



PSIKOLOGI OLAHRAGA

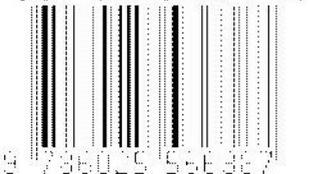
METODE LATIHAN MENTAL BOLA BASKET

Dewasa ini perkembangan bola basket sebagai sebuah cabang olahraga cukup pesat terjadi di Indonesia. Indikator perkembangan itu tercermin dari animo masyarakat luas terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang semakin meningkat. Hampir di setiap lapangan basket, di sana pasti ada para pelajar dan mahasiswa atau kaum muda umumnya yang bermain.

Buku ini hendak mengulas aspek-aspek psikologis yang terkait dengan pencapaian prestasi bola basket. Para pembaca juga akan diberi pengetahuan untuk lebih meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang latihan keterampilan mental dalam pembinaan atlet bola basket. Dengan cara ini pembaca akan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif tentang aspek-aspek psikologis yang bisa dilatihkan dan berkontribusi dalam pembinaan prestasi cabang olahraga bola basket.



ISBN 979-6-10-556-866-7



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

UNY PRESS

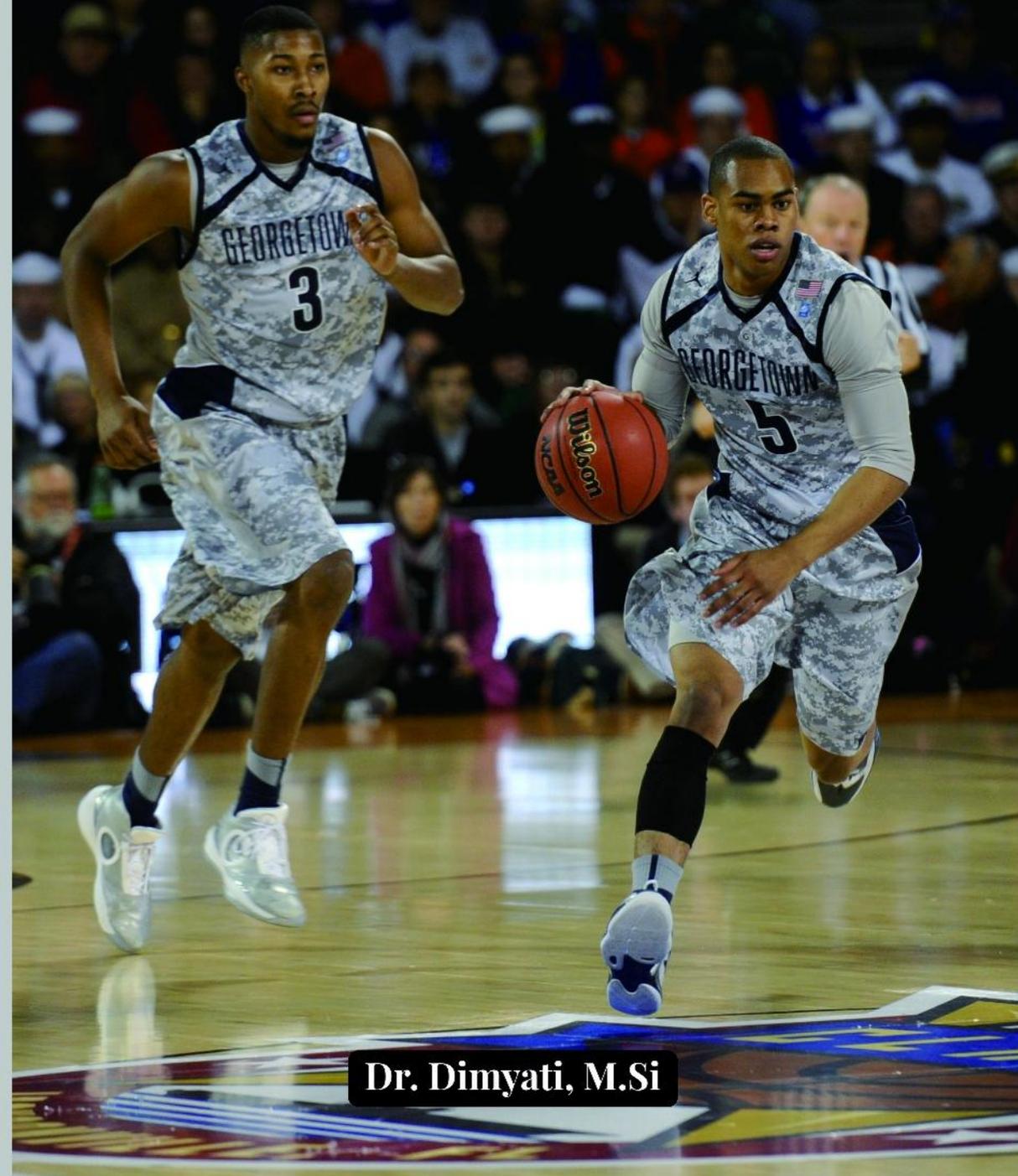
PSIKOLOGI OLAHRAGA: METODE LATIHAN MENTAL BOLA BASKET

Dr. Dimiyati, M.Si



PSIKOLOGI OLAHRAGA

METODE LATIHAN MENTAL BOLA BASKET



Dr. Dimiyati, M.Si

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Metode Latihan Mental Bola Basket

Dimyati

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII
KETENTUAN PIDANA**

Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Metode Latihan Mental Bola Basket

Dimyati



PSIKOLOGI OLAHRAGA
Metode Latihan Mental Bola Basket

Oleh: Dimiyati

ISBN: 978-602-5566-43-1

Edisi Pertama

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 – 589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2018 Dimiyati

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Penyunting Bahasa: Margono

Desain Sampul: Nur Fitriana

Tata Letak: Muh Wildanul Firdaus

Dimiyati

Psikologi Olahraga: Metode Latihan Mental Bola Basket

-Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press 2018

xii + 231 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-5566-43-1

1. Psikologi Olahraga: Metode Latihan Mental Bola Basket

Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA PENGANTAR

Dewasa ini perkembangan Bola Basket sebagai sebuah cabang olahraga cukup pesat terjadi di Indonesia. Indikator perkembangan itu tercermin dari animo masyarakat luas terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang semakin meningkat. Hampir di setiap lapangan basket, di sana pasti ada para pelajar dan mahasiswa atau kaum muda umumnya yang bermain. Muara dari puncak perkembangan itu dalam level nasional adalah terselenggaranya kompetisi NBL (*Nasional Basketball League*) secara reguler. Liga Bola Basket nasional itu telah membawa dampak luas yang positif, baik dari segi ekonomi maupun lapangan kerja. Untuk mengantisipasi perkembangan itu, lembaga pendidikan tinggi seperti Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), telah membuka program studi Kepelatihan Olahraga dengan konsentrasi Kepelatihan Bola Basket dengan tujuan untuk menghasilkan para pelatih cabang olahraga Bola Basket yang profesional. Dalam rangka untuk mewujudkan tujuan itu para mahasiswa sebagai calon pelatih Bola Basket selama proses pendidikannya, mereka selain dibekali berbagai aspek pengetahuan dan keterampilan yang terkait dengan latihan fisik, teknik, metodik dan ilmu melatih Bola Basket, juga memperoleh mata kuliah yang terkait dengan aspek mental seperti mata kuliah Psikologi Olahraga, Psikologi Kepelatihan, dan Latihan Mental Bola Basket.

Psikologi Olahraga sebagai sebuah ilmu merupakan bidang ilmu yang relatif muda dibandingkan dengan bidang ilmu yang lain, seperti filsafat, ilmu ukur, fisika, dan lain-lain. Baru tahu 1965, *International Society of Sport Psychology* (ISSP) sebagai wadah pertama organisasi profesional yang ditujukan untuk

mengembangkan dan mempromosikan Psikologi Olahraga sebagai disiplin ilmu. Sejak itu kajian tentang Psikologi Olahraga khususnya di negara-negara maju seperti Amerika dan negara-negara Eropa Barat semakin meningkat, dan telah tumbuh kesadaran yang kuat di kalangan para pembina dan pelatih, bahwa prestasi olahraga tidak mungkin berkembang optimal tanpa melibatkan Psikologi Olahraga. Atas dasar pemikiran inilah Psikologi Olahraga menjadi kajian wajib di berbagai perguruan tinggi keolahragaan yang berada di luar negeri dan begitu pula perguruan tinggi keolahragaan di Indonesia. Sehingga untuk memperoleh literatur atau buku Psikologi Olahraga tidak begitu sulit. Tapi tidak demikian halnya untuk mendapatkan buku yang terkait dengan Kepelatihan Mental Bola Basket. Memang Bola Basket sudah berkembang dengan pesat di Indonesia, tapi sepengetahuan Penulis yang telah mengajar mata kuliah Psikologi Olahraga lebih dari 17 tahun belum ada buku dalam bahasa Indonesia yang mengupas secara khusus tentang Kepelatihan Mental Bola Basket. Buku-buku tentang Latihan Mental Bola Basket dalam bahasa Inggris pun masih sangat terbatas, hanya berkembang dan terbit di Amerika dan beberapa negara Eropa Barat. Sangat ideal apabila para mahasiswa dapat belajar langsung mengkaji dan mempraktikkan buku-buku tersebut selama mereka kuliah. Namun berdasarkan pengalaman mengajar dan fakta empiris di lapangan sangat terbatas kemampuan para mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam memahami literatur berbahasa Inggris. Dengan kata lain keberadaan buku Latihan Mental Bola Basket dalam bahasa Indonesia akan sangat bermakna dalam menunjang keberhasilan perkuliahan mata kuliah Kepelatihan Bola Basket.

Selain alasan tersebut di atas, ada beberapa alasan lain yang memotivasi Penulis untuk menyusun buku tentang Latihan Mental Bola Basket, yaitu pengalaman Penulis lebih dari 17 tahun dalam mengajar mata kuliah Psikologi Olahraga, memberikan pelatihan tentang Keterampilan Mental bagi para pelatih nasional, juga yang

tidak kalah penting adanya kesempatan untuk mendapatkan hibah dari lembaga dalam hal ini dari UNY untuk menulis buku. Semoga semua faktor-faktor yang mendorong untuk menulis itu dapat menjadi kekuatan dahsyat yang bermuara pada keberhasilan dalam membuat buku tersebut. Buku tersebut diberi judul “Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental untuk Bola Basket”. Psikologi Olahraga menjadi variabel utama dalam judul ini, untuk menegaskan pada para pembaca bahwa tidak mungkin kita dapat mengetahui dan melakukan dengan baik Latihan Keterampilan Mental Bola Basket tanpa didasari pemahaman tentang konsep Psikologi Olahraga.

Diharapkan kehadiran buku tentang “Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Bola Basket” dapat dijadikan pegangan bagi mahasiswa. Selain untuk mengatasi kebutuhan mahasiswa, juga buku ini diharapkan dapat dipakai oleh para pelatih dan para akademisi yang bergelut dalam olahraga Bola Basket. Karena selain akan mengungkap berbagai hasil penelitian terbaru, yang disajikan dalam format bahasa Psikologi Olahraga yang sederhana dan mudah dipahami untuk diaplikasikan dalam pelatihan mental atlet Bola Basket. Juga konsep-konsep psikologis dijelaskan dalam bahasa sehari-hari sehingga diharapkan para mahasiswa, pelatih atau praktisi di lapangan dapat meningkatkan prestasi Bola Basket ke tingkat yang lebih tinggi. Intervensi Psikologis berupa latihan keterampilan mental untuk meningkatkan prestasi puncak Bola Basket akan dibahas secara khusus dan dijabarkan di akhir pembahasan dari aspek-aspek psikologis yang dibahas. Selain itu pada bab-bab awal akan diungkap aspek-aspek psikologis yang terkait dengan pencapaian prestasi Bola Basket. Para pembaca juga akan diberi pengetahuan untuk lebih meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang latihan keterampilan mental dalam pembinaan atlet Bola Basket. Dengan

cara ini pembaca akan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman komprehensif tentang aspek-aspek psikologis yang bisa dilatihkan dan berkontribusi dalam pembinaan prestasi cabang olahraga Bola Basket.

Kesimpulannya, “Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Bola Basket” harus dijadikan sebagai sarana berharga dalam rangka membantu mahasiswa, pelatih atau praktisi di lapangan agar dapat membina atlet Bola Basket dengan sukses. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif kepada para pelatih tentang bagaimana menerapkan latihan keterampilan mental dalam pembinaan atlet Bola Basket hingga strategi persiapan mental yang harus dilakukan agar dapat meningkatkan prestasi atlet Bola Basket. Mengikuti rekomendasi dan strategi yang diberikan dalam buku ini secara signifikan akan meningkatkan pengetahuan mahasiswa, kompetensi para pelatih, tetapi buku ini hanya membahas Latihan Keterampilan Mental sebagai salah satu sarana untuk sukses dalam pembinaan Bola Basket. Ingat, terdapat banyak faktor yang tidak tergantikan untuk meningkatkan prestasi yaitu pembinaan latihan kondisi fisik, dan teknik yang baik. Namun mental memang sering menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi, tetapi setelah kondisi lainnya dipenuhi.

Yogyakarta, Mei 2018

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB 2 PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN KINERJA OLAHRAGAWAN.....	5
A. Pengertian Psikologi Olahraga	6
B. Latihan Mental dan Prestasi Olahraga	8
C. Aspek Psikologis yang Dibutuhkan dalam Pembinaan Olahraga.....	9
BAB 3 BOLA BASKET	19
A. Definisi Permainan Bola Basket.....	20
B. Sejarah Bola Basket	20
C. Prinsip Bermain dan Peraturan Permainan Bola Basket	21
D. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	25
E. Perkembangan Bola Basket di Indonesia	27
BAB 4 URGENSI ASPEK MENTAL DALAM BOLA BASKET	29
A. Kapasitas Fisik	38
B. Kapasitas Teknis	39
C. Kapasitas Taktis.....	39
D. Kapasitas Tim.....	40
E. Kapasitas Mental.....	42
F. Kapasitas Emosional	45
G. Kapasitas Inspirasi.....	46

BAB 5 LATIHAN MENTAL.....	53
A. Pengertian Latihan Mental	53
B. Pengaruh Latihan Mental untuk Prestasi Olahragawan.....	55
C. Keterampilan Latihan Mental	57
D. Metode dalam Latihan Mental	60
E. Ruang Lingkup Latihan Mental	61
F. Arti Penting Peran Pelatih dalam Menerapkan Latihan Mental.....	63
G. Aspek Psikologis dalam Program Latihan Keterampilan Mental.....	66
BAB 6 MOTIVASI.....	69
A. Pengertian dan Arti Penting Motivasi dalam Bola basket	69
B. Motivasi Intrinsik	72
C. Motivasi Ekstrinsik.....	73
D. Orientasi Ego Pemain	74
E. Orientasi Tugas Pemain.....	74
F. Menciptakan Lingkungan yang Optimal untuk Memotivasi Pemain Memotivasi individu	75
G. Strategi Meningkatkan Motivasi	78
H. Dimensi Motivasi	80
I. Motivasi yang Berhasil dalam Bola Basket	81
J. Metode bagi Pelatih untuk Memotivasi Pemain	82
BAB 7 KONSENTRASI	91
A. Pengertian Konsentrasi	91
B. Pengertian Perhatian	94
C. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	96
D. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi	98
E. Petunjuk Sebelum Latihan Konsentrasi	99
F. Contoh-contoh Latihan Konsentrasi	101

BAB 8 KEPERCAYAAN DIRI.....	105
A. Pengertian Kepercayaan Diri	105
B. Urgensi Kepercayaan Diri bagi Pemain Bola Basket.....	106
C. Manfaat Kepercayaan Diri bagi Pemain Bola Basket....	108
D. Memahami Kepercayaan Diri, Optimisme, dan Efikasi Diri	109
E. Kesalahpahaman umum tentang kepercayaan diri pemain.....	112
F. Kepercayaan diri apakah sama dengan sombong.....	112
G. Strategi Mengembangkan dan Membangun Iklim Kepercayaan Diri	114
H. Strategi Meningkatkan dan Membangun Kepercayaan Diri Pemain.....	118
I. Kepercayaan Diri Tim.....	121
J. Membangun Keyakinan Tim.....	123
K. Mempertahankan Kepercayaan Tim.....	125
L. Mengembalikan Kepercayaan Tim	127
BAB 9 IMAJERI.....	131
A. Pengertian dan Konsepsi Imajeri	131
B. Teori Imajeri.....	134
C. Teori belajar simbolik (<i>symbolic learning theory</i>).....	137
D. Teori atensi dan penyesuaian gugahan	137
E. Mekanisme Saraf Imajeri	138
F. Jenis Imajeri	140
G. <i>Perspective imagery</i>	140
H. Pelaksanaan latihan <i>internal imagery</i> dan <i>external imagery</i>	141
I. Manfaat Imajeri	144
J. Dasar-Dasar Latihan Imajeri	146
K. Pengembangan Program Latihan Imajeri.....	147

L. Latihan Imajeri dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga	150
M. Tinjauan Teknik <i>Layup Shoot</i> Bolabasket dan Latihan Imajeri	151
BAB 10 KECEMASAN	155
A. Pengertian Kecemasan.....	155
B. Kecemasan pada Olahragawan.....	156
C. Kecemasan Kompetitif (<i>Competitive anxiety</i>).....	158
D. Cara Mengatasi Kecemasan.....	165
BAB 11 MENGATASI HAMBATAN MENTAL DAN BERPIKIR TANGGUH UNTUK MEMBANGUN KEYAKINAN.....	173
A. Berpikir dan Berbicara Keras	173
B. Jenis Umum dari Berpikir Negatif.....	175
BAB 12 LATIHAN KETANGGUHAN MENTAL.....	187
A. Aplikasi Strategi Keterampilan Mental Harian.....	187
BAB 13 KONSEPTUALISASI, PERIODISASI, DAN PERENCANAAN LATIHAN METAL BOLA BASKET.....	193
A. Prinsip Umum Fase Kritis dalam Program Latihan Tahunan.....	195
B. Program Psikologi Olahraga dalam Bola Basket	198
C. Pendekatan Konseptual Latihan Mental dalam Bola Basket	200
D. Langkah Operasional Program Konsultasi Psikologi Olahraga.....	201
E. Persiapan Mental pada Setiap Fase Program Latihan..	203
F. Evaluasi, Refleksi Mental, dan Langkah Praktis.....	214
DAFTAR PUSTAKA.....	219
BIODATA PENULIS.....	230

BAB 1

PENDAHULUAN

Di kalangan para pelaku olahraga sudah sejak awal tertanam kesadaran bahwa keberhasilan penampilan atau kinerja dalam olahraga pada hakikatnya ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor fisik dan mental. Seorang olahragawan cabang olahraga apa pun tidak akan memiliki kinerja yang diharapkan jika mereka tidak memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan teknis pada tingkat optimal. Untuk mencapai dua hal itu para olahragawan mutlak harus melakukan latihan fisik dan latihan keterampilan. Tapi perlu diingat bahwa keberhasilan peningkatan kinerja tersebut akan sangat tergantung pada kualifikasi olahragawan saat itu. Parameter peningkatan kinerja kemampuan fisik dan keterampilan teknik itu akan berbeda antara olahragawan pemula, junior dan olahragawan profesional. Terlepas dari kualifikasi olahragawan itu, yang pasti dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik guna mencapai level optimal peran aspek mental atau psikologis sangat penting.

Pada umumnya pelatih dan olahragawan mengakui bahwa minimal 40% keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh aspek psikologis. Bahkan dalam banyak literatur para peneliti menjelaskan bahwa keberhasilan dalam olahraga 80 sampai 90% ditentukan oleh faktor mental. Banyak olahragawan terkenal di dunia mendukung pendapat itu. Diantaranya Roger Bannister, manusia pertama yang mematahkan rekor lari satu mil dengan waktu empat menit. Dia mengatakan, dalam rangka mempersiapkan mental sebelum suara pistol sebagai tanda *start* dia melakukan latihan lari berulang-ulang. Begitu juga yang dilakukan Jack Nicklaus, salah satu pegolf terbaik

sepanjang masa, mengatakan bahwa keberhasilan dalam golf 90% ditentukan oleh faktor mental. Demikian pula, Michael Jordan, pemain bola basket legendaris Amerika, dia mengatakan bahwa sebelum bertanding selalu melakukan latihan imajeri, dan tentunya banyak lagi pengakuan-pengakuan olahragawan terkenal dunia tentang arti penting faktor mental dalam menunjang kinerja optimal pada berbagai cabang olahraga.

Terlepas berapa jumlah yang pasti, tingkat kualifikasi olahragawan semakin tinggi peran aspek mental menjadi semakin penting untuk mendukung terjadinya kinerja yang optimal. Hal ini memiliki makna bahwa seorang olahragawan pemula bisa menjadi lebih baik dengan memanfaatkan latihan aspek-aspek mental. Sebagai contoh, seorang pemain bola basket junior dapat meningkatkan penguasaan keterampilan *layup shoot* dengan memvisualisasikannya secara rutin sebelum kompetisi. Demikian pula, seorang pemain bola basket pemula dia bisa melakukan tembakan lebih akurat dengan melakukan “imajeri” sebelum menembak, dan banyak contoh yang lain.

Pada level olahragawan profesional memanfaatkan strategi latihan mental ini memiliki keuntungan luar biasa. Karena pada level ini, kualitas keterampilan teknik, daya tahan fisik hampir tidak ada perbedaan antara pemain satu dengan yang lain. Oleh karena itu, pada level olahragawan profesional keberhasilan kinerja yang dilakukan sangat ditentukan oleh faktor mental. Atas dasar alasan ini kehadiran buku Psikologi Olahraga yang mengupas tentang Latihan Mental (LM) yang secara umum mengurai metode melatih aspek-aspek mental menjadi penting dibaca dan dipahami oleh para olahragawan, mahasiswa calon pelatih dan para pelatih. Karena buku ini ditujukan sepenuhnya untuk mengajarkan metode yang mendasari persiapan mental dalam olahraga bola basket. Setelah menguasai teknik ini, diharapkan kinerja olahragawan dapat meningkat pada level yang optimal.

Isi buku ini secara umum akan menguraikan kepada para pembaca bagaimana metode LM untuk bola basket. Untuk lebih mendasari pemahaman tentang LM, maka pada bagian awal (Bab 2) akan diuraikan tentang Psikologi Olahraga. Bab tentang ini akan mengulas tentang pengertian Psikologi Olahraga, objek kajian Psikologi Olahraga, dan orientasi Psikologi Olahraga. Dilanjutkan dengan uraian tentang Bola basket (Bab 3). Uraian pada bab ini, memuat tentang sejarah bola basket, karakteristik bola basket, teknik dasar bola basket, dan kaitan aspek mental dengan bola basket. Bab berikutnya (Bab 4) akan panjang lebar menguari tentang Urgensi Latihan Mental dalam Bola Basket. Bab 4 ini merupakan inti dari tujuan penulisan ini, sehingga secara konseptual perlu dipaparkan panjang lebar dan mendalam. Sehingga dalam bab ini selain mengupas secara konseptual, juga akan disampaikan beberapa kajian terbaru yang dikutip dari berbagai jurnal tentang aspek-aspek mental yang sangat berperan dalam peningkatan kinerja olahragawan khususnya dan pembinaan olahraga pada umumnya. Sedangkan dalam Bab 5 akan diuraikan tentang konsepsi latihan mental sebagai dasar untuk menerapkan aspek-aspek psikologis dalam konteks bola basket.

Pada Bab-bab berikutnya, yaitu dari Bab 6 sampai Bab 10 membahas tentang aspek-aspek mental yang terkait dengan olahraga, seperti motivasi (Bab 6), kepercayaan diri (Bab 7) tentang konsentrasi, latihan imajeri (Bab 8), kecemasan (Bab 9), dan latihan ketangguhan mental (Bab 10). Sedangkan pada Bab 11 dan Bab 12 akan diuraikan cara hal-hal yang bersifat praktis cara mengatasi hambatan mental untuk membangun keyakinan dan latihan ketangguhan mental. Secara umum struktur pada pembahasan aspek-aspek mental ini disajikan dalam format: (1) pengertian aspek psikologis tersebut; (2) Tujuan aspek tersebut dalam olahraga, (3) hubungan antara aspek psikologis itu dengan kinerja bola basket, dan (4) metode aplikasi melatihkannya dalam bola basket.

Diharapkan dengan struktur penulisan ini dapat mempermudah para pembaca dalam memahami pesan yang ingin disampaikan dalam tulisan ini.

BAB 2

PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN KINERJA OLAHRAGAWAN

Meskipun rumit, kajian perilaku manusia dalam konteks olahraga adalah persoalan yang penting. Kerumitan itu tercermin dalam beberapa literatur Psikologi Olahraga, yang membagi ke dalam berbagai dimensi kajian, seperti mencakup aspek pribadi, lingkungan, dinamika tim, peningkatan prestasi, peningkatan kualitas kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan anak (Weinberg dan Gould, 2011). Penting karena berbagai kajian telah menunjukkan bahwa aspek mental merupakan faktor yang menentukan keberhasilan dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan kinerja olahragawan khususnya.

Paparan sebagaimana tersebut di atas memberi pengetahuan kepada kita bahwa untuk mengerti tentang perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi, secara psikologis harus dilihat dari berbagai dimensi. Latihan mental merupakan bidang kajian Psikologi Olahraga yang bersifat teknis namun sangat strategis untuk meningkatkan kinerja olahragawan. Pemahaman yang komprehensif tentang Psikologi Olahraga akan mendasari pemahaman dan arti penting bagi pembina olahraga umumnya dan para pelatih khususnya dalam menerapkan metode latihan keterampilan mental untuk meningkatkan kinerja olahragawan. Atas dasar pemikiran ini lah maka dalam bab ini akan dibahas materi-materi yaitu: (1) pengertian psikologi olahraga; (2) latihan mental, dan prestasi olahraga; dan (3) Aspek psikologis yang dibutuhkan dalam pembinaan olahraga.

A. Pengertian Psikologi Olahraga

Untuk mengawali arti penting kaitan tentang Latihan Mental (LM) dalam konteks pembinaan olahraga perlu kiranya terlebih dahulu dibahas tentang Psikologi Olahraga sebagai sebuah bagian ilmu keolahragaan dalam hubungannya dengan prestasi olahraga. Karena kaitan antara peran LM tidak bisa dilepaskan dari substansi Psikologi Olahraga dan olahraga prestasi. Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang lebih dikenal dengan undang-undang olahraga secara eksplisit menegaskan bahwa: "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Tersirat dalam batasan itu bahwa olahraga prestasi merupakan suatu sistem yang terdiri atas berbagai komponen. Salah satu komponen untuk mewujudkan prestasi adalah dukungan ilmu keolahragaan. Hagg (1994) menegaskan yang dimaksud ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga. Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan.

Dengan demikian, pembahasan tentang olahraga prestasi didekati dari sudut ilmu keolahragaan tidak bisa lepas dari pendekatan dan kontribusi Psikologi Olahraga. Bahkan dalam tataran praktis menurut Lutan (1997) di lingkungan Komite Olimpiade Amerika dalam upaya pembinaan olahraga prestasi telah diterapkan seperangkat ilmu, salah satunya adalah Psikologi Olahraga. Anshel (1997), menjelaskan Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait

satu sama lainnya, yaitu olahragawan itu sendiri, pelatih dan lingkungan. Usaha pembinaan olahraga prestasi yang tinggi, merupakan masalah yang rumit dan kompleks dan banyak tergantung serta dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian dan manajemen serta kerja keras, tapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dari pendekatan ilmiah berbagai disiplin ilmu. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi olahragawan yaitu Ilmu-ilmu Medik, Ilmu Kepeleatihan, dan Psikologi (Setyobroto, 1993). Lebih khusus Pate dkk. (1993) menegaskan bahwa sampai saat ini ada tiga ilmu dasar yang telah berkembang menjadi subdisiplin ilmu yang mendukung praktik kepelatihan olahragawan yang sempurna, yaitu bidang Psikologi Olahraga, Biomekanika, dan Psikologi Latihan. Harsono (dalam Singgih, dkk, 1996) menegaskan bahwa dari berbagai ilmu tersebut, Psikologi Olahraga khususnya yang menyangkut proses-proses mental-emosional olahragawan menjadi kontributor yang semakin menentukan dalam pembinaan serta peningkatan prestasi olahragawan.

Singgih (2001), menyatakan bahwa di luar negeri Psikologi Olahraga sudah sedemikian maju, sedang di Indonesia masih belum banyak digumuli. Sayang, bahwa pentingnya aspek Psikologi Olahraga umumnya dan aspek mental khususnya belum disadari oleh para pelatih dan pembina olahraga di tanah air kita. Lebih lanjut dijelaskan olehnya bahwa pelatih dan pembina olahraga di Indonesia lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor yang sangat penting.

B. Latihan Mental dan Prestasi Olahraga

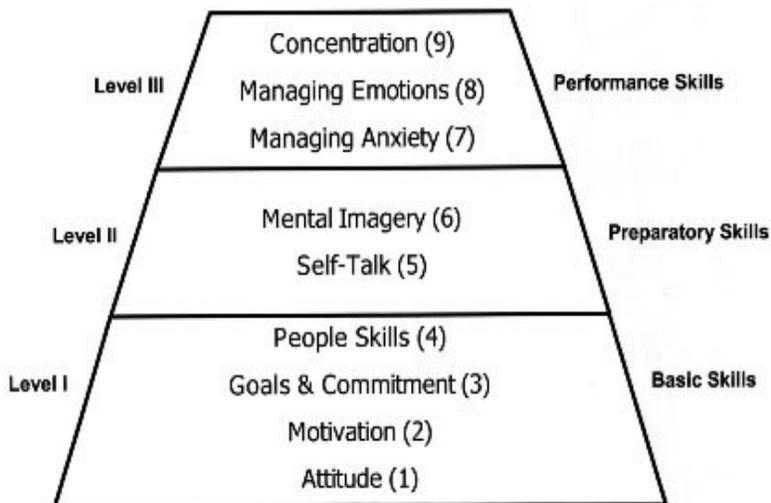
Latihan mental ini dalam istilah asing disebut *Psychological Skill Training* (PST). Ditegaskan Vealey (2007) tujuan utama latihan keterampilan mental adalah untuk membantu perkembangan kenyamanan para olahragawan agar mencapai prestasi optimal. Menurut Weinberg & Gould (2011) latihan keterampilan mental yang dilakukan secara konsisten dan sistematis selain dapat meningkatkan prestasi juga dapat meningkatkan rasa senang dan kepuasan diri para olahragawan. Figone (1999), menegaskan untuk meningkatkan persiapan mental para olahragawan, pelatih dan tim membutuhkan program latihan keterampilan mental yang dilakukan secara sistematis.

Berbagai hasil kajian menunjukkan bahwa program latihan mental merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan prestasi para olahragawan dalam berbagai cabang olahraga (Blakeslee; 2007). Meskipun LM diakui sebagai alat pelatihan yang sangat berharga oleh pelatih dari berbagai olahraga (Gould, dkk; 1999, Sullivan, & Hodge; 1991, dan Grobbelaar ; 2007), namun seringkali dihilangkan dari praktik pembinaan olahraga karena beberapa pelatih tidak bisa dan tidak mau melaksanakan program LM juga mereka memiliki sudut pandang negatif terhadap peran psikolog olahraga. Gould, dkk; (1999) dan Grobbelaar (2007), menjelaskan bahwa bisa jadi semua itu disebabkan adanya kecenderungan para pelatih yang memiliki stigma negatif terhadap LM dan kurangnya pengetahuan tentang LM merupakan alasan utama mengapa pelatih sering gagal untuk melaksanakan program LM pada olahragawan mereka. Terlepas dari semua itu hasil penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa 98,4% dari pelatih olahragawan elit di daerah menyadari kebutuhan untuk lebih banyak dukungan latihan keterampilan mental (Reade, dkk., 2009).

Berangkat dari uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa kajian tentang latihan mental (LM) merupakan topik utama dari Psikologi Olahraga dan keberhasilannya sangat ditentukan oleh peran pelatih. Menurut Freitas, Dias, & Fonseca (2013) dalam konteks ini perlu dicatat bahwa banyak pelatih yang menganggap dirinya mengaku siap untuk melakukan pelatihan psikologis, meskipun penerapannya hanya didasarkan pada pengalaman mereka ketika masih jadi pemain menerima ilmu itu dari pelatihnya. Dikatakan lebih lanjut olehnya bahwa pada hakikatnya jelas mereka sebagai pelatih tidak memiliki pemahaman yang benar tentang proses LM. Jadi tidak ada kesamaan konsep diantara mereka sebagai pelatih dalam menerapkan metode LM kepada para olahragawan dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya. Padahal menurut Côté, Salmela, dan Russell (1999) keberhasilan pelaksanaan program LM sangat tergantung pada pelatih kepala.

C. Aspek Psikologis yang Dibutuhkan dalam Pembinaan Olahraga

Ada berbagai aspek psikologis sebagai objek kajian Psikologi Olahraga yang bisa diterapkan selama proses pembinaan olahraga (pra-kompetisi dan kompetisi). Menurut Lesyk (2010) setidaknya ada sembilan, keterampilan psikologis yang spesifik yang berkontribusi terhadap keberhasilan dalam pembinaan olahraga. Kesembilan keterampilan psikologis itu, yaitu: (1). sikap positif; (2) motivasi intrinsik tingkat tinggi; (3) tujuan dan komitmen; (4) sosialisasi dengan orang lain; (5) menggunakan *self-talk* positif; (6). melakukan imajeri ; (7) mengelola kecemasan yang efektif; (8) mengelola emosi yang positif; dan (9) menjaga konsentrasi. Secara skematis pembagian ke sembilan keterampilan psikologis itu digambarkan di bawah ini.



Gambar 2.1 Piramida Latihan Mental
(Sumber: Jack J. Lesyk, 2010)

Meskipun masing-masing dari sembilan keterampilan itu adalah penting, dan antara aspek psikologis dalam setiap level saling terkait satu sama lainnya. Tiga level itu pada hakikatnya merupakan pembinaan keterampilan psikologis jangka panjang, persiapan psikologis pra-kompetisi, dan selama kompetisi untuk unjuk diri. Penjabaran dari masing-masing level itu adalah sebagai berikut.

Level I - Keterampilan psikologis ini merupakan dasar yang luas dan kuat untuk mencapai tujuan jangka panjang, berlatih, dan mempertahankan praktik latihan sehari-hari. Aspek-aspek psikologis ini diperlukan dan harus ditanamkan dalam keseharian berlatih sebagai pembentukan sikap positif terhadap olahraga dalam jangka waktu yang lama, sering bulan dan tahun.

Level II – Keterampilan psikologis ini digunakan dalam rangka persiapan untuk memperoleh kinerja yang optimal. Latihan keterampilan aspek-aspek psikologis ini digunakan untuk pra-kompetisi dimulai, atau segera sebelum melakukan aktivitas tertentu, seperti memukul dalam golf atau lemparan bebas di basket.

Level III -Keterampilan psikologis ini digunakan oleh olahragawan selama perilaku kinerja aktual atau saat kompetisi/bertanding.

Ada beberapa catatan agar kesembilan keterampilan psikologis yang diperlukan untuk kinerja yang baik dalam pra-kompetisi maupun kompetisi itu berjalan baik, yaitu (1) Keterampilan itu dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui instruksi dan pelatihan praktik; (2) Harus disadari bahwa untuk memulai latihan psikologis itu harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu olahragawan; (3) Harus dikembangkan rencana melatih dan meningkatkan keterampilan khusus yang perlu perbaikan bagi individu pemian; dan (4) Secara berkala meninjau kembali kemampuan olahragawan dalam setiap keterampilan untuk menilai kemajuannya.

Aspek-aspek psikologis itu yang akan diuraikan lebih lanjut dalam penyusunan buku Psikologi Olahraga yang mengkhususkan bahasanya pada metode latihan mental untuk bola basket.

1. Sikap Positif

Olahragawan yang berhasil harus menyadari bahwa menekuni cabang olahraga itu merupakan pilihan. Pilihan sikap terhadap olahraga harus didominasi perasaan positif. Jadikan bahwa olahraga yang ditekuninya merupakan kesempatan untuk bersaing berkompetisi dengan diri sendiri dan harus belajar dari keberhasilan dan kegagalan orang lain. Kejarlah keunggulan, bukan kesempurnaan, dan harus ada kesadaran pada olahragawan bahwa

pelatih, teman satu tim, pengurus, dan lain-lain yang ada dalam tim tidaklah sempurna. Harus punya pemikiran dan menjaga keseimbangan antara olahraga yang ditekuninya dan sisa hidupnya. Menghormati olahraga yang ditekuninya, teman anggota tim, pelatih, pembina, dan diri sendiri.

2. Motivasi Intrinsik Tingkat Tinggi

Olahragawan yang berhasil harus menyadari manfaat dan keuntungan yang mereka harapkan dan jalani dalam keikutsertaannya dalam olahraga yang dia tekuni. Harus mampu bertahan menghadapi tugas sulit dan masa-masa sulit, bahkan ketika imbalan dan manfaat tidak segera datang. Harus menyadari bahwa banyak manfaat berasal dari partisipasi dalam olahraga, bukan hanya hasilnya.

Sage (Winberg & Gould, 2011) mendefinisikan motivasi sebagai "intensitas dan arah usaha seseorang". Beberapa olahragawan terutama dimotivasi oleh tujuan tugas seperti keinginan untuk belajar dan meningkatkan terlepas dari hasil. Yang lainnya orang melakukan olahraga lebih termotivasi yang berpusat pada tujuan untuk mewujudkan ego seperti menampilkan persaingan atas orang lain, jadi ukuran menang dan kalah sangat penting.

Menurut temuan yang dijelaskan dalam Weinberg dan Gould (2011), laki-laki tampaknya nilainya lebih berorientasi pada kompetitif dan memenangkan, sedangkan perempuan nilainya lebih tinggi pada orientasi tujuan (berorientasi lebih ke arah peningkatan kinerja).

Olahragawan elit tampak lebih tinggi orientasinya untuk mencapai kemenangan daripada olahragawan yang kurang terampil.

Bidang lain motivasi intrinsik dibandingkan motivasi ekstrinsik. Faktor motivasi intrinsik adalah bagian dari olahragawan, seperti kebanggaan atau kepuasan, sedangkan faktor motivasi ekstrinsik berupa imbalan dari luar olahragawan, seperti uang atau perhatian. Pelatih dapat meningkatkan motivasi intrinsik dengan memungkinkan olahragawan untuk membuat keputusan penting dan merasa kompeten. Pada olahragawan begitu banyak alasan yang mendorong (seperti sukacita, uang, ego, belajar, atau pengakuan), Pelatih harus memperlakukan setiap olahragawan sebagai individu yang unik dan mencari pendekatan yang optimal untuk memotivasi orang tersebut. Kesalahan terjadi ketika olahragawan terutama termotivasi untuk menyenangkan orang lain daripada diri mereka sendiri, atau ketika hasil sangat penting daripada proses, sehingga olahragawan menjadi terancam oleh perasaan takut gagal atau mendasarkan diri mereka hanya pada seberapa baik mereka bermain.

