pelatih dan atlet.
- Visualisasi sangat membantu dalam penampilan saat bertanding, maka perlu melakukan latihan visualisasi, dalam melakukan latihan visualisasi seharusnya membayangkan sesuai dengan keadaan dan situasi yang sebenarnya.
- Dalam mengevaluasi program latihan mental hasilnya akan lebih baik apabila hal ini dilakukan bersama seorang psikolog dan pelatih. Seorang pelatih bisa melakukan evaluasi program latihan mental yaitu dengan cara membuat catatan hasil prestasi yang dilakukan oleh atletnya setelah latihan berakhir. Seorang pelatih harus mengerti dan menguasai tentang psikologi olahraga bukan hanya teknik, taktik dan peningkatan fisik saja agar prestasi lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennet, J.G., & Pravitz, J.E.(1982). *The miracle of sport psycholohy*. New Jersey:Prentice-Hall.
- Gautschi, Marcel, (1986), *Tennis :MetodeBermain,BerlatihdanPerprestasi*,Dahara Prize, Semarang
- Gunarso, S.D. (1989). *Psikologi olahraga: teori dan praktik*, BPK gunung Mulia,Jakarta.
- Harre, Dietrich, (1982), *Principles of Sport Training: Intruction to the Theory and methods of Training*, Sportverlag, Berlin.
- Harsono. 1988, *Coaching : Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Tambak Kusuma, Indonesia
- Kartono,Kartini, (2004), *Pemimpin dan Kepemimpinan: Apakah Kepemimpinan Abnormal*, Raja Grafindo Persad, Jakarta.
- Mandlikova, Hana., Stove, Betty, (1989), *Total Tennis:A Guide To the Fundamentals of The Game*, Simon and Schuster, Autralia.
- Martin, Garry L., (1987), *Coaching An Affective Behavioral Appach*,Times Mirror/Mosby, Toronto.
- Mottram Tennis, (1990), *Fundamental Tenis :Resep Meraih Kemenangan*, Dahara Prize, Semarang.
- Pate, Rotella, MCClenaghan, (1984), *Dasar-Dasar Ilmiah Keplatihan*, CBS College Publishing, Amerika.
- Pyke, Frank, S .(1980), *Towards Better Coaching, The art science of coaching*, Australian Government Publishing Service, Canberra.
- Simon and Schuster, (1975), *Tennis Strokes and Strategies: Tennis Magezine*, Simon and Schuster,Inc, New York.
- Soepardi, (1970), *Coaching Bola Basket, Direktorat Djenntral Olahraga dan Pemuda*, Projek Pendidikn Olahraga STO/SMOA DCI, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi., (1998), *Psikologi Pendidikan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- United States Professional Tennis Association, (1984), *Tennis A Professional Guide*, Kondansha International, Tokyo, New York, San Fransisco.

LAMPIRAN

Contoh Latihan Releksasi Progresif

Carilah tempat yang sepi, yang enak untuk duduk atau berbaring. Anda membutuhkan waktu sekitar sepuluh sampai lima belas menit. Carilah tempat duduk yang enak, duduklah dengan kedua telapak kaki menapak dengan rileks di lantai. Kedua tangan di atas pangkuan, punggung dan kepala di sandarkan ke kursi. Jika anda memilih berbaring di lantai, letakkan tangan anda di samping badan, kedua kaki ditelanjorkan/diluruskan dan punggung biarkan rata dengan lantai.

Mulailah untuk rileks Pejamkan mata, jernihkkan pikiran anda, biarkan seluruh bagian tubuh Anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh Anda berada sekitar lima sentimeter di bawah pusar.

Rileksasi progresif dimulai dengan bagian tubuh yang dominan. Jika Anda kidal mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri; dan jika Anda tidak kidal mulailah dari sebelah kanan. Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatiannya pada irama napas Anda. Tarik napas dalam dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada terasa penuh Tahan napas sampai empat hitungan lalu buang perlahan-lahan, dorong dari perut ke dada dan lepaskan lewat perut Ulangi. Tarik,tahan... lepaska. Kosongkan pikiran Anda, tetapi biarkan jika ada yang terlintas dalam pikiran Anda. Rasakan badan Anda dan pikian Anda melayang... tarik napas, ... lepaskan.

Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan, tapi tidak perlu terlalu keras.. Tahan dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan, lalu pelan-pelan kendorkan, ... lepaskan,... biarkan ketegangan hilang, ... betul-betul rileks. Buat kepalan pada tangan yang satunya,... tahan, ... lepaskann pelan-pelan.

Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi,... alis mata,... kencangkan rahang dan bibir Anda,... tahan,... lepaskan pelan-pelan,... rasakan ketegangan

hilang, ... melayang menjahui diri Anda bersamaan engan kendornya otot-otot Anda, ... atur napas.

***Angkat bahu mendekati telinga,.... Tahan,...** kendorkan. Hayati perasaan rileks menjalri tubuh Anda, ... menjalar keperut, ... paha, ... kaki, ... sampai ujung jari kaki, ... kelantai. Rasakan rileks yang semakin mendalam ... pelan-pelan palingkan kepala Anda ke kanan, ... ke depan, ... ke kiri, ... diam. Gerakkan lagi ke depan, ... ke kanan, ... balik ke depan, ... dan rileks dengan posisi yang enak, ditopang oleh leher. Atur napas dan alihkan perhatian kedaerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, ... tarik ke arah tlang punggung, ... tahan, ... lepaskan pelan-pelan.*