3. Tujuan dan Komitmen

Olahragawan yang berhasil harus memiliki tujuan dan mampu mengelola tujuan jangka panjang dan jangka pendek yang realistis, terukur, dan dibatasi waktu. Menyadari tingkat kinerja olahragawan saat ini dan mampu mengembangkan, rencana secara rinci dan spesifik untuk mencapai tujuan mereka. Cara untuk mencapai ini atlet harus latihan keterampilan psikologis berupa "*goal setting*" atau menetapkan tujuan. Semua itu harus ditunjang oleh komitmen yang tinggi untuk mencapai tujuannya dan untuk melaksanakan tuntutan itu dalam program latihan sehari-hari.

Keterampilan psikologis pertama yang akan digunakan dalam program ini adalah penetapan tujuan. Untuk sepenuhnya mendidik olahragawan tentang bagaimana tujuan harus dilaksanakan, baik tujuan jangka pendek dan jangka panjang akan dibahas (Horn,

2002). Olahragawan akan diberitahu tentang manfaat menetapkan tujuan 'SMART', yaitu *Specific, Measurable, Attainable, Relevant, dan Time-bound*. Dengan konsep "SMART" ini para olahragawan akan dididik tentang penggunaan hasil, proses dan tujuan prestasi (Kingston & Hardy, 1997), dan campuran ini akan digunakan untuk meningkatkan prestasi terbaik. Pelatih akan terlibat penuh dalam proses penetapan tujuan, terutama bila tujuan proses yang digunakan, pelatih akan memberikan informasi teknis yang relevan dan analisis kebutuhan untuk setiap bagian dari alat.

4. Sosialisasi dengan Orang Lain

Olahragawan yang berhasil harus memiliki kesadaran bahwa dia adalah bagian dari sistem yang lebih besar yang mencakup keluarganya, teman, rekan satu tim, pelatih, dan lain-lain. Bila diperlukan, dia dapat mengomunikasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya dan mendengarkan masukan dari mereka semua. Juga harus belajar keterampilan yang efektif untuk menangani konflik, mengatasi lawan yang sulit, dan orang-orang lain ketika mereka memiliki sikap negatif atau berlawanan.

5. *Self talk* Positif

Olahragawan yang berhasil harus mampu menjaga kepercayaan dirinya selama masa-masa sulit dengan realistis, dan dengan melakukan *self-talk* positif. Berbicara dengan dirinya sendiri bisa juga dengan temannya sendiri yang sangat dipercaya. Gunakan *self-talk* untuk mengatur pikiran, perasaan dan perilaku selama kompetisi. *Self-talk* ini akan sangat berdampak terhadap kepercayaan diri. Percaya diri dipandang aspek psikologis yang paling penting dalam psikologi olahraga (Gill, 2002). Kepercayaan diri atau merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap olahragawan. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu

keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Olahragawan yang memiliki kepercayaan diri secara umum karakteristiknya stabil yang pada kenyataannya jelas penting dan dominan dalam olahraga. Olahragawan harus yakin mereka bisa tampil baik ketika dalam lingkungan kompetisi, seperti Tiger Woods akan yakin membuat pukulan pada cabang olahraga golf, atau seorang pemain sepak bola yang mengambil tendangan penalti yang terakhir pada partai di final Piala Dunia.

Self-efficacy merupakan bentuk situasi keyakinan diri bahwa seseorang akan dapat melakukan aktivitas dan situasi tertentu dengan baik (Gill, 2002). Gill (2002) menunjukkan bahwa perbedaan yang paling konsisten antara prestasi olahragawan top atau elit dengan olahragawan yang tidak top bahwa olahragawan elit atau top memiliki tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) yang lebih besar.

6. Melakukan Imajeri

Olahragawan yang berhasil harus menyiapkan diri untuk menghadapi kompetisi dengan membayangkan dirinya bahwa dia akan berkinerja dengan baik saat kompetisi. Membuat dan menggunakan latihan keterampilan psikologis imajeri yang rinci, spesifik, dan realistis. Semua ini bisa dilakukan melalui latihan imajeri selama kompetisi untuk mempersiapkan tindakan dan memulihkan kesalahan dan penampilan buruk.

Sesi imajeri akan menggabungkan intern (imajinasi) dan eksternal berupa pertunjukkan (video demonstrasi). Semua sesi akan fokus hanya pada penampilan optimal, peserta akan didorong untuk menggunakan imajeri secara *real time* dan dalam gerakan

lambat, imajeri gerakan lambat akan didorong terutama ketika ada teknik tertentu yang olahragawan melakukan teknik yang salah, ini akan memungkinkan mereka untuk membayangkan melakukan keterampilan dengan benar menggunakan semua point mengajar. Olahragawan akan didorong untuk mengembangkan sesi-kompetisi tertentu. Sesi ini akan dilakukan secara intens sebelum dan selama kompetisi (Horn, 2002).

7. Mengelola Kecemasan yang Efektif

Olahragawan yang berhasil harus menerima bahwa kecemasan sebagai bagian dari olahraga. Menyadari bahwa beberapa tingkat kecemasan dapat membantunya melakukan berbagai penampilan/tugas gerak dengan baik. Mengetahui bagaimana untuk mengurangi kecemasan ketika terjadi peningkatan yang ekstrim, tanpa kehilangan intensitasnya.

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Horn (2002) sependapat bahwa tingkat kecemasan merupakan suatu keadaan yang bersifat objektif yang dirasakan sebagai ancaman oleh seorang pemain. Lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan dipandang sebagai perasaan gugup dan tegang, yang linear berhubungan dengan tingkat gairah. Kecemasan dapat dibagi menjadi somatik dan kecemasan kognitif. Kecemasan somatik mengacu pada gejala fisik reaktivitas otonom; berkeringat, peningkatan denyut jantung dan gemetar. Kecemasan kognitif mengacu pada kekhawatiran negatif tentang prestasi, kurangnya konsentrasi dan perhatian yang buruk. Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi olahragawan secara individual, tidak ada faktor tunggal yang dominan penyebab terjadinya tingkat kecemasan, efek kecemasan terhadap prestasi ini

terutama disebabkan apakah olahragawan merasakan kecemasan akan memfasilitasi atau melemahkan (Gill, 2000).

8. Mengelola Emosi yang Efektif

Olahragawan yang berhasil menerima harus mampu mengelola emosi dengan baik jangan berlebihan, jadikan kegembiraan, kemarahan, dan kekecewaan sebagai bagian dari pengalaman olahraga. Harus mampu mengelola dan menggunakan emosi untuk meningkatkan kinerja yang tinggi bukan sebaliknya. Emosi dalam olahraga tidak hanya ekspresi reaktif terhadap kemenangan atau kekalahan. Keadaan emosional pra-kompetitif dan saat kompetitif dapat mempengaruhi kemampuan olahragawan untuk melakukan aktivitas olahraga. Emosi tidak satu konstruk, dapat dibagi ke dalam komponen emosional (Horn, 2002). Banyak olahragawan merasakan bahwa mempertinggi tingkat gairah dapat memfasilitasi prestasi mereka. Terutama untuk meningkatkan daya anaerobik (Jones, 2001). Namun, emosi dapat memiliki efek negatif pada beberapa keterampilan motorik melalui peningkatan ketegangan otot yang akhirnya mempengaruhi koordinasi (Jones, 2001), keduanya merugikan dalam konteks olahraga seperti senam.

9. Menjaga Konsentrasi

Olahragawan yang berhasil harus mengetahui apa yang perlu diperhatikan selama situasi permainan atau olahraga berlangsung. Dia harus belajar bagaimana mempertahankan fokus dan melawan gangguan, apakah gangguan itu berasal dari lingkungan atau dari dalam dirinya sendiri. Harus dapat bisa kembali fokus saat konsentrasi hilang selama kompetisi. Dia juga harus belajar bagaimana cara fokus pada permainan tidak berpikir pada kejadian masa lalu atau masa yang akan datang.

Konsentrasi dan kontrol perhatian adalah keterampilan psikologis yang penting untuk dikuasai dalam berbagai cabang olahraga. Karena ada begitu banyak gangguan potensial saat bermain (suara, perasaan, pikiran). Perhatian selektif adalah kemampuan untuk memilih rangsangan yang paling tepat pada fokus tertentu, sedangkan konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian dari waktu ke waktu.

Olahragawan harus mampu untuk mengalihkan perhatian dengan cepat dan akurat. Misalnya, pemain basket yang sedang *dribbling* bola perhatiannya harus luas dan ke dalam. Dia harus memperhatikan pergerakan lawan, kawan, dan bola mau di *passing* kemana. Pergeseran mental yang konstan dari eksternal ke internal, luas untuk mempersempit, dan belakang adalah inti dari kontrol perhatian. Kontrol perhatian yang tepat memungkinkan olahragawan untuk memilih apa yang penting, tetap fokus pada hal itu selama diperlukan, dan mengalihkan fokus sesuai kebutuhan.

Konsentrasi dan perhatian sering ditingkatkan dengan strategi seperti membaca frase kunci untuk diri sendiri, sisanya berpusat di masa sekarang, mempertahankan perhatian selama gangguan, dan menggunakan Imajeri dan *self-talk* untuk kembali fokus ketika terganggu. Meskipun pemain pemula sering memerlukan berpikir lama untuk mendapatkan fokus yang tepat.

BAB 3

BOLA BASKET

Perkembangan bola basket sebagai sebuah cabang olahraga cukup pesat di Indonesia. Meskipun dari segi prestasi bola basket Indonesia di lingkup Asia Tenggara pun masih tertinggal dari negara-negara seperti Filipina, dan Singapura. Banyak faktor yang menyebabkan prestasi bola basket di tanah air kurang berprestasi dengan baik. Salah satu faktor penyebabnya para pelatih kurang mengaplikasikan ilmu keolahragaan selama proses pembinaan cabang olahraga itu. Satu diantara ilmu itu adalah psikologi olahraga. Padahal kontribusi psikologi olahraga dalam pembinaan bola basket di negara-negara maju, seperti Amerika dan Eropa Barat sudah sedemikian nyata. Banyak pemain bola basket top dunia seperti Michael Jordan, Steve Nash, dan Dirk Nowitzki, mereka mengakui bahwa latihan aspek psikologis sangat membantu kinerjanya. Berbagai kajian secara akademik juga telah membuktikan bahwa psikologi olahraga khususnya aspek latihan mental berkontribusi dalam peningkatan keterampilan dan kinerja para pemain (Welo, 2009, Weinberg & Gould, 2011).

Bagi para pembaca yang akan mengaplikasikan aspek psikologis atau latihan mental dalam bola basket, tentunya harus memahami terlebih dahulu karakteristik cabang olahraga bola basket. Pemahaman itu akan sangat mendukung dalam aplikasi latihan mental. Oleh karena itu dalam Bab ini akan diungkap tentang bola basket, yang menyangkut: (1) definisi bola basket; (2) sejarah bola basket; (3) prinsip-prinsip peraturan permainan bola basket;

(4) teknik dasar bola basket; dan (5) teknik permainan bola basket profesional.

A. Definisi Permainan Bola Basket

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Perbasi, 2010). Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu : 1) Forward, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) Center, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) Guard/Point Guard, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan *National Basketball League* (NBL) di Indonesia.

B. Sejarah Bola Basket

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891,

Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada *dribble*, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

C. Prinsip Bermain dan Peraturan Permainan Bola Basket

Berdasarkan kajian dari Peraturan Bola Basket yang diterbitkan oleh Perbasi (2010), secara garis besar dapat diungkapkan sebagai berikut. Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan

dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm - 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 - 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 - 1,40 meter.

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Aturan dasar pada permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
- Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
- Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap

aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.

- Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
- Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
- Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
- Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit

pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.

- Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit
- Pihak yang berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

D. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkuk besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*).

Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat

mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

Pivot atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360°.

Teknik *shooting*. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan. Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang.

Menurut (Rose, 2013) selain beberapa teknik tersebut di atas ada juga beberapa teknik permainan bola basket yang ditampilkan oleh para pemain profesional, yaitu: (a) *Fade Away*. *Fade away* adalah teknik yang mendorong badan kebelakang saat melakukan shoot, sehingga menyulitkan defender untuk menghadang bola. teknik ini lumayan susah dilakukan buat pemain yang baru belajar basket. Bila keseimbangan badan tidak terjaga bisa-bisa terpelanting dan jatuh ke belakang. Pemain NBA yang sering memakai teknik ini adalah sang legenda basket seperti Michael Jordan dan Kobe Bryant; (b) *Hook Shoot*. *Hook* adalah teknik yang sangat efektif bila pemain dijaga oleh orang yang lebih tinggi dari pemain. Yaitu cara menembak dari samping dengan satu tangan. Jadi jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa agak jauh. Belakangan teknik ini sering dipakai oleh Rony Gunawan Satria

Muda Britama waktu melawan Garuda Bandung di Final 2009, dan keakuratan mencapai 80%.; (c) *Jump Shoot*. Teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi tembakan yang bagus. Yaitu dengan melompat dan melakukan tembakan yang liar dan sulit untuk digagalkan; (d) *Crossover* merupakan cara *dribble* dengan cara memantulkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan atau sebaliknya. biasanya teknik sudah banyak di improvisasi dengan cara memantulkan bola di antara celah kaki (kebanyakan pemain internasional sudah menggunakan teknik ini) atau belakang kaki (yang paling sering menggunakan teknik ini adalah Jamal Crawford - Atlanta Hawks); dan (e) *Slam dunk* adalah salah satu teknik yang paling populer. Sebenarnya cukup simpel, yaitu hanya memasukkan bola secara langsung ke ring dan menghempaskan tangan ke ring basket. Walaupun simpel, tapi untuk orang dengan tinggi 171 cm slam seperti ini hampir mustahil untuk dilakukan karena lompatannya tidak cukup tinggi.

E. Perkembangan Bola Basket di Indonesia

Permainan basket sudah sangat berkembang dan digemari sejak pertama kali diperkenalkan oleh James Naismith. Salah satu perkembangannya adalah diciptakannya gerakan *slam dunk* atau menombok, yaitu gerakan untuk memasukkan dan melepas bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa.

Ada beberapa informasi mengatakan masuknya basket bersamaan dengan kedatangan pedagang dari Cina menjelang kemerdekaan. Tepatnya, sejak 1894, bola basket sudah dimainkan orang-orang Cina di Provinsi Tientsien dan kemudian menjalar ke seluruh daratan Cina. Mereka yang berdagang ke Indonesia adalah

kelompok menengah kaya yang memilih olahraga dari Amerika itu sebagai identitas kelompok Cina modern.

Informasi ini diperkuat fakta menjelang dan pada awal kemerdekaan klub-klub bola basket di sejumlah kota besar seperti Jakarta, Medan, Bandung, Semarang, DI Yogyakarta, dan Surabaya sebagian besar tumbuh dari sekolah-sekolah Cina. Dari klub itu pula kemudian lahir salah seorang pemain legenda Indonesia, Liem Tjien Siong yang kemudian dikenal dengan nama Sonny Hendrawan (Pada 1967 Sonny terpilih sebagai Pemain Terbaik pada Kejuaraan Bola Basket Asia IV di Seoul, Korea Selatan. Waktu itu, tim Indonesia menduduki peringkat ke-4 di bawah Filipina, Korea, dan Jepang).

Pada 1948, ketika Negara Indonesia menggelar PON I digelar di Solo, bola basket, sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Ini membuktikan bahwa basket cepat memasyarakat dan secara resmi diakui Negara. Tiga tahun kemudian, Maladi sebagai Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI) yang kemudian menjadi Menteri Olahraga, meminta Tonny Wen dan Wim Latumeten untuk membentuk organisasi bola basket. Namun akhirnya karena tuntutan kebutuhan untuk menyatukan organisasi basket, disepakati pembentukan Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia pada 1955, disingkat Perbasi.

BAB 4

URGENSI ASPEK MENTAL DALAM BOLA BASKET

Olahragawan basket profesional seperti Michael Jordan, Steve Nash, dan Dirk Nowitzki merupakan para olahragawan yang memiliki mental bagaikan prajurit sejati ketika tampil dalam setiap pertandingan. Ketangguhan mental itulah yang membuat mereka selalu tampil baik pada setiap pertandingan dan memiliki kontribusi sangat besar pada keberhasilan timnya. Menurut Mikes (1987) berdasarkan kajian literatur ternyata ketangguhan mental mereka merupakan hasil dari sebuah proses latihan mental. Ditegaskan oleh Voight dan House (2010) bahwa hasil kajian berbagai penelitian mengungkap ketangguhan mental mereka terbentuk melalui: (a) kemampuan melakukan visualisasi, dan *self talk*; (b) bekerja sangat optimal, tenang, berenergi, dan waspada; (c) persiapan mental dan fisik yang baik dan kemampuan mempertahankan konsentrasi; (d) saran dan kritik konstruktif di ruang ganti bermanfaat dalam menumbuhkan semangat; (e) memiliki semangat dan harapan yang bersumber dari motivasi intrinsik yang kuat; (f) memiliki penetapan tujuan kinerja dan hasil, yang dilandasi sikap, konsentrasi dan kepercayaan diri; (g) memiliki komitmen untuk menetapkan tujuan dan selalu praktik di luar zona ; (h) memiliki komitmen dan fokus sebagai kunci utama; (i) menetapkan tujuan yang realistis dan persiapan yang baik untuk kompetisi; (j) berlatih praktik keterampilan fisik sampai mereka begitu otomatis dengan berpikir positif dalam situasi penuh tekanan; (k) penuh konsentrasi dan konsisten. Kajian aspek psikologis tersebut akan dipaparkan di bawah ini ini.

"Nowhere is it more abundantly clear than in competitive sports that everything is interconnected. What you think, how you act, what you eat, how much you sleep, your fighting spirit, your fitness, your passion for life are all intimately connected"

- Jim Loehr, Ed.D., Former Coach and Mental Skills Trainer (2001)

"If you as a coach are good at analyzing and adjusting the mental and emotional state of your team, then you will win many matches against coaches who don't understand it"

- Pete Waite, Volleyball Coach, Winconsin (Waite, 2002, p. 306)

"You get out what you put in ... you can't be half in and half out. Coaches don't say the game is 90 percent mental for the hell of it"

- Mike Stoops, Head Football Coach, Arizona (Dufresne, 2004, p. D12)

Kutipan di atas menggambarkan bahwa para pelatih sangat percaya arti penting latihan mental untuk meningkatkan keterampilan olahraga yang mereka bina. Sangat sering kita simak hasil wawancara dengan pelatih dan olahragawan yang mencerminkan bahwa aspek mental telah berkontribusi positif untuk meraih prestasi atau kemenangan.

Seperti ungkapan berikut: "Kami bermain sebagai sebuah tim malam ini," "Kami tetap positif meskipun di awal pertandingan mengalami beberapa masalah," atau "Kami tetap fokus pada rencana permainan dan pada apa yang telah diputuskan".

Dalam satu dekade terakhir ini pertumbuhan psikologi olahraga berkembang pesat, indikatornya dapat dilihat terjadi peningkatan jumlah tim dan olahragawan yang memanfaatkan konsultan psikologi olahraga, namun masih terjadi beberapa kesalahpahaman mengenai aspek mental dalam konteks olahraga itu. Sudah banyak upaya yang dilakukan pelatih dan olahragawan dalam menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga untuk permainan. Bahkan dalam

konteks permainan bola basket penerapan latihan mental ini telah diintegrasikan ke dalam pembinaan dan praktik sehari-hari, dan itu tumbuh dari kesadaran pelatih.

Pertanyaan-pertanyaan berikut telah memberikan lebih banyak bukti bagaimana hubungan mental dan fisik mempengaruhi kinerja pemain bola basket.

- Apakah “lupa” para olahragawan saat bertanding tidak dapat melaksanakan keterampilan yang telah dipelajari dan bersikap seperti main drama?
- Seberapa sering para olahragawan gagal memenuhi potensi kinerja yang mereka miliki?
- Seberapa sering olahragawan berbicara negatif tentang diri mereka sendiri sebelum, selama atau setelah bermain?
- Apakah anggota tim menganggap dirinya sebagai bagian penting dari sebuah tim yang lambat untuk bermain optimal? Bagaimana dengan pengaruh yang datangnya dari luar tim?
- Apakah olahragawan bermain dengan baik setelah melakukan kesalahan?
- Apakah olahragawan bermain buruk selama permainan?
- Apakah mereka bermain dengan baik di bawah tekanan?
- Seberapa banyak olahragawan bermain baik selama pertandingan, namun ketika ada tekanan waktu yang pendek mereka bermain buruk?
- Apakah olahragawan terkadang berhenti mencoba setelah mengalami kesulitan?
- Apakah olahragawan tahu daerah mana dalam permainan yang merupakan kekuatan mereka dan daerah mana yang membutuhkan perbaikan?

Pertanyaan-pertanyaan sebagaimana tersebut di atas sering mengemuka yang mencerminkan pentingnya hubungan atau koneksi antara mental (pikiran) dan fisik (tubuh). Jawaban atas permasalahan-permasalahan tersebut di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

- Apakah “lupa” para olahragawan saat bertanding tidak dapat melaksanakan keterampilan yang telah dipelajari dan bersikap seperti main drama? Kecemasan yang berlebih dapat mempengaruhi konsentrasi, memori, dan pelaksanaan keterampilan dan taktik yang dipelajari. Kecemasan juga dapat membuat ketegangan fisik atau meningkatkan gangguan mental, dan pada gilirannya mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dan akhirnya kinerja.
- Seberapa sering para olahragawan gagal memenuhi potensi kinerja yang mereka miliki? Pada bagian mana dari daerah atau lapangan tertentu para olahragawan dan tim sering gagal? Kajian tentang hal ini lebih rinci akan diungkap pada bagian kapasitas olahragawan dan keunggulan kinerja.
- Seberapa sering olahragawan berbicara negatif tentang diri mereka sendiri sebelum, selama atau setelah bermain? Negatif *self-talk* mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi, fokus kompetitif, kecemasan, dan kinerja, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- Apakah anggota tim menganggap dirinya sebagai bagian penting dari sebuah tim yang lambat untuk bermain optimal? Bagaimana dengan pengaruh yang datangnya dari luar tim? Penggunaan generalisasi pada satu bidang, atau pelabelan kekuatan atau kelemahan yang didasarkan pada satu hasil, adalah tindakan tidak tepat. Sebagai contoh, jika sebuah tim memulai permainan dan memasukan bola ke basket lawan dengan mudah ini merupakan awal yang baik, kemudian akhirnya menang, para olahragawan dapat menyatakan bahwa

mereka dengan "permulaan lambat" pun menang. Pernyataan ini dapat menyebabkan terjadinya suatu harapan dan keyakinan diri tim bahwa dengan cara bermain lambat dan perlahan pun dapat meraih kemenangan. Dengan kondisi ini tidak memungkinkan tim itu secara konsisten untuk meraih kemenangan. Ini yang dianggap tidak tepat. Oleh karena itu, harapan bermain secara produktif sangat dianjurkan.

Artinya bermain dengan keyakinan tinggi bahwa tim ini dapat dengan cepat mengalahkan lawan adalah harapan yang sangat dianjurkan.

- Apakah olahragawan bermain dengan baik setelah melakukan kesalahan? Sebagian besar olahragawan yang tidak mampu melepaskan kesalahan akan terus membuat kesalahan yang sama. Hal ini seperti bermain dengan "monyet di punggung Anda," olahragawan dengan beban berat akan membuatnya lebih sulit bermain secara normal dan terkontrol. Di sisi lain olahragawan yang belum siap akan menurunkan potensi yang dimilikinya, sehingga dia harus lebih fokus agar tidak terjadi kesalahan terus menerus yang berakibat makin memperburuk permainan mereka.
- Apakah olahragawan bermain buruk selama permainan? Cara untuk mengatasinya para olahragawan harus fokus pada pekerjaan yang sedang mereka lakukan untuk tetap bermain solid dan melakukan berbagai eksekusi, sehingga menarik perhatian olahragawan yang menjauhkannya dari lingkungan yang tidak bersahabat.
- Apakah mereka bermain dengan baik di bawah tekanan? Para pelatih harus membantu olahragawan untuk menyadari tentang apa yang sedang mereka lakukan dan tetap harus memiliki kontrol serta tetap fokus pada apa yang dilakukan saat ini, terlepas dari situasi dan tingkat kecemasan mereka.

- Seberapa banyak olahragawan bermain baik selama pertandingan, namun ketika ada tekanan waktu yang pendek mereka bermain buruk? Para olahragawan ternama ketika bermain kadang-kadang bisa kehilangan sesuatu ketika dalam kondisi keterbatasan waktu. Ketakutan dan kecemasan sebagai pemain andalan untuk menang bercampur dengan ketidakmampuan mengatasi hambatan kinerja. Bakat, keterampilan, dan mekanisme mental selamanya tidak akan mendukung jika hambatan-hambatan ini tidak diatasi.
- Apakah olahragawan terkadang berhenti mencoba setelah mengalami kesulitan? Kesulitan, apakah itu yang datangnya di awal atau akhir, seperti kehilangan kesempatan jadi pemain starter karena cedera, atau panggilan wasit yang buruk harus diatasi. Memiliki rencana apa yang akan dilakukan untuk menangani potensi kesulitan adalah salah satu cara yang baik. Di sisi lain harus tetap berada dalam kontrol yang dan reaksi emosional yang baik dalam menghadapi kesulitan.
- Apakah olahragawan tahu daerah mana dalam permainan yang merupakan kekuatan mereka dan daerah mana yang membutuhkan perbaikan? Olahragawan yang tidak tahu dan menyadari tentang apa yang harus mereka kerjakan selama bermain akan cenderung pasif dalam melakukan gerakan, karena mereka tidak memiliki arah yang memadai mengenai konsistensi tentang arah untuk meraih kinerja yang optimal.

Pertanyaan-pertanyaan sebagaimana tersebut di atas dan jawabannya yang menegaskan bahwa dalam bola basket sangat penting para olahragawan berpikir dan berbicara untuk diri mereka sendiri sebelum, selama, dan setelah berperilaku, serta dampak pikiran dan dialog dengan dirinya terhadap tindakan, sensasi fisik (ketegangan, relaksasi), perilaku, perasaan, dan akhirnya kinerja. Selain itu, bagaimana sikap emosional olahragawan bereaksi

terhadap situasi tekanan dan kesulitan dapat mempengaruhi baik buruknya atau membaiknya kinerja mereka.

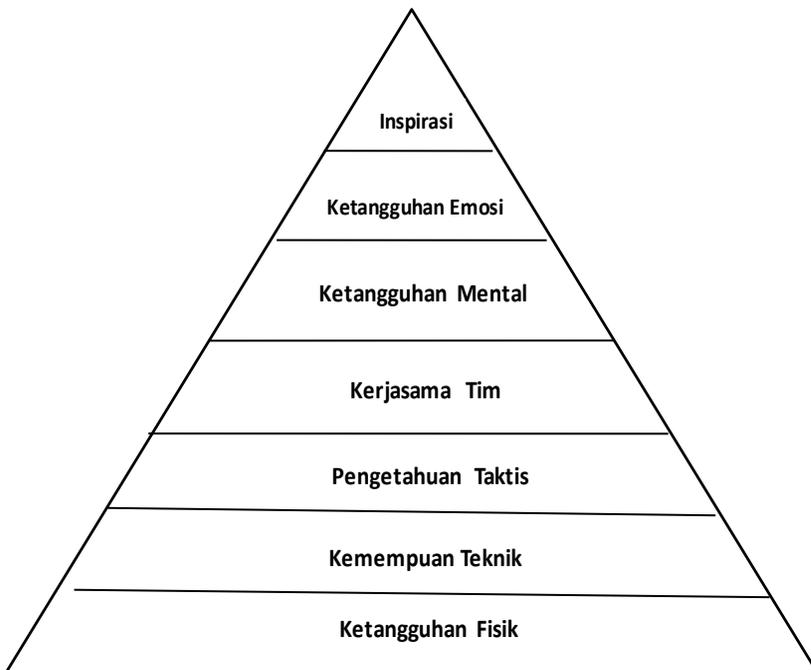
Meskipun pertanyaan di atas digunakan terutama untuk menilai kelemahan beberapa olahragawan atau tim yang memiliki masalah interkoneksi antara pikiran dan tubuh, pertanyaan-pertanyaan yang sama juga dapat digunakan dalam menyoroti masalah kekuatan fisik. Olahragawan yang mentransfer pekerjaan yang dilakukan saat latihan ke dalam permainan biasanya tidak akan bingung meskipun ada di bawah tekanan atau kesulitan dan akan terus bekerja keras di bawah tekanan. Keberhasilan ini merupakan hasil dari ketangguhan mental emosional yang solid dalam mekanisme mental yang sehat. Beberapa olahragawan mewarisi bakat yang diperlukan untuk bermain optimal, termasuk keterampilan fisik, teknis, dan mental, sementara di sisi lain mereka harus tetap bekerja sangat keras untuk memaksimalkan potensi yang telah mereka terima tersebut

Bagaimanapun sangat sedikit olahragawan, terutama di sekolah menengah, dan tingkat perguruan tinggi, yang benar-benar memiliki permainan lengkap atau yang sering disebut sebagai satu set keterampilan lengkap. Untuk alasan ini, kebanyakan tim (atau olahragawan) mempekerjakan seorang pelatih untuk menangani semua jenis aktivitas agar dapat membantu olahragawan memperbaiki semua bidang permainan dan kemajuan mereka menuju olahragawan yang lengkap. Pelatih ini dapat mengembangkan antara lain aspek posisi, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas serta ahli gizi dan pelatih khusus yang dapat membantu olahragawan meningkatkan kelincahan dan gerak kaki. Kadang-kadang, seorang psikolog olahraga disewa untuk berbicara dengan tim, meskipun hanya satu atau dua kali selama satu musim. Kehadiran para spesialis psikologis itu dapat menguntungkan, sehingga dalam konteks ini pelatih dapat membantu masing-masing olahragawan yang dibinanya menjadi olahragawan yang lengkap

dengan pembinaan tidak hanya pada aspek fisik dan teknis dari basket, tapi juga aspek mental.

Model yang diterapkan yang dapat digunakan oleh pelatih pada semua tingkatan kompetitif untuk membantu memperluas keseluruhan permainan atau kapasitas olahragawan mereka. Setidaknya ada tujuh kategori penting yang digambarkan dalam bentuk piramida seperti pada gambar 4.1 di bawah yang terkait erat dengan kinerja yang optimal. Aspek fisik, merupakan bagian bawah piramida mewakili bagian-bagian yang dilatih secara teratur, dianggap paling penting oleh pelatih, dan lebih mudah untuk "memperbaiki". Bagian menuju puncak piramida tersebut merupakan aspek-aspek yang dilatih sangat jarang dan lebih sulit untuk dikuasai, karena tanpa informasi dan strategi yang memadai. Pelatih telah menempatkan penekanan untuk membantu olahragawan dengan cara memaksimalkan kemampuan fisik, teknis, dan taktis mereka. Mudah-mudahan, buku ini dapat mendorong pelatih untuk menempatkan penekanan lebih besar pada aspek-aspek lain dari pembinaan / bermain bola basket.

Meskipun beberapa pelatih melakukan dan menekankan pentingnya kesatuan dan efektivitas tim, tantangan penting bagi pelatih adalah untuk membantu meningkatkan olahragawan dalam memperluas kapasitas mental, emosional, dan inspiratif mereka. Memaksimalkan kapasitas kinerja akan memungkinkan olahragawan untuk bermain lebih dekat dengan potensi optimal mereka, dengan mempertajam keterampilan mereka dan kekuatan mekanik sekaligus meningkatkan pada bagian yang lemah mereka. Sebelum perbaikan ini dapat dibuat, olahragawan harus menyadari kekuatan dan kelemahan mereka.



Gambar 4.1 Memperluas kapasitas pemain untuk permainan individu yang lebih lengkap.

Mengejar keunggulan dimulai dengan mengenal pola yang dikembangkan pelatih. Ini hanyalah sebuah proses yang diharapkan lebih menyadarkan para pelatih akan kapasitas diri, kekuatan, dan kelemahan para olahragawan. Hal ini juga berarti menjadi lebih sadar apa yang diharapkan oleh olahragawan, yang bertentangan dengan apa yang diinginkan pelatih".

Kapasitas kinerja didefinisikan oleh daftar kualitas yang dapat dipersepsi dan disepakati sama oleh pelatih dan olahragawan. Olahragawan dan tim yang menunjukkan kualitas-kualitas tertentu yang dekat dengan cara memaksimalkan kapasitas mereka di bagian tertentu. Misalnya, olahragawan yang kuat dan fit karena mereka dapat memaksimalkan kapasitas fisiknya, dan dengan demikian,

meningkatkan peluangnya untuk sukses. Olahragawan yang "lengkap" adalah olahragawan yang jujur melaporkan bahwa mereka memenuhi kapasitas mereka di tujuh bidang kinerja tersebut. Namun, para olahragawan yang tidak jujur ketika mengerjakan latihan-latihan praktik, maka dia akan kesulitan memenuhi kapasitas mereka, dan menurunkan peluang untuk berhasil dalam latihan dan dalam permainan.

A. Kapasitas Fisik

Tanda-tanda memaksimalkan kapasitas fisik meliputi hal-hal sebagai berikut ini:

- Olahragawan yang maksimal mempersiapkan "mesin" mereka untuk latihan dan bertanding dengan menu makan yang tepat serta harus dan memastikan hidrasi yang tepat.
- Olahragawan yang mempersiapkan fisik di luar musim latihan pada semua komponen: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, daya tahan aerobik, kekuatan, kelincahan, komposisi tubuh, dan melompat vertikal.
- Olahragawan yang menyediakan diri untuk istirahat dan pemulihan yang cukup serta melakukan peregangan sebelum dan sesudah latihan atau bertanding.
- Olahragawan yang tidak merasakan untuk terjadi kelelahan berlebih yang dapat menghambat permainan mereka.
- Olahragawan yang melakukan perawatan rutin untuk mencegah hal yang tidak diinginkan seperti rangsangan listrik, pijat jaringan dalam, dan peregangan.

Kebugaran adalah bagian dari kinerja olahragawan yang benar-benar harus ada dalam kendalinya. Olahragawan bisa sebugar yang mereka inginkan, maka mereka perlu memasukan program latihan kebugaran itu dalam usaha yang dilakukannya secara reguler.

B. Kapasitas Teknis

Indikator perilaku olahragawan untuk memaksimalkan kapasitas teknis meliputi berikut ini:

- Olahragawan mengetahui tentang keterampilan teknis khusus apa yang mereka butuhkan untuk ditingkatkan dan secara aktif melatih bagian-bagian teknis itu sesuai dengan kebutuhan kecepatan permainan.
- Olahragawan berlatih sendiri, dan meminta bantuan dari pelatih, untuk meningkatkan aspek teknis tertentu.
- Olahragawan yang fokus pada aspek mekanik dari keterampilan ketika mereka belajar sesuatu yang baru atau ketika menambahkan teknik baru untuk meningkatkan keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya.
- Olahragawan yang konsisten dengan keterampilan yang dibutuhkan sesuai posisi mereka. Banyak mekanik teknis yang terlibat dalam keterampilan, termasuk sequencing lokomotor, komponen manipulasi, dan unsur-unsur persepsi dan konseptual yang harus dimasukkan dalam mengajar sehari-hari dan pelatihan pengulangan berikutnya. Olahragawan yang mampu menentukan dosis latihan mereka sendiri, seperti bagian mekanik teknik tertentu yang dirasakan masih kurang dan keliru sehingga buruk dalam mengambil keputusan gerak, agar mengalami peningkatan dia harus melakukan koreksi yang diperlukan di lapangan baik ketika latihan atau bertanding. Memberdayakan kesadaran olahragawan akan arti penting *self-regulation* bisa sangat berharga untuk pengembangan kemampuan teknis olahragawan.

C. Kapasitas Taktis

Indikator perilaku olahragawan untuk memaksimalkan kapasitas taktis meliputi berikut ini:

- Olahragawan yang tahu semua skenario yang diperlukan dan mampu membaca tugas-tugas mereka yang spesifik untuk keperluan menyerang serta tugas bertahan dan peran yang harus dilakukan.
- Olahragawan yang melakukan internalisasi diri apa yang mereka lihat dari rekaman pertandingan dan laporan hasil analisis pertandingan mengenai posisi dan peran mereka dan kemudian mempelajari dan menerapkan dalam latihan dan pertandingan.
- Olahragawan memahami beberapa aspek dalam kasus-kasus tertentu dari apa yang rekan satu tim mereka lakukan, atau harus lakukan.

Jacob Rogers, mantan menajegal tim juara nasional sepak bola USC dua kali, yang kini pelatih di Central Connecticut State University, seperti dikutip dalam artikel Los Angeles Times mengatakan, "Ayah saya selalu mengajarkan kepada saya agar belajar tentang semua yang terjadi pada orang di sekitar Anda tentang apa yang seharusnya dilakukan, karena ketika Anda masuk dalam waktu permainan, situasi terjadi dan Anda mungkin harus membantu seseorang untuk memberi jalan keluar"(2003b). Para olahragawan harus memahami permainan dan mengadopsi kualitas taktis serta berusaha untuk memaksimalkan pengetahuan dan aplikasi taktis tersebut.

D. Kapasitas Tim

Indikator perilaku olahragawan untuk memaksimalkan kapasitas tim meliputi berikut ini:

- Olahragawan yang rela mengorbankan pujian pribadi demi untuk kepentingan tim.

- Olahragawan yang menahan diri untuk tidak berperilaku egois dan bertanggung jawab.
- Tim yang berkomitmen untuk tujuan yang sama dan menerima apa yang diperlukan untuk sampai tujuan itu.
- Anggota tim memahami dan menerima peran mereka.
- Olahragawan yang membantu untuk memotivasi dan menginspirasi rekan satu tim untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.
- Olahragawan yang mampu berkomunikasi dengan pelatih dan rekan satu tim.
- Tim yang menerima tentang sistem pelatih dan berusaha membantu untuk mematuhi melalui standar yang menyertainya.

Kebanyakan pelatih mengetahui apa yang menjadi "penyakit saya" atau "sikap egois pemain" dan bagaimana hal itu dapat merusak keunggulan yang dimiliki tim. Pat Riley, mantan pelatih Lakers dan mantan pelatih Miami Heat yang sekarang menjadi Presiden keuangan ini, awalnya menciptakan istilah ini dalam bukunya 1993. Apakah olahragawan Anda bersedia mengorbankan "aku" untuk "kita"? Apakah Anda memiliki olahragawan yang mengerti lebih jauh tentang nomor masing-masing dan prestasi serta upaya kolektif tim? Tanpa komitmen yang jujur kepada tim, tim akan gagal untuk bermain sampai dengan harapan dan potensi mereka.

Olahragawan harus memiliki kesadaran untuk tidak berusaha untuk "*coachable*" tetapi juga sebagai anggota untuk berusaha demi kebaikan tim. "Menempatkan tim pertama dan utama" adalah ungkapan umum yang digunakan pelatih untuk mengesankan kebutuhan ini pada para olahragawan, tapi berapa banyak olahragawan benar-benar mempraktikkan filosofi ini setiap hari? Menjadi olahragawan tim adalah keterampilan yang harus

dipraktikkan, sama seperti keterampilan teknis atau mental. Praktik membangun tim, yang terdiri dari kegiatan olahragawan dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan dan menempatkan mereka mengejar tujuan tim daripada agenda pribadi mereka.

E. Kapasitas Mental

Ketangguhan mental merupakan aspek yang agak sulit untuk dijelaskan. Kualitas mental pada hakikatnya adalah pengorbanan dan penyangkalan diri. Juga, yang paling penting, perlu dikombinasikan dengan kemauan untuk melakukan sikap disiplin dengan kuat dan menolak untuk menyerah. Ini adalah keadaan yang bersifat psikis (pikiran). Anda bisa menyebutnya karakter dalam tindakan (Lombardi, dalam Dorfman, 2003; 165).

Indikator perilaku olahragawan dalam memaksimalkan kapasitas mental atau kekuatan karakter dalam tindakannya mencakup:

- Olahragawan yang melihat sisi mental permainan mereka untuk mendapatkan keunggulan atas lawan-lawan mereka dengan menetapkan tujuan; membayangkan keberhasilan; menggunakan teknik intensitas kontrol, konsentrasi, dan fokus penuh pada pertandingan; memiliki kualitas sesi latihan; menempatkan tim sebagai tujuan pertama dan utama; dan berkomunikasi dengan pelatih serta sesama anggota tim.
- Olahragawan yang secara konsisten tetap memiliki keyakinan, terlepas dari bagaimana mereka, atau tim mereka tampil dalam pertandingan.
- Olahragawan yang secara konsisten mampu menyiapkan diri dengan baik untuk bermain dengan siapa pun lawannya, dan dengan demikian, tidak mungkin mengalami penurunan untuk berkompetisi.

- Olahragawan yang tetap fokus atas peran khusus mereka untuk tidak berpikir pada masa mendatang, dan tidak terganggu oleh kesalahan masa lalu atau kekhawatiran tentang bayangan kegagalan masa lalu.
- Olahragawan yang mampu dan berhasil untuk tidak meninggalkan kesalahan, tetapi juga belajar dari kesalahan itu agar dapat mempersiapkan diri untuk pertandingan berikutnya.
- Olahragawan yang mampu memotivasi diri untuk bermain mereka "A" permainan, terlepas dari lawan, dan mampu secara konsisten memberikan upaya terbaik mereka sepanjang sesi latihan.
- Olahragawan yang mampu konsisten dan siap diri untuk latihan dan bermain untuk maksimal, yang mencakup berurusan dengan mereka percaya diri, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, dan suasana hati negatif.
- Olahragawan yang secara konsisten mampu mengontrol kesadarannya atas mekanik gerak yang dilakukan dan percaya atas keterampilan mereka untuk melakukan suatu keputusan dalam suatu pertandingan.

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap percaya diri, fokus, dalam melakukan tindakan pada berbagai jenis situasi untuk mencapai kinerja terbaik, terutama dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Mampu berkinerja baik ketika memiliki kesempatan dalam pertandingan besar begitu juga dalam pertandingan level biasa dan menjadikan semua itu sebagai persaingan berat untuk mengatasi lawan, sehingga tetap memerlukan tingkat motivasi tinggi, usaha, dan eksekusi selama latihan yang membosankan maupun bertanding. Olahragawan yang mampu menampilkan aspek mental yang tinggi pada semua level

pertandingan dan situasi latihan yang membosankan benar-benar mencerminkan ketangguhan mental, membuat pelatih senang.

Olahragawan yang secara mental tangguh akan sangat mudah dikenali, karena mereka adalah orang-orang yang selalu mendapatkan dan menguasai bola dan memainkannya. Olahragawan ini menyebabkan tim tidak memerlukan banyak kata-kata, mereka sudah saling mengerti dan memahami. Kebanyakan olahragawan pada level ini mampu mengurus diri sendiri, juga banyak memberi untuk membantu rekan satu tim. Olahragawan ini juga melakukan secara konsisten hal-hal terbaik, terlepas dari apa yang terjadi di sekitar mereka. Beberapa sikap persaingan yang konsisten tentang ketangguhan mental dapat dicontohkan pada diri Tiger Woods. Dalam bukunya, *Bagaimana saya Bermain Golf*, ia merincinya dalam lima "blok bangunan untuk ketangguhan mental" (258-259), yaitu sebagai berikut:

- Belajar dari positif dan negatif dari apa yang sudah ditampilkan
- Ambil tanggung jawab atas kesalahan, anda merupakan orang yang bertanggung jawab untuk mereka.
- Jangan pernah mengulangi kesalahan.
- Harus memiliki kemampuan mengubah yang negatif menjadi positif.
- Setelah acara persaingan keras selesai, tidak menyalahkan diri terlalu banyak, karena banyak orang akan melakukannya untuk Anda.

Tidak ada rahasia nyata yang ditawarkan dalam daftar ini. Perbedaan antara Tiger dan sisanya dari lapangan adalah bahwa dia benar-benar melakukan hal-hal ini bukan hanya membacanya.

F. Kapasitas Emosional

Indikator perilaku olahragawan untuk memaksimalkan kapasitas emosional meliputi hal-hal sebagai berikut:

- Olahragawan yang secara konsisten mampu menangani dengan baik berbagai kejadian tak terduga, seperti perubahan *line up* karena faktor cedera atau kemerosotan kinerja, irama pertandingan rusak, dalam penyesuaian permainan, dan perubahan rutinitas, seperti tiba untuk permainan karena masalah transportasi.
- Olahragawan yang mampu mengatasi frustrasi atas kesalahan yang dilakukan, bermain buruk, dan tantangan lainnya, seperti 'keputusan, rekan tim' dan tindakan pelatih.
- Olahragawan yang mampu tetap kuat dan tangguh ketika mengalami kelelahan dan mampu menyesuaikan diri ketika sakit ringan dan nyeri.
- Olahragawan yang mampu membebaskan pikiran mereka (misalnya, ketakutan dan kecemasan), dan mengendalikan emosi sehingga dapat bermain dengan semua potensi dan keterampilan yang dimilikinya.
- Olahragawan dan tim yang memiliki kemampuan untuk secara konsisten menghadapi perubahan momentum. Basket adalah permainan sangat dipengaruhi atau ditentukan oleh perubahan momentum. Tim yang mampu mempertahankan momentum yang dimilikinya, dan mendapatkan kembali ketika momentum itu hilang, memiliki kesempatan terbaik untuk berhasil.

Tindakan kapasitas emosional sepenuhnya memerlukan kemampuan untuk mengambil risiko dan tidak takut akan konsekuensi negatif dari risiko itu. Menurut Saul Miller (2003) konsultan psikologi olahraga untuk beberapa tim NHL, takut memiliki banyak wajah: "takut gagal, takut malu, takut tidak memenuhi harapan, takut menurun prestasi tim, takut terluka, takut

kehilangan kontrol, ketakutan yang tidak diketahui, dan bahkan takut sukses. Olahragawan yang kurang ketangguhan emosi akan mengalami takut begitu banyak tentang berbagai hal, terutama hal ini ditemukan pada olahragawan yang tidak baik.

Olahragawan yang memiliki ketangguhan emosional akan bermain habis-habisan tidak pernah khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan atau katakan tentang mereka atau cara bermain mereka. Olahragawan ini merasa "cacat" tentang dirinya, dia selalu mengatakan sebelum bermain seperti ini: "Saya merasa hari ini bukan yang terbaik," "pergelangan kaki saya masih nyeri sedikit," atau "Saya tidak bermain dengan baik di daerah ini." Jika seorang olahragawan mengalami kesulitan secara emosional dia akan gagal mendominasi dirinya, karena alasan hanya jadi perisai untuk menangkis kritik dan melindungi citranya.

G. Kapasitas Inspirasi

Indikator perilaku olahragawan memaksimalkan kapasitas inspirasional meliputi berikut ini:

- Olahragawan yang benar-benar mencintai bermain basket dan posisi yang menjadi tugasnya.
- Olahragawan yang konsisten tentang dirinya dan melakukan semua yang diperlukan untuk memperbaiki permainan masing-masing.
- Olahragawan yang rela berkorban waktu, tubuh, dan kegiatan sosial mereka demi mengejar peningkatan keterampilan masing-masing.
- Olahragawan yang tahu persis mengapa bermain basket dan memiliki rencana untuk mencapai tujuan dalam olahraga basket tersebut.
- Olahragawan yang selalu menemukan inspirasi dari berbagai sumber, termasuk upaya maksimal yang dilakukan diri sendiri,

rekan satu tim, pelatih, dan sumber-sumber luar lainnya sekalipun itu dari cabang olahraga lain, pelatih terdahulu dan rekan tim, serta berita dari berbagai artikel.

- Olahragawan yang memiliki apresiasi filsafat bermain dan "mempraktikkan apa yang mereka sampaikan", bersikap etis, fokus pada proses, dan mampu menyeimbangkan olahraga dengan aspek-aspek penting lain dari kehidupannya, termasuk sekolah, keluarga, pekerjaan, dan teman-teman, juga memahami bahwa dia lebih dari sekedar olahragawan basket.

Dalam sebuah artikel Los Angeles Times, Eric Crouch, mantan gelandang Nebraska dan 2001 pemenang Heisman Trophy, mengumumkan keputusannya untuk mengundurkan diri dari sepak bola pro setelah menjalankan tugas dengan St Louis dan Green Bay (Juli, 2003b). Dia menyatakan bahwa, "Saya tidak bisa mendapatkan semangat lagi tentang hal itu. Aku tidak memiliki gairah lagi tentang hal itu ". Tampaknya seolah-olah Eric Crouch kehilangan inspirasi untuk bermain. Banyak olahragawan yang telah kehilangan inspirasi untuk bermain dan meningkatkan kemampuannya? Olahragawan yang hanya untuk bermain tanpa berlatih keras adalah mereka yang melupakan tujuan dan aspirasinya, dan tidak bersedia untuk berkomitmen, sehingga bakat, kemampuan, dan upaya tak akan menampakkan hasil.

Ini bagian dari piramida yang digambarkan di atas yang diperluas, di mana setiap bagian berisi pertanyaan untuk olahragawan, jawaban dapat membantu mereka memperoleh kesadaran yang lebih baik pada berbagai tingkat kapasitasnya. Sebelum olahragawan dapat bertindak dengan kapasitas maksimal, ia harus menyadari tingkat kapasitas yang dimiliki saat ini dan seberapa jauh ia dapat berhasil dari usaha utamanya. Jika mayoritas tanggapan olahragawan adalah atas pertanyaan-pertanyaan itu "tidak," ini menunjukkan bahwa mereka tidak bekerja menuju

kapasitas khusus maksimalnya. Namun jika tanggapan didominasi dengan jawaban "ya," menunjukkan kemajuan untuk menjadi olahragawan lengkap yang memainkan permainan lengkap.

Setelah mendapatkan tanggapan dari masing-masing olahragawan dan/atau tim secara keseluruhan, pertemuan tim dengan individu olahragawan dapat dilakukan untuk membahas bidang-bidang tertentu yang membutuhkan peningkatan komitmen olahragawan, serta daftar bagian kekuatan dari olahragawan tersebut. Dalam konteks ini pelatih perlu mengambil waktu khusus untuk berbicara cara-cara memaksimalkan kapasitas masing-masing yang menunjukkan seberapa besar komitmen olahragawan, sehingga pelatih dapat membantu meningkatkan kinerjanya. Bagian penting untuk model ini bahwa para olahragawan dan tim sedang diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan "hak" nya yang berkisar pada tujuh kapasitas yang berbeda.

Inspirasi

- Apa Anda menyukai permainan Basket?
- Apa Anda memiliki alasan untuk bermain dalam permainan dan dan posisi Anda?
- Apa Anda merasa bahagia saat bermain?
- Apa Anda memiliki filosofi bermain?
- Apa Anda memiliki dorongan untuk bermain? Apa Anda memiliki keinginan untuk mencapai sesuatu dari bermain?

Ketangguhan emosional

- Apakah Anda berani mengambil risiko?
- Apakah Anda menangani perubahan dengan baik?
- Apakah Anda mencoba cara-cara baru untuk meningkatkan permainan Anda?
- Apakah Anda mengatasi dengan baik rasa frustrasi Anda?

Ketangguhan mental mekanik

- Apakah Anda menggunakan latihan atau pertandingan rutin sebelum berkompetisi?
- Apakah fokus Anda memudar selama latihan atau pertandingan?
- Apakah Anda yakin terlepas dari beban ketika bermain?
- Apakah Anda tetap positif (bicara diri, pikiran) ketika Anda tidak bermain dengan baik?

Kerja sama

- Apakah Anda jujur berkomitmen untuk tujuan tim?
- Apakah posisi Anda dan rekan tim Anda merupakan satu bagian?
- Apakah Anda membuat kontribusi positif untuk tim setiap hari?
- Apakah Anda merasa terhubung dengan rekan tim dan pelatih?

Pengetahuan taktis

- Apakah Anda tahu tuntutan posisi Anda?
- Apakah Anda tahu semua tanggung jawab posisi Anda?
- Apakah Anda tahu tanggung jawab posisi dari masing-masing rekan satu tim?
- Apakah Anda mencari kecenderungan kelemahan lawan?

Kemampuan teknis

- Apakah Anda tahu kekuatan dan kelemahan teknis Anda?
- Apakah Anda berlatih sendiri untuk meningkatkan kemampuan?
- Apakah Anda tahu unsur-unsur teknis tertentu yang masih lemah pada Anda?
- Apakah mayoritas sesi latihan Anda berkualitas?

Ketangguhan fisik

- Apakah Anda cukup energi hidrat sebagai "mesin" setiap Anda bermain?
- Apakah Anda telah memastikan bahwa Anda mendapatkan tidur yang tepat sebelum pertandingan dan latihan?
- Apakah Anda bekerja untuk memperbaiki fleksibilitas Anda?
- Apakah Anda oleh pelatih dimasukkan ke dalam upaya maksimal pada pelatihan pengondisian Anda?

Latihan lain adalah untuk meminta olahragawan menentukan persentase kesalahan mereka atas masing-masing dari tujuh komponen tersebut. Sebagai contoh, jika seorang olahragawan membuat sebagian besar kesalahannya karena ia selalu melakukan langkah terlambat atau terlalu lambat, ia mungkin perlu memperbaiki kecepatan langkah pertama dan kelincahan (kapasitas fisik). Para olahragawan yang berjuang dengan melakukan terlalu banyak kesalahan karena frustrasi mereka perlu bekerja untuk mengatasi agar lebih efektif dengan emosi mereka (kapasitas emosional).

Kegiatan lain adalah agar olahragawan memiliki *brainstorming* mengapa mereka belum mampu untuk mencapai tujuan yang disukai karena hambatan dalam tujuh komponen itu. Maka olahragawan harus diminta untuk melakukan *brainstorming* sebagai solusi untuk mengatasi hambatan ini. Umpan balik yang dikumpulkan selama latihan ini dapat menjadi landasan penting bagi tim berikutnya dalam menerapkan sesi tujuan, membuat target pemecahan masalah dan hambatan umum tim.

Setelah olahragawan tahu apa yang perlu ditingkatkan, mulailah dengan bagian-bagian yang lebih mudah untuk dilakukan seperti memperkuat (fisik, teknis, dan taktis), pelatih dan staf pendukung yang tersedia dapat menawarkan keahlian mereka dalam memberikan sarana bantuan pada para olahragawan untuk

membawa perubahan melalui strategi dan alat khusus. Asisten pelatih, pelatih fisik, pelatih kepala, dan ahli gizi akan sangat berharga dalam meningkatkan ketangguhan fisik (kekuatan dan pengondisian pemulihan, dan *energization*), sedangkan konsultan psikologi olahraga dapat membantu memperkuat tim, mental, emosional, dan ketangguhan inspirasional.

Staf pelatih akan tahu apa yang terbaik bagi olahragawan, maka masukan dan saran-saran mereka sangat penting, serta mereka akan terus-menerus menindaklanjuti dan memberi umpan-umpan balik untuk olahragawan dan tim secara keseluruhan. Meskipun penggunaan konsultan psikologi olahraga bisa sangat berharga (lebih berharga jika Anda memanfaatkan berpengalaman, berpengetahuan, konsultan bersertifikat profesional terlatih dan terdidik dengan pengalaman olahraga), beberapa tim tidak memiliki akses yang berarti untuk memanfaatkan layanan ini. Pelatih harus memanfaatkan dan terus menerus menggabungkan, praktik psikologi olahraga dalam pembinaan olahragawan sehari-hari.

BAB 5

LATIHAN MENTAL

Dalam bagian bab sebelumnya sudah diungkapkan bahwa latihan mental merupakan bagian dari Psikologi Olahraga. Keterampilan melakukan latihan mental ini mutlak harus dikuasai oleh para pelatih di lapangan. Karena berbagai literatur yang terkait dengan Psikologi Olahraga mengungkapkan bahwa latihan mental ini harus seiring dengan program latihan lainnya selama proses pembinaan olahragawan. Begitu strategisnya aspek mental ini maka dalam paparan pada Bab ini akan diuraikan secara detil tentang latihan mental itu, mencakup aspek-aspek: (1) pengertian latihan mental; (2) pengaruh latihan mental untuk meningkatkan prestasi olahragawan; (3) keterampilan dan metode latihan mental; (4) ruang lingkup latihan keterampilan mental; (5) aspek psikologis dalam program latihan mental; (6) arti penting peran dan persepsi pelatih tentang latihan mental. Uraian singkat tentang keenam aspek tersebut diuraikan di bawah ini.

A. Pengertian Latihan Mental

Kuan & Roy (2007) menjelaskan: *"A factor often associated with successful performance in competition is mental toughness. Mental toughness can be considered as a mental skill factor"*. Ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki olahragawan. Dengan demikian, olahragawan yang memiliki ketahanan mental berarti olahragawan tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan. Agar olahragawan memiliki ketahanan mental, maka

olahragawan harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang dilakukan secara sistematis, kontinu, dan berkesinambungan. Ketahanan mental bukanlah sesuatu yang diwariskan kepada olahragawan, tetapi mental harus dipelajari.

Vealey (1988) menjelaskan:

"Psychological skills are like physical skills, they can be taught and learned to a certain degree. Thus mental trainings an educational approach in which psychological skills are viewed as learnable". Dengan demikian, latihan keterampilan mental merupakan sebuah pendekatan pendidikan terkait dengan keterampilan mental yang dipandang sebagai sesuatu yang dapat dipelajari.

Latihan keterampilan mental berdasarkan beberapa pendapat ahli, seperti Bloom dan Stevens (2002) menjelaskan: *"Psychological skill training (LM) is the deliberate, systematic practice of strategies and methods designed to enhance an athlete's performance, by enhancing their skills".* Vealey (1988) menjelaskan bahwa latihan keterampilan mental merupakan suatu teknik dan strategi yang dirancang untuk mengajarkan atau meningkatkan keterampilan mental yang dapat memfasilitasi penampilan dan menjadi sebuah pendekatan positif untuk menghadapi pertandingan olahraga. Selain itu, Russal (2008) menjelaskan: *"Mental skills training for sport is designed to produce psychological state and skills in athletes that will lead to kinerjance enhancement".* Latihan keterampilan mental dirancang untuk menghasilkan keadaan dan keterampilan mental olahragawan yang mendorong ke arah keterampilan. Martens (1982) menegaskan latihan keterampilan mental merupakan dasar kesehatan mental olahragawan yang terkait dengan keterampilan kognitif dan strategi yang harus dipelajari untuk mengatasi berbagai tuntutan dalam pertandingan olahraga.

Berangkat dari beberapa definisi tersebut di atas, latihan mental (LM) adalah suatu program pelatihan yang disusun dan

dirancang secara sistematis agar olahragawan dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga. Latihan mental harus dilakukan secara sistematis, kontinu, dan berkesinambungan, sehingga waktu yang diperlukan olahragawan untuk menguasai suatu keterampilan tersebut akan semakin pendek, artinya olahragawan dapat menguasai keterampilan mental dalam waktu yang relatif singkat.

B. Pengaruh Latihan Mental untuk Prestasi Olahragawan

Beberapa hasil penelitian, seperti Duran Bush & Salmela, dkk., (2002) menjelaskan: *"That successful elite athletes and coaches use mental training techniques and strategies to help them achieve success in sport.* Hasil penelitian, Vandell; Davis & Clugston (1943) terkait dengan faktor mental dalam olahraga bola basket khususnya dalam tembakan bebas (*free throw-shooting*) menunjukkan bahwa latihan mental bermanfaat jika dikombinasikan dengan latihan fisik. Latihan mental imajeri dapat meningkatkan keterampilan teknik layup shoot mahasiswa (Dimiyati, dkk, 2013). Manfaat latihan mental dalam olahraga, sudah nampak jelas, Sugarman (2008) menegaskan: *"Sport is 90 to 95 percent mental, athletes and coaches at all levels say it"*. Russell (2009) menjelaskan: *"Many felt that the process of performing well was 70 to 90 percent mental"*. Selanjutnya secara spesifik dalam cabang olahraga, Letts (2009) menjelaskan bahwa manfaat latihan mental dalam olahraga tenis meja adalah sebagai berikut: (1) Meningkatkan kemampuan bermain dengan baik di bawah tekanan pada saat angka kritis; (2) Meningkatkan kemampuan olahragawan dalam menentukan bentuk permainan, (3) Meningkatkan kemampuan olahragawan untuk menganalisis kelebihan dan kekurangan lawan dan menentukan cara menghadapinya, (4) Meningkatkan kemampuan olahragawan untuk menganalisis diri dan adaptasi diri, (5) Meningkatkan kemampuan

olahragawan untuk mencegah masuknya gangguan dan tetap berkonsentrasi penuh pada setiap angka, dan (6) Meningkatkan kemampuan olahragawan untuk tetap yakin dan konsisten pada setiap permainan.

Gary salah seorang pelatih *Baseball Oklahoma State University's* ketika ditanya, dia menjelaskan bahwa: *"combining the two elements (mental training and technical training) gives the players an opportunity to establish a consistent, peak performance every time they step on the field. If your team is prepared mentally and physically to the best of its ability to increase the chance of success* (Brennan, 1990). Dengan demikian, olahragawan harus memiliki kemampuan ganda yaitu kemampuan fisik dan mental, sebab hal ini akan memberikan kesempatan kepada olahragawan untuk membentuk konsistensi, dalam mencapai penampilan puncak. Jika tim mempersiapkan kemampuan fisik dan mental dengan baik akan sangat membantu mencapai sukses dalam olahraga. Olahragawan yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah emosi dan masalah mental. Hal ini dijelaskan oleh Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum (2005) bahwa: *"Psychological preparation aims to provide an athlete or team with techniques to overcome emotional and mental barriers"*. Keterampilan mental merupakan fondasi yang akan memfasilitasi prestasi olahragawan di masa yang akan datang. Akhirnya Singgih (1989: 14-15) menjelaskan beberapa ungkapan menarik dari para psikolog olahraga, pelatih, dan olahragawan, terkait dengan manfaat mental dalam pertandingan olahraga. Latihan mental sangat bermanfaat untuk menghasilkan skor yang tinggi tetapi skor akan rendah manakala olahragawan hanya berlatih fisik.

Dari beberapa paparan para ahli sebagaimana tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal olahragawan sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan.

Olahragawan harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, taktik maupun mental yang baik. LM sangat penting bagi olahragawan, para ahli yakin betul bahwa latihan keterampilan ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja olahragawan. Melalui LM dapat meningkatkan keberhasilan olahragawan dalam olahraga.

C. Keterampilan Latihan Mental

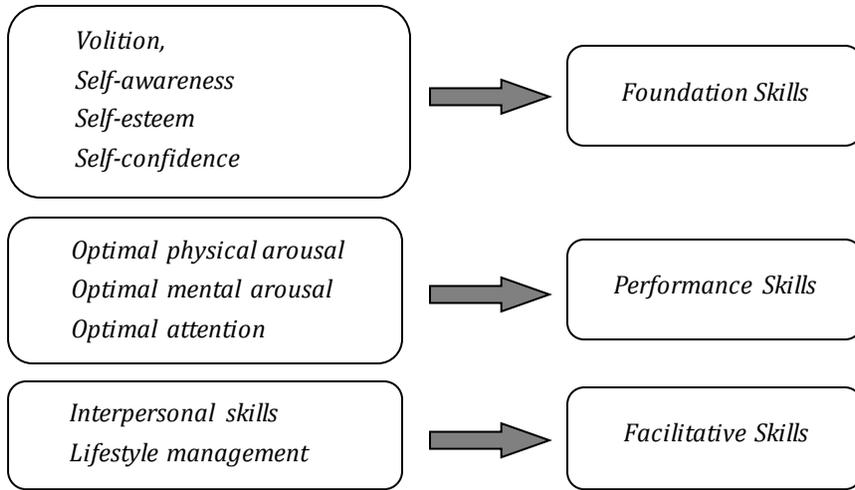
Keterampilan (*skills*) menurut Vealey (1988: 326) adalah : *"Qualities to be attained, as opposed to methods which are procedures or techniques athletes engage in to develop skills"*. Maksudnya, keterampilan merupakan kualitas yang harus dicapai, sedangkan metode merupakan prosedur atau teknik yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan. Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: (a) keterampilan dasar (*foundation skills*), (b) keterampilan kinerja (*kinerjance skill*), dan (c) keterampilan fasilitatif (*facilitative skills*).

Keterampilan dasar menurut Vealey (1988: 328) adalah kualitas yang merupakan dasar keterampilan mental. Lebih lanjut Vealey (1988) dan Kirschenbaum (2005: 288) menjelaskan bahwa keterampilan dasar adalah sumber daya intrapersonal yang merupakan dasar keterampilan mental untuk mencapai sukses dalam olahraga. Keterampilan dasar meliputi: (a) motivasi atau motivasi berprestasi (*volition, achievement drive*), (b) kesadaran diri (*self-awareness*), (c) harga diri (*self-esteem*), (d) berpikir produktif (*productive thinking*), dan (e) kepercayaan diri (*self confidence*). Keterampilan dasar juga meliputi *commitment, motivation, self-confidence, and self-esteem* (Hodge, 2007).

Keterampilan kinerja (*kinerjance skills*) menurut Kirschenbaum (2005: 290) adalah adalah kemampuan mental yang sangat penting untuk melaksanakan keterampilan selama penampilan olahraga.

Keterampilan kinerja digunakan selama proses latihan dan pertandingan. Keterampilan kinerja meliputi: (a) pengelolaan energi (*energy management*), (b) ketergugahan fisik optimal (*optimal physical arousal*), (c) ketergugahan mental optimal (*optimal mental arousal*), dan (c) perhatian optimal (*optimal attention*). Sedangkan keterampilan fasilitatif menurut Vealey (1988: 329) adalah keterampilan yang secara langsung mempengaruhi kinerja dalam olahraga, tetapi ketika itu dikuasai bisa memfasilitasi perilaku dalam olahraga seperti aspek lainnya dalam hidup. Keterampilan fasilitatif sangat penting agar olahragawan mampu melakukan keterampilan kinerja dengan efektif. Misalnya, keterampilan interpersonal merupakan keterampilan fasilitatif yang penting bagi olahragawan untuk melakukan komunikasi secara efektif. Bahkan Gauron (1984) menyebut keterampilan fasilitatif itu sebagai "*communication skills for athletes*". Martens (1982) menyebutnya "*communication skills for coaches*". Sedangkan Orlick (19980) menyebutnya sebagai : "*strategies to help athletes deal with the media more effectively*". Keterampilan fasilitatif meliputi : (a) keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*), dan manajemen gaya hidup (*lifestyle management*) Vealey (1988). Menurut Bloom dan Stevens (2002) keterampilan fasilitatif meliputi : "*communication, training motivation, team building, teamwork and team spirit, psychological rehabilitation from injury, and retirement and lifestyle management*".

Untuk lebih jelas mengenai keterampilan mental dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



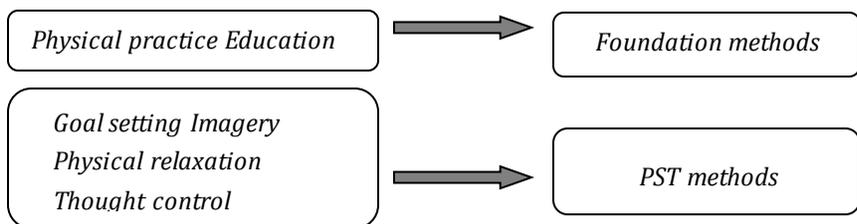
Gambar 5.1 Keterampilan Mental (*Psychological Skills*)
(Vealey, 1988: 326) – modifikasi

Dalam perkembangan lebih lanjut model keterampilan mental yang tertera pada gambar 5.1 di atas mengalami perubahan dalam hal teknik atau metode seiring dengan ilmu pengetahuan yang terus berkembang yang menekankan pada ragam bentuk keterampilan mental, baik untuk pelatih maupun untuk olahragawan. Kirschenbaum (2005) menjelaskan pada perluasan teknik atau metode yaitu dalam metode *personal development skills*, dan *team skills*. *Personal development skill* menurut Kirschenbaum (2005: 290) adalah keterampilan mental yang menunjukkan kematangan personal yang ditandai dengan berfungsinya mental pada tingkat tertinggi seperti memiliki konsep diri, merasa sejahtera, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain. Vallee & Bloom (2005) menjelaskan bahwa keberhasilan pelatih diidentifikasi dari dua tujuan penting yaitu peningkatan kinerja dan perkembangan personal. Keterampilan perkembangan personal dibagi menjadi dua bagian yaitu: (a) identitas prestasi, dan (b) kompetensi interpersonal.

Konteks lain terkait dengan perluasan keterampilan mental yaitu *team skills*. *Team skills* menurut Vealey (2007) adalah: “*Collective qualities of the team that are instrumental to an effective team environment and overall team success*”. Keterampilan tim merupakan kumpulan kualitas tim yang dijadikan sebagai alat untuk membentuk lingkungan tim yang efektif dan mencapai keberhasilan tim. *Team skills* dibagi menjadi empat bagian, yaitu: (a) kepercayaan diri tim, (b) kohesi tim, (c) komunikasi tim dan (d) kepemimpinan tim.

D. Metode dalam Latihan Mental

Latihan mental harus dipelajari dan dikembangkan melalui penggunaan metode latihan keterampilan mental (Weinberg & Gould, 2006). Metode menurut Vealey (1988: 326) adalah prosedur atau teknik yang digunakan olahragawan untuk mengembangkan keterampilan. Metode yang digunakan dalam latihan keterampilan mental dibagi menjadi dua bagian yaitu: a) metode dasar (*foundation methods*) dan b) metode latihan keterampilan mental (*psychological skills training (LM) methods*). Metode dasar meliputi : (1) latihan fisik (*physical practice*) dan (2) pendidikan (*education*). Sedangkan metode latihan keterampilan mental (*LM methods*) meliputi : (1) penetapan tujuan (2) *imagery* (3) relaksasi dan (4) mengendalikan pikiran. Metode latihan keterampilan mental dapat dilihat pada Gambar 5.2.

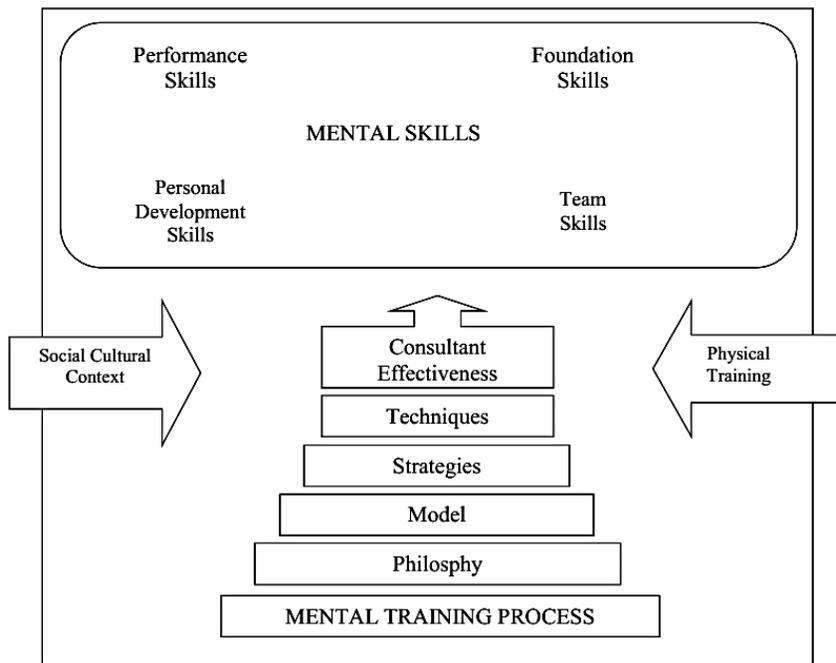


Gambar 5.2. Metode Latihan Keterampilan Mental
(Sumber : Vealey, 2007: 327)

Latihan fisik dan pendidikan merupakan metode dasar yang menekankan pada keterampilan mental yang difasilitasi oleh produktivitas latihan fisik, serta pemahaman terhadap proses latihan fisik dan mental yang mempengaruhi kinerja olahragawan. Dengan demikian, ahli psikologi olahraga menggunakan metode dan keterampilan berbeda dalam mencapai target perilaku. Hal inilah yang akan mendorong ahli psikologi olahraga untuk fokus pada keterampilan yang akan dicapai, dan memilih metode atau kombinasi metode yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan mental olahragawan.

E. Ruang Lingkup Latihan Mental

Ruang lingkup untuk memahami LM dalam olahraga, seperti pada Gambar 5.3 di bawah ini.



Gambar 5.3 Ruang Lingkup memahami latihan keterampilan mental dalam olahraga (Vealey : 2007)

Gambar 5.3 menunjukkan bahwa target dalam latihan keterampilan mental adalah keterampilan dasar, keterampilan kinerja, keterampilan mengembangkan pribadi dan keterampilan tim.

Sedangkan proses dalam latihan mental meliputi filosofi, model, strategi dan teknik yang harus dilaksanakan oleh psikolog atau pelatih dalam meningkatkan keterampilan mental olahragawan. Proses tersebut di mediasi oleh kualitas interpersonal dan efektivitas teknik yang digunakan oleh psikolog atau pelatih.

Dua panah disamping kiri-kanan menunjukkan ruang lingkup latihan fisik dan sosial budaya yang mempengaruhi proses latihan mental. Keterampilan mental olahragawan dikembangkan dan ditingkatkan secara bersamaan dengan kualitas latihan fisik yang dirancang oleh pelatih. Pelatih harus memahami cara-cara yang spesifik dalam mengintegrasikan latihan mental ke dalam sesi latihan fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat Gould, Damarjian & Medbery (1999) yaitu : *“many coaches need guidance and training to learn specific ways that they can integrate mental training into their physical training sessions with athletes”*.

Terkait dengan konteks sosial budaya dalam latihan keterampilan mental, meliputi ragam budaya yang unik yang dirasa mengganggu latihan keterampilan mental. Brustad & Ritter-Taylor (1997) menjelaskan : *“... dysfunctional self-perception and behavior such as negative body image, hazing, substance abuse, homophobia, hyperconformity, identity foreclosure, burnout and violence”*. Ragam budaya yang mengganggu latihan keterampilan mental adalah adanya persepsi diri negatif mengenai citra mental yang negatif mengenai tubuhnya (sendiri), perlakuan sewenang-wenang, penggunaan obat terlarang, takut terhadap homoseksualitas, penyesuaian diri yang berlebihan, menutup-nutupi identitas, *burnout*, dan kekerasan. Sosial budaya yang ada di lingkungan

masyarakat seharusnya membantu olahragawan untuk mencapai perkembangan pribadinya, disinilah peran psikolog dan pelatih untuk meyakinkan dan memberikan pemahaman kepada olahragawan mengenai lingkungan sosial budaya yang bisa mempengaruhi pemikiran, perasaan, dan perilaku olahragawan dalam proses latihan mental.

F. Arti Penting Peran Pelatih dalam Menerapkan Latihan Mental

Pelatih dalam konteks pembinaan olahraga memiliki kedudukan yang sangat penting. Artinya keberhasilan olahragawan yang dilatihnya sangat ditentukan oleh peran pelatih. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan prestasi olahragawan. Sehingga untuk mewujudkan prestasi olahragawan itu, banyak tuntutan yang harus dikuasai seorang pelatih satu diantaranya memiliki kemampuan meningkatkan aspek mental olahragawan, melalui latihan keterampilan mental (LM). Menurut Freitas, dkk.,(2013), keberhasilan pelaksanaan program LM tergantung pada pelatih kepala karena ia adalah manajer tim. Oleh karena itu, perlu kajian untuk mengevaluasi atau menilai pengetahuan dan pendapat pelatih tentang LM. Menurut Cote, dkk., (1995) penilaian mendalam tentang pengetahuan LM pelatih akan dapat dijadikan masukan dalam upaya meningkatkan pengembangan dan standar program LM untuk pelatih dan olahragawan. Dikatakan lebih lanjut olehnya bahwa menjadi penting untuk mengevaluasi apa yang diketahui dan dilakukannya secara mendalam tentang LM. Hal ini penting untuk memberikan wawasan yang berguna bagi para psikolog olahraga dan pelatih pemula juga program LM yang sesuai untuk berbagai cabang olahraga. Dengan demikian dalam upaya untuk mempersiapkan program LM khusus untuk olahraga tertentu sangat penting mengetahui dan menguji pengetahuan para pelatih berbagai cabang olahraga.

Menurut Gould, dkk., (2002) dan Voight (2001) dalam tataran praktis di lapangan penerapan program LM banyak hambatan, diantaranya (1) kekurangan waktu untuk mengajarkan keterampilan psikologis, (2) kurang percaya atas kebenaran intervensi psikologis, (3) kurangnya dana, dan (4) kurang diterimanya psikolog olahraga untuk masuk dalam staf tim. Menurut Martin, dkk., (1997) para olahragawan yang mendekati seorang psikolog olahraga mungkin takut dicap oleh pelatih atau rekan tim sedang mengalami masalah psikologis. Hanrahan, Grove dan Lockwood (1990) hasil yang lebih baik dapat dicapai jika seorang psikolog olahraga bertanggung jawab untuk melakukan program LM. Namun semua itu sangat tergantung pada sikap pelatih, karena pelatih memiliki kekuatan untuk mengizinkan atau tidak mengizinkan campur tangan kolaborator eksternal termasuk psikolog olahraga dalam proses pembinaan mereka (Moris, 1997).