***Sekarang kaki kanan.** Dorong tumit ke arah lantai, ... tahan, ... lepaskan. Arahkan ujung-ujung jari kaki ke depan, ... tahan, .. lepaska. Rasakan semua ketegangan lepaskan dari diri Anda. Tarik napas dalam-dalam, ... lepas. Setiap tarikan napas berarti Anda menghhirup tenaga dan gairah baru; buang napas berarti melepaskan kelelahan dan ketegangan, ... **TARIK,...** tenaga dan gairah baru, ... **LEPASKAN,....** Kelelahan dan keteganngan.*

***Saat ini seluruh tubuh Anda rileks,** ... otot-otot anda bebas dari ketegangan, ... dan Anda berada dalam perasaan senang dan damai. Mulai saat ini, setiap tarikan napas berarti Anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buangan napas berarti Anda mndapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buang napas berati membuang kelelahan dan ketegangan, ... berarti Anda menjadi rileks dan tenang, ... Latihan rileksasi 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.*

Contoh Latihan visualisasi untuk Bulutangkis

Sebelum memulai latihan visualisasi, terlebih dulu kuasailah latihan rileksasi. Latihan visualisasi ini bila sudah mahir dapat dilakukan di mana saja, baik dengan mata terpejam atau terbuka. Namun untuk permulaan latihan, sebaiknya pilih tempat yang sunyi, tenang dan dengan mata terpejam.

Cara latihannya adalah demikian.

Duduk atau berbaring dengan tenang, seperti akan melakukan latihan rileksasi. Pejamkan mata, atur napas, kendorkan otot-otot tubuh. Dalam keadaan rileks, mata tetap terpejam, bayangkan diri anda melakukann bermacam-macam pukulan dari arah dengan gerakan (stroke) yang benar. Ulangi setiap gerakan sampai Anda mendapat gerakan yang enak.

Sekarang bayangkan seumpamanya Anda sudah berada di hari pertandingan. Bayangkan Anda sudah siap bertanding. Dengan pakaian pertandingan lengkap dan membawa perlengkapan pertandingan, Anda berjalan menuju tempat pertandingan. Anda melihat suasana di tempat pertandinga, merasakan suhu udarannya, merasakan anginnya, sinar lampunya, lampangannya, penontonnya, dan segala macam hal yang akan dan mungkin terjadi dan terdapat di dalam pertandingan.

Bayangkan mulai melakukan pemanasan, stretching senam, shadow, stroke, dan sebagainya yang biasa dilakukan sebelum bertanding. Setelah cukup pemanasan, anda istirahat sebentar sampai kemudian nama Anda dipanggil oleh panitia. Anda berjalan memasuki lapangan pertandingan, meletakkan perlengkapan di sisi lapangan, memilih satu raket yang akan digunakan, kemudian melakukan beberapa pukulan pemanasan. Anda mencoba bermaam-macam pukulan dan merasakan beratnya beratnya bola serta jalannya angin. Lalu wasit melakukann toss, dan Anda siap memilih bola atau tempat jika Anda menang, dan tidak perlu kecewa jika kalah tos. Rasakan bahwa Anda siap bertanding, penh percaya diri, positif dan rileks.

Sekarang tiba sat pertandingan. Bayangkan Anda mulai bertanding. Anda melakukan atau menerima servis pertama dan seterusnya, terapkan strategi yang

telah Anda siapkan untuk menghadapi lawan Anda tersebut. Jadi disini seolah-olah Anda menyaksikan rekaman film jalannya pertandingan Anda dengan lawan Anda tersebut tentukan siapa lawannya.

Dalam bayangan Anda, umpamakan strategi Anda berjalan mulus sehingga unggul dalam pengumpulan angka. Siapkan apa yang harus dilakukan agar angka Anda tidak terkejar dan memenangkan game tersebut. Lalu bayangkan jika Anda ketinggalan angka. Strategi apa yang akan dilakukan agar Anda bisa mengejar ketinggalan tersebut, menyamakannya dan bukan menyusul ketinggalan tersebut, menyamakannya dan bahkan menyusulnya sehingga Anda memenangkan game tersebut. Juga bayangkan seandainya pertandingan berjalan ketat, a lot, dan skor susul menyusul. Strategi permainan yang bagaimana yang akan Anda lakukan untuk mengatasinya. Lalu bagaimana bila jika terjadi deuce atau rubber-set. Jadi, dalam bayangan Anda sudah disiapkan segala macam kemungkinan yang dapat terjadi dalam pertandingan, termasuk kemungkinan Anda menjadi tegang, marah, kesal, cedera, sakit atau hilang konsentrasi. Siapkan cara-cara mengatasinya sehingga Anda dapat mengembalikan konsentrasi dan tidak sampai kehilangan rasa percaya diri. Misalnya dengan minta waktu untuk mengelap keringat, minta ganti bola, jalan keliling lapangan, mengikat tali sepatu dan sebagainya tergantung situasi saat itu. Yang penting di sini Anda harus berpikir positif, tenangkan diri Anda, atur napas, rileks dan konsentrasi hanya kebola.

Nah segala kemungkinan yang dapat terjadi di dalam pertandingan nanti sudah siap Anda hadapi. Segala macam jenis pukulan, variasi, serangan dan pertahanan sudah disiapkan, mental juga sudah siap, Anda siap bertanding. Sekarang yankinkan diri Anda bahwa Anda DAPAT BERMAIN BAIK, sesuai dengan kemampuan yang anda miliki, yang didapat dari latihan keras. Katakan pada diri sendiri: FISIK, TEKNIK, DAN MENTAL SAYA SUDAH TERLATIH, SEKARANG SAYA SIAP BERTANDING! SAYA BISA BERMAIN BAGUS! Kemudian tarik napas dalam-dalam,... tahan,... lepaskan perlahan-lahan sambil sekali lagi ucapkan SAYA SIAP BERTANDING, lalu bukalah mata Anda.