Latihan mental ini dalam istilah asing disebut *Psychological Skill Training* (LM). Ditegaskan Vealey (2007) tujuan utama latihan keterampilan mental adalah untuk membantu perkembangan kenyamanan para olahragawan agar mencapai prestasi optimal. Menurut Weinberg & Gould (2006) latihan keterampilan mental yang dilakukan secara konsisten dan sistematis selain dapat meningkatkan prestasi juga dapat meningkatkan rasa senang dan kepuasan diri para olahragawan. Figone (1999), menegaskan untuk meningkatkan persiapan mental para olahragawan, pelatih dan tim membutuhkan program latihan keterampilan mental yang dilakukan secara sistematis.

Berbagai hasil kajian menunjukkan bahwa program latihan keterampilan mental merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan prestasi para olahragawan dalam berbagai cabang olahraga (Blakeslee; 2007). Meskipun LM diakui sebagai alat pelatihan yang sangat berharga oleh pelatih dari berbagai olahraga (Gould, dkk; 1999, Sullivan, & Hodge; 1991, dan Grobbelaar ; 2007),

namun sering kali dihilangkan dari praktik pembinaan olahraga karena beberapa pelatih tidak bisa dan tidak mau melaksanakan program LM juga mereka memiliki sudut pandang negatif terhadap peran psikolog olahraga. Gould, dkk; (1999) dan Grobbelaar (2007), menjelaskan bahwa bisa jadi semua itu disebabkan adanya kecenderungan para pelatih yang memiliki stigma negatif terhadap LM dan kurangnya pengetahuan tentang LM merupakan alasan utama mengapa pelatih sering gagal untuk melaksanakan program LM pada olahragawan mereka. Terlepas dari semua itu hasil penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa 98,4% dari pelatih olahragawan elit di daerah menyadari kebutuhan untuk lebih banyak dukungan latihan keterampilan mental (Reade, dkk., 2009).

Berangkat dari uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa kajian tentang latihan mental (LM) merupakan topik utama dari Psikologi Olahraga dan keberhasilannya sangat ditentukan oleh peran pelatih. Menurut Freitas, Dias, & Fonseca (2013) dalam konteks ini perlu dicatat bahwa banyak pelatih yang menganggap dirinya mengaku siap untuk melakukan pelatihan psikologis, meskipun penerapannya hanya didasarkan pada pengalaman mereka ketika masih jadi pemain menerima ilmu itu dari pelatihnya. Dikatakan lebih lanjut olehnya bahwa pada hakikatnya jelas mereka sebagai pelatih tidak memiliki pemahaman yang benar tentang proses LM. Jadi tidak ada kesamaan konsep diantara mereka sebagai pelatih dalam menerapkan strategi LM kepada para olahragawan dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya. Padahal menurut Côté, Salmela, dan Russell (1999) keberhasilan pelaksanaan program LM sangat tergantung pada pelatih kepala.

G. Aspek Psikologis dalam Program Latihan Keterampilan Mental

Program latihan mental (LM) dalam konteks olahraga terdiri atas beberapa variabel atau aspek psikologis. Berikut akan diuraikan aspek-aspek psikologis menurut pandangan para pakar yang diaplikasikan dalam LM untuk berbagai cabang olahraga. Gould, dkk., (1999) dan Grobbelaar (2007) mengatakan bahwa telah banyak penelitian bahwa para pelatih telah menerapkan LM pada cabang olahraga tenis dan netball. Lebih lanjut dilaporkan oleh Grobbelaar (2007) meskipun fakta menunjukkan bahwa para pelatih netball 89,9% menganggap LM sangat penting, namun hanya 46,43% melaksanakan program LM sendiri atau dalam melakukannya dibantu oleh psikolog olahraga. Hasil penelitian itu juga menemukan bahwa penetapan tujuan, percaya diri dan konsentrasi merupakan aspek psikologis yang paling sering diterapkan oleh pelatih dalam program LM. Sejalan dengan itu, Gould, dkk., (1999) mengungkapkan bahwa kesenangan, konsentrasi, rasa percaya diri, kontrol emosional, integritas, motivasi, dan positif *self-talk* adalah keterampilan psikologis yang paling penting untuk mengembangkan pemain tenis junior. Terkait dengan LM untuk bola basket menurut Freitas, dkk.,(2013), ketika mengevaluasi keterampilan psikologis yang penting bagi pemain sepak bola dan tim, orang dapat berargumentasi bahwa konsentrasi, rasa percaya diri dan kepaduan tim adalah keterampilan yang paling sering disebutkan oleh pelatih. Temuan ini tidak mengejutkan, karena pentingnya tiga keterampilan psikologis sering dibahas dalam berbagai literatur keterampilan psikologis serta di media bola basket. Beberapa studi menunjukkan peran penting yang percaya diri dan bermain konsentrasi dan kinerja olahragawan (Thelwell, dkk., 2010; dan Gould, dkk., 2002). Menurut Carron (1980) sehubungan dengan kepaduan kelompok para peneliti telah menunjukkan bahwa keterampilan ini sangat efektif untuk

meningkatkan pola hubungan antara semua elemen kelompok, mencapai tujuan yang ditetapkan dan mengarahkan pada keberhasilan tim. Menurut Behncke (2004) "*Mental skills training for sport is reviewed in relation to general cognitive-somatic techniques. These techniques include mental rehearsal, mental imagery and visualization, visuo-motor behavior rehearsal, cognitive-behavior therapy, biofeedback progressive muscle relaxation and meditation.*" Pendapat tersebut, menekankan bahwa, latihan keterampilan mental berhubungan dengan teknik kognitif-somatik secara umum yang meliputi latihan mental, imajeri mental dan visualisasi, latihan gerak visual, terapi kognitif, *bio-feedback*, relaksasi otot secara progresif, dan meditasi. Dengan demikian, latihan keterampilan mental harus diberikan kepada olahragawan sesuai dengan kebutuhannya, dengan menggunakan berbagai metode dan teknik latihan yang tepat.

Berangkat dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa setiap cabang olahraga memerlukan latihan keterampilan mental. Adapun setiap materi atau aspek dalam program latihan keterampilan mental yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Namun demikian, secara umum aspek psikologis yang sering dijadikan materi dalam program latihan keterampilan mental diantaranya, yaitu: (1) imajeri dan visualisasi, (2) relaksasi otot secara progresif, (3) percaya diri, (4) perhatian dan konsentrasi, (5) motivasi, (6) *goal setting*, dan (7) positif *self-talk*. Ketujuh aspek psikologis ini yang akan diurai lebih komprehensif pada Bab 6 sampai dengan Bab 12.

BAB 6

MOTIVASI

Berbagai literatur Psikologi Olahraga menempatkan objek kajian motivasi sebagai bagian yang penting. Motivasi sebagai aspek psikologis memiliki porsi besar dalam buku-buku Psikologi Olahraga. Bahkan ada yang secara eksplisit menegaskan hampir 25% s.d 30% kajian Psikologi Olahraga membahas tentang motivasi. Motivasi sebagai sumber penggerak perilaku manusia menjadi aspek psikologis yang utama dalam belajar perilaku manusia umumnya dan perilaku olahragawan atau pemain bola basket khususnya. Atas dasar pertimbangan ini pula dalam buku ini kajian tentang motivasi cukup luas dan mendalam. Bahasan tentang motivasi ini akan diawali dengan pengertian dan arti penting motivasi.

A. Pengertian dan Arti Penting Motivasi dalam Bola basket

Motivasi berasal dari kata *movere* bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktifitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya.

Penampilan pemain bola basket yang menakjubkan di lapangan merupakan hasil dari suatu sistem pembinaan yang ditentukan oleh faktor fisik, keterampilan teknik, kemampuan dalam berstrategi, maupun mental pemain itu sendiri. Latihan mental adalah salah satu strategi dalam upaya untuk meningkatkan penampilan pemain di

lapangan. Motivasi merupakan salah satu komponen dari latihan mental bagi pemain bola basket yang dalam proses pelaksanaannya sangat ditentukan oleh adanya pendekatan ilmiah dalam rangka penguatan mental tersebut. Munculnya motivasi dengan cepat dan tepat tentu sangat tergantung kepada pemenuhan kebutuhan pemain terlebih dahulu. Kemudian terjadilah penentuan sikap untuk beraktivitas sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam suatu pertandingan bola basket ada kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi agar muncul motivasi sebagai penggerak/pendorong. Para pemain akan secara otomatis segera pula dapat menentukan motif berprestasi yang akan mendobraknya dalam pencapaian tujuan untuk menjadi pemenang. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan akan mempercepat munculnya motivasi untuk diteruskan dengan terbentuknya sikap atau kesiapan seorang pemain untuk berperilaku. Pemain sebagai makhluk sosial, akan selalu berhubungan dengan manusia lainnya di sekitarnya dengan disertai perilaku khusus yang disebut kepribadian untuk mencapai tujuan tertentu.

Gejala psikologis yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan yang berhubungan dengan motivasi dalam latihan mental adalah motif berprestasi atau *need for achievement* (N-ACH). N-ACH adalah keinginan atau hasrat, kemauan, dorongan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang pernah dicapainya sendiri maupun prestasi orang lain. Untuk lebih mengenal apa dan bagaimana motif berprestasi maka perlu diketahui perbedaan motif dan motivasi. Motif itu perilaku penggerak dan pendorong (*potential motivation*), sedangkan motif berprestasi (*actual motivation*) adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia itu sendiri untuk mencapai tujuan.

Teori lingkaran dimulai dengan adanya kebutuhan, kemudian muncullah motivasi untuk berprestasi yang selalu berkaitan dengan

motif ketergantungan dalam rangka menumbuhkan rasa tanggung jawab kepada kelompoknya atau tim. Motif berprestasi selalu dihadapkan pada permasalahan “harapan sukses” di satu pihak dan “takut gagal” di pihak lain. Untuk itu sangat penting peranan pelatih dalam membantu menanamkan kepercayaan diri kepada pemain bahwa dia dapat berprestasi. Pelatih harus peka dan memperhitungkan kebutuhan pemain sehingga munculnya motivasi dapat dipercepat. Caranya adalah dengan memberi penghargaan kepada pemain, menunjukkan pengakuan atas prestasi yang telah dicapai, serta memberi tantangan yang lebih kuat, sehingga pemain berusaha lebih keras dalam mencapai penampilan puncaknya. Motivasi bagi pemain dapat lebih ditingkatkan apabila kebutuhan pemain telah dipenuhi.

Seiring dengan percaya diri, motivasi adalah salah satu aspek psikologis yang paling sering digunakan dalam bola basket. Dalam permainan bola basket sering terungkap “Pemain tidak termotivasi!”, dan 'Dia tidak mencoba untuk berusaha cukup keras!', Ini adalah frase yang sering diucapkan dari pinggir lapangan oleh pelatih dan manajer tim sebagai ungkapan rasa frustrasi baik selama latihan maupun ketika pertandingan.

Pemahaman tentang motivasi tidak bisa dilepaskan dari dua aspek, yaitu: pentingnya memahami konsep dan keyakinan. Ketika pemain dan tim terlihat tidak kurang motivasi, maka pelatih bisa bertanya: "Berapa besar keinginan anda untuk mencapai kemenangan atau bermain baik? Ini merupakan makna pentingnya motivasi "dan" Bagaimana optimisme anda mampu mencapai target yang telah anda tetapkan? Ini merupakan bentuk kepercayaan. Seorang pemain yang kurang keinginannya akan sulit memiliki memotivasi. Seorang pemain memiliki keinginan tapi kurang percaya diri juga akan sulit berprestasi?

Untuk memahami apa yang memotivasi pemain, pelatih harus mengingat apa alasan dasar utama pemain berpartisipasi dalam bola basket. Sejak awal pelatih harus berusaha untuk memahami motif-motif pribadi setiap pemain karena hal ini akan sangat mempengaruhi sikap, kenikmatan dan kinerja. Lingkungan di mana pelatihan berlangsung juga dapat mempengaruhi motivasi pemain, dan itu adalah tantangan bagi pelatih untuk membuat agar lingkungan sedemikian rupa sehingga dipersepsi positif oleh pemain.

Perlu dipahami oleh pelatih bahwa pengertian yang khas dari motivasi adalah mengacu pada arah dan intensitas usaha yang dilakukan oleh seorang pemain. Ini yang menjadi alasan mengapa orang pemain memilih untuk melakukan beberapa hal dan mengapa mereka menghindari hal-hal lain. Di lain pihak motivasi melibatkan beberapa faktor, kepribadian dari variabel individu (genetik), sosial (lingkungan), pikiran juga ikut berperan ketika seseorang pemain melakukan sebuah tugas di mana ia dievaluasi (misalnya, sedang diawasi oleh pelatih dan rekan tim), persaingan dengan orang lain atau mencoba untuk mencapai beberapa standar keunggulan.

B. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang sumber pendorongnya datang dari dalam dirinya sendiri. Anshel (1997), mengistilahkan dengan orientasi pelaku (*participant centered orientation*). Dalam konteks olahraga oleh Wienberg dan Gould (2003) sumber motivasi intrinsik ini adalah kebutuhan, minat, sasaran dan kepribadian pemain. Perilaku intrinsik adalah kegiatan yang dilakukan untuk alasan internal, misalnya bermain bola basket untuk memperoleh kenikmatan, kesenangan dan kepuasan. Bentuk motivasi ini akan terjadi ketika aktivitas yang menarik, menantang dan memberikan pemain umpan balik yang jelas, juga pemain diberi kebebasan untuk

melakukan tugas. Hal ini kadang-kadang disebut sebagai motivasi pribadi.

Menjadikan pemain memiliki motivasi secara intrinsik menyebabkan individu pemain mengalami emosi yang menyenangkan dan merasa bebas dan santai. Mereka mengalami sedikit tekanan atau ketegangan, dan mereka fokus pada tugas. Karena itu, pelatih harus berusaha untuk melakukan kegiatan dan praktik melatih yang fungsional dan menyenangkan. Misalnya, mengapa tidak meminta kepada para pemain tentang apa yang mereka benar-benar ingin lakukan dalam satu sesi latihan? Hal ini bisa melibatkan kegiatan yang berbeda untuk pemain yang berbeda, dan mungkin memerlukan perhatian yang lebih dari pelatih untuk membantu mengatasi dan menawarkan umpan balik positif.

C. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang sumber penggerak untuk berperilaku adalah dari luar individu. Lingkungan yang memberi peluang seseorang untuk berperilaku (Anshel, 1997). Dalam konteks olahraga sumber motivasi ini diantaranya adalah gaya kepelatihan, fasilitas, kekalahan dan kemenangan (Weinberg dan Gould, 2003). Perilaku ekstrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan untuk alasan eksternal, misalnya, untuk mencari popularitas dari teman, untuk menyenangkan orang tua, atau bermain bola basket untuk mendapatkan hadiah (medali, piala, uang) atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik mengacu pada keterlibatan pemain dalam bola basket hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan untuk kepentingan diri sendiri; individu berusaha untuk memperoleh imbalan sosial dan material dari keikutsertaannya dalam bola basket tersebut. Jenis motivasi ini dapat menyebabkan pemain merasa tegang, tertekan dan gugup sebagai konsekuensi untuk memperoleh penghargaan akan tetapi

tidak berada sepenuhnya di bawah kontrol pemain. Kesepakatan sosial, misalnya, tergantung pada orang lain dan berada di luar kendalinya.

D. Orientasi Ego Pemain

Jika tujuan satu-satunya pemain bola basket dalam pelatihan adalah untuk menunjukkan bahwa ia lebih baik daripada pemain lain, atau untuk selalu menang, ini dikenal sebagai orientasi ego. Pemain dengan orientasi ego cenderung merasa lebih tegang dan cemas dalam situasi pertandingan kecuali mereka benar-benar yakin dapat mengalahkan lawan mereka (Duda, 1996). Kedua situasi ini sama baik untuk latihan maupun ketika bertanding. Pemain yang berorientasi ego cenderung akan lebih menunjukkan perilaku buruk baik dalam sesi latihan maupun bertanding misalnya selalu menyalahkan orang lain, menghardik, dan kadang-kadang melakukan tindakan curang. Mereka cenderung tidak menerima kritik pelatih (terutama di depan rekan-rekan mereka), dan cenderung lebih mudah menyerah bila dibandingkan dengan pemain yang memiliki orientasi tugas.

E. Orientasi Tugas Pemain

Orientasi tugas mengacu pada kecenderungan pemain untuk menguasai keadaan, pemain mencoba untuk belajar atau meningkatkan keterampilan, tidak peduli terhadap apa yang dilakukan pemain lainnya, dia menunjukkan orientasi tugas (Duda, 1996). Jenis pemain yang memiliki orientasi tugas pada umumnya tekun, memilih tugas yang lebih menantang, dan menikmati diri mereka sendiri dibandingkan dengan pemain yang memiliki orientasi ego. Ini bukan berarti bahwa pemain tidak harus berjuang untuk menjadi pemenang. Tapi ini hanyalah masalah menempatkan dua situasi dalam perspektif dan memprioritaskan sikap pemain.

Konsentrasi pada tugas dan kinerja akan mendorong dan memotivasi dirinya. Biasanya pemain yang berorientasi tugas akan memiliki sikap yang baik ketika dihadapkan pada hasil menang atau kalah.

Sebuah contoh sederhana dampak dari orientasi tugas dan ego yang dimiliki dua pemain (pemain A dan pemain B) yang ambil bagian dalam suatu pertandingan tim. Pemain A, hanya ingin memenangkan perlombaan dan akan menempatkan upaya minimum untuk melakukannya. Jika dia jauh lebih cepat daripada yang lain, ia tidak perlu mengerahkan usaha yang luar biasa. Dan ketika dia merasa tidak mungkin menang, dia hanya menyerah. Biasanya dengan berbagai alasan! Pemain B, bagaimanapun, terus berusaha untuk mencapai pribadi yang terbaik. Terlepas dalam posisi apa, begitu juga ketika dalam pertandingan, memiliki tujuan yang konsisten yaitu untuk memperbaiki usahanya sendiri. Pemain B lebih mungkin untuk meningkatkan kemampuan dari waktu ke waktu, mengerahkan usaha yang lebih besar dan bertahan. Ia juga cenderung untuk menikmati pengalaman bersaing dan tidak mengambil sikap menyerah dan kekalahan seperti pemain A, terutama karena pemain B didorong ingin meningkatkan penampilannya.

F. Menciptakan Lingkungan yang Optimal untuk Memotivasi Pemain Memotivasi individu

Satu hal yang hampir sama dirasakan oleh para pelatih yang sukses adalah mengetahui dengan cepat dan peduli terhadap kondisi pemain. Mereka tidak mau tahu apakah para pemain itu juga peduli padanya. Hal ini penting tidak hanya untuk membiarkan pemain tahu bahwa pelatih peduli, tetapi yang utama adalah pelatih harus menunjukkan kepedulian kepada pemain! Salah satu cara yang paling efektif untuk menunjukkan kepedulian pelatih kepada

pemain adalah memberi perhatian pada pemain ketika mereka terluka dan sehingga tidak bisa latihan. Tali komunikasi tetap terjaga.

1. Memotivasi tim

Motivasi tim yang tinggi umumnya sangat dirasakan lebih sukses dan puas, dapat bertahan dalam menghadapi kegagalan dan memilih pilihan tugas yang lebih menantang dibandingkan tim yang memiliki motivasi rendah. Memotivasi tim dapat tercipta dengan menciptakan lingkungan yang tepat. Ini adalah kegiatan yang harus dilakukan rutin setiap sesi latihan. Salah satu model yang paling berguna untuk menggunakan dalam upaya menciptakan lingkungan sarana yang efektif dapat menumbuhkan motivasi yaitu melalui langkah-langkah sebagai berikut: penetapan tugas; tanggung jawab; pengakuan; pengelompokkan; dan evaluasi.

Tugas. Ketika memilih materi latihan praktik, pelatih harus mempertimbangkan banyak unsur, termasuk: kemampuan pemain; kemampuan yang berbeda antara pemain; posisi pemain yang memiliki kebutuhan berbeda; waktu musim latihan; dan ketika praktik berlangsung selama sesi pelatihan.

Jika pemain berhasil dalam latihan yang penuh tantangan, mereka akan merasa benar-benar percaya diri. Karena itu, jangan membuat latihan terlalu sederhana. Demikian juga, jika pemain tidak berhasil ini dapat memiliki efek sebaliknya, yaitu menggerus kepercayaan diri mereka. Desain praktik yang dikembangkan pelatih perlu dipertimbangkan secara rinci, ini adalah suatu seni untuk melakukannya dengan benar. Pemain menikmati berbagai bentuk latihan, keadaan ini membuat mereka terangsang dan membantu menjaga unsur-unsur menyenangkan. Jadi praktik latihan yang harus bervariasi dari minggu ke minggu dalam setiap sesi latihan. Strategi tugas yang dapat dilakukan pelatih dalam

rangka menciptakan iklim positif, diantaranya: sertakan berbagai kegiatan menantang dan bersifat individual; mendorong pemain untuk fokus pada tugas bukan hasil; dan tekankan kenikmatan.

Authority: Bagaimana pelatih bekerja dan berkomunikasi dengan para pemain. Hal-hal yang dapat dilakukan diantaranya: biarkan pemain memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat; mendorong pemecahan masalah; gunakan gaya pembimbingan demokratis bila memungkinkan; berikan pengakuan kepada pemain yang pantas untuk menerimanya; dan mengenali kemajuan pribadi dan peningkatan pemain.

Pengelompokkan: Menggunakan pendekatan kelompok dalam latihan, menyangkut aspek-aspek, yaitu: bersikaplah fleksibel atas kelompok selama latihan praktik; cermat ketika menentukan pemain paling terampil atau tidak terampil secara bersama-sama; mendorong pemecahan masalah kelompok.

Evaluasi: Gunakan umpan balik, mencakup aspek-aspek yang dapat dilakukan, yaitu: penilaian didasarkan pada perbaikan dan usaha; memungkinkan pemain untuk mengevaluasi diri sendiri maupun dievaluasi oleh orang lain; berhati-hatilah dengan evaluasi yang melibatkan masyarakat dengan menentukan waktu yang tepat; berikan waktu untuk latihan dan perbaikan; dan membantu manajemen waktu pemain untuk mendorong praktik.

2. Indikator motivasi tim

Banyak pelatih menilai moral pemain pengganti dan pemain inti dapat menjadi indikator apakah tim secara keseluruhan memiliki motivasi yang baik. Umumnya jika pergantian pemain tepat dilakukan maka moral para pemain dalam tim secara keseluruhan akan lebih kohesif. Ini merupakan indikator yang baik dari semangat kerja dan motivasi tim. Ini tidak berarti bahwa pemain pengganti

merasa bahagia karena tidak bermain, tetapi ini merupakan penghargaan bahwa masukan mereka sangat penting dalam struktur tim.

3. Kebutuhan psikologis pemain

Pemain memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar dan ketika kebutuhan itu terpenuhi dapat meningkatkan motivasi. Kebutuhan psikologis itu, yaitu: (1) untuk menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan; (2) untuk menunjukkan bahwa dirinya merasa milik kelompok tersebut; dan (3) untuk menunjukkan bahwa dirinya merasa memiliki kesempatan untuk memilih apa yang mereka dapat lakukan untuk tim.

G. Strategi Meningkatkan Motivasi

Strategi peningkatan motivasi dapat dilakukan dengan beberapa teknik, di antaranya adalah :

1. Teknik verbal, yaitu strategi peningkatan motivasi dengan menggunakan teknik verbal atau lisan yang berisi keinginan, hasrat, kemauan dan dorongan untuk dapat mengungguli prestasi sebelumnya dan memotivasi atau menyemangati untuk memunculkan motif berprestasi dengan bahasa verbal.
2. Teknik tingkah laku dengan cara meniru, mencoba, dan menerapkan, yaitu mempraktikkan sesuatu agar timbul sugesti positif bahwa individu akan berhasil dalam mencapai prestasi sebagai juara.
3. Teknik intensif, yaitu cara memotivasi dengan mendorong lebih intensif, luas, dalam, dan diingatkan berulang-ulang.
4. Teknik supervisi, yaitu memotivasi dengan memberikan kepercayaan yang seluas-luasnya. Supervisi adalah tindakan melakukan atau membawa sesuatu yang dipercayai dapat membawa keberuntungan.

5. Teknik citra atau *image*, yaitu perilaku memotivasi olahragawan dengan cara memberikan gambaran diri/citra diri atau *body image*.
6. Teknik kompetisi, yaitu cara memotivasi dengan memberikan persaingan yang sehat dan positif.

Penerapan motivasi ke dalam pembinaan mental dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan perlakuan sebagai berikut :

- a. Perilaku pemberian motivasi oleh pelatih:
 - Memenuhi kebutuhan yang dominan.
 - Memberi tantangan untuk dicapai.
 - Menimbulkan hambatan dengan catatan motif berprestasi tetap dikembangkan.
 - Pemberian hadiah, penghargaan atau pujian.
 - Pemberian hukuman atau ancaman.
 - Pemberian persuasi/bujukan.
 - Dengan paksaan/*by force* dengan catatan agar subjek takut melanggarnya.
 - Menimbulkan citra diri, gambaran diri atau *body image*.
- b. Pemain memotivasi diri sendiri dengan cara :
 - Berpikir positif.
 - Membuat tantangan-tantangan untuk diri sendiri.
 - Persepsi diri yang positif.
 - Mengutarakan kemauan untuk maju, berani bersaing, berketetapan hati untuk terus berusaha.
 - Menetapkan panutan yang akan diusahakan untuk ditiru.
 - Menetapkan rencana masa depan yang merupakan bagian dari konsep diri dan berusaha memecahkan masalah.
 - Bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh praktisi atau pakar psikologi olahraga atau yang setara terhadap

olahragawan atau kelompok olahragawan, dalam rangka penyelesaian masalah dan mengembalikan posisi motivasi diri olahragawan agar kembali meningkat.

H. Dimensi Motivasi

Ada tiga dimensi dari motivasi yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi, yaitu sebagai berikut :

1. Pemain sendiri

Pemain memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Pemain sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika pemain sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru. Jika pemain merasa tidak percaya diri dapat berprestasi, maka tidak ada lagi usaha keras untuk berprestasi. Percaya diri itu adalah warna perilaku sikap pemain itu sendiri, sehingga pemain sangat menentukan motivasi seseorang. Terkait dengan masalah ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

- ✓ *Body image*, yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar/tidak sadar mencakup persepsi, perasaan ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh.
- ✓ Ideal diri, adalah bagaimana seseorang harus berperilaku sesuai dengan standar pribadi, dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru, teman, dan lingkungan.
- ✓ Harga diri, atau penilaian pribadi terhadap hal yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku mengenai diri.
- ✓ Peran, adalah pola sikap perilaku, nilai, dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisi masyarakat.
- ✓ Identitas diri, adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan

sintesis dari semua konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh dan tidak ada duanya.

2. Penampilan optimal

Penampilan optimal yang dicapai pemain sangat menentukan motivasi selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi pemain berikutnya. Pemain akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan kepercayaan diri dan sikap positif untuk mengulang prestasi yang berhasil diraihinya.

3. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang pemain. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi pemain dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan

I. Motivasi yang Berhasil dalam Bola Basket

Motivasi dalam bola basket seperti halnya dengan permainan lainnya, merupakan himpunan dari motivasi masing-masing pemain yang bermuara menjadi motivasi tim untuk mencapai keberhasilan tim berupa memenangkan. Sumber utama agar terwujudnya motivasi ini sangat ditentukan oleh pendekatan yang dilakukan pelatih yang didukung seperangkat pemikiran bersama dengan tujuan untuk membantu dan meningkatkan kemampuan pemain dalam mengembangkan keterampilan mereka dan menunjukkan kepada mereka bagaimana menjadi sukses sebagai teladan.

Kurangnya motivasi sangat mempengaruhi kinerja pemain dalam bola basket. Ini adalah tugas pelatih untuk memastikan

bahwa para pemain memiliki tingkat motivasi yang cukup tinggi untuk dapat menghadapi segala situasi yang sulit dalam permainan. Pada saat yang sama, pelatih juga harus cermat menilai para pemain jika mereka tidak termotivasi dan ceroboh dalam permainan. Untuk memahami keadaan ini pelatih membutuhkan pemahaman yang baik tentang motivasi para pemain, sehingga pelatih membutuhkan metode yang efektif yang dapat dipakai untuk menghasilkan pemain yang memiliki motivasi diri dan terampil. Oleh karena itu, para pelatih harus mampu memberi inspirasi para pemain agar memiliki hasrat untuk menang sebagai sebuah tim.

J. Metode bagi Pelatih untuk Memotivasi Pemain

Memahami bahwa beberapa pemain memiliki motivasi diri dan melihat hambatan sebagai hal-hal yang harus diatasi dengan cara bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka. Yang mereka butuhkan adalah instruksi yang tepat dari pelatih. Tapi ada pemain yang tahu dasar-dasar tetapi kurang percaya diri untuk percaya bahwa mereka bisa menang. Mereka perlu didorong dengan cara yang benar sehingga mereka percaya pada diri mereka sendiri.

Bola basket sebagai sebuah tim dimana antara satu pemain dan pemain lainnya sangat saling bergantung. Namun demikian bukan berarti motivasi pemain datang begitu saja tetapi membutuhkan pelatihan yang terstruktur dan terorganisir dengan baik. Pelatih harus memahami kebutuhan tim dan fokus pada poin kepelatihannya saat melatih.

Sementara itu pelatih juga harus berjuang untuk mempertahankan semangat tim yang baik, maka dia harus membuat dan menyegarkan bagi para pemain agar menikmati permainan dan setiap kali menempatkannya di tempat yang baik. Pelatih harus menjadi ahli dalam mengatur para pemain untuk mencapai

tujuannya. Dengan demikian, pelatih harus memberikan tim arah yang tepat.

1. Memotivasi pemain ketika bertanding

Seorang pelatih harus mempertahankan tingkat motivasi yang tepat dalam situasi pertandingan, dengan cara mengatakan hal yang benar, dan memberikan tips yang tepat. Melalui cara ini dapat menyeimbangkan tingkat tekanan dalam kelompok. Sikap positif yang ditampilkan pelatih selama pertandingan akan menyebar kepada seluruh tim. Sikap positif ini penting untuk mengulangi semua hal baik yang dilakukan oleh tim, bukan mengomel pada kekurangan. Dalam lingkungan yang kondusif sebagai dampak dari perilaku pelatih ini, akan menjadi lebih mudah bagi para pemain untuk menerima bantuan dan perbaikan yang dilakukan pelatih.

Menjaga semangat tim yang tinggi adalah tugas pelatih ini dapat dilakukan melalui peningkatan motivasi pemain. Juga melalui perilaku kepemimpinan pelatih yang menghormati tim, bersikap terbuka atas kecemasan tim, dan memberikan pertanyaan-pertanyaan penting kepada para pemain.

2. Strategi memotivasi tim bola basket

Ada perbedaan ketika membangun motivasi pemain dan memotivasi pemain-pemain bola basket sebagai sebuah tim. Ada berbagai cara yang dapat pelatih masukan dalam sesi latihan agar pemain dapat tampil secara optimal. Seberapa baik pelatih dapat memotivasi tim, sangat tergantung juga pada kepribadian, sikap dan cara pelatih berinteraksi dengan pemain.

a. Cara memotivasi pemain bola basket

Motivator pertama adalah sesi latihan yang terencana. Pelatih tidak bisa lagi membuat sesi latihan dadakan yang bersumber pada program rutin. Sesi pelatihan harus didasarkan pada perencanaan yang matang, sehingga para pelatih dapat melaksanakan program berdasarkan kebutuhan individual dan kebutuhan tim. Pemain perlu

melihat jauh ke depan untuk program latihan bola basket yang dibuat oleh pelatih. Jika para pemain tidak bersemangat melihat program yang pelatih buat dapat menurunkan motivasi pemain begitu juga pemain berbakat yang biasanya memiliki motivasi lebih daripada pemain biasa.

b. Motivasi untuk pemain cadangan

Memotivasi pemain cadangan bukan hal yang mudah, terutama untuk untuk membuat mereka tetap termotivasi dan bahagia dalam tim. Untuk mengatasi hal ini, pelatih dapat mengatur permainan mingguan di mana pelatih hadir langsung mengontrol mereka secara eksklusif sementara asisten pelatih dapat menangani tim yang biasa pelatih latih dengan materi yang sama.

c. Menetapkan sebuah tujuan

Pelatih harus mengajarkan pemain agar mereka dapat menetapkan tujuan yang mereka tetapkan sendiri sebagai cermin dalam melihat kemajuan latihan diri mereka pada titik tertentu dalam waktu tertentu, sehingga mereka memiliki sesuatu untuk diperjuangkan. Sebagai pelatih, harus dipandang oleh pemain sebagai individu yang dapat memberikan dukungan yang mereka butuhkan. Para pemain juga harus memandang pelatih yang tahu di mana mereka berdiri dalam hal keterampilan permainan mereka dan kemampuan dan terserah kepada pelatih untuk memberi mereka dorongan yang mereka butuhkan dan menunjukkan kepada mereka cara untuk mencapai tujuannya.

Pelatih yakin bahwa pemain merasa termotivasi ketika mereka menganggap sesi latihan bola basket yang diikutinya menyenangkan. Para pemain rela untuk berlatih keras. Hal ini penting untuk menanamkan semangat tim, seperti bola basket adalah olahraga tim. Aspek penting bagi seorang pelatih adalah mengambil hati para pemain dan pastikan bahwa sudah siap untuk

mendengarkan keprihatinan pemain. Jika pelatih tidak punya waktu untuk pemain, motivasi mereka akan menurun.

Memuji pemain ketika mereka melakukan sesuatu dengan sangat baik juga dapat menjaga motivasi mereka, begitu juga ketika pemain mengetahui bahwa anda sebagai seorang pelatih menghargai usahanya. Daripada terlalu fokus pada kesalahan dan kekurangan pemain, sebaiknya pelatih dapat menunjukkan kepada mereka bagaimana untuk meminimalkan dan membantu mengatasi masalah mereka. Tindakan ini akan menumbuhkan motivasi berlatih pemain. Motivasi bola basket adalah aspek penting dari pekerjaan pelatih dan ini harus menjadi prioritas utama dari berbagai aktivitas apa pun yang pelatih programkan. Dengan kata lain menumbuhkan motivasi pemain harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari setiap program latihan yang disusun pelatih.

d. Memahami Filosofi Pelatihan

Motivasi pemain bola basket bisa jadi merupakan komponen yang paling penting dalam mewujudkan pembinaan bola basket efektif. Dalam rangka memastikan bahwa pemain cukup termotivasi untuk memenangkan pertandingan. Ada tingkat filosofi tertentu yang penting bagi pelatih untuk mengembangkan pemain. Pelatih harus merencanakan segalanya, terutama dalam pembinaan pemain usia muda. Sehingga pemain tahu bahwa mereka diperhatikan. Ini akan menghasilkan rasa hormat pemain pada pelatih. Dalam rangka untuk mengembangkan tingkat kenyamanan para pemain, pelatih harus mencoba untuk bersikap ramah. Sekali lagi, hal ini juga penting bagi Pelatih untuk memahami bahwa jika ingin mendapatkan rasa hormat dari para pemain, pelatih juga harus belajar menghargai perasaan mereka.

Ajarkan mereka bahwa bola basket adalah permainan serius dan untuk berhasil sebagai pemain bola basket, wajib bagi mereka untuk saling menghormati dan bermain sebagai sebuah tim. Dalam

rangka untuk menanamkan motivasi bola basket ke pemain muda, pelatih harus fokus mengembangkan kejujuran dan sportivitas.

e. Tiga tahapan motivasi dalam sesi latihan

Pelatih tidak bisa mengharapkan pemain dapat memenangkan pertandingan jika para pemain kurang memiliki motivasi untuk bermain bola basket. Di lain pihak harus disadari pula bahwa pada saat yang sama, tidak ada cara yang sempurna untuk menanamkan motivasi pada pemain. Semua itu akan tergantung pada kreativitas pelatih dan situasi yang terjadi. Namun, pelatih dapat mencoba beberapa cara yang berorientasi pada hasil, sebagaimana tersebut di bawah ini.

- ✓ Pelatih harus menciptakan sesi latihan yang seimbang dan menarik untuk pemain. Pelatih harus merencanakan segala sesuatu dan memastikan bahwa sesi latihan berjalan lancar tanpa perlu ada waktu jeda selama sesi untuk membuat beberapa persiapan pelatihan.
- ✓ Pelatih ketika datang di lapangan sudah siap untuk memberi motivasi, dan harus selalu siap bersedia tersedia untuk para pemain setiap kali mereka membutuhkan.
- ✓ Pelatih juga harus belajar dapat menghormati privasi para pemain, terutama ketika seorang pemain datang kepada pelatih dan mendiskusikan beberapa masalah pribadi.

Selain ketiga hal tersebut di atas, jelas sangat penting bagi pelatih untuk terus mendorong pemain agar tampil lebih baik yang dilakukan berulang-ulang.

f. Memotivasi bisa menang atau kalah untuk tim

Sangat penting untuk dipahami oleh pelatih bahwa memotivasi dalam pertandingan bola basket bisa menghasilkan kemenangan bisa juga sebaliknya, yaitu menderita kekalahan. Motivasi merupakan senjata utama bagi pemain, karena melalui motivasi dapat mengendalikan pikiran dan gerak tubuh kearah tujuan untuk

meraih kemenangan. Sebaliknya, saat mereka kehilangan motivasi pada hakikatnya, mereka telah kehilangan setengah dari permainan. Oleh karena itu, pastikan bahwa pelatih harus mengingat hal-hal berikut di bawah ini untuk menjaga pemain tetap memiliki motivasi yang kuat.

- ✓ Pelatih harus antusias, positif, jujur dan mendukung pemain. Pelatih juga harus mengajarkan pemain untuk berperilaku semangat, jujur positif, dan saling mendukung antara satu dan pemain lainnya. Namun, pada saat yang sama, pelatih harus jujur tuntut mengoreksi atas prestasi pemain. Jika kinerja tidak baik, berikan saran bukannya memarahi atau menyalahkan pemain.
- ✓ Bekerja keras dan gembira juga mendorong para pemain dalam berlatih pada level tinggi baik saat berlatih maupun bertanding. Bergembira tanpa kerja keras atau kerja keras tidak ada gunanya untuk seorang pemain bola basket. Motivasi dalam bola basket membutuhkan keduanya.
- ✓ Dalam bola basket komunikasi juga merupakan kunci keberhasilan dalam motivasi pemain. Selama sesi latihan, pelatih jangan berbicara dengan pemain yang memungkinkan terjadinya pembicaraan di luar konteks bola basket.

g. Cara memotivasi pemain

Motivasi dalam bola basket adalah sesuatu yang dapat memenangkan pertandingan. Dalam permainan bola basket, motivasi pemain ketika bermain memiliki peran yang sangat penting sama halnya dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, stamina, dan keterampilan bola basket. Dalam rangka untuk memotivasi pemain dan membuat mereka tetap termotivasi, pelatih harus mengambil hal-hal berikut dengan pertimbangan yang cermat:

- ✓ Pertama pelatih harus membangun tingkat kenyamanan yang baik dengan pemain.

- ✓ Pelatih harus mengembangkan sesi latihan untuk para pemain, dan memastikan bahwa sesi latihan itu menyenangkan dan mengesankan untuk terjadinya suasana belajar.
- ✓ Menentukan dengan cermat tujuan untuk individu pemain dan tim.

Pelatih dalam menetapkan rencana tujuan harus menyertakan tujuan harian, bulanan, menengah, dan tujuan jangka panjang. Ketika para pemain tahu bahwa mereka memiliki tujuan tertentu yang jelas untuk dicapai, mereka akan memiliki motivasi untuk bekerja lebih keras dalam rangka mencapai tujuan itu.

Dalam melatih bola basket, kunci untuk memotivasi pemain pada hakikatnya adalah untuk membantu para pemain memiliki motivasi intrinsik. Untuk mencapai hal ini pelatih perlu mengatur dan jadi teladan. Dengan kata lain pelatih perlu menggunakan aturan yang tepat dan berbicara kepada para pemain dengan cara agar mereka juga berbicara dengan pelatih jika ada masalah setelah itu berharap mereka dapat berbicara untuk diri mereka sendiri dan dapat memecahkan masalahnya sendiri. Menggunakan penguatan positif memiliki efektivitas yang baik untuk membantu pemain merasa nyaman tentang kondisi dirinya sendiri baik ketika latihan maupun dalam kondisi bertanding. Caranya cukup sederhana para pemain harus fokus pada hal-hal positif dan mengabaikan pada hal-hal negatif.

Satu hal yang juga penting adalah bagaimana untuk mengajarkan para pemain secara positif yang dapat memperkuat tim bola basket yang dapat mendorong terjalannya komunikasi positif diantara para pemain dalam satu tim. Dengan cara ini, pemain akan merasa lebih baik tentang apa yang telah mereka capai, terutama ketika mereka mendekati masa remaja dan rekan-rekan mereka mulai memiliki pengaruh yang lebih besar daripada orang dewasa dalam kehidupan mereka. Memotivasi pemain bola basket sesungguhnya adalah

pekerjaan untuk bagaimana membantu para pemain agar merasa cukup baik tentang dirinya sendiri dan apa yang telah mereka lakukan. Para pemain ingin memperbaiki diri baik dalam aspek teknik maupun penampilan ketika bermain melalui kerangka berpikir positif ini pada hakikatnya bahwa mereka harus dipandang sebagai pemain bagus yang ingin meningkatkan kemampuannya sepanjang waktu.

BAB 7

KONSENTRASI

Apa yang saya maksud dengan konsentrasi? Menurut Arnold Palmer, seorang pemain Golf profesional, konsentrasi adalah memfokuskan pada apa yang dilakukan dan memerintahkan tubuh melakukan dengan tepat apa yang anda ingin lakukan. Hal yang terpenting adalah fokus. Anda harus menceraikan diri anda dari apa yang terjadi di sekitar anda. Tidak ada sesuatu kecuali anda, bola, dan keranjang (Calvin Murphy, mantan pemain Bola Basket NBA yang sangat terkenal). Berdasarkan paparan dua orang olahragawan ternama ini dapat dikatakan bahwa konsentrasi memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kinerja yang optimal. Berikut dalam bab ini akan diuraikan pengertian, cara latihan dan aplikasi dalam melakukan konsentrasi.

A. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal (Schmid, Peper, Wilson, 2001), selanjutnya Nideffer (2000) menjelaskan konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Berdasarkan dua pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas-tugas tertentu.

Stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari pelatih atau penonton dan perilaku tidak sportif dari lawan, sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah”, “jangan nervous” dan sebagainya.

Konsentrasi merupakan keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron 1984). Dengan demikian, konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka mereka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan pada setiap pertandingan yang akan dilaksanakan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik daya konsentrasinya, makin lama ia dapat melakukan pekerjaannya dengan fokus, penuh perhatian. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting perannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi olahragawan pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah. Weinberg dan Gould (2007) membatasi konsentrasi sebagai :

- Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan
- Mempertahankan fokus perhatian tersebut. Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang bersifat sensoris ataupun pikiran seperti rasa lelah, cemas, dan

sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri, dan sebagainya).

Cox (2002) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian seperti contoh dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan tidak konsentrasi saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan maka penampilan pesenam itu turun drastis. Contoh itu merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet memiliki kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet-atlet tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain :

- Tertuju pada suatu objek atau benda pada saat itu.
- Perhatian tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian pada objek lain.
- Menenangkan dan memperkuat mental.

Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan sehingga pelatih akan dengan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

B. Pengertian Perhatian

Seringkali pengertian perhatian dan konsentrasi sering rancu dan diartikan sama. Pada dasarnya kedua istilah tersebut memiliki kesamaan namun juga memiliki perbedaan, sehingga sulit untuk mendefinisikan secara akurat di antara keduanya. Perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi, sehingga tidak akan terjadi konsentrasi tanpa adanya perhatian lebih dahulu. Artinya, perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses yang berkelanjutan terhadap suatu objek yang diamati oleh olahragawan. Oleh karena itu, membahas masalah kemampuan konsentrasi olahragawan tidak akan terlepas dari istilah perhatian. Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan respon) Matens, 1998). Informasi yang diterima oleh olahragawan berupa rangsang yang berasal dari situasi lingkungan yang pada saat melakukan aktivitas. Adapun alat penerima rangsang yang dominan pada olahragawan adalah melalui visual, pendengaran, dan kinestetik yang selanjutnya rangsang tersebut akan diteruskan ke otak untuk diproses dalam bentuk respon gerak. Lingkungan yang berpengaruh terhadap tingkat perhatian olahragawan antara lain berupa lawan bermain, penonton, wasit, lapangan, fasilitas, objek yang dimainkan, rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan dari luar dirinya. Semua itu merupakan faktor pengganggu perhatian yang berasal dari luar dirinya, sedangkan faktor pengganggu yang berasal dari dalam diri olahragawan antara lain memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang.

Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya olahragawan profesional memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus

mengarahkan perhatian pada cabang olahraga yang dilakukan. Kegiatan memperhatikan suatu objek merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan sehingga para pelatih dan Pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi.

Sebab kecenderungan para pelatih dan Pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Padahal prestasi olahraga merupakan investasi akumulasi dari hasil latihan potensi fisik, dan potensi psikologis. Untuk itu dalam proses latihannya aspek fisik dan psikis tentunya perlu mendapatkan porsi yang seimbang agar prestasi optimal dapat tercapai dan mampu bertahan dalam waktu relatif lama.

Konsentrasi memiliki empat arah perhatian, eksternal, internal, rentang pandang sempit (seperti pada panahan yaitu memvisualisasikan lorong pandangan dari garis tembak ke pusat sasaran) dan rentang pandang luas (seperti pada bola basket dimana seseorang pebasket yang sedang menguasai bola harus mempertimbangkan posisi rekan satu timnya saat ia harus mengambil keputusan untuk *passing*, *shooting*, *dribbling* atau *lay-up*). Konsentrasi memiliki rentang waktu berlangsung beberapa lama, bukan hanya pada satu momentum saja. Hal ini sangat dibutuhkan olahragawan karena dalam suatu turnamen biasanya ada beberapa babak pertandingan yang bisa berlangsung sampai beberapa hari dan beberapa kali dalam satu hari.

Dalam bola basket, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, sehingga tembakan tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika

akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga olahragawan akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera.

C. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara untuk melakukan konsentrasi, cara yang harus dilakukan adalah memfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih. Cara meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg (1995) :

- Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel – yel sambil melambaikan tangan membuat ombak, menepukkan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap memfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Kasus yang menarik adalah seperti pada saat ASEAN Games (1990) di Beijing, pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final pada rambahan terakhir sudah mencapai skor 27 dan lawannya selesai menembak dengan skor 30, pemanah sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan tersebut, tetapi kendala pada waktu itu adalah para jurnalis dan reporter berburu mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah.

Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Dengan demikian, berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah berlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

- Menggunakan kata-kata kunci

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain-lain.

- Menggunakan pikiran bukan untuk menilai

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka ia akan berkata "saya tidak bisa bermain baik". Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan anda bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

- Menyusun kegiatan rutin

Olahragawan secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektivitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan

aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

- Berlatih mengendalikan mata

Mengendalikan mata merupakan metode untuk memfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet voli, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan “lihat Bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan memfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

- Tetap memusatkan perhatian setiap saat

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap memfokuskan perhatian kita pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

D. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

1. Latihan untuk mengubah perhatian

Melakukan kegiatan merelaksasikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam-dalam dari dalam diafragma. Kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar, kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda, merasakan kursi, tempat tidur yang menopang anda. Mengalihkan perhatian anda dan emosi anda. Buka mata anda dan arahkan mata anda kepada suatu objek di depan anda.

2. Belajar memelihara fokus

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk memfokuskan diri pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, volleyball, dan sebagainya. Pegang objek di tangan anda, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakkan objek di bawah, fokuskan pikiran anda, jika pikiran anda kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

3. Mencari kunci-kunci yang relevan

Seorang yang konsentrasinya kuat akan dapat menscan angka-angka dengan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat skor-skor dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4. Latihan konsentrasi melalui *game*

Menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi.

E. Petunjuk Sebelum Latihan Konsentrasi

Atlet untuk bisa berkonsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama (*long term training*). Beberapa petunjuk yang harus dilakukan sebelum melakukan konsentrasi adalah :

- Jauhkan pikiran dari sesuatu yang pernah anda lakukan atau pernah anda alami.
- Pusatkan perhatian anda pada satu tempat.
- Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut.
- Kosongkan pikiran anda dan biarkan tetap kosong.
- Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama. Kemudian ikut dihadirkan pada suatu gambaran besar yang memungkinkan masukan tanpa menyeleksi.

- Berusaha mampu memusatkan perhatian pada semua benda.
- Berhentilah kemudian mulai lagi berkonsentrasi.

Untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi ada berbagai kegiatan yang bisa dilakukan antara lain : duduk tegak di kursi, kaki menapak lantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di seluruh tubuh menghilang. Begitu rileks, perhatikan irama napas, lalu mulai perlahan menghitungnya jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti anda kehilangan konsentrasi karena itu berhentilah sejenak lalu mulailah berkonsentrasi kembali.

Latihan pengendalian perhatian atau konsentrasi dikenal dengan istilah *Attention Control Training (ACT)* yang dilandasi 7 prinsip dasar yaitu :

1. Mampu memusatkan perhatian pada sekurangnya 4 (empat) arah perhatian.
2. Mampu mengalihkan dan memindahkan perhatian dari satu objek isyarat ke objek lain. Isyarat disini maksudnya seperti saat pelompat tinggi akan melakukan lompatannya, ia terlebih dahulu membayangkan dan menghayati gerakan yang akan dilakukannya sebelum benar-benar melakukan lompatan.
3. Mengoptimalkan kondisi olahragawan.
4. Mengoptimalkan kecenderungan spesifik olahragawan, khususnya yang bersifat positif, dan meredam yang negatif. Meningkatkan kemampuan spesifik olahragawan yang berbeda dengan kemampuan olahragawan lainnya.
5. Mencegah keraguan.
6. Mengubah gugahan fisiologis untuk memperbaiki konsentrasi.
7. Mengubah arah konsentrasi untuk mengubah gugahan fisiologis, misalnya menerapkan teknik hipnosis untuk melatih

seorang olahragawan agar dapat mengalihkan perhatian dari cedera yang dialaminya kepada tugas untuk membuat skor dalam pertandingan.

Ada beberapa cara latihan peningkatan konsentrasi, seperti diuraikan berikut ini. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si olahragawan dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika si olahragawan sudah menguasai latihan relaksasi.

F. Contoh-contoh Latihan Konsentrasi

Untuk dapat memusatkan perhatian dengan rileks diperlukan latihan teratur. Berikut ini beberapa contoh latihan yang melibatkan relaksasi maupun konsentrasi. Cobalah anda sebagai pelatih melakukan latihan-latihan konsentrasi berikut ini, rasakan teknik-teknik mana yang paling sesuai untuk olahragawan anda, baru ajarkan olahragawan untuk melakukannya.

1. Latihan 1 : Belajar mempertahankan fokus

Ada berapa macam bentuk latihannya, antara lain :

- a. Duduk tenang di tempat yang sepi, biarkan diri anda rileks. Ambil sebuah benda (misalnya benda yang berkaitan dengan olahraga anda, seperti bola tenis, bat tenis meja, *'shuttle-cock'*, atau sarung tangan tinju. Pegang benda tersebut dalam genggamannya, pusatkan pandangan anda terhadap benda tersebut; perhatikan benar bentuknya yang unik; rasakan tekstur permukaan benda tersebut, "larutkan" diri anda ke dalam benda tersebut sehingga anda benar-benar

mengenalnya. Kemudian letakkan benda tersebut di bawah dan tetap pusatkan perhatian pada benda tersebut; perhatikan detilnya. Jika pikiran anda melayang, kembalikan lagi ke benda tersebut. Catat berapa lama anda dapat mempertahankan fokus kepada benda tersebut. Memang tidak mudah untuk dapat mempertahankan fokus. Jika sudah dapat mempertahankannya selama 5 (lima) menit, coba dikombinasikan dengan adanya gangguan seperti suara berisik, tempat yang tidak nyaman, atau gangguan lainnya.

- b. Perhatikan sebuah jam dinding yang ada jarum detiknya. Ikuti gerakan jarum detik selama mungkin tanpa pikiran anda melayang kemana-mana. Tahan konsentrasi anda selama anda kuat.
- c. Nyalakan sebuah lilin, lalu anda duduk menghadap ke lilin tersebut. Usahakan tidak ada hembusan angin yang bisa mematikan atau meniup api lilin. Fokuskan perhatian Anda kepada api lilin, jangan pikirkan hal lain. Perhatikan nyala api lilin, amati pergerakannya dan tujukan fokus anda semakin lama semakin pada titik pusat nyala lilin yang warnanya pasti berbeda dengan warna ujung api. Tahan konsentrasi anda selama anda kuat.

2. Latihan 2 : Belajar mengalihkan perhatian

Cari tempat duduk yang nyaman, tarik nafas dalam menggunakan diafragma, lalu pejamkan mata. Pusatkan perhatian pada apa yang anda dengar, kenali suara tersebut satu per satu. Kemudian dengarkan semua suara yang terdengar tanpa perlu mengenali atau memikirkan asal suara-suara tersebut, seperti halnya anda mendengarkan musik latar. Kemudian alihkan perhatian kepada hal yang bersentuhan dengan tubuh anda, misalnya kerasnya tempat duduk, bahan pakaian yang melekat, ketatnya sepatu anda dan sebagainya, buka mata.

3. Latihan 3 : Bariskan atau jajarkan beberapa benda atau objek

Perhatikan seluruh benda tersebut. Kemudian mulailah memusatkan perhatian Anda kepada salah satu objek saja, fokuskan perhatian pada bagian tengah dari bagian tengah benda itu. Terus fokus sampai bayangan benda di sekitarnya terlihat kabur, dan sampai suara-suara di sekeliling anda tidak terdengar. Hubungkan perhatian Anda hanya kepada benda target tadi, kemudian alihkan perhatian kepada benda lain. tahan konsentrasi Anda selama Anda kuat.

4. Latihan 4 : Mengembalikan fokus perhatian

Setelah melakukan suatu kesalahan gerak, segera pindahkan fokus pikiran Anda kepada hal yang dapat membantu Anda melakukan gerakan berikutnya dengan benar. Praktikkan gerakan tersebut. Misalnya, dalam bulu tangkis pukulan net anda tidak berhasil melewati jaring karena kurang diangkat. Maka segera fokuskan pikiran Anda kepada gerakan pukulan yang seharusnya lebih diangkat, dan praktikkan gerakan tersebut.

5. Latihan 5 : *Grid Test*

Latihan ini dapat pula berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi dalam hal pemusatan perhatian dan kecepatan menangkap pertanda, khususnya dalam olahraga dengan pergerakan cepat seperti sepak bola, bola basket, dan hoki. Latihan ini menggunakan suatu lembaran instrumen "*grid test*" yang berisi 100 angka dengan 2 digit yang terdiri atas angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara melakukan tes adalah dengan secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh ada yang diloncati. Jika satu pasangan angka sudah ditemukan, angka tersebut dicoret, kemudian temukan dan coret angka berikutnya, begitu seterusnya sampai instruktur memberikan tanda stop. Untuk latihan, waktu yang diberikan adalah 1 - 2 menit. Daya konsentrasi tergolong baik jika dalam 1 menit dapat mencapai 20 - 30 angka.

Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai dari angka lain, urut ke atas atau ke bawah. Angka-angka dalam kotak dapat diacak lagi susunannya. Dapat pula diganti dengan 50 pasangan gambar atau simbol yang letaknya diacak, kemudian latihannya adalah mencari dan mencoret pasangan gambar yang sama.

GRID TEST

Hasil

66	55	62	70	74	95	54	41	18	36
07	76	32	00	88	78	08	91	27	42
22	25	72	31	96	52	39	03	93	15
40	43	14	71	20	77	65	59	81	30
50	35	53	33	23	57	05	94	13	26
56	79	19	12	83	87	09	64	46	69
73	99	82	48	01	16	97	45	28	98
60	51	17	85	44	80	89	38	04	63
34	75	24	11	49	90	29	37	92	58
10	06	67	86	68	02	61	84	21	47

Bentuk-bentuk latihan konsentrasi di atas dapat dikembangkan sendiri dengan melatih konsentrasi bukan hanya terdapat suatu benda yang terlihat, tetapi bisa juga terhadap suara, gerakan dan sebagainya serta memvariasikannya dengan jenis-jenis latihan meditasi.

BAB 8

KEPERCAYAAN DIRI

Hampir setiap pemain memiliki perasaan rentan saat-saat menjelang pertandingan bola basket yang akan dijalaninya. Apa yang dapat seorang pemain lakukan untuk membangun dan menjaga kepercayaan dirinya agar optimal dan sukses? Dalam bab ini, akan diuraikan bagaimana belajar mengelola pola pikir pemain agar memperoleh kinerja optimal ketika bermain. Pemain akan belajar bagaimana mengenali musuh internal yaitu kepercayaan diri dan mengembangkan rencana yang dapat dikerjakan untuk mengatasinya! Sebelum memulai uraian ini, penting terlebih dahulu dijelaskan makna yang tepat tentang kepercayaan diri, optimisme, dan efikasi diri (*self-efficacy*). Bagian selanjutnya akan mengungkap strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mendiskusikan bagaimana mempengaruhi kemampuan pemain sehingga memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan dapat melihat dirinya sebagai pemain berpengalaman. Bola basket sebagai olahraga tim, maka untuk melengkapi bahasan tentang kepercayaan diri, pada bagian akhir dari bab ini, akan diuraikan penjelasan singkat tentang kepercayaan tim dan dukungan teoritis nya. Juga akan diuraikan saran praktis untuk membangun, memelihara, dan mendapatkan kembali kepercayaan diri tim.

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah istilah yang banyak digunakan, dan banyak yang mengatakan merupakan faktor yang paling penting untuk keberhasilan dalam bola basket. Tapi apa sebenarnya yang dimaksud dengan kepercayaan diri itu? Dalam bola basket,

kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Ini mengandung makna bahwa kepercayaan diri pemain terkait dengan keberhasilan melakukan perilaku atau tugas yang diberikan. Dalam konsep yang lebih khusus kepercayaan diri dikenal sebagai efikasi diri.

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Dalam permainan bola basket, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. Kepercayaan diri memperkuat motivasi mencapai prestasi, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi.

B. Urgensi Kepercayaan Diri bagi Pemain Bola Basket

Dalam rangka mengadakan pendekatan dan dalam upaya meningkatkan motivasi, motif berprestasi, harga diri, disiplin serta penguasaan diri, pelatih perlu menanamkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri ini juga merupakan modal utama setiap pemain bola basket untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, dengan menunjukkan perilaku sikap, citra diri dan konsep yang baik. Percaya diri merupakan rangkaian perilaku sikap pemain atau kesiapan pemain untuk beraktivitas dalam mencapai tujuannya. Kesiapan ini terjadi setelah kebutuhan-kebutuhannya terpenuhi dengan baik sehingga otomatis muncul perilaku termotivasi.

Percaya diri bagi pemain bola basket sangat diperlukan untuk melawan pemenuhan kebutuhan yang munculnya tumpang tindih sehingga memunculkan motivasi juga tumpang tindih. Akibatnya, otomatis perilaku bimbang ragu, konflik, cemas, jenuh, stres serta depresi, juga frustrasi akan datang menghadang dan penampilan pemain terganggu. Percaya diri mempunyai 3 bentuk model dalam

perilaku, yaitu *over confidence* (percaya diri berlebihan), *lack of confidence* (percaya diri cenderung turun) serta *full confidence* (rasa penuh percaya diri).

Over confidence atau percaya diri berlebihan mempunyai segi negatif yang sering terjadi pada pemain bola basket, contoh perilakunya adalah sering menganggap enteng lawan. Dengan kata lain, pemain tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebih mengenai kemampuan dirinya. *Over confidence* ini pun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaan dirinya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, pemain tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat bertanding. Pemain dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

Lack of confidence atau perasaan kurang percaya diri tentu segi negatifnya adalah pemain meragukan kemampuannya dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri merupakan akibat dari ketidakyakinan pemain pada kemampuan yang dia miliki. Pemain tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tertampilkan. Untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidakmampuannya.

Full confidence atau rasa percaya diri yang penuh, tidak mempunyai sisi negatif karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri teratribusi dengan baik. Percaya diri yang ketiga inilah yang seharusnya selalu dipunyai oleh para pemain bola basket. Oleh karena itulah, seorang pemain harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang pemain bola

basket yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Dengan demikian, percaya diri adalah keyakinan pada diri pemain bahwa dia dapat melakukan perilaku yang diinginkan, dan sebagai harapan pemain untuk dapat melakukan sesuatu. Ini merupakan memegang peran penting apakah ia akan berhasil atau tidak. Sebagai contoh, seorang pemain bola basket yang percaya diri dalam bermain dia tidak akan ragu-ragu saat menerima bola dan terus berusaha menggiring bola itu untuk melewati beberapa pemain lawan, sebelum dia melepaskan tembakan ke arah basket. Seorang pemain yang kurang percaya diri dia akan mencoba untuk mengontrol bola kemudian mengoverkan ke teman sendiri padahal jika dia tanpa mengoper pun dapat menggiring bola itu dengan bebas, sehingga dia sebagai pemain kehilangan momentum untuk memasukan bola ke basket.

C. Manfaat Kepercayaan Diri bagi Pemain Bola Basket

Kepercayaan diri akan memberi pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan. Kepercayaan diri dapat memungkinkan terjadinya konsentrasi, ketika pemain merasa yakin, maka pikiran pemain akan dibebaskan dari hal-hal yang tidak terkait dengan tugas yang akan dilakukannya atau dengan kata lain bisa fokus pada apa yang diperlukan untuk bermain dengan baik.

Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri, untuk 'mencapai hasil yang lebih tinggi', pemain yang memiliki kepercayaan diri cenderung dapat menetapkan tujuan dan mampu menghadapi tantangan tugas yang

penuh resiko, dan mereka melakukannya penuh dengan semangat. Tapi sebaliknya, pemain yang tidak percaya diri akan sulit untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sekalipun tujuan itu mudah apalagi tujuan yang sulit.

Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan, pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit. Pemain bola basket dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung menunjukkan tingkat usaha yang rendah dalam berjuang untuk mencapai tujuan. Ketika menghadapi situasi sulit (misalnya, lamanya waktu untuk mencapai kemenangan, lawan tangguh, skor tertinggal dari lawan), kepercayaan diri mereka akan lebih cepat turun (pemain mengalami demoralisasi dan putus asa).

Kepercayaan diri dapat memengaruhi cara bermain pemain, pemain yang memiliki percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil risiko, dan mengambil kendali pertandingan. Namun, pemain yang kurang percaya diri cenderung untuk bermain aman tidak kehilangan bola, mereka bermain hati-hati dan mencoba untuk menghindari membuat kesalahan dan sering tidak menyentuh bola sama sekali.

D. Memahami Kepercayaan Diri, Optimisme, dan Efikasi Diri

Para pakar Psikologi Olahraga pada umumnya ketika memberi batasan tentang kepercayaan diri, mereka menyebutkan istilah-istilah seperti "kepercayaan merupakan kekuatan seseorang" dan "jaminan keadaan." Setiap pemain bola basket yang hebat seperti, Michael Jordan, Steve Nash, dan Dirk Nowitzki, Hakeem Olajuwon, mereka semua memancarkan aura kepercayaan diri. Ketika masing-masing dari mereka dicermati lebih dalam menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi. Para pemain tersebut benar-benar

menunjukkan percaya pada kemampuan dirinya. Tingkat rasa percaya diri yang tinggi merupakan sesuatu hal yang positif dalam kompetisi bola basket. Dengan menguasai teknik yang ada dalam buku ini, para pelatih dituntut untuk dapat meningkatkan tingkat keseluruhan dari kepercayaan diri para pemain.

Optimisme merupakan konsep yang terkait dan diperlukan untuk lebih memahami secara keseluruhan mengenai kepercayaan diri. Optimisme dapat digambarkan sebagai "kecenderungan untuk mengharapkan hasil terbaik dalam setiap situasi". Misalnya, seorang pemain optimis dapat menghadapi lawan yang memiliki rekor lebih unggul sehingga ada kecenderungan untuk fokus bermain dan *allout* berhadapan dengan lawan yang dipandang lebih terampil tersebut daripada membayangkan kekalahan yang memalukan. Kegigihan untuk berjuang ini akan ditunjukkan kepada dunia tentang apa yang dia bisa lakukan. Kemampuan untuk selalu mencari kesempatan menciptakan *goal*, mendapatkan skor atau menang, terlepas dari kemungkinan akan kalah adalah tindakan yang sangat jarang dilakukan pemain, namun jika apa yang telah ditunjukkan itu tidak berhasil tetap dihargai. Jadi yang terpenting adalah harus selalu sadar untuk menjadikan situasi-situasi sulit sebagai kesempatan, bukan sebagai masalah.

Konsep terakhir berikutnya terkait dengan efikasi diri, yang dapat didefinisikan sebagai bentuk situasi khusus kepercayaan diri. Ini merupakan kecenderungan seorang pemain bahwa dirinya yakin akan kemampuannya untuk berhasil melaksanakan suatu keterampilan tertentu yang bersifat khusus dan sangat spesifik. Para pelatih perlu memahami teknik-teknik khusus efikasi diri sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam situasi-situasi tertentu.

Efikasi diri pada pemain bola basket dapat dikembangkan melalui empat cara. *Pertama*, pemain dapat meningkatkan

efektivitas diri melalui kinerja yang sukses. Ini berarti sangat penting bagi pemain untuk memiliki pengalaman sukses terlebih dahulu sebelum dia dapat melakukan hal yang lebih baik. Jadi, pastikan pemain menetapkan tujuan yang rasional untuk diri sendiri dan dalam jangkauannya, terutama pada tahap awal belajar keterampilan baru. *Kedua*, melalui belajar atau bercermin dari pengalaman orang lain. Dalam mempelajari keterampilan baru, setiap pemain membutuhkan model untuk ditiru keberhasilan atau keterampilannya. Pelatih harus cermat memberikan contoh pada para pemain. Mintakan rekan setimnya yang lebih terampil untuk memberikan contoh. Kemudian, cobalah untuk memberi tugas pada pemain agar meniru pemain lain bahwa mereka dapat melakukan keterampilan tersebut. *Ketiga*, persuasi verbal sangat membantu pemain dalam mengembangkan efektivitas diri. Hal ini biasanya datang dalam bentuk dorongan yang berasal dari orang tua, pelatih, atau rekan satu tim. Masing-masing individu diberi dorongan berupa komentar positif atas upaya yang akan dilakukan para pemain. Ini akan membantu pemain percaya bahwa pemain bisa berhasil dalam usahanya. Terakhir adalah keadaan emosional para pemain, artinya sangat penting untuk mempertahankan tingkat yang tepat dari gairah emosional dan fisiologis untuk mencapai kinerja puncak.

Secara keseluruhan, kepercayaan diri, optimisme, dan efikasi diri memberikan resep untuk kepercayaan diri para pemain bahwa dirinya bisa melakukan tugas tertentu dan berhasil, terlepas dari situasi yang ada. Perasaan ini sangat penting untuk mencapai kesuksesan pemain di saat bermain atau kompetisi. Singkatnya, untuk menjaga pemain optimis dalam dalam kondisi persaingan dan tetap fokus merupakan elemen penting dari efikasi diri. Kombinasi kepercayaan diri dan kepercayaan diri akan dapat meningkatkan penampilan dan prestasi bermain.

E. Kesalahpahaman umum tentang kepercayaan diri pemain

Selama bertahun-tahun, pemain telah mengembangkan beberapa kesalahpahaman seputar isu kepercayaan diri dalam olahraga bola basket. Setiap kepercayaan yang salah memiliki potensi merusak kemampuan pemain untuk percaya pada diri sendiri dan karena itu dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Berikut akan diuraikan kesalahpahaman yang paling mengganggu yang telah berevolusi dan alternatif pemecahan yang positif yang ditawarkan dari setiap sudut kekeliruan itu.

F. Kepercayaan diri apakah sama dengan sombong

Tidak ada keraguan bahwa pemain yang memiliki reputasi luar biasa menunjukkan perilaku sombong. Misalnya, Muhammad Ali, bisa dibilang petinju kelas berat terbaik sepanjang masa, sering dilihat sebagai pribadi yang memiliki ego tinggi. Begitu juga dengan pemain sepakbola terkenal dunia Cristiano Ronaldo mengembangkan jenis perilaku yang serupa. Juga yang dilakukan Carl Lewis di lapangan atletik. Masing-masing individu memang menikmati permainan yang sehat dari dirinya sendiri. Bisa jadi, semua itu merupakan aktualisasi atas kualitas dirinya yang memungkinkan setiap pemain juga akan melakukan hal yang serupa. Tapi itu tidak berarti bahwa pemain yang memiliki kepercayaan diri yang kuat identik dengan keberhasilan.

Pertimbangkan pemain seperti Bjorn Borg, pemenang lima gelar Wimbledon berturut-turut di tenis profesional, dan Donovan Bailey, juara 100 meter yang menetapkan rekor dunia 9,84 detik pada Olimpiade 1996 di Atlanta dan Lionel Messi pemain sepakbola terbaik dunia tiga kali berturut-turut. Ketiga pemain tersebut digambarkan sebagai pribadi yang tenang namun memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan menghindari pusat perhatian. Terlepas

dari gaya pribadi pemain, yang penting untuk menyadari bahwa pemain harus bisa memiliki percaya diri tanpa menjadi sombong. Percaya diri adalah perilaku yang dapat dipelajari. Dan setiap pemain bola basket apa pun posisinya benar-benar membutuhkan kepercayaan diri untuk meraih prestasi terbaik.

1. Kesalahan dapat menghancurkan kepercayaan pemain untuk berhasil

Salah satu tugas paling penting bagi seorang pemain agar bisa sampai ke tingkat pencapaian prestasi yang lebih tinggi adalah mengatasi ketakutan akan kegagalan. Manusia tidak luput atas kesalahan, dan pemain tidak terkecuali. Sayangnya, pemain terlalu banyak menanggapi kesalahan dan kegagalan mereka sehingga mengurangi tingkat kepercayaan dirinya. Jika yang terjadi tidak sesuai rencana, mereka merasa kurang kompeten. Hal ini sangat disayangkan, karena kesalahan adalah bagian utama dari proses belajar untuk menjadi lebih baik. Pemain yang terus meningkatkan keterampilan mereka akan mendapatkan rasa percaya diri meskipun menunjukkan kegagalan berulang-ulang atau yang tidak sesuai harapan.

Tindakan signifikan agar pemain dapat belajar dari kesalahan sehingga tidak merasa mengalami kegagalan dan kehilangan rasa percaya diri yaitu memiliki kemampuan untuk memperhatikan dan berkonsentrasi melakukan perbaikan atas setiap kesalahan kecil dan menjadikan semua itu sebagai pengalaman positif. Bahkan, penelitian memverifikasi bahwa fokus terhadap jenis pemantauan diri yang positif dan dilakukan berulang kali berhubungan erat dengan peningkatan kinerja pemain. Ini menjadi fakta bahwa apa yang terjadi kepada pemain dalam kompetisi sebenarnya memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan kepercayaan diri pemain secara keseluruhan. Kepercayaan diri lebih merupakan hasil dari sebuah proses bagaimana pemain berpikir, apa yang menjadi fokus

pemain, dan akhirnya bagaimana pemain bereaksi terhadap pengalaman sehari-hari di lingkungan permainan atau kompetisi bola basket yang diikuti pemain.

2. Komentar positif bisa membangun kepercayaan diri

Meskipun penting untuk menerima umpan balik positif dari pelatih dan rekan satu tim, namun demikian ada hal-hal tertentu yang perlu dipikirkan agar umpan balik itu dapat diterima tepat oleh pemain. Sehingga dibutuhkan pemahaman untuk menafsirkan kembali ucapan-ucapan sarkasme, komentar negatif, dan kritik secara umum sebagai sebuah tantangan yang perlu disesuaikan dengan kondisi tim yang ada. Misalnya, pelatih atau anggota tim yang mengkritik kinerja pemain, ini dapat dilihat sebagai motivator utama yang dapat menginspirasi pemain untuk membuktikan bahwa dia yang salah atau orang lain! Ini bisa diartikan bahwa dengan sikap dan perspektif yang tepat, pemain bisa mendapatkan kepercayaan diri bahkan sekalipun ketika pemain sedang berpikir diremehkan, diperlakukan tidak adil, diabaikan, atau dikritik. Intinya adalah bagaimana pemain menafsirkan dan akhirnya menanggapi komentar negatif.

G. Strategi Mengembangkan dan Membangun Iklim Kepercayaan Diri

Kemampuan untuk menangani tekanan tergantung pada kepercayaan diri pemain. Dalam kompetisi bola basket kepercayaan diri berasal dari pengetahuan tentang kondisi persiapan tim secara menyeluruh dan dilakukan sebaik mungkin, dan segala sesuatu yang bisa dilakukan, telah dilakukan dengan baik. Dua hal ini secara umum yang dapat membangun kepercayaan diri pemain. Sebaliknya apabila para pemain meragukan tentang persiapan yang telah dilakukan dan banyak sekali yang seharusnya dapat dilakukan

selama persiapan tetapi tidak dilakukan maka akan timbul keraguan akan kemampuan para pemain. Benih-benih kecemasan akan tumbuh pada diri pemain yang menggerogoti kepercayaan diri mereka. Namun demikian, keberhasilan untuk mengembangkan kepercayaan diri hakikatnya adalah ada pada diri pemain. Oleh karena itu, penting untuk mengenali prasyarat agar berhasil mengembangkan kepercayaan diri itu. Strategi-strategi yang mendasari, antara lain:

- Budidayakan sikap kesadaran diri yang jujur.
- Memahami bagaimana berinteraksi baik melalui pikiran maupun kinerja.
- Mengembangkan sikap untuk meraih keunggulan olahraga sejati.
- Mengembangkan pendekatan optimis untuk menjelaskan "baik, buruk, dan jelek" atas aspek kinerja yang terjadi di masa lalu.

Keempat strategi itu akan dihubungkan dengan kebutuhan pemain bola basket, agar mereka menjadi pemain dengan prestasi optimal. Selain keempat strategi itu ada beberapa panduan teknis yang dapat dilakukan oleh pelatih untuk membina atau menumbuhkan kepercayaan diri pemain, yaitu sebagai berikut:

- Berikan saran yang positif. Ketika para pemain masih belajar keterampilan teknik tertentu, mereka akan berbuat kesalahan lebih banyak daripada keberhasilan yang diperoleh. Dalam keadaan ini kesabaran pelatih menjadi sangat penting dalam memberikan masukan yang positif.
- Berikan tanggapan yang ekspresif - superlatif. Ketika pelatih menyaksikan pemain banyak melakukan kesalahan, misalnya dalam berlatih tembakan bebas ke basket. Pelatih tetap tidak menyalahkan pemain, tetapi tetap memberi tanggapan yang positif.

- Gunakan umpan balik, dengan tidak membandingkan yang negatif dengan keterampilan teman yang lain.
- Ubah bentuk latihan dalam sesi latihan yang sedang berlangsung ketika pemain telah mencapai beberapa keberhasilan tertentu.
- Kurangi penggunaan kata 'tetapi' dan tingkatkan penggunaan kata 'dan'. Sebagai contoh, setelah pelatih melihat pemain menggiring bola kemudian berhasil melewati dua pemain lawan dan melakukan *layup shoot* namun bola tidak masuk, mungkin karena dia terlalu bersemangat. Menghadapi kondisi itu pelatih dapat berkata, "Menggiring bola kamu sangat baik, dan sebaiknya memberi *passing* ke teman yang berdiri bebas agar bola masuk. Menggunakan kata 'dan' merupakan upaya memelihara sifat positif dari umpan balik dan memastikan bahwa bagian pembelajaran umpan balik dianggap sebagai hal yang positif.
- Dalam sesi latihan gunakan kata-kata 'tidak' seminim mungkin! Coba gunakan kata yang lebih positif misalnya 'melakukan' sebagai ganti kata tidak.
- Pelatih memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri pelatih akan mampu membuat pemain melakukan sesuatu yang tidak mungkin terjadi menjadi kenyataan. Misalnya, "Jika mereka bisa melakukannya kita bisa".

Pemain selain dapat kepercayaan diri dari ungkapan-ungkapan yang disampaikan pelatih juga dapat mendapatkan kepercayaan diri dari menonton, biasanya dengan kemampuan yang sama, dia akhirnya berhasil melakukan suatu tindakan yang sama. Sebagai ilustrasi, seorang pemain bola basket mungkin mendapatkan rasa percaya diri untuk melakukan *tree point shoot* dan masuk setelah melihat teman mereka melakukan hal yang serupa, karena mereka percaya memiliki kemampuan sama.

Contoh lain sebuah tim bola basket telah mengalami lima kali kekalahan termasuk pertandingan terakhir dan tim bola basket itu berada di juru kunci kelamena sementara. Pelatih, bisa mengatakan : “Kita hanya perlu meraih kemenangan dan perlu memiliki kepercayaan diri lebih terhadap diri sendiri.” “Jadi sekarang apa!?” Kekalahan terus menerus dapat membuat tim memiliki kepercayaan diri sangat rendah, dan dengan percaya diri yang rendah tim memiliki kesempatan yang sangat kecil untuk menang. Tugas bagi pelatih adalah memberi perilaku positif ketika memberikan umpan balik pada pemain. Karena pada umumnya yang terjadi pelatih lebih banyak memberikan umpan balik negatif pada pemain. Mulai sekarang berikan umpan balik kepada pemain yang positif dan mencoba membuat umpan balik yang lebih spesifik.

Banyak literatur mengungkap hubungan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan dan kegagalan. Kegagalan pada umumnya mempengaruhi kepercayaan diri pemain. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih besar tentang bagaimana pelatih dapat menjelaskan keberhasilan dan kegagalan, dan bagaimana pelatih dapat melatih pikiran para pemain jika terjadi kondisi yang tidak kondusif akibat kegagalan tersebut terhadap kepercayaan diri pemain merupakan sesuatu yang penting bagi pelatih. Dalam konteks inilah sangat penting bagi pelatih untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Berbagai kajian telah menjelaskan bahwa pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga dapat menyebabkan kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha, sedangkan pemain dengan kepercayaan diri yang rendah kegagalan yang terjadi akibat dari kurangnya kemampuan. Dengan demikian, percaya diri pemain pada hakikatnya dapat menjelaskan bahwa keberhasilan berasal dari diri pemain sendiri (internal), sebagai hasil dari kemampuan mereka, yang bersifat permanen atau stabil merupakan hasil dari

sesuatu yang berada di bawah kendali mereka, misalnya, taktik dan pengalaman bertanding.

H. Strategi Meningkatkan dan Membangun Kepercayaan Diri Pemain

Cara lain mendorong pemain agar memiliki kepercayaan diri adalah berbicara positif kepada diri mereka sendiri (*self talk*), yaitu pelatih meminta kepada mereka untuk bertanya pada dirinya sendiri dan menjawabnya yang bersifat membangun kepercayaan positif. Sebagai contoh, perhatikan sifat jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang membangun kepercayaan diri itu:

- “Apa kekuatan pribadi yang saya miliki dapat membantu saya untuk sukses?”
- “Kapan saya sebagai seorang pemain bola basket benar-benar dapat bermain dengan baik?”
- “Apa yang memberi saya kepercayaan diri bahwa saya bisa melakukan ini?”
- “Apakah ada hal lain yang dapat saya pikirkan yang akan membantu saya merasa lebih percaya diri?”

Pelatih perlu mendorong agar pemain dapat melakukannya secara teratur untuk bertanya pada dirinya sendiri dan mendorong pemain untuk membangun sebuah referensi bicara positif. Dalam rangka pemain untuk tampil positif, mereka harus berpikir positif.

Selain *self talk* sebagaimana tersebut di atas banyak aspek lain yang dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pemain bola basket. Beberapa di antaranya adalah:

- Keberhasilan atau prestasi yang diraih sebelumnya.
- Penguasaan teknik dan *skill* yang diperlukan. Termasuk juga kondisi fisik dan mental.

- Konsep diri, gambaran, dan keyakinan mengenai siapa diri kita.
- Realistis terhadap kemampuan yang dimiliki dengan melihat tugas yang dihadapi.

Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri pemain sangat besar. Beberapa hal yang bisa dilakukan pelatih untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pemain bola basket, antara lain:

- Menetapkan sasaran (*goal setting*) yang realistis. Sasaran yang realistis akan membuat rasa percaya diri pemain meningkat, karena ada persepsi bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna.
 - Menjadikan diri sebagai model atau panutan dengan kepercayaan diri optimal.
 - Mengajak pemain untuk mempraktikkan *self talking*, yaitu aktivitas untuk mengenali dirinya lebih jauh lagi. Dengan *self talking*, seseorang diajak untuk lebih realistis dalam melihat kelebihan dan kekurangan. Dengan demikian, pemain akan tetap sadar dengan kemampuan terbaiknya, sebaliknya seandainya masih ada kekurangan, pemain bisa meningkatkannya.
 - Bersikap positif dalam menghadapi olahragawan/pemain, dengan cara:
 - ✓ Memberitahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.
 - ✓ Memberikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap pemain (kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri).
 - ✓ Jika pemain telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah), tunjukkan penghargaan berupa pujian. Pujian mengandung penguat positif yang mempunyai kecenderungan menguatkan perilaku. Pemberian pujian

pada pemain yang telah bekerja keras akan memberikan persepsi positif bagi pemain.

- ✓ Jika pemain mengalami kekalahan (apalagi tidak bermain baik) hadapkan ia pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui pemain yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui pemain yang baru saja mencetak kemenangan.

Tindak lanjut yang cepat dan tepat merupakan hal yang penting dalam penanganan masalah kepercayaan diri pada olahragawan. Bila dibiarkan, hal ini dapat menular kepada olahragawan lain (terutama dalam cabang olahraga yang berupa tim) atau bahkan dapat menjadi akar masalah bagi masalah-masalah psikologis yang lain. Sebagai contoh, rendahnya kepercayaan diri olahragawan, akan dapat menyebabkan kecemasan berlebihan

Dengan tingkat kecemasan yang melebihi ambang batas, respons tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan. Tubuh yang gemetar membuat gerakan-gerakan menjadi terbatas, belum lagi dengan kekakuan otot yang mengiringi olahragawan yang cemas. Hasilnya, penampilan tidak akan maksimal. Tendangan tidak akurat atau gerakan yang tidak terkontrol akan muncul tanpa sadar. Oleh karena itu, sangat penting untuk dapat mengenali dan menindaklanjuti masalah kepercayaan diri secara dini sehingga selain memutus rantai penularan kepada olahragawan lain, masalah kepercayaan diri tersebut juga tidak berlanjut menjadi masalah-masalah psikologis yang lain.

I. Kepercayaan Diri Tim

Telah lama diakui bahwa kepercayaan diri memiliki dampak terhadap sikap dan perilaku individu pemain (Moritz , dkk., 2000). Kepercayaan diri tim adalah konsep yang dapat mempengaruhi kinerja tim. Meskipun tidak begitu banyak yang mengungkapkan tentang kepercayaan diri tim, tapi teori sosial - kognitif dan penelitian dalam bidang dinamika kelompok telah menawarkan beberapa petunjuk tentang bagaimana cara membangun, memelihara , dan mendapatkan kembali kepercayaan diri tim.

Jadi apa yang dimaksud dengan kepercayaan tim? Kepercayaan tim, yang juga dikenal sebagai efikasi kolektif, didefinisikan oleh Bandura (1997) sebagai berbagi keyakinan tim dalam kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan hasil tertentu. Ada keterkaitan antara konsep kepercayaan tim dan kepercayaan diri. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Feltz & Lirgg (1998) telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup tinggi antara konstruksi kepercayaan diri dan kepercayaan tim, namun memiliki pengertian yang berbeda. Sebuah perbedaan yang jelas antara keduanya adalah bahwa kepercayaan tim berfokus pada kemampuan tim bukan pada individu. Oleh karena itu, sementara kepercayaan diri mencerminkan penilaian individu atau persepsi kemampuan dan usaha nya sendiri, sedangkan kepercayaan diri tim mencerminkan keputusan bersama anggota tim atau kemampuan tim dalam melakukan usaha bersama.

Kepercayaan diri tim merupakan gabungan dari dua tingkat kepercayaan individu (penilaian atau kepercayaan individu dan kepercayaan tim), dan yang ada pada tingkat tim (merupakan gabungan penilaian kemampuan tim). Misalkan contoh berikut: Michel Jordan adalah anggota tim bola basket, dia sangat percaya diri dalam kemampuannya untuk dapat bermain baik selama

pertandingan. Namun, karena rekan satu timnya tidak memiliki keterampilan se tingkat dia, maka pada Michel Jordan tidak akan lahir atau memiliki (tingkat individu) tingkat kepercayaan yang tinggi dalam timnya. Rekan-rekan atau pemain lain selain Michel Jordan akan menarik kesimpulan yang sama, dan akan menghasilkan penilaian gabungan (tingkat tim) bahwa kemampuan tim juga rendah.

Bandura (1997) menyatakan bahwa kepercayaan tim berakar pada kepercayaan diri para pemain. Sebuah tim yang memiliki kepercayaan tim yang kuat memungkinkan dapat meningkatkan rasa percaya diri anggotanya. Sebaliknya, kepercayaan diri tim rendah dapat memungkinkan “menurunkan” kepercayaan dari beberapa anggota tim, meskipun tidak mungkin bahwa hal itu akan merusak kepercayaan diri anggota yang lain yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Demikian juga, anggota tim yang memiliki kepercayaan diri rendah tampaknya tidak akan mudah berubah menjadi anggota tim yang sangat percaya diri.

Menurut Moritz, Feltz, & Sullivan (2000), untuk menilai kepercayaan diri, seorang pemain *center* dalam permainan bola basket mungkin akan bertanya, "Seberapa yakin bahwa saya dapat ... (misalnya, menembak masuk)?" Di sisi lain untuk menilai kepercayaan tim, pertanyaan harus fokus pada tim. Misalnya, pertanyaan seperti

"Bagaimana saya dapat menilai bahwa keyakinan tim saya dapat ... (misalnya, mencapai kemenangan?" atau "Bagaimana saya menilai keyakinan saya bahwa tim saya bisa ... (misalnya, mencapai kemenangan)?" Penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam bagaimana pemain menanggapi pertanyaan-pertanyaan yang ditunjukkan pada dirinya bahkan ketika apa yang mereka tanyakan itu sedikit berbeda (Short, Apostol dkk., 2002).

J. Membangun Keyakinan Tim

Menurut Moritz & Watson (1998) sejauh keyakinan tim merupakan representasi tingkat kepercayaan diri tim, maka faktor-faktor yang mempengaruhi naik-turunnya kepercayaan diri tim bisa dipahami dengan baik. Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan tim bergantung pada sumber yang sama, bahwa keyakinan tim itu dipengaruhi oleh: (1) pengalaman prestasi yang pernah diperoleh, (2) bercermin pada pengalaman pemain lain, (3) persuasi verbal, dan (4) gairah fisiologis atau emosional.

Menurut Feltz & Lirgg (2000), sebagian besar penelitian telah membuktikan bahwa sumber yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang pemain atau olahragawan adalah pengalaman prestasi sebelumnya. Pemain yang telah membuktikan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik atau memiliki pengalaman dapat melaksanakan tugas dengan baik akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menyelesaikan tugas yang sama di masa depan. Demikian juga, kepercayaan diri tim sangat terkait dengan keberhasilan tim. Tim yang dapat melaksanakan tugas dengan baik (memiliki pengalaman meraih kemenangan) akan merasa kepercayaan diri timnya tidak terganggu, meskipun dihadapkan pada kehilangan beberapa pemain inti akibat cedera. Sedangkan pada tim yang belum merayakan kemenangan ketika ditinggalkan oleh para pemain intinya, keyakinan diri timnya akan menurun, dan akan pesimis untuk menang. Oleh karena itu, sumber utama untuk mengembangkan kepercayaan diri tim adalah mendorong tim tersebut agar meraih kemenangan atau kesuksesan. Sesi latihan yang sangat kompetitif, harus dibarengi dengan memberi sesi latihan di mana tim melakukan latihan tanding sesama anggota juga menjadwalkan pertandingan persahabatan melawan tim yang memiliki kemampuan lebih rendah. Hal ini akan memberikan pengalaman

kemenangan yang pada gilirannya bermuara pada terjadinya peningkatan kepercayaan diri tim.

Tim bola basket yang fokus pada hasil dari sebuah pertandingan (menang atau kalah) akan dapat menumbuhkan kepercayaan diri para pemain jika tim itu menang, tapi hasil (kemenangan) ini bukanlah satu-satunya cara untuk meraih kesuksesan. Sikap realistis, ada pengalaman kalah - menang dalam pertandingan dan serangkaian permainan, atau bahkan dalam satu musim di mana tim harus menerima untuk sejumlah pertandingan tertentu, dan lainnya harus kalah. Dalam situasi ini, fokus pada hasil (kemenangan) tidak relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri tim.

Tim bola basket sebaiknya fokus pada proses bagaimana mereka bermain dengan baik bukan pada hasil. Faktor-faktor seperti seberapa baik permainan dimainkan atau seberapa banyak usaha yang dilakukan dapat menjadi sumber tumbuhnya kepercayaan diri. Faktor-faktor ini dapat dinilai dengan perbandingan terhadap prestasi tim lain atau prestasi sebelumnya yang dilakukan oleh tim sendiri. Strategi yang terakhir ini sangat efektif dalam membangun kepercayaan tim, yang termasuk ke dalam kategori bercermin pada prestasi tim lain (perbandingan sosial) sebagai sumber keyakinan.

Menurut Short, Afremow, & Overby (2001) selain itu, ada sumber penting lain dari kepercayaan tim. Latihan imajeri merupakan alat intervensi yang sangat populer digunakan dalam berbagai cabang olahraga dan tentu saja dapat digunakan untuk membangun kepercayaan diri tim bola basket. Pemain dan tim yang membayangkan dirinya berhasil dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan hasilnya sangat efektif untuk meraih prestasi yang baik (Moritz , Hall, Martin , & Vadocz, 1996). Ketika mengajar atau melatih dan si pelatih meminta para pemain untuk membayangkan diri mereka melakukan tugas dengan penuh percaya diri. Perintah

ini terbukti diketahui ada hubungan antara apa yang dibayangkan dengan perilaku (Bandura, 1997). Ditegaskan oleh Short, Bruggeman, dkk., (2002) hanya melalui kegiatan rutin berupa membayangkan diri sendiri ternyata dapat menumbuhkan percaya diri.

Sebagai seorang pelatih, apa yang dikatakan kepada tim juga dapat digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri tim. Daripada banyak mengeluarkan kata-kata seperti pidato dalam upaya untuk memotivasi para pemain, lebih baik pelatih memberikan tim dengan pesan yang jujur dan bermakna atas kemampuan tim berdasarkan bukti nyata (misalnya, "Kita sebagai tim sudah kembali ke jalur yang benar untuk terus menang, dan kita bisa melakukannya lagi!").

Kemampuan untuk membedakan keadaan fisiologis dan emosional tim juga penting. Membangun kepercayaan tergantung pada situasi dan kondisi, seperti pengetahuan yang mendalam dari para pemain. Memanipulasi tim melalui pemanasan, sorak-sorai tim, atau metode lain, sehingga mereka berada dalam keadaan di mana mereka merasa kompeten, kuat, dan siap, juga dapat meningkatkan rasa percaya diri .

K. Mempertahankan Kepercayaan Tim

Sebanyak apapun variabel psikologis lain, kepercayaan diri merupakan faktor momentum yang penting bagi perkembangan psikologis pemain ketika bertanding. Setelah tim percaya pada kemampuannya untuk menjalankan tugas yang diberikan dapat menstabilkan emosi para pemain. Sementara memanipulasi kepercayaan tim merupakan upaya lain yang dapat dilakukan untuk membangun atau mendapatkan kembali kepercayaan diri tim, selain tentunya penting juga dilakukan melalui pengawasan aktif agar mendorong untuk meraih keberhasilan (baik hasil dan proses), dan

banyak metode lain yang dapat membantu dalam pemeliharaan kepercayaan tim .

Kepercayaan tim dan kepaduan tim tampaknya memiliki hubungan yang kuat dan timbal balik (Paskevich , dkk., 1999). Tim yang kompak (khususnya yang berkaitan dengan tugas yang jelas) cenderung sangat percaya diri, dan kohesif. Melalui pemahaman ini, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri tim secara tidak langsung dapat ditumbuhkan melalui membangun kohesi tim. Cara yang telah terbukti untuk meningkatkan kohesi tim termasuk meningkatkan kekhasan tim, dapat dilakukan dengan menentukan peran yang jelas dari masing-masing anggota tim, dan menggunakan kepemimpinan yang demokratis (Prappavessis, Carron, & Spink, 1996).

Tindakan langsung untuk menjaga kepercayaan diri tim diantaranya melalui tindakan proaktif dalam menyelesaikan konflik yang terjadi di tim, menjaga tim bersatu untuk mencapai tujuan, dan mendorong sikap positif (misalnya, melalui kegiatan sosial tim). Tindakan ini memerlukan upaya semua anggota tim, khususnya pemimpin tim (termasuk pelatih). Sikap proaktif ini juga penting untuk tetap dipertahankan dalam permainan - selalu berorientasi pada fungsi tim. Kinerja yang sukses dan keyakinan tim yang tinggi bukan berarti kebutuhan untuk terus menyusun strategi dan pengembangan keterampilan diabaikan. Mempertahankan keyakinan dan kinerja yang sukses harus merupakan proses yang berkelanjutan.

Seperti disebutkan sebelumnya, kepercayaan diri tim juga berhubungan dengan tingkat kepercayaan individu sebagai anggota tim - bahkan bisa jadi untuk para pemain kunci (kapten tim) tingkat kepercayaan diri harus lebih tinggi. Pemantauan persepsi pemain kunci ini menjadi sangat penting agar tidak mengalami penurunan tingkat kepercayaan dirinya, sehingga diperlukan upaya untuk memastikan mereka tidak turun ke tingkat yang rendah karena jika

terjadi penurunan kepercayaan diri akan memiliki efek besar pada kepercayaan diri tim.

L. Mengembalikan Kepercayaan Tim

Mungkin aspek yang paling menantang dalam terkait dengan masalah kepercayaan adalah bagaimana untuk mendapatkannya kembali kepercayaan diri setelah mengalami penurunan. Kecuali melalui langkah penelitian mungkin akan sulit untuk menentukan atau mengukur rasa percaya diri yang menurun pada para pemain. Olahragawan termasuk pemain bola basket mengalami kesulitan mengungkapkan bagaimana rasanya kehilangan kepercayaan. Ketika ditanya, "Apakah kamu tahu jika kamu telah kehilangan kepercayaan diri?" mungkin saja satu pemain yang berkonsultasi akan menjawab, "Saya tidak tahu, saya pikir kehilangan itu mungkin hanya perasaan sendiri. Kau tahu, bahwa apa yang kamu pikirkan itu merupakan kehilangan kepercayaan itu."

Seperti mengisyaratkan dalam diskusi di atas bahwa pelatih dalam membangun kepercayaan tim, harus didukung pemahaman bahwa kepercayaan diri dan kinerja cenderung berjalan bersama-sama. Sukses akan terjadi jika disertai penuh keyakinan, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan keberhasilan. Sayangnya, ini bekerja ada pada kedua arah. Hasil kinerja yang buruk merupakan dampak dari kepercayaan diri yang lebih rendah. Jadi tidak ada keraguan lagi bahwa keyakinan diri memainkan peran kunci dalam kemerosotan prestasi atau kinerja pada olahraga tim seperti bola basket dan efek samping dari masalah tersebut (misalnya, konflik dalam tim, menurunkan kohesi, perjuangan kepemimpinan).

Dalam kondisi sebagaimana tersebut di atas bukan hal mudah untuk mendapatkan kembali kepercayaan diri para pemain. Strategi yang efektif adalah harus fokus pada pemulihan untuk mendorong kemenangan kecil ("mengambil langkah kecil"). Dua gagasan

tertentu yang harus ditangani meliputi penggunaan tujuan proses, dan *locus of control* tim.

Proses untuk mendapatkan hasil mungkin lebih efektif dalam memulihkan kepercayaan daripada membangun tim, karena rekan satu tim dan pelatih tim sebelumnya percaya diri biasanya memiliki gagasan yang lebih lengkap dan realistis atas kemampuan tim. Tujuan tim harus didirikan pada diskrit, tugas berorientasi pada proses yang mencerminkan upaya seluruh tim (misalnya, menyerang total dalam bola basket, kemampuan tembakan jarak jauh atau *tree point shoot* ditingkatkan). Menurut (Widmeyer & Ducharme, 1997) melibatkan seluruh tim dalam proses penetapan tujuan yang dilakukan secara demokratis merupakan langkah yang paling efektif untuk membangun dan mengembalikan kembali kepercayaan tim.

Hasil yang diperoleh harus dikembalikan pada *locus of control*, yaitu dari mana hasil dari situasi tersebut berasal. Penyebab keberhasilan itu stabil atau tidak stabil, terkendali atau tidak terkendali, internal atau eksternal (Cox, 1998). Penelitian tentang *locus of control* telah menunjukkan bahwa kepercayaan yang dihasilkan oleh hasil (keberhasilan atau kegagalan) lebih besar bila hasil yang dikaitkan dengan faktor internal. Ini mengacu pada semua atribut dalam diri individu atau tim, termasuk usaha, kemampuan, dan motivasi.

Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan tim adalah fokus pada alasan-alasan atas keberhasilan atau kegagalan yang bersifat internal tim. Elemen-elemen ini dapat dikendalikan dan digunakan dengan metode progresif untuk menciptakan tingkat peningkatan kepercayaan tim. Hal ini penting untuk menjawab dengan jujur alasan internal untuk sukses (baik hasil - atau proses - orientasinya), seperti upaya tim yang baik, serta untuk mengatasi penyebab internal kesulitan atau kegagalan

(misalnya, tim ini mampu mengatasi gangguan). Mengenali alasan internal bagi hasil dari peristiwa memperkuat rasa kontrol tim dan kemampuan untuk mencapai keberhasilan kecil, tapi konkrit yang diperlukan untuk membangun kembali kepercayaan diri tim.

BAB 9

IMAJERI

Perhatian para pemikir Barat terhadap imajeri mental terutama imajeri visual telah dimulai sejak 2.500 yang lalu. Para psikolog saat itu menganggap imajeri mental sebagai bagian penting dari disiplin psikologi, misalnya Wundt dan para pendukungnya telah melakukan berbagai penelitian mengenai imajeri mental. Dewasa ini telah kajian tentang imajeri mental telah menyentuh dan menjadi agenda-agenda penelitian di bawah payung psikologi kognitif. Seiring dengan meningkatnya minat dan antusias penerimaan terhadap imajeri mental saat ini telah berkembang dengan pesat dan menjadi salah satu kajian khusus hampir dalam buku psikologi kognitif dan dalam aplikasinya telah mewarnai banyak bidang terapan termasuk dalam pendidikan dan olahraga. Dalam kaitan itulah, pembahasan pada bab 9 ini menguraikan tentang: pengertian dan konsepsi imajeri; teori imajeri, teori belajar simbolik, teori atensi dan penyesuaian gubahan, mekanisme saraf imajeri, jenis imajeri, pelaksanaan latihan imajeri, manfaat imajeri, dasar latihan imajeri, pengembangan program latihan imajeri, latihan imajeri dan peningkatan kinerja gerak olahraga, dan tinjauan teknik lay up shoot bola basket dan latihan imajeri.

A. Pengertian dan Konsepsi Imajeri

Istilah-istilah seperti imajeri, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat (Taylor & Wilson, 2005). Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk

menggambarkan teknik latihan imajeri, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih keterampilan mental sebelum penyelesaian pekerjaan fisik, tanpa begitu jelas menggambarkan bagaimana latihan mental itu dilatihkan dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005). Holmes & Collins (2001) mengatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Hardy, Jones & Gould (1996), biasanya beberapa atlet menggunakan latihan imajeri tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalisasi sebagai inti dari latihan imajeri. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor & Wilson (2005) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkatkan penampilannya.

Guillot & Collet (2008) menegaskan bahwa script latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005) sebelum atlet mulai sesi imajeri, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner, & Fisher (2009) memakai script untuk memandu latihan imajeri tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil

dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy & Jowdy, 1992).

Selama berlangsungnya imajeri otak berproses dan berfungsi. Menurut Marks (1993) hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam imajeri otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus sebenarnya. Imajeri sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Vealey & Greenleaf (2006) menjelaskan bahwa imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga atlet merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001). Menurut Vealey & Greenleaf (1998) semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

Pendengaran dalam proses imajeri dapat merujuk mendengar desir jaring di basket atau suara sahdu kendaraan pegolf yang sempurna. Perenang yang mencium bau klorin di kolam renang. Perabaan adalah sensasi sentuhan, seperti merasakan cengkeraman tongkat *baseball*. Makna kinestetik adalah nuansa atau sensasi tubuh ketika bergerak di posisi yang berbeda. Perasaan kinestetik akan menjadi penting ketika seorang pesenam menggunakan imajeri untuk berlatih rutin dalam balok keseimbangan. Selain indra yang digunakan dalam imajeri, perasaan dan emosi yang terkait dengan berbagai pengalaman olahraga juga menjadi komponen yang

signifikan. Praktisi atau pelatih dapat menggunakan latihan imajeri untuk membantu mengontrol kecemasan, kemarahan, atau sakit. Misalnya, atlet bisa menciptakan kembali pikiran dan perasaan yang dialami selama kompetisi untuk memahami bagaimana dan mengapa kecemasan menghambat kinerjanya. Menurut Vealey & Greenleaf (2006) dalam menggunakan imajeri untuk menghasilkan kinerja olahraga yang luar biasa di masa lalu, atlet harus merasakan emosi yang terkait dengan pengalaman-pengalaman.

B. Teori Imajeri

Para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja imajeri. Tidak ada satu teori yang bisa menjelaskan efektivitas latihan imajeri secara komprehensif. Sehingga lahirlah beberapa teori, seperti teori “perhatian-kegirahan” yang berusaha menjelaskan latihan imajeri dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis (Sheikh & Korn, 1994). Teori ini menjelaskan bahwa imajeri merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja atlet yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Teori imajeri ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai lawan rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan dari kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, atlet juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994) kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan imajeri dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri atlet untuk mencapai tingkat gairah yang optimal

Teori berikutnya adalah teori *bioinformational* yang dikemukakan oleh Lang (1979), menunjukkan bahwa imajeri mental

harus dilihat dan diklasifikasikan sebagai produk dari kemampuan pengolahan informasi oleh otak. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa suatu informasi berupa gambar dalam jumlah terbatas yang masuk dalam struktur otak dapat dipecah menjadi unit fungsional tertentu. Penggunaan imajeri melibatkan jaringan informasi representasional yang dikodekan dan disimpan dalam memori jangka panjang (Hecker & Kaczor, 1988). Menurut Lang (1979) informasi yang disajikan dalam wujud representasi gambar dapat dipisahkan menjadi dua kategori informasi, yaitu: (1) informasi mengenai karakteristik stimulus yang disajikan dalam situasi dibayangkan, dan (2) informasi yang berkaitan dengan respon fisiologis selama skenario membayangkan. Peristiwa dalam proses menilai informasi penting ketika atlet menerima proposisi dalam jumlah yang cukup. Sebuah proposisi stimulus, seperti imajeri menembak bola ke basket, melibatkan deskriptor tekstur dan perasaan bola yang terkait dengan rangsangan visual (misalnya jaring). Respon proposisi mencakup perubahan otot dan kontraksi pada jari, lengan dan bahu serta kemungkinan perubahan dalam respons jantung dan pernapasan.

Lebih lanjut Lang (1979) menjelaskan bahwa agar latihan imajeri memiliki efek menguntungkan pada kinerja olahraga, proposisi respon berupa model untuk tindakan gerak tertentu harus difasilitasi secara eksplisit, sesuai dan tepat. Menurut Hecker & Kaczor (1998) meskipun pengolahan proposisi respon dikaitkan dengan perubahan psiko-fisiologis telah terdeteksi, beberapa faktor lain sangat mempengaruhi apakah terjadi atau tidak perubahan psiko-fisiologis pada diri atlet selama latihan imajeri. Tanggapan somatik menyiratkan bahwa selama membayangkan, perubahan psiko-fisiologis akan terjadi dalam tubuh. Setiap gambar menanamkan makna pribadi yang penting bagi individu dan set instruksi imajeri yang sama tidak akan menghasilkan pengalaman imajeri yang berbeda untuk setiap individu (Weinberg & Gould,

2006). Makna pribadi individu yang melekat pada gambar harus diperhitungkan dalam penyusunan skrip imajeri.

Suinn (1982) mengembangkan teknik peningkatan kognitif disebut visuomotor perilaku latihan "*visuomotor behavioral rehearsal*" (VMBR), menggabungkan relaksasi progresif dan praktik latihan mental imajeri. Lebih khusus praktik VMBR terdiri dari tiga tahap: (1) atlet mencapai keadaan rileks dengan cara teknik relaksasi progresif, (2) latihan mental yang relevan dengan kebutuhan dan tuntutan olahraga masing-masing atlet, dan (3) praktik keterampilan fisik khusus dalam kondisi simulasi gerak. Menurut Onestak (1997) pelatihan VMBR dapat meningkatkan kinerja berbagai tugas olahraga termasuk menembak lemparan bebas dalam permainan bolabasket. Behncke (2004). Menegaskan bahwa latihan melalui proses VMBR yang digabungkan dengan keterampilan tertentu selama pelatihan mental, kemudian dikoordinasikan komponen imajeri dengan kinerja fisik dapat meningkatkan terjadinya penyesuaian antara apa yang dibayangkan dengan keterampilan yang akan dilakukan.

Secara umum dapat dikatakan bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah bentuk latihan yang unik. Latihan *imagery* merupakan sebuah latihan berhubungan dengan mental tetapi memberi dampak positif bagi perkembangan sisi mental, fisik dan teknik seorang atlet. Latihan *imagery* yang berfokus pada proses membayangkan dan memunculkan sebuah gerakan dalam pikiran atlet mampu menstimulus berbagai syaraf dalam tubuh. Syaraf tersebut tentu tidak bisa lepas dari otot-otot dominan yang digunakan dalam melakukan teknik yang dibayangkan. Berikut ini terdapat beberapa teori yang menjelaskan terkait proses latihan *imagery* bekerja pada sistem tubuh (Wiernberg & Gould, 2007: 303-304) :

Teori *psychoneuromuscular*

Teori *psychoneuromuscular* dalam teori ini menyatakan *imagery* merupakan hasil dari pola subliminal neuromuskular yang serupa dengan pola neuromuskuler yang digunakan pada pergerakan sebenarnya. Meskipun situasi yang dibayangkan tidak menghasilkan pergerakan otot yang teramati, namun perintah dari otak menuju otot tetap terkirim. Sistem neuromuskular memberi kesempatan untuk “melatih” pola pergerakan tanpa menggerakkan otot yang sebenarnya. Artinya bahwa ketika seorang atlet membayangkan sebuah gerakan maka otot-otot yang bekerja pada gerakan tersebut akan terlatih meskipun pasif dan tidak melakukan gerakan secara aktif.

C. Teori belajar simbolik (*symbolic learning theory*)

Pada teori ini menjelaskan *imagery* bekerja karena individu telah merencanakan tindakannya. Urutan pergerakan, tujuan dari tugas, dan sokusi alternatif telah dipertimbangkan secara kognitif sebelum respon fisik dibutuhkan. Artinya bahwa latihan *imagery* berdasarkan teori ini menyatakan bahwa atlet dalam proses melakukan sebuah gerakan tentu saja sudah merencanakan rangkaian gerak yang benar dan efisien. Dengan melakukan *imagery* secara rutin tentu saja otomatisasi pada perintah kerja otak ke otot pun akan terbentuk.

D. Teori atensi dan penyesuaian gugahan

Teori ini menggabungkan aspek kognitif dan teori belajar simbolik dan teori psikoneuromuskular. *Imagery* berfungsi untuk meningkatkan performa melalui dua cara yaitu melalui perspektif fisiologis dengan membantu individu untuk menyesuaikan tingkat gugahannya untuk performa yang optimal dan melalui perspektif kognitif yang membantu individu untuk menghadapi sebuah tugas

secara selektif sehingga tidak mudah terganggu oleh stimulus yang tidak relevan dengan tugas. Artinya teori ini menyatakan bahwa individu mampu memilah perhatian mana yang penting serta yang diabaikan untuk ditindak lanjuti dengan sebuah konsentrasi.

Berdasarkan tinjauan berbagai teori sebagaimana tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa latihan imajeri apa pun itu bentuknya dapat meningkatkan kinerja keterampilan teknik dan fisik gerak cabang olahraga tertentu, termasuk kinerja menembak dalam permainan bolabasket.

E. Mekanisme Saraf Imajeri

Kosslyn, Ganis, & Thompson (2001) mengatakan bahwa selama latihan mental, jalur neuromotor yang sama yang terlibat dalam pelaksanaan aktivitas tugas motorik fisik tertentu diaktifkan. Program motorik di korteks motorik, yang bertanggung jawab untuk gerakan, kemudian diperkuat sebagai hasil dari aktivasi jalur saraf selama latihan mental imajeri. Akibatnya, imajeri mental dapat membantu dalam pembelajaran keterampilan dengan meningkatkan pola koordinasi yang tepat dan dengan priming motor neuron yang sesuai dari otot-otot yang diperlukan untuk melaksanakan tugas motorik tertentu. Singkatnya, menurut Halgren, Dale, Sereno, & Tootell (1999) latihan mental mengaktifkan kegiatan perifer, yang memberikan informasi aferen ke korteks motorik yang berfungsi untuk memperkuat program motorik. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa dengan perkembangan teknologi *neuroimaging*, peneliti dapat menguji berbagai teori imajeri. Para peneliti telah mengambil langkah-langkah untuk menunjukkan bahwa imajeri mental menggabungkan mekanisme saraf yang sama yang digunakan dalam memori, emosi, dan kontrol motor. Korteks motor utama, yang merupakan bagian dari lobus frontal, bekerja dalam hubungan dengan daerah pra-motor untuk merencanakan

dan melaksanakan gerakan. Banyak peneliti telah menunjukkan bahwa area korteks yang diaktifkan dalam gerakan kontrol juga memainkan peran dalam imajeri bermotor (Klein, Paradis, Poline, Kosslyn, & LeBihan, 2000)

Penelitian *neuroimaging* telah menunjukkan bahwa korteks premotor manusia diaktifkan ketika manusia mengamati tindakan orang lain, yang mungkin menandakan keberadaan *mirror-neuron* dalam otak manusia. Rizzolatti, Fogassi & Gallese (2001) dalam penelitiannya berhasil menemukan bahwa subpopulasi neuron, sekarang yang disebut *mirror-neuron*, di korteks premotor daerah otak merespon selektif ketika binatang melakukan tindakan tertentu dengan tangan mereka dan ketika hewan mengamati tindakan yang sama yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini masuk akal bahwa *mirror-neuron* terlibat dalam imajeri motor, didasarkan pada gagasan bahwa atlet sering mengubah gambar dengan membayangkan apa yang akan mereka melihat apakah benda yang dimanipulasi agar sesuai dengan imajeri yang diinginkan (Kosslyn, dkk., 2001).

Berdasarkan hasil pemeriksaan menyeluruh terhadap berbagai literatur terkait, para peneliti telah memberikan dukungan untuk proposisi bahwa latihan mental saja mungkin cukup untuk mempromosikan aktivasi dari sirkuit saraf yang terlibat dalam tahap awal belajar keterampilan motorik baru (Martin dkk., 1999). Kosslyn, dkk., (2001), mengatakan para peneliti telah mengemukakan, peningkatan aliran darah di daerah otak menunjukkan bahwa simulasi mental gerakan mengaktifkan beberapa struktur saraf pusat yang dibutuhkan untuk gerakan fisik

Berdasarkan uraian sebagaimana tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses saraf yang terjadi di dalam otak manusia dapat menjadi dasar dan lebih menjelaskan bahwa imajeri terjadi melibatkan proses sistem saraf di otak.

F. Jenis Imajeri

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Secara harfiah *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (*visual, audio, penciuman/olfactory, perabaan/tactile, keseimbangan/kinesthetic, pengecap/taste*) dalam proses berlatih. Ada beberapa tipe terkait *imagery*. Wiernberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi mencakup *vizualitation, mental rehearsal, symbolic rehearsal, covert practice, imagery* dan *mental practice*.

G. Perspective Imagery

Dalam penggunaannya latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah bagaimana memunculkan gambaran sebuah bayangan gerakan pada pikiran atlet. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap atlet dalam memunculkan bayangan. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan atlet. Mahoney & Avenier dalam (Wiernberg & Gould, 2007: 301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*.

Internal imagery memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. *External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang

ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk dapat memunculkan sebuah bayangan perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan di pikiran atlet. Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu atlet dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan. Harapannya atlet akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery*.

H. Pelaksanaan latihan *internal imagery* dan *external imagery*

Latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang memaksimalkan seluruh panca indera. Berbagai bentuk latihan mental seperti visualisasi, memanggil kembali ingatan merupakan *imagery* (Monty, 2000: 188). Menurut Martens dalam (William, 1993: 203) bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas sepak bola, start renang dan servis dalam bola voli. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan performa teknik dalam olahraga khususnya teknik yang berkaitan dengan kemampuan individu atlet. Dengan kata lain bahwa latihan *imagery* dengan model *internal imagery* dan *external imagery* dapat dilatihkan dalam cabang bola basket.

Dalam proses pelaksanaan latihan terdapat berbagai macam variasi bentuk atau model latihan *imagery*. Salah satu bentuk latihan *imagery* adalah memperhatikan penggunaan perspektif *imagery*

untuk melakukan pembayangan (visualisasi). Mahoney & Avenier dalam (Wiernberg & Gould, 2007: 301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*. *Internal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. *External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar untuk membentuk gambaran sebuah gerakan di pikiran atlet. Selain itu *external imagery* adalah sebuah perspektif dimana seseorang keluar dari dirinya kemudian menjadi pengamat melalui sebuah video. Orang tersebut kemudian mempelajari dan membayangkan teknik tersebut. Sedangkan untuk *internal imagery* merupakan proses dimana seseorang membayangkan sebuah teknik yang dimiliki atau diketahui dalam pikirannya tanpa melihat gambaran luar (Ebadian, 2014: 430).

Dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik cabang olahraga yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik tertentu yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk *external imagery* para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik tertentu setelah itu baru membayangkan teknik tersebut dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah *trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut dapat

berupa kata ; menendang, *goal*, konsentrasi, arah , *power* dan lainnya (Garfield, 1984: 148)

Latihan perspektif *imagery* ini bertujuan untuk menguatkan kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan terkait sebuah teknik. Kemudian atlet mempraktekkan teknik tersebut. Latihan perspektif *imagery* ini dapat digunakan untuk meningkatkan misalnya kemampuan teknik menembak dalam bola basket. Martens (dalam William, 1993) mengemukakan bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas (*free kick*) sepak bola, start renang dan servis dalam bola voli.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik *lay up shoot* dalam bola basket adalah dengan *internal imagery*. Pada prosesnya atlet memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik *lay up shoot* tersebut kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan. Kemudian pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para atlet akan melakukan latihan teknik *lay up shoot* secara nyata diawali dengan membayangkan sesuai dengan materi latihan. Dalam program latihan atlet diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan. Monty P. Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa "atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (*affirmation*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

Hall dalam (Wiernberg & Gould, 2011) menyatakan bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan. Latihan *imagery* dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan. Monty P. Satiadarma (2000: 195) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit”. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet menggunakan latihan *imagery* dengan frekuensi yang lebih banyak ketika mendekati sebuah kompetisi. Latihan *imagery* yang dilakukan setelah masa kompetisi lebih banyak mengarah pada proses *recovery* cedera ataupun *burn out* (kebosanan).

I. Manfaat Imajeri

Dalam proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet. Tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Monty P. Satiadarma (2000: 190) mengemukakan bahwa kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Khusus untuk sesi latihan mental yang menggunakan *imagery* memiliki berbagai manfaat. Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan “atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain :

- Meningkatkan konsentrasi

Seorang atlet dalam proses berlatih maupun bertanding pasti akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery*,

atlet dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

- Meningkatkan rasa percaya diri

Dengan latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan sebuah pertandingan yang ketat dan penuh dengan tekanan penonton. Dengan hal itu seorang pemain akan terlatih menjaga rasa percaya diri dengan mampu menghandle rasa *nervous* ketika berlatih *imagery*.

- Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet dengan berlatih *imagery* dapat membayangkan dimana saat atlet tersebut dicurangi oleh wasit dalam pertandingan. Dengan *imagery*, seorang atlet tersebut dapat berlatih mengontrol emosi ketika dirugikan wasit atau lawan.

- Memperbaiki latihan keterampilan

Dengan *imagery* seorang atlet dapat berlatih lebih sistematis dalam memahami sebuah rangkaian gerak sebuah teknik yang benar dan efisien. Ketika seorang atlet mampu menguasai persepsi gerak teknik dengan baik maka pada pelaksanaan gerak nyata akan mendapatkan hasil optimal.

- Mengembangkan strategi

Seorang atlet dapat berlatih strategi secara leluasa dengan *imagery*. Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan berbagai variasi strategi bermain tanpa harus terjun langsung dan berhadapan langsung dengan lawan.

- Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakitnya, seperti misalnya dengan

memindahkan perhatian internal dari rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal menyenangkan.

- Persiapan kompetisi

Dengan latihan *imagery*, seorang atlet dapat membayangkan detail arena tempat bertanding, calon lawan dan karakter lingkungan. Hal tersebut akan membantu seorang atlet dalam mempersiapkan strategi dalam bertanding.

- Mengatasi masalah gerak

Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan atlet sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik.

J. Dasar-Dasar Latihan Imajeri

Dalam proses berlatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Weinberg dan Gould (2007: 308-310) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*ividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah.” Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

- *Vividnes* (Ketajaman)

Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu: (a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, (b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, (c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. *Vividnes* menjadi sangat penting karena ketajaman dalam memunculkan bayangan sebuah gerakan akan membantu atlet dalam mengeksekusi sebuah gerakan.

- *Controllability* (Keterkendalian)

Dalam proses latihan *imagery* selain faktor ketajaman yang perlu diasah. Faktor keterkendalian juga penting untuk diasah. Keterkendalian disini berfungsi untuk menjaga fokus bayangan utama sebuah gerakan agar tidak terkontaminasi dengan munculnya bayangan gerakan yang lain. Dengan kata lain atlet dapat fokus pada satu tugas yaitu memahami sebuah teknik tertentu.

K. Pengembangan Program Latihan Imajeri

Telah diketahui berdasarkan beberapa teori bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan performa atlet dilapangan. Namun latihan *imagery* dapat meningkatkan performa apabila direncanakan dengan baik dan sesuai dengan arah pencapaian latihan. Holmes & Collin dalam Wiernberg & Gould (2007: 311) mengemukakan dasar dari latihan *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Program latihan tersebut mengacu pada PETTLEP. Program PETTLEP merupakan sebuah program yang terdiri dari ;

- 1) *The physical nature of the movement*
- 2) *The specifics of the environment*
- 3) *The type of the task*
- 4) *The timing of the movement*
- 5) *Learning the content of the movement*
- 6) *The emotion (meaning to individual) of the movement*
- 7) *The perspective of the person (internal or external)*

Berdasarkan pemaparan program PETTLEP dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan latihan imajeri harus memperhatikan faktor *physical* (fisik), *environment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing*, *learning* (belajar), *emotion* (emosi) dan *persepective* (perspektif/pandangan) semua berasal dari disiplin ilmu syaraf dan perilaku fungsional. Dalam proses latihan *imagery* harus memperhatikan faktor fisik seorang atlet. Faktor fisik disini

dianalogikan bagaimana kesiapan tubuh atlet dalam menjalani sesi latihan. Kondisi terbaik seorang atlet untuk dapat mengikuti sesi latihan *imagery* adalah kondisi rileks. Faktor kedua adalah lingkungan. Lingkungan sangat berperan dalam proses kelancaran sebuah sesi latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah latihan yang identik dengan membayangkan dan membutuhkan konsentrasi. Untuk dapat berkonsentrasi yang baik maka kondisi lingkungan yang hening dan tenang serta tidak ada gangguan dari eksternal seperti suara bising sangat diperlukan.

Faktor selanjutnya adalah *task* (tugas). Tugas disini bermakna bagi atlet dan pelatih. Seorang atlet ketika menjalani sebuah sesi latihan imajeri maka harus fokus dengan tugas yang diberikan misalkan membayangkan sebuah teknik *shooting*. Maka atlet tersebut wajib memelihara fokus dan konsentrasinya hanya pada teknik tersebut. Sedangkan tugas untuk pelatih disini adalah sebagai pemandu sesi latihan. Seorang pelatih dalam proses *imagery* membantu atlet dalam mengarahkan fokus dengan memberikan *trigger* (kata kunci) dari sebuah teknik. Faktor keempat adalah *timing* (waktu). Dalam sebuah sesi latihan *imagery* seorang pelatih harus mampu mengalokasikan waktu secara tepat. Latihan *imagery* berbeda dengan latihan fisik pada umumnya. Pada prinsipnya latihan *imagery* tidak ada unsur maksimal tetapi optimal. Artinya latihan *imagery* akan lebih efektif jika dilakukan dalam durasi waktu yang tidak lama. Selain itu penempatan sesi latihan *imagery* yang bertujuan untuk peningkatan performa akan lebih efektif jika diberikan pada masa prakompetisi. Faktor kelima adalah *learning* (belajar). Dalam latihan *imagery* sasaran utama selain meningkatkan performa atlet dalam gerak juga meningkatkan kemampuan kognitif atlet. Kemampuan kognitif yang diperoleh dari latihan *imagery* antara lain peningkatan pemahaman gerak sebuah teknik, atlet mampu mengevaluasi kesalahan teknik yang dimiliki serta pengembangan strategi bermain.

Faktor keenam yang perlu diperhatikan adalah *emotion* (emosi). Tingkat emosional setiap atlet akan sedikit berpengaruh pada proses latihan *imagery*. Namun dengan fungsi kognitif yang terdapat latihan *imagery*, maka atlet yang memiliki ketidakstabilan emosi akan terbantu dalam mengelola emosi. Tahapan awal dari sebuah latihan *imagery* selain menguatkan pola gambaran sebuah teknik juga berfungsi mengatur kestabilan emosi. Karena untuk dapat berkonsentrasi seorang atlet harus mampu mengelola perasaan emosional pikiran dengan baik. Untuk faktor terakhir adalah perspektif.

Perspektif disini adalah kemampuan seseorang dalam menghadirkan bayangan dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery*, setiap atlet pasti memiliki kemampuan perspektif yang berbeda. Perspektif *imagery* terdapat dua yaitu internal dan eksternal. Untuk perspektif internal adalah kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan dalam pikiran atlet tersebut berdasarkan pengalaman atau memori bayangan yang dimiliki. Sedangkan perspektif eksternal merupakan kemampuan seorang atlet dalam memunculkan bayangan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya atlet bersikap seolah menjadi pengamat orang lain melakukan sebuah teknik kemudian dari peristiwa tersebut atlet membayangkan gerakan yang sama. Dengan perbedaan kemampuan setiap atlet terkait perspektif tersebut maka seorang pelatih sebelum memberikan latihan *imagery* harus menganalisa kemampuan dasar atletnya.

Berdasarkan penjabaran program PETTLEP di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan sebuah latihan *imagery* harus memperhatikan ketujuh faktor tersebut. Faktor yang terdapat dalam program tersebut akan membantu pelatih dan atlet dalam mencapai tujuan utama dari latihan *imagery*.

L. Latihan Imajeri dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga

Menurut Taylor & Wilson (2005) ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental imajeri dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus, Moritz, dkk., (1996) mengemukakan bahwa latihan mental imajeri dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talk* positif, dan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental imajeri dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan perasaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan. Robin, dkk., (2007) meneliti efek dari pelatihan imajeri pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis. Surburg, Porretta, & Sutlive (1995) mengkaji efek dari latihan imajeri sebagai bentuk tambahan dari latihan / praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan/pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik imajeri menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan imajeri.

Berbagai uraian hasil penelitian tersebut di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoretis latihan imajeri menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu, juga secara empiris (hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan).

M. Tinjauan Teknik *Layup Shoot* Bolabasket dan Latihan Imajeri

Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga di akhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan, (Dedy Sumiyarsono, 2002). Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting, passing, dribbling* dan *pivot* (memoros).

Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot, hook shoot, set shoot* dan *lay up shoot*. Dari beberapa jenis *shooting* tadi jenis *shooting* yang cukup sulit untuk dipelajari oleh pemain basket pemula biasanya adalah *lay up shoot*, karena *lay up shoot* mempunyai rangkaian gerakan yang cukup kompleks dibandingkan jenis *shoot* yang lain, selain itu saat dalam sebuah permainan seorang pemain basket tidak akan selalu memperoleh suatu keadaan yang ideal untuk melakukan *lay up shoot* dengan mudah sehingga akan sulit untuk melakukan tembakan ini. *The lay-up is a tough shot to make because every time it is used, the shooter is approaching the basket at a different angle and varying speeds. stands* (How to coach and teach youngsters to shoot the basketball lay-up shoot, 1993-2012). Seorang pemain akan menemukan dimana dia harus melakukan teknik *lay up shoot* dengan keadaan yang tidak ideal yaitu dengan posisi sudut ataupun kecepatan yang kurang baik dalam suatu permainan, hal ini dapat disebabkan karena adanya sebuah penjagaan yang ketat dari pemain lawan ataupun situasi pertandingan yang memaksa seorang pemain harus melakukan *lay up shoot* dengan posisi yang kurang menguntungkan. Oleh karena itu *lay up shoot* merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dipelajari

oleh seorang pemain pemula karena teknik ini memiliki kekompleksan gerak kaki serta koordinasi mata maupun tangan serta pembiasaan untuk melakukan teknik ini dengan situasi-situasi yang tidak ideal sehingga suatu tembakan *lay up* dapat terkuasai dengan baik.

Menurut Jon Oliver (2007) untuk melakukan *lay up* dari sisi kiri ring basket yaitu, menembaklah dengan tangan kiri, melompatlah dengan tumpuan kaki kanan. Rangkaian gerakan ini menjadi tidak mudah untuk dilakukan karena membutuhkan koordinasi antar gerakan kaki untuk melangkah dan tangan untuk meletakkan bola ke ring basket. Untuk itu di butuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan ritme langkah dan *feeling* tangan saat meletakkan bola ke ring basket.

Latihan *lay up shoot* akan sering dilakukan saat latihan dengan berbagai bentuk latihan, terkadang *lay up shoot* digabungkan bersama latihan *passing*, latihan *fast break*, dan bentuk latihan yang lain. Bentuk-bentuk latihan tersebut dimaksudkan agar para pemain akan terbiasa melakukan gerakan *lay up shoot* sehingga terjadilah otomatisasi gerakan. Otomatisasi sebuah teknik dalam suatu cabang olahraga selain dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan sebuah latihan yang mungkin masih belum familiar dilakukan di sekolah-sekolah, latihan yang dapat dilakukan yaitu *imagery*.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan imajeri, Misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” menjadi penembak sukses. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan

“merasa” dengan latihan *imajery*. (*Mental Imagery in Basketball*, 2002-2010).

Latihan imajeri telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik seorang atlet hal ini dibuktikan oleh seorang bintang basket dunia Michael Jordan yang telah sukses dalam karirnya di dunia basket salah satunya berkat latihan imajeri. Michael Jordan pernah berkata, "Saya membayangkan di mana saya ingin menjadi, jenis pemain yang saya inginkan. Saya tahu persis di mana saya ingin pergi dan saya berfokus untuk mendapatkannya", (2002-2010, *Mental Imagery in Basketball*). Dengan kemampuan visualisasi dan fokus yang dia miliki akhirnya Michael Jordan dapat sukses dalam karirnya bahkan menjadi salah satu legenda bola basket dunia yang sangat terkenal dalam atraksinya di lapangan dimana keindahan gerakan dan teknik yang sempurna selalu melekat dalam setiap penampilannya.

Menurut Weinberg dan Gould (2006) menjelaskan bahwa sejumlah atlet kelas dunia seperti Jack Nicklaus (golf), Chris Evert Lloyd (tennis), Jean claude Tilly (ski), dan masih banyak lagi, menjalani program latihan *imajery*. Selanjutnya menurut Monty P.Satiadarma (2000 : 189-190) mengatakan berfungsinya *imagery* terutama karena dalam *imagery*, seseorang melakukan latihan seperti halnya latihan fisik, hanya saja besarnya (magnitude) dikurangi, tetapi secara menyeluruh hal ini juga merupakan cermin (*mirroring*) dari aktifitas fisik. Dalam kegiatan ini pada besaran yang lebih kecil, fungsi syaraf yang bekerja sesungguhnya sama dengan latihan fisik, hanya saja dalam latihan fisik besaran syaraf yang bekerja lebih besar. Pandangan ini didasari oleh pandangan teori psikoneuromuskular (psychoneuromuscular).

Berdasarkan uraian tersebut mengungkapkan bahwa latihan imajeri telah banyak dilakukan oleh atlet-atlet top dunia dari berbagai cabang olahraga dan hasilnya sangat positif dalam

meningkatkan kinerja gerak cabang olahraga yang digelutinya. Namun demikian tidak spesifik berbagai contoh tersebut mengaitkan dengan gerak *layup shoot* dalam permainan Bolabsaket. Sehingga akan menjadi sebuah penelitian yang bermakna apabila pengaruh latihan imajeri tersebut diterapkan pada teknik *layup shoot* yang dirasakan sulit oleh pemain pemula bolabsaket.

BAB 10

KECEMASAN

Kecemasan merupakan aspek psikologis yang memiliki dampak negatif apabila tidak bisa dikendalikan atau diatasi oleh para pemain. Siapa pun pemainnya dan berada pada level apa pun ketika mereka akan menghadapi pertandingan atau berlomba akan mengalami cemas. Artinya kecemasan itu itu bisa menerpa pada setiap pemain. Berbagai kajian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dengan prestasi atau penampilan. Semakin tinggi tingkat kecemasan seorang pemain semakin buruk prestasinya. Dengan demikian mengatasi kecemasan yang dilakukan pemain menjelang pertandingan adalah keniscayaan. Untuk itu menjadi penting mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan pada atlet. Bab ini akan mengungkap selain pengertian kecemasan, jenis kecemasan, sumber penyebab kecemasan, hubungan arousal, kecemasan dan prestasi olahraga, juga cara mengatasi atau mengurangi kecemasan.

A. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup. kecemasan juga merupakan reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang acapkali tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak rasional. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatkan performa.

Kecemasan berbeda dengan perasaan takut. Perasaan takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Dengan demikian, rasa takut lebih menghasilkan respon yang lebih adaptif atau realistik dari pada kecemasan. Kecemasan sebagai suatu hal yang menyangkut ketegangan mental biasanya disertai dengan gangguan ketubuhan yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Kelelahan ini dikarenakan individu tersebut senantiasa berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

B. Kecemasan pada Olahragawan

Setiap olahragawan tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi, dan dalam setiap pertandingan tersebut, kecemasan selalu hadir dalam diri para olahragawan. Karena memang pada dasarnya setiap olahragawan ingin mencapai yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam pencapaian prestasinya, hal inilah yang menimbulkan kondisi dimana olahragawan merasa cemas akan keberhasilannya untuk pencapaian tersebut. Oleh karena itu, kondisi psikologis yang baik dalam menghadapi kompetisi sangatlah penting bagi para olahragawan agar dapat mencapai target prestasi yang diharapkan atau yang optimal.

Pada dasarnya dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau olahragawan menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama jika menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang, dan dan situasi yang mencekam. Ketakutan pada olahragawan pada umumnya dapat diklarifikasikan dalam beberapa kategori:

- Takut gagal dalam pertandingan.
- Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.

- Takut kalau cidera atau mencederai lawan.
- Takut fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.
- Takut menang.

Kecemasan dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*.

- *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Jika seseorang olahragawan pada dasarnya memiliki *Trait Anxiety*, maka manifestasi kecemasan akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis. Hal ini merupakan kendala utama olahragawan untuk berprestasi.

Trait anxiety pada dunia olahraga dapat dilihat pada bagan berikut



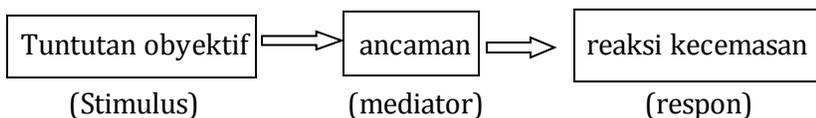
Gambar 10.1 Kecemasan dalam Olahraga Berdasarkan *Trait Anxiety*

- *State Anxiety*

State Anxiety adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan

lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

Proses terjadinya *state anxiety* dapat dilihat dari bagan berikut ini:



Gambar 10.2: Proses Terjadinya Kecemasan

C. Kecemasan Kompetitif (*Competitive anxiety*)

Bila olahragawan menganggap ada situasi yang mengancam maka akan terjadi peningkatan reaksi cemas. Proses kompetitif adalah proses kecemasan yang terjadi pada seseorang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif. Penghubung antara kecemasan dan kompetisi dapat di temukan dengan mendefinisikan kompetisi dalam olahraga. Marten (1976) mendefinisikan kompetisi sebagai:

“a process in which the comparison of an individual's performance is made with standard in the presence of at least one other person who is aware of the criterion for comparison and can evaluate the comparison person”.

Kompetisi merupakan suatu proses yang membandingkan penampilan individu berdasarkan standar yang dikemukakan setidaknya oleh suatu orang yang memahami kriteria dalam pemahaman dan evaluasi dari proses perbandingan tersebut. Proses dalam kompetisi merupakan sesuatu yang pada dasarnya menimbulkan ketakutan karena evaluasi internal dan eksternal dari individu yang kompeten. Sebagai sasaran akhir, kompetisi membandingkan performa individu dengan beberapa standar, lalu

memberikan informasi tentang kesuksesan atau kegagalan individu dalam suatu kompetisi. Singkatnya, merupakan interpretasi dan penilaian individual terhadap situasi kompetisi yang mempengaruhi persepsi terancam. Karena perasaan kompeten merupakan motif dasar dan alami dalam hidup, kompetisi merupakan ancaman yang menakutkan dalam pemenuhan kebutuhan ini (perasaan kompeten). Hal tersebut, membantu individu memperoleh kompetensinya dalam situasi kompetisi, yang sangat berhubungan dengan perasaan kecemasan kompetitif. Jadi dalam kompetisi ada persaingan antara satu individu atau lebih dengan individu lainnya, dalam mendapatkan perasaan kompeten sesuai dengan standar yang diberlakukan.

Anshel menyatakan bahwa kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan olahragawan dimana akan terjadi suatu kesalahan, yaitu *outcome* yang tidak sukses, atau pengalaman gagal yang akan dialami.

1. Sumber Kecemasan

Penyebab utama kecemasan dalam kompetisi adalah:

- Keluhan Somatis (*Somatic Complaints*)

Keluhan somatis terjadi karena peningkatan aktivitas fisiologis yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stres seperti saat menjelang kompetisi. Contoh keluhan somatis adalah sakit perut, mual, pusing, berkeringat dingin, menguap yang berlebihan, tidak bisa tidur, sering buang air kecil, dan sebagainya.

- Takut Gagal (*Fear of Failure*)

Perasaan takut gagal yang dialami olahragawan terjadi jika ada evaluasi subjektif dari olahragawan yang menghasilkan persepsi gagal dalam meraih prestasi. Hal tersebut menyebabkan timbulnya reaksi kecemasan pada olahragawan.

- Perasaan tidak Adekuat (*Feelings of Inadequacy*)
Perasaan tidak adekuat timbul karena olahragawan mempersepsikan dirinya secara tidak benar, misalnya ketidakpuasan terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menghasilkan perasaan lemah, kelelahan, dan ketidakmampuan berkonsentrasi (Kroll dalam Bird & Cripe, 1986).
- Kehilangan Kendali (*Loss of Control*)
Kehilangan kendali bisa dilihat dari persepsi olahragawan terhadap ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi. Hal-hal yang sedang terjadi dianggap dikendalikan oleh faktor luar seperti keberuntungan. Biasanya faktor kecemasan ini diwakili oleh pikiran-pikiran yang menyalahkan orang lain, misalnya lawan yang curang, pelatih yang tidak baik, kondisi lapangan yang buruk, dan nasib yang malang.
- Rasa Bersalah (*Guilty feelings*)
Perasaan bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi (Kroll, dalam Bird & Cripe, 1986). Perasaan bersalah ini biasanya berhubungan dengan kecurangan yang dilakukan dalam pertandingan dan terlalu banyak membuat janji-janji muluk.

Menurut Matsuda (1983) sumber-sumber lain dari kecemasan adalah:

- Adanya cita-cita yang sangat tinggi, harapan yang muluk - muluk, dan keterlibatan ego yang besar.
- Keinginan diperhatikan orang lain.
- Perhatian orang lain dapat menjadi kepuasan dan hal ini seiring dengan keinginan pamer, yang akhirnya meningkatkan semangat juang. Jika hal sebaliknya terjadi, tidak adanya perhatian dari orang lain akan menimbulkan kegelisahan.
- Adanya kegelisahan yang berlebihan.
- Kegelisahan berlebihan yang dialami olahragawan dapat dilihat dari keinginan buang air kecil yang berlebihan, pusing,

muntah, susah, tidur, keringat yang berlebihan, pucat tidak bisa makan, dan sebagainya.

- Kehilangan kepercayaan diri.
- Kehilangan kepercayaan diri karena kegagalan yang dialami berulang-ulang menyebabkan kegelisahan batin tersendiri bagi olahragawan. Hal ini juga dapat membuat trauma tersendiri bagi yang bersangkutan.
- Gangguan fungsi yang menyebabkan prestasi olahragawan merosot dan kesadaran akan hal ini berakibat semakin membuat parahnya gangguan fungsi tersebut.

2. Tanda-tanda Individu yang Mengalami Kecemasan

Dalam interaksi dengan para olahragawan, pelatih atau pembina harus mampu memahami tanda-tanda individu yang mengalami kecemasan. Hal ini sangat baik untuk mengidentifikasi/memprediksi dini kondisi mental dari anak didiknya. Menurut Wheinberg & Gould (2011), tanda-tanda atau simptom olahragawan yang mengalami kecemasan antara lain; tangan dingin dan berkeringat, frekuensi buang air kecil sering, mengeluarkan keringat berlebihan, pikiran negatif, meningkatnya ketegangan otot, kelihatan bingung, merasa tidak sehat/sakit, gangguan perut, sakit kepala/pusing, mulut terasa kering, sulit tidur, tidak dapat berkonsentrasi, sering sakit pada saat bertanding, dan penampilan pada saat latihan lebih bagus dibanding pertandingan.

Terdapat beberapa indikasi kecemasan yang dialami olahragawan yang dapat berpengaruh pada kondisi fisik, perilaku, dan kognitif. Pengaruh kecemasan secara fisik dapat ditandai dengan denyut jantung yang meningkat, munculnya banyak keringat pada anggota tubuh tertentu, otot-otot menjadi tegang dan kaku, dan gangguan-gangguan pencernaan (Tabel 10.1). Kecemasan secara fisik dapat membuat denyut jantung meningkat karena aktivitas

memompa darah ke jantung menjadi lebih cepat, sehingga olahragawan bisa merasakan debaran jantungnya lebih keras dan lebih cepat dari biasanya. Kecemasan juga dapat membuat telapak tangan dan dahi mengeluarkan keringat lebih banyak dari kondisi normal. kecemasan dapat membuat otot-otot menjadi tegang atau kaku terutama pada bagian otot pundak dan leher. Jika ketegangan otot terus terjadi maka olahragawan tidak hanya mengalami kecemasan tetapi juga mengalami stres. Kecemasan juga dapat membuat pencernaan menjadi terganggu berupa gangguan perut dan lambung sehingga dapat menimbulkan rasa mual dan seringnya buang-buang air besar (Gunarsa, 2004).

Tabel 10.1: *Respon Fisiologis Terhadap Kecemasan*
(Kapoh & Yudha, 2002)

Sistem Tubuh	Respon
Kardiovaskuler	Palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan*, denyut nadi meningkat
Pernafasan	Nafas cepat, sesak nafas, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan pada tenggorokan
Neuromuskular	Refleks meningkat, reaksi terkejut, mata berkedipkedip, insomnia, tremor, rigiditas, gelisah, wajah tegang, rasa lemas, tungkai yang lemah
Gastrointestinal	Kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada perut, nyeri abdomen*, nyeri ulu hati*, mual*
Saluran kemih	Tidak dapat menahan kencing*, sering buang air kecil*
Kulit	Wajah kemerahan, berkeringat pada telapak tangan atau seluruh tubuh, gatal, rasa panas atau dingin pada kulit, wajah pucat

Pengaruh kecemasan secara perilaku dapat ditandai dengan perilaku dan komunikasi dari olahragawan itu sendiri seperti:

mudah merasa terganggu, berbicara tentang hal-hal negatif, dan merasa mudah marah (Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah, 1996). Kecemasan dapat membuat olahragawan memunculkan perilaku mudah merasa terganggu pada hal-hal kecil yang semestinya tidak perlu dirisaukan, contohnya olahragawan merasa terganggu dengan teriakan penonton yang keras, berpikir negatif dengan suasana lapangan, dan cepat tersinggung Gunarsa (2004) menyatakan kecemasan juga membuat olahragawan menjadi mudah marah terhadap berbagai rangsang yang datang dari luar sehingga energi yang dipakai sangat boros karena sering digunakan untuk marah-marah dan akhirnya kondisi olahragawan jadi cepat merasa lelah dan tidak stabil.

Tabel 10.2 *Respon Perilaku, Kognitif, dan Afektif terhadap Kecemasan (Kapoh & Yudha, 2002)*

Sistem	Respon
Perilaku	Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, sangat waspada, sulit tidur.
Kognitif	Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi (terlalu cepat bertindak, kurang menggunakan pikiran), hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut cedera atau kematian, kilas balik mimpi buruk.
Afektif	Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, malu.

Pengaruh kecemasan secara kognitif dan afektif dapat ditandai dengan konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir menjadi menurun, dan kepercayaan diri menjadi kurang (Satiadarma, 2000). Kecemasan dapat membuat konsentrasi terhambat sehingga membuat kemampuan dan kecermatan dalam hal membaca permainan lawan menjadi berkurang. Kecemasan dapat membuat daya pikir olahragawan menurun sehingga olahragawan menjadi ragu-ragu dan salah dalam mengambil keputusan selama melaksanakan pertandingan (Tabel 10.2). Gunarsa (2004) menjelaskan kecemasan yang berlebihan akan membuat olahragawan menjadi terus merasa gelisah yang pada akhirnya membuat kurang percaya diri menjelang pertandingan berlangsung, dan akibatnya *performance* olahragawan pada saat bertanding juga ikut terganggu.

3. Hubungan Arousal, Kecemasan dengan Prestasi Olahragawan

Kegairahan atau arousal dalam olahraga adalah keniscayaan terjadi. Arousal adalah gejala yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis. Terjadinya gejala arousal biasanya sejalan dengan terjadinya peningkatan penampilan olahragawan. Dengan demikian, ada hubungan yang positif antara tingkat arousal dengan prestasi atlet. Berbeda dengan arousal, kecemasan justru memiliki hubungan yang negatif dengan prestasi atau penampilan. Artinya jika seorang olahragawan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka prestasinya tidak akan baik. Pada olahraga prestasi, semua olahragawan mengalami kecemasan, hanya tingkat kecemasannya berbeda-beda. Kecemasan yang dialami oleh olahragawan biasanya akan meningkat pada saat menjelang kompetisi atau berada dalam situasi kompetisi. Sedikit rasa cemas dapat meningkatkan performa olahragawan, tetapi

tingkat kecemasan yang tinggi menghambat performa yang diharapkan.

Hubungan antara antara arousal, kecemasan dan prestasi atau penampilan dapat dijelaskan oleh dua teori utama, yaitu:

1. Teori U Terbalik atau *Inverted U* (Yerkes & Dodson, 1988). Menurut teori ini, baik arousal tingkat rendah maupun tingkat tinggi tidak akan menghasilkan prestasi puncak. Sedangkan arousal tingkat sedang atau moderat umumnya memberikan kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai penampilan puncak.
2. Teori dorongan atau *drive theory* (Spenser, 1956). Teori ini menggambarkan ada hubungan positif antara arousal dengan tingkat penampilan secara terus menerus.

Terdapat perbedaan yang mendasar antara kedua teori tersebut dalam konteks hubungan antara arousal, kecemasan, dan prestasi. Teori U Terbalik merupakan cakupan dari berbagai subteori yang menjelaskan mengapa terjadi saling hubungan antara arousal, kecemasan dan prestasi sehingga berbentuk kurva persamaan kuadrat, sedangkan teori dorongan merupakan teori multidimensional yang menggarap penampilan dan proses belajar atau berlatih.

D. Cara Mengatasi Kecemasan

Seringkali olahragawan menganggap sepele hal-hal yang berkaitan dengan perasaan cemas menjelang pertandingan. Adapun olahragawan yang paham akan perasaan cemas yang dirasa mengganggu penampilannya belum tentu paham cara mengatasinya. Menurut Bell (1983), beberapa cara dalam mengatasi kecemasan adalah ;

1. Fokus pada penyempurnaan dan peningkatan kemampuan yang dimiliki. Mencoba untuk berpikir realistis mengenai kemampuan sendiri. Jangan menentukan sasaran di atas kemampuan yang dimiliki. Kecemasan atau tekanan bisa diatasi dengan mengingatkan diri bahwa untuk menjadi seorang juara tidak harus selalu tampil sempurna.
2. Menerima kecemasan sebagai suatu hal yang alamiah
Perlu disadari bahwa perasaan cemas merupakan suatu yang wajar dialami oleh olahragawan menjelang pertandingan. Jika kecemasan berlebihan, ingatkan pada diri anda untuk "tenang". Gunakan perasaan cemas sebagai suatu sinyal positif dalam mengambil tindakan untuk dan rileks.
3. Rileks
Anda tidak mungkin mengalami tegang, cemas, dan rileks pada saat bersamaan. Oleh karena itu, perlu untuk latihan relaksasi. Bulatkan otot-otot anda kendur, denyut nadi teratur/rendah, dan usahakan konsumsi oksigen sangat maksimum sehingga akan membantu anda untuk dapat tenang dan berpikir rasional. Oleh karena itu, seorang olahragawan perlu mempunyai kemampuan relaksasi.
4. Metode Instruksi Diri
Metode ini cukup efektif untuk membantu menimbulkan respon rileks. Caranya dengan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk : "tetap tenang", rileks!, kalem!, memakai cara menginstruksi tenang.
5. Memahami kejadian terburuk yang mungkin bisa terjadi
Sangat sulit untuk mengatasi suatu masalah/ketakutan/kecemasan yang umum. Berusaha mencari pokok masalah/ketakutan/kecemasan dengan lebih spesifik. Dengan memahami masalah secara spesifik akan membantu memecahkan masalah dengan strategis.
6. Mengantisipasi kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi

Menyiapkan secara mental akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin timbul jika tidak dapat tampil baik. Dengan demikian, segala resiko telah diperhitungkan, dan secara mental telah siap.

7. Seperti apa kejadian terjelek yang mungkin bisa timbul?
Masuk ke dalam sesuatu yang ditakutkan akan membuat kesiapan secara mental dan fisik menjadi lebih baik, lebih nyata, serta membuat individu dapat melihat dengan jelas realita yang akan dihadapinya.

Contoh Inventori Kecemasan

Sport Competition Anxiety Test

Isilah apa yang anda rasakan pada saat anda berada dalam situasi pertandingan, dengan menggunakan skala di bawah ini :

Jarang sekali	1
Kadang-kadang	2
Sering	3

Selamat Mengerjakan!

1. Bertanding melawan orang lain adalah menyenangkan.
2. Sebelum bertanding, saya merasa tidak tenang.
3. Sebelum bertanding, saya takut tidak dapat bermain dengan baik.
4. Saya seorang olahragawan yang baik pada saat bertanding.
5. Pada saat bertanding, saya takut melakukan kesalahan.
6. Sebelum bertanding, saya merasa tenang.
7. Menetapkan sasaran sangat penting ketika bertanding.
8. Sebelum bertanding, saya merasa perut saya tidak enak.

9. Menjelang pertandingan, jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya.
10. Saya suka bertanding yang menguras banyak energi.
11. Sebelum bertanding saya merasa rileks.
12. Sebelum bertanding, saya merasa tegang.
13. Pertandingan beregu lebih menggairahkan dibanding perorangan.
14. Saya merasa cemas menjelang pertandingan.
15. Sebelum bertanding biasanya saya merasa tegang.

Penilaian

Sport Competition Anxiety Test

- Item 1, 4, 7, 10, dan 13 merupakan item yang digunakan untuk membantu membedakan tujuan dari tes dan tidak digunakan dalam penilaian.
- Item 2, 3, 5, 8, 9, 12, and 15 , penilaian sesuai norma : jarang sekali=1, kadang-kadang=2, sering=3
- Untuk item 6 dan 11, penilaiannya terbalik: jarang sekali=3, kadang-kadang=2, sering =1.
- jumlah angka-angka yang ada dimana angkanya 10 (rendah) - 30 (tinggi)
- > 1 "7 -> tingkat kecemasan rendah
- 17-24 -----> tingkat kecemasan rata-rata
- > 24 -> tingkat kecemasan tinggi
- _____ = Skor SCAT

Model Latihan Relaksasi

Contoh 1

Ada banyak latihan sederhana yang dapat dipraktekkan untuk meningkatkan kontrol pernapasan dan membantu relaksasi. Hal ini

perlu dilatihkan beberapa, kali, dalam seminggu sampai olahragawan benar-benar menguasainya.

1. Menghitung Napas

Hal ini sederhana tetapi efektif yang membantu pemain meningkatkan kontrol pernapasannya.

1. Bernapas secara normal dan periksa siklus pernapasan secara pasif. Biarkan tubuh anda bernapas dengan sendirinya.
2. Mulai fokus pada pengeluaran (ekshalasi).
3. Hitung setiap kali anda bernapas keluar sampai hitungan 10.

2. Pernapasan Rasio

Teknik ini sederhana namun penting sekali untuk relaksasi yaitu mengajarkan bagaimana memperlambat pernapasan.

Bernapas secara normal dan periksa siklus pernapasan secara pasif. Biarkan tubuh anda bernapas dengan sendirinya.

1. Tarik napas dalam 2 hitungan lambat.
2. Tahan napas dalam 2 hitungan.
3. Keluarkan napas dalam 4 hitungan..
4. Ulangi proses ini untuk 10 pernapasan.

Tidak masalah angka manapun yang digunakan (*tapi jangan tahan napas anda untuk waktu yang lama*). Yang perlu diperhatikan adalah anda mengeluarkan, napas lebih lama dari pada waktu anda mengambil napas.

3. Latihan Ekshalasi (*Breathing out*)

Latihan ini akan menolong untuk memastikan bahwa fase ekshalasi (*breathing out*) dari siklus pernapasan menjadi semboyan untuk relaksasi.

- Tutup mata anda, dan bernapas secara normal untuk 4 pernapasan. Ketika anda bernapas fokus pada aliran udara ketika masuk dan meninggalkan hidung anda.
- Untuk 4 pernapasan berikutnya fokus hanya pada fase ekshalasi (*breathing out*). Ketika anda fokus pada "*breathing out*" fokus pada hangatnya udara ketika udara meninggalkan hidung anda.
- Untuk 4 pernafasan berikutnya lanjutkan untuk fokus pada ekshalasi tetapi rasakan anda rileks setiap kali anda mengeluarkan udara. Rasakan pernapasan anda melambat, rasakan detak jantung anda sendiri terbenam dikursi.
- Lanjutkan untuk fokus pada ekshalasi untuk 4 pernafasan lagi. Rasakan diri anda rileks dan lepas.
- Tetaplah pada status rileks untuk beberapa saat. Ketika sudah siap, buka mata anda, ambil napas dalam dan regangkan untuk membangunkan anda.

Contoh 2

Teknik Satu Pernapasan

Idea dari latihan ini adalah bahwa anda melakukan apa yang telah anda lakukan dengan Pernapasan Rasio, tetapi anda hanya melakukannya Cuma SATU Pernapasan (bukan 10 pernapasan). Cara ini akan menolong anda menjadi cepat rileks.

1. **Inhalasi:** Tarik napas dan cobalah untuk mengisi paru anda dengan sebanyak mungkin udara. Lakukan ini untuk satu hitungan.
2. **Pengisian:** Tahan napas anda dalam 4 hitungan. Menahan napas adalah bagian yang penting dalam semua latihan kontrol pernafasan. *Jika napas ditahan di dalam paru sedikit lama dari biasanya (tidak terlalu lama) waktu lebih lama memungkinkan proses vital dalam melepaskan Co_2 dan mengambil Oksigen.*

3. **Ekshalasi:** Gunakan teknik yang sama dengan yang anda lakukan pada "latihan ekshalasi". Fokus pada pengeluaran udara dan melepaskan ketegangan. Hal ini mungkin menolong untuk membayangkan anda bahwa anda seperti balon mengempis. *Breathe out (Keluarkan udara)* dalam 2 hitungan.

Latihan ini didasarkan pada latihan-latihan yang disebutkan dalam J.M Williams (Ed) (2001). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance. Chapter 15*.pp. 229 – 246

Contoh 3

Relaksasi Otot Progressif Dasar (*Progressive Muscular Relaxation*).

Relaksasi Otot progresif (PMR) pertama kali dirancang oleh Jacobson tahun 1932, merupakan salah satu teknik umum yang dipakai oleh psikologi olahraga untuk menolong olahragawan mengatasi tekanan dan kecemasan. Tujuan utama dari PMR adalah agar olahragawan dapat mengontrol tekanan dalam setiap kelompok otot utama di dalam tubuh.

Latihan Praktik

- Berada dalam suasana ruangan yang nyaman dan tenang, dengan posisi yang nyaman
- Mintalah agar setiap olahragawan mengambil posisi yang nyaman, duduk dikursi atau berbaring di lantai dengan jarak yang cukup.
- Mereka harus berbaring datar dengan tangan berada di sisi tubuh (tidak di belakang kepala mereka) dan kaki lurus ke depan mereka (tidak disilangkan).
- Sebelum mulai latihan ini periksa untuk memastikan bahwa tak seorang pemain pun cedera. Jika seseorang cedera, pastikan bahwa mereka tidak melengkapi urutan tekanan dan relaksnya terhadap otot yang cedera.

- Setelah setiap orang siap, mintalah olahragawan menutup mata mereka dan mulai memfokuskan pada pernafasan mereka.
- Ambillah nafas pelan dan dalam, serta memfokuskan pada exhalasi (mereka seharusnya merasakan bahwa hal ini mudah, setelah mereka menguasai latihan pernapasan yang telah dibahas dalam seksi sebelumnya). Biarkan mereka melakukannya kira-kira selama 2 menit
- Lanjutkan untuk bernapas dengan pelan dan dalam, sementara mendengarkan perintah anda. Jelaskan bahwa pada awalnya anda sedang melakukan terhadap semua kelompok otot utama, pertama-tama dengan meminta mereka mencatat, adanya tekanan apapun, selanjutnya minta mereka untuk menegangkan otot; dan menahannya, dan akhirnya mereka diberitahu untuk mengendorkan tekanan itu.

Mereka hanyalah menekan otot ketika anda menyuruh MENEKAN, dan harus menahan tekanan sampai anda menyuruh mereka untuk RILEKS. Selama itu mereka harus terus melakukan pernapasan pelan dan dalam dan serta tidak menahan napas. Jelaskan bahwa anda akan memulai dengan wajah dan terus ke seluruh tubuh. Anda harus melakukan pada kelompok otot sesuai urutan berikut ini:

- Wajah
- Bahu dan Leher
- Lengan perut
- Tungkai

BAB 11

MENGATASI HAMBATAN MENTAL DAN BERPIKIR TANGGUH UNTUK MEMBANGUN KEYAKINAN

Bab ini akan membahas strategi pelatihan mental untuk pemain yang secara efektif dapat mengatasi banyaknya informasi dan kesalahan sehingga mereka secara otomatis dapat mengeksekusi tentang keterampilan yang dibutuhkan ketika bertanding dan dapat membebaskan pikiran. Ada beberapa strategi yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi hambatan kinerja mental, emosional, dan inspiratif lainnya.

Strategi yang dibahas dalam bab ini mencakup pemikiran dan berbicara mengalami kesulitan dan melatih menumbuhkan kepercayaan serta keyakinan. Strategi lain mengembangkan pelatihan intensitas penguasaan atau pelatihan, konsentrasi, dan kesiapan untuk mempersiapkan mental serta fisik. Untuk memperjelas strategi-strategi ini secara khusus akan diberikan contoh untuk menerapkan strategi tersebut juga termasuk untuk aplikasi sederhana bagi pelatih dan pemain.

A. Berpikir dan Berbicara Keras

Mampu berdialog dan berpikir lebih keras lebih dibutuhkan dari sekedar "berpikir positif". Bagaimana pemain (dan pelatih) berpikir dan berbicara pada diri mereka sendiri agar dapat meningkatkan kinerja yang mulai menurun. Para atlet harus lebih sadar bahwa pikiran dan *self talk* juga dapat mengembangkan apa yang direncanakan agar mampu mengatasi pikiran yang tidak pantas yang mengganggu, sehingga berkinerja lebih konsisten dan tampil lebih baik dalam situasi yang penuh tekanan. Berpikir dan

berbicara keras adalah dua hal yang sulit untuk dilakukan, terutama dalam situasi penuh tekanan (misalnya, berbicara di depan kelas, bermain dalam permainan yang tak optimal, mengambil lemparan bebas di detik-detik akhir pertandingan).

Berpikir dan berbicara sulit merupakan hal yang baik dan produktif bila itu terjadi sebelum dan selama pertandingan. Bicara dikatakan sebagai pengalaman produktif didefinisikan sebagai upaya membantu pemain tampil dengan isyarat kinerja yang lebih baik, seperti "menyangkal bola" sebagai upaya menghadang bola. Kebalikan untuk pengalaman produktif adalah negatif, yang merugikan diri sendiri seperti, "Saya tidak bisa bermain dengan tim ini" atau. Pikiran dan berbicara negatif juga disebut sebagai "pikiran busuk".

Keyakinan adalah hasil dari apa yang kita katakan kepada diri kita sendiri tentang apa yang dipikirkan oleh diri kita sendiri. Pemain dengan program keyakinan batinnya, tercermin dari *self-talk* positif yang dilakukannya, sedangkan pemain yang rendah kepercayaan dirinya merupakan cermin dari adanya kecemasan, biasanya menggunakan *self-talk* negatif. "

Pengalaman dan *self-talk* akan melayani berbagai keperluan. Pertama, dapat membantu meningkatkan perhatian langsung pemain tentang isyarat tertentu yang menjadikan diri mereka fokus pada apa yang seharusnya dan menguntungkan mereka dalam kinerjanya. Kedua, pemain dapat menggunakan *self-talk* untuk label sendiri, rekan tim, atau lawan-lawannya, seperti "pemain posisi center itu terlalu besar dan cepat bagi saya untuk memenangkan pertarungan ini." Akhirnya, pernyataan dan pikiran yang digunakan untuk menilai kinerja, seperti "Itu omong besar." Seperti yang dinyatakan sebelumnya, laporan dan pikiran benar-benar dapat membantu atau menghancurkan ketangguhan mental dan secara

otomatis akan menghambat konsistensi dalam pengambilan keputusan.

B. Jenis Umum dari Berpikir Negatif

1. Cemas tentang apa yang akan terjadi di masa datang

Ketika pikiran difokuskan terlalu banyak pada masa depan ("Bagaimana jika ... sembarangan kehilangan kepemilikan?" Atau "Bagaimana kalau kita ... kehilangan permainan ini?"), pemain ini akan sangat menderita. Kapasitas perhatian menjadi terbatas, sehingga kecemasan akan peristiwa masa depan dapat menghilangkan sedikit kapasitas perhatian yang berdampak pada kinerja. Dalam kebanyakan kasus, kecemasan yang dirasakan pemain, seperti tidak membuat skenario tertentu atau dengan kata lain terlihat bodoh karena kesalahan yang tak perlu terjadi tapi terjadi. Secara sederhana, sebuah harapan dapat dipenuhi dan akan berdampak pada raga dan perilaku yang sangat dipengaruhi oleh pikiran dan *self-talk*. Pada dasarnya pengalaman seseorang pemain akan mengatur tindakan, jika seorang pemain berpikir bahwa ia akan kehilangan kontrol tubuh dan tindakannya akan mengikutinya. Namun, jika pemain ini jujur percaya bahwa ia akan memiliki penguasaan atau kontrol yang baik, ia memiliki kesempatan lebih besar untuk berhasil dalam melakukannya.

2. Resah selama melakukan kesalahan

Mencemaskan kesalahan berarti seorang individu bermain di masa lalu. Pemain tidak bisa kembali dan mengubah apa yang telah terjadi, berapa banyak pun mereka ingin melakukannya. Pemain hanya bisa belajar dari masa lalu dan beralih ke kesempatan berikutnya. Apabila terjadi kapasitas perhatian yang menyempit atau terbatas, menjadi sangat penting bagi pemain untuk berpikir bahwa dia bermain dalam kondisi sekarang. Menggunakan kembali untuk fokus pada perhatian secara rutin setelah membuat kesalahan akan membantu pemain berhenti mengulang kesalahan lagi.

Mengulang kesalahan dengan cara ini biasanya akan membawa atlet pada kesalahan lagi dalam bermain atau pada skenario berikutnya.

3. Khawatir tentang tidak dapat mengontrol

Hampir semua orang khawatir tentang hal-hal yang terjadi di luar kontrol dan tidak terkendali, seperti cuaca, lalu lintas, dan lain-lain. Pemain dapat melakukan hal yang sama apabila dia selalu mengkhawatirkan untuk membuat kesalahan. Bahkan seorang atlet selama pertandingan dapat dikatakan tak terkendali, karena ia tidak memiliki kontrol atas bagaimana lawan akan bermain. Semua pemain bisa melakukan dan menyulitkan lawan dengan potensi dan posisi yang dimilikinya selama bermain. Membantu pemain mengidentifikasi apa yang mereka lakukan dan tidak memiliki atas kendali adalah tindakan yang baik untuk segera dilakukan. Pemain (dan pelatih) perlu menyadari bahwa jika mereka tidak memiliki kontrol atas situasi, mereka harus membiarkannya hilang dan kembali fokus pada hal-hal yang mereka dapat mengontrol, seperti persiapan dan tugas mereka.

4. Resah atas kelemahan selama bermain

Idealnya, ketika pemain berkompetisi dia secara otomatis harus dapat membaca dan bereaksi terhadap situasi permainan yang selalu berubah. Namun, banyak pemain yang benar-benar berjuang dengan "membebaskan pikiran" dan hanya bermain. Secara alamiah pemain perlu memiliki beberapa pengalaman atau pernyataan dalam kepala mereka, mereka harus produktif. Pengalaman produktif dan *self-talk* harus mencakup isyarat teknis atau strategis yang dapat membantu pemain bermain lebih baik, seperti "saya bisa melakukan ini" atau "apa tantangan ini jika untuk membela tim nasional atas nama negara harus dilakukan". Saya akan melakukan semua yang saya bisa agar dia mencetak skor sampai 20, "atau bahkan bicara tentang motivasi, seperti" Biarkan dia pergi dan aku bersiap-siap untuk lulus berikutnya". Jika pemain berpikir dan mengevaluasi tentang bagaimana mereka bermain buruk maka

mereka akan bermain buruk. Mempertahankan pikiran yang jernih merupakan isyarat yang produktif, meskipun itu tidak mudah. Semua ini membutuhkan latihan.

5. Berfokus terlalu banyak pada kemenangan

Terlepas dari kenyataan bahwa sebagian besar pemain bersaing untuk menang, ketika kemenangan menjadi satu-satunya alasan dalam bermain, hakikatnya dia sedang mengatur diri untuk mendapatkan kegagalan. Pemain dan pelatih harus memahami bahwa menang adalah suatu proses, dan bahwa jika pemain tidak bekerja pada proses yang benar kemenangan tidak akan terjadi, kecuali tim mendapat beruntung atau bermain melawan lawan yang lebih lemah. Pemain harus memikirkan cara untuk bermain lebih baik dan membantu tim bukan hanya berpikir tentang memenangkan pertandingan. Karena kemenangan juga sangat ditentukan oleh pihak lawan. Dengan demikian, kemenangan merupakan faktor yang susah untuk dikontrol. Pelatih dapat mulai mengubah pola pikir ini dengan menekankan eksekusi permainan ("Bagaimana kita akan menang?"), bukan hanya pada mengalahkan lawan.

6. Resah untuk bermain sempurna

Mencoba menjadi sempurna dalam permainan merupakan fenomena yang tak terkendali. Tidak ada yang baik, karena begitu banyak faktor di luar kendali pemain. Berjuang untuk menjadi sempurna adalah tanda pesaing sejati, tetapi mengharapkan untuk menjadi sempurna adalah tanda pemikiran yang tidak pantas dan tidak rasional, bisa menjadi penyebab atlet mengalami kegagalan setiap hari. Pikiran seperti itu juga dapat mengikis motivasi dan kepercayaan diri.

Teknik untuk mengembangkan berpikir dan berbicara yang tangguh membutuhkan latihan. Pemain dapat menggunakan latihan seperti pelatihan kesadaran, restrukturisasi, visualisasi, dan

pernyataan diri pembinaan untuk membantu meningkatkan di bagian ini.

Banyak pemain yang tidak menyadari untuk apa mereka bekerja (yang tidak dapat mengidentifikasi sederhana ini, refleksi diri) berada pada posisi yang kurang menguntungkan, karena mereka harus terlebih dahulu memperbaiki kemampuan kesadaran dirinya sebelum mengasah keterampilan mental. Pemain yang paling tahu sebagian dari apa yang mereka pikirkan dan katakan sebelum, selama, dan setelah bermain dalam posisi untuk mengubah pola pikir mereka agar produktif daripada negatif. Ketika atlet berpikir dan dihindari hal-hal negatif tentang diri mereka sendiri, mereka biasanya bermain buruk. Di sisi lain, pemain yang tetap berpikir produktif akan menemukan cara untuk merasa tetap baik dan akhirnya penampilan mereka lebih baik. Berpikir produktif adalah mudah ketika seorang pemain bermain baik itu adalah cerita yang berbeda ketika segala sesuatu tidak berjalan dengan baik. Ini disebut ketangguhan mental karena suatu alasan.

Hal ini sulit untuk berpikir secara konsisten dengan cara ini, terutama di masa sulit, ketika atlet tak memiliki cara lain untuk mengatasinya. Setelah pemain mengidentifikasi hal yang paling umum tentang pikiran negatif dan pernyataan diri mereka katakan kepada diri sendiri sebelum dan selama pertandingan, dan mereka menggantinya dengan pikiran yang produktif dan *self-talk*, langkah berikutnya memerlukan kepercayaan diri pada laporan produktif dan bukan yang negatif. Pemain melakukan ini dengan "membangun sebuah kasus" mengapa pikiran-pikiran yang produktif dan *self talk* adalah benar.

- Contoh 1:

"Saya benar-benar pemain yang bagus karena saya membuat tim top ini dan saya banyak bermain."

- Contoh 2:

"Saya ingin menjadi pemain dengan bola di tangan saya di menit akhir karena saya telah melakukannya di masa lalu dan memenangkan pertandingan dengan bermain luar biasa."

- Contoh 3:

"pelatih dan rekan tim saya akan tetap menghormati saya bahkan jika aku membuat kesalahan."

- Contoh 4:

"Saya tidak perlu khawatir tentang membuat kesalahan karena semua orang membuat kesalahan, dan mereka yang diperlukan untuk menjadi pemain terbaik yang saya bisa."

Perlu diingat bahwa beberapa atlet dapat menjadi cukup baik tentang menjaga diri positif dan produktif, tapi bahkan atlet ini perlu untuk bekerja pada ketangguhan dan mekanik mental mereka. Dalam masa tekanan besar seperti waktu pertandingan yang terbatas (misalnya, pertandingan kejuaraan besar kesempatan menembak waktu tinggal hitungan detik akhir), pemain yang tidak berlatih keterampilan mental bisa jadi akan tersedak di bawah tekanan jika mereka sudah mulai mendengarkan bicara dan percaya pikiran negatif yang meresap dalam pikirannya.

7. Keyakinan dan latihan kepercayaan diri

Keyakinan yang dimaksud adalah keyakinan batin seseorang atas tugas-tugas tertentu yang dapat dicapai. Penampilan terbaik dari semua olahragawan top berdasarkan kajian telah ditemukan bahwa mereka sangat yakin tentang penampilan mereka. Mereka tidak meragukan kemampuan dirinya, melainkan percaya bahwa setiap kali mereka keluar di arena pertandingan dan dapat bermain dengan baik. Pemain yang mampu berpikir seperti ini jangan biarkan mereka didikte oleh kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, tingkat kepercayaan diri harus tetap tinggi dan konsisten, sehingga

tidak mendikte kinerja mereka (misalnya, kepercayaan diri yang tinggi sama dengan kinerja yang baik).

Keyakinan ini identik dengan percaya diri. Atlet yang percaya kemampuan mereka tidak meragukan kemampuan fisik, teknis, dan taktis atau mental mereka, karena mereka tahu bahwa pada saat dibutuhkan (bermain besar), mereka akan melakukan dan berusaha meningkatkan keterampilannya demi mendapatkan pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Ketika atlet mulai kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka, melalui pembicaraan atau pikiran negatif, tingkat kecemasan dan ototnya mengalami peningkatan ketegangan. Sebuah *overnarrowing* perhatian menyebabkan beberapa pemain kehilangan isyarat kinerja yang penting. Beberapa atlet bahkan akan mengubah mekanik mereka dalam upaya untuk mendapatkan kembali ke jalur yang benar, seperti memaksa skenario, atau bertujuan atau mengontrol melewati atau tembakan mereka.

Keyakinan telah digambarkan sebagai "diselingi U" proses. Sebagian besar pemain tidak tampil maksimal ketika tingkat kepercayaan dirinya rendah, namun ketika kepercayaan mereka meningkat, akan linier dengan tingkat penampilan dalam bermain. Sayangnya, terkadang kepercayaan diri mereka berlebihan atau "terlalu percaya," kinerja akan mulai berkurang. Pemain yang mulai menganggap bahwa mereka akan datang dengan skenario besar pada hakikatnya dia adalah orang yang berhenti melakukan tentang sesuatu yang mereka seharusnya lakukan untuk mencapai tingkat keberhasilannya (misalnya, bekerja keras, fokus pada proses, memimpin tim melalui bermain solid dan dorongan).

Arogansi sering menggantikan "hal-hal kecil," untuk membantu dan mewujudkan mencapai sesuatu. Ketika saatnya tiba bahwa keberhasilan ternyata tidak dapat diperoleh seperti biasa, para pemain bersama pelatih dan anggota tim (yaitu, menyalahkan

mereka atas kegagalan mereka sendiri). Pemain yang mampu mempertahankan kepercayaan tingkat tinggi secara konsisten, terlepas dari hasil kinerja, akan memberikan diri mereka kesempatan terbaik untuk sukses dalam permainan mendatang.

8. Penampilan: tinggi - miskin

Pemain perlu dibantu agar kepercayaan diri mereka meningkat yang dilakukan melalui proses latihan tertentu. Di sisi lain mereka juga perlu memiliki pemain dengan pernyataan yang mencerminkan pikiran dan sikap-sikap positif tentang diri mereka sendiri dan kemampuan mereka. Ini pernyataan positif yang disebut sebagai pernyataan dan pembinaan diri yang harus mengekspresikan pribadi, juga terkadang pesan dan motivasi diri. Beberapa contoh adalah sebagai berikut:

- ✓ "Aku benar-benar datang dalam situasi penuh tekanan. Berasal dari tim yang masuk ke pemain!"
- ✓ "Saya suka bermain di pertandingan besar."
- ✓ "Saya seperti biasa merasa biasa berhadapan dengan bermain besar dalam situasi apa pun."

- **Pernyataan diri pembinaan**

Sekarang selama pembinaan pemain telah memiliki beberapa pernyataan diri yang merasa-baik, produktif, dan memotivasi, apa yang perlu dilakukan dengan mereka? Pemain harus menemukan cara-cara kreatif untuk menggunakannya sesering mungkin. Perhatikan contoh berikut bagaimana pemain bisa membuat sebagian dari laporan tentang hasil kerja terbaik bagi mereka. Anda dapat menunjukkan bahwa pemain:

- ✓ Pilih satu atau dua pernyataan setiap hari untuk mengulangi berulang, terutama sebelum bermain.
- ✓ Menulis pernyataan di atas kertas berkali-kali sepanjang hari, dengan ide dalam pikiran bahwa semakin banyak yang mereka

memberitahu sendiri pernyataan ini, semakin mereka akan benar-benar percaya diri.

- ✓ Posting beberapa pernyataan ini dalam sebuah folder untuk dibaca ketika mereka memiliki waktu luang.
- ✓ Posting mereka di suatu tempat di kamar mereka sehingga mereka melihat mereka berkali-kali sepanjang hari.
- ✓ Menulis penurunan mereka dan ditempatkan dalam tas olahraga mereka, sehingga mereka dapat meninjau sebelum dan sesudah latihan atau permainan seperti mereka memakai peralatan dan seragam mereka.
- ✓ Catat pernyataan di rekaman atau compact disc, bersama dengan beberapa musik favorit mereka, dan bermain mereka setiap kali mereka dapat, terutama sebelum latihan dan permainan.
- ✓ Visualisasikan *highlights* dari pertunjukan sukses masa lalu atau masa depan membayangkan mental pertandingan.

Mengambil keuntungan dari banyak sumber kepercayaan kinerja dapat menjadi cara luar biasa untuk mengoptimalkan kepercayaan pemain. Pelatih harus berusaha untuk merujuk pada berbagai sumber ketika mereka mengatasi pemain mereka. Sebagai contoh, selama pembicaraan pra-pertandingan, pelatih dapat menyoroti persiapan pemain mereka (menonton rekaman lawan), menekankan penggunaan rekaman sorot individu dan / atau tim (sukses sebelumnya), mengingatkan pemain bahwa mereka telah menjalankan kepanduan yang taktik dan potongan set sepanjang minggu (penguasaan), dan telah mengorganisir rutinitas pra-pertandingan untuk mengikuti (persiapan mental). Sumber-sumber berikut dapat menumbuhkan kepercayaan, yang diidentifikasi oleh Robin Vealey, seorang peneliti psikologi olahraga (2002):

- ✓ Prestasi sebelumnya - menonton keberhasilan sebelumnya di video.

- ✓ *Vicarious* pengalaman - mendapatkan kepercayaan diri dan energi dengan menonton keberhasilan rekan atau menonton atau membaca tentang prestasi atlet dari olahraga lain.
- ✓ Komunikasi - secara terbuka dan jujur berkomunikasi dalam membantu pemain dan rekan tim merasa dihargai dan dihargai.
- ✓ Presentasi Fisik - cari bagian (luar-dalam pelatihan) dan tidak menunjukkan apa yang sebenarnya terjadi di dalam.
- ✓ Persiapan Fisik - bekerja sekeras mungkin dalam pelatihan.
- ✓ Persiapan Mental - menyadari pentingnya permainan mental dan melakukan sesuatu tentang hal itu melalui membangun rutinitas dan berbagai bentuk persiapan, kesiapan, dan mengatasi masalah.
- ✓ *Situasional favorableness* - mendapatkan sesuatu yang positif dan memotivasi dari situs kompetisi; untuk contoh, bermain baik di sana terakhir kali, atau baik "melihat" atau "merasakan" tentang hal itu.
- ✓ Kepemimpinan - ketika datang "waktu krisis" pemimpin datangilah pemimpin tim, pelatih, atau kapten.
- ✓ Upaya penguasaan - menghargai upaya meningkatkan permainan secara keseluruhan dan mengakui keberhasilan di bagian-bagian tertentu; mencoba untuk memperbaiki kinerja yang telah diraih.
- ✓ Kualitas pelatihan - mengetahui perbedaan antara sesi pelatihan yang berkualitas dan yang tak berkualitas melalui gerakan, dan kemudian secara aktif memastikan bahwa sesi latihan berkualitas.

Sebagai tambahan untuk memanfaatkan sumber-sumber kepercayaan diri, umpan balik untuk pemain, pelatih harus membuat pemain menyadari sumber-sumber ini dan berusaha untuk memanfaatkan mereka pra posting permainan. Pemain yang setelah latihan, dan terutama permainan, dengan mendapat beberapa "pujian", atau hal-hal yang mereka lakukan dengan baik

(yaitu, umpan balik positif yang diterima dari pelatih dan rekan tim), semua ini akan meningkatkan tingkat kepercayaan internal. Kebanyakan atlet dalam olahraga kompetitif meninggalkan permainan memikirkan dan berbicara terus tentang kesalahan mereka dan saat-saat buruk bermain. Mengajar pemain untuk belajar dari kesalahan ini dan meninggalkan akan membuat mereka lebih siap, lebih percaya diri, dan siap untuk latihan berikutnya dan permainan. Selain itu, pemain harus didorong untuk "deposit" umpan balik kepercayaan-meningkatkan ini menjadi basis kepercayaan internal mereka dengan menulis atau membaca itu sebagai rutinitas pra-pertandingan. Mempertahankan kepercayaan pada tingkat optimal di masa baik dan buruk dapat menumbuhkan kerja yang terkontrol. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, berpikir dengan cara ini tidak mudah, itulah sebabnya mengapa itu disebut "ketangguhan" mental.

Untuk membantu dalam latihan dan persiapan pertandingan, serta untuk meningkatkan rasa percaya diri setiap hari, pemain harus memanfaatkan visualisasi mental. Singkatnya, visualisasi melibatkan menggunakan sebanyak mungkin indera untuk melihat dan merasakan gambar olahraga sebelum benar-benar melakukannya di lapangan. Jika visualisasi dilakukan dengan benar, gambar yang jelas, warna, dan dalam kontrol total. Gambar harus positif melihat akan, dengan rincian besar termasuk, untuk membuatnya nyata mungkin. Semakin nyata gambar, semakin gambar dan tindakan yang dilihat, dan semakin emosi yang menyela ke-TKP, semakin banyak pengalaman pemain yang diraih dengan keterampilan tertentu atau situasi-permainan terkait. Pemain akan "berada di sana, melakukan itu" ratusan kali. Jadi jika pemain berjuang memainkan posisi tertentu, atau mengalami kesulitan menggenggam taktik kompleks, berlatih melihat diri mereka melakukan dengan benar akan membantu dalam belajar dan melakukan dan akan sangat meningkatkan tingkat kepercayaan diri.

"Yang sangat penting adalah hubungan antara visualisasi - bagaimana kita melihat diri kita sendiri - dan bagian emosional kita, keadaan energi kita, dan karena itu potensi kita untuk kinerja. Seperti kita latihan pikiran itu membuat tumbuh lebih kuat. Gambar semakin pemain sukses, semakin banyak energi yang dia ciptakan untuk mencapainya." -Bill Beswick, Keterampilan Mental Trainer (2001).

BAB 12

LATIHAN KETANGGUHAN MENTAL

Pemahaman latihan ketangguhan mental merupakan hal ini penting bagi pelatih agar tumbuh kesadaran bahwa mengajarkan keterampilan ketangguhan mental untuk pemain mereka sama pentingnya dengan mengajarkan keterampilan teknis dan fisik bagi pemain. Selain itu, sebagian kecil dari pelatih dalam pembinaan sehari-hari pemain sudah pernah menerapkan latihan keterampilan mental baik pemain sebagai individu maupun tim, namun mereka kurang menyadarinya.

A. Aplikasi Strategi Keterampilan Mental Harian

Banyak pelatih menghargai dan menganggap sisi penting aspek mental olahraga mereka sudah mencoba untuk mendapatkan informasi tentang hal itu untuk diterapkan pada pemain. Namun di sisi lain ada persepsi yang keliru di kalangan para pelatih, mereka masih beranggapan bahwa pelatihan keterampilan mental sangat memakan waktu, dan hanya tepat digunakan ketika atlet mengalami kemerosotan prestasi dan itu pun hanya bermanfaat dan efektif bagi atlet elit.

Tujuan utama dari bab ini adalah untuk mengungkap pelatihan keterampilan mental untuk pelatih yang memiliki sikap skeptis, diharapkan melalui pemahaman isi bab ini dapat mendidik para pelatih tentang cara-cara mendasar untuk menggabungkan pelatihan keterampilan mental dalam pembinaan sehari-hari atlet mereka. Lima metode keterampilan mental yang penting dan secara konsisten diterapkan untuk mencapai kinerja optimal, yaitu penggunaan imajeri, *goal setting*, rutinitas pra-kinerja, pelatihan

konsentrasi, dan pengaturan intensitas. Setelah membaca bagian tulisan ini, tanyakan pada diri sendiri berapa banyak dari metode keterampilan mental ini telah para pelatih terapkan dalam membina atlet sehari-hari.

Contoh

1. Penggunaan imajeri

- Menggunakan video dan kamera sorot (McCann, 2002).
- Menggunakan laporan kepanduan.
- Melakukan *walk-through* dari situs kompetisi sebelum bermain.
- Menggunakan bahasa kreatif yang membantu untuk memberikan pemain "gambar" yang jelas ketika belajar keterampilan olahraga yang kompleks (McCann, 2002).
- Melakukan *walk-through* dari skrip dan strategi selama latihan.
- Secara mental berlatih membaca skrip, rutinitas, atau latihan teknis sebelum secara fisik melakukannya.
- Pemodelan pelaksanaan teknis melalui melihat apakah terasa menggugah perasaan itu, dan mengulanginya.

Semua strategi ini menggabungkan penggunaan imajeri untuk membantu dalam belajar keterampilan dan taktik, persiapan serta pelaksanaan kinerja. Jika pelatih menggunakan beberapa atau semua metode ini, pelatih telah mengajar salah satu kunci metode mental keterampilan bagi atlet.

2. Penetapan Tujuan atau *Goal Setting*

Membantu atlet dan tim menetapkan tujuan adalah latihan yang efektif untuk meningkatkan membangun motivasi tim motivasi, dan perilaku yang berorientasi pada proses. Penetapan tujuan meliputi:

- Memberikan pemain rencana latihan lisan atau tertulis.
- Memberikan pemain rencana permainan lisan atau tertulis.
- Menggambarkan tujuan spesifik untuk minggu praktek, atau pada awal masing-masing praktik individu.

- Target area kinerja tertentu bahwa tim perlu untuk diperbaiki.
- Melakukan pertemuan tim untuk membahas apa yang dibutuhkan oleh tim agar dapat menjalani musim yang sukses.
- Mendefinisikan peran dan tanggung jawab masing-masing anggota tim.
- Terus mengingatkan pemain pada bagian mana yang perlu ditingkatkan.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *goal setting* yang diterapkan pada elit atlit telah terbukti efektif dalam mempengaruhi kinerja dengan meningkatkan motivasi pemain, komitmen kepercayaan diri, usaha, dan kesiapan mental. Mengejar tujuan jangka pendek yang spesifik pada cara untuk mencapai tujuan jangka panjang menyampaikan informasi yang dapat dipercaya untuk atlet tentang kemampuan dan kemajuan mereka. Ketika atlet membuat *goal setting* dan melaksanakannya maka dia pada hakikatnya telah memiliki keyakinan, komitmen, dan peningkatan motivasi menuju kemajuan tentang apa yang akan dituju.

3. Rutinitas Pra-Kinerja

Di tingkat atlet elit, di mana atlet memiliki kemampuan olahraga spesifik dan fisik dalam level yang sama, cara berpikir dan emosi atlet sebelum kompetisi bisa menjadi penentu menang atau kalah. Ketika pemain berpikir tentang hal-hal negatif dan itu terjadi padanya, biasanya akan tampil buruk pada pertandingan itu, sementara mereka yang berpikir produktif dan menemukan cara untuk menjaga diri perasaannya hingga akhir dengan baik akan memiliki kinerja yang lebih baik. Salah satu faktor yang paling penting yang berkontribusi pada penampilan puncak adalah kemampuan untuk menghasilkan dan mempertahankan kesiapan yang optimal sebelum kompetisi. Salah satu metode untuk meningkatkan kesiapan fisik, mental, dan emosional dilakukan secara rutin sebelum tampil. Berikut rutinitas dalam pembinaan:

- Menetapkan jadwal untuk kegiatan pra-pertandingan, mencakup pertemuan, makanan, pengobatan, dan seragam.
- Menetapkan jadwal untuk kegiatan pra-latihan.
- Memberikan kebebasan pada pemain untuk beberapa waktu sebagai kegiatan persiapan pribadi sebelum pertandingan.
- Berjalan melalui kegiatan pemanasan spesifik untuk memastikan pelaksanaan yang efektif.
- Menggunakan pembicaraan sebelum pertandingan untuk memberi energi kepada tim.
- Memberikan umpan balik individual pada pemain sebelum pertandingan untuk memberi energi, bersantai, memotivasi, meningkatkan rasa percaya diri, atau menginstruksikan.

Semua strategi persiapan ini menggabungkan banyak komponen yang berbeda, termasuk komponen motivasional (pembicaraan semangat, pembicaraan individu dengan pemain), aspek teknis (poin pembinaan sebelum pertandingan), dan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi kecemasan dan konsentrasi, dan meningkatkan kesiapan. Beberapa metode yang dapat dimanfaatkan pemain untuk mengembangkan sendiri rutinitas pra-kinerja mereka disajikan dalam bab ini.

4. Pelatihan Konsentrasi

Fokus perhatian adalah kemampuan untuk fokus pada informasi yang paling relevan saat bermain. Beralih perhatian adalah kemampuan untuk menyesuaikan fokus perhatian (lebar dan arah) tergantung pada situasi olahraga tertentu. Pelatihan konsentrasi meliputi:

- a. Menginstruksikan pemain dengan isyarat kinerja tertentu.
- b. Menawarkan suatu bentuk penghargaan selama proses pembinaan kepada pemain yang dapat mengarahkan ke arah elemen teknis atau strategis spesifik baik selama bermain dalam pertandingan maupun latihan.

- c. Meminta *time-out* untuk membantu pemain fokus pada unsur-unsur penting untuk membuat skenario pertandingan berikutnya.
- d. Menggunakan simulasi pelatihan konsentrasi di tempat yang penuh kerumunan orang dan bising atau menggunakan taktik formasi lawan, selama latihan untuk mempersiapkan pemain dalam kondisi permainan yang nyata.

5. Pengaturan Intensitas

Mendapatkan kontrol atas tingkat intensitas adalah salah satu hal yang paling penting bagi atlet agar dapat melakukan dan memperbaiki latihan dan kesiapan dalam permainan (ketangguhan mental). Tingkat intensitas adalah berbeda dan bersifat spesifik untuk setiap atlet. Beberapa atlet tampil lebih baik ketika mereka memiliki tingkat intensitas rendah (sangat santai), sementara yang lain memerlukan tingkat sedang (intensitas mandiri), dan yang lainnya membutuhkan tingkat intensitas tinggi (perlu disupport). Pengaturan intensitas meliputi:

- a. Menggunakan pembicaraan semangat sebelum pertandingan semangat untuk "memompa" tim.
- b. Pemain diintruksikan untuk tetap bertahan daripada membiarkan emosi mengambil alihnya. Misalnya, memberitahu pemain untuk tidak "kehilangan kendali" ketika memainkan melawan mereka atau ketika mereka mengalami kesialan lainnya (misalnya, ketidakadilan yang dirasakan, seperti kurangnya waktu bermain).
- c. Mencoba untuk memprediksi mana pemain yang gugup dan yang terlalu santai berdasarkan "tanda-tanda lahiriah" dan bahasa tubuh. Beberapa pelatih percaya bahwa setiap pemain harus dipompa untuk siap bermain, sehingga mereka menemukan perilakunya dan nampak terlihat tindakannya.

- d. Pemain diingatkan untuk "santai" ketika mereka nampak tegang dan gugup.

Para pemain yang mampu untuk santai adalah keterampilan mental yang penting, dan hanya beberapa pelatih yang memiliki pemahaman benar tentang hal itu. Menyadari bahwa setiap pemain berbeda dalam hal preferensi untuk tingkat intensitas, maka pelatih harus bekerja sama dengan setiap pemain untuk mencari tahu pada level apa para pemain itu agar dapat bekerja optimal.

Sudah seberapa banyak kah strategi keterampilan mental ini yang telah pelatih koordinasikan dengan pemain atau tim? Bagi pelatih yang sudah menerapkan dan memanfaatkan sejumlah besar metode-metode fundamental, merupakan suatu keberuntungan! Karena pelatih itu telah menerapkan beberapa strategi penting untuk kemajuan mental pemain dan tim. Pelatih yang tidak memanfaatkan strategi ini akan kehilangan beberapa peluang besar untuk memperbaiki keterampilan pemain mereka baik selama persiapan dan pertandingan. Semua pelatih bisa menjadikan ini sebuah tantangan agar ke depan mereka dapat menerapkan metode keterampilan mental sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembinaan pemain.

BAB 13

KONSEPTUALISASI, PERIODISASI, DAN PERENCANAAN LATIHAN METAL BOLA BASKET

Tujuan pembahasan dalam bab ini adalah untuk menguraikan tentang intervensi mental pada fase-fase khusus dalam program latihan tahunan pemain bola basket elit. Intervensi mental yang diperkenalkan pada atlet elit selama program latihan memuat tujuan setiap tahap kritis program, yaitu tahap persiapan, kompetisi, dan transisi. Selain itu, saat melakukan konsultasi mental, psikolog olahraga harus mempertimbangkan tujuan spesifik dari persiapan lain dalam program latihan, seperti fisik, teknis, dan taktis. Intervensi mental khusus pada setiap tahap program latihan bola basket, pendekatan filosofis terhadap proses intervensi, dan penalaran di balik penggunaan teknik mental tertentu pada setiap fase program yang akan dibahas dalam bab ini.

Selama tiga dekade terakhir permainan bola basket telah menjadi salah satu olahraga tim populer di seluruh penjuru dunia. Setiap negara terutama di negara-negara yang memiliki tradisi kuat dalam olahraga terdapat kompetisi rutin atau liga bola basket. Banyak klub profesional di masing-masing negara berpartisipasi dalam salah satu dari tiga liga nasional mereka yang diselenggarakan mengacu pada peraturan Federasi Bola Basket Internasional (Federasi Bola Basket Internasional, 2005). Berbagai tim nasional berpartisipasi secara reguler di Kejuaraan Bola Basket dunia yang diadakan setiap 4 tahun, serta dalam event basket internasional seperti Olympic Games. Sebagai hasil dari kegiatan nasional, kontinental, dan internasional ini, pemain basket elit dunia bermain di sekitar 60 pertandingan selama fase kompetisi musim ini, dengan latihan harian diadakan sepanjang musim.

Agar para pemain basket elit dapat mencapai dan mempertahankan tingkat kemahiran yang tinggi, program latihan mereka harus menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi dari berbagai domain yang terkait olahraga, seperti fisiologi olahraga, nutrisi, kedokteran olahraga, biomekanika olahraga dan psikologi olahraga. Persyaratan penting untuk mencapai tujuan pembinaan olahraga tersebut adalah adanya kerjasama yang efektif antara staf pelatih dan semua profesional yang terlibat dalam berbagai bidang ilmu itu selama proses latihan.

Program latihan khusus untuk atlet elit di olahraga individu (misalnya, judo, senam, dan berenang) dan tim (misalnya bola basket dan sepakbola) terdiri atas tiga fase - persiapan, kompetisi, dan transisi (Bompa dan Haff, 2009). Empat jenis persiapan spesifik disertakan dalam setiap fase: fisik, teknis, taktis, dan mental. Setiap fase membuat distribusi spesifik terhadap kesuksesan atlet. Namun, interaksi antara empat fase persiapan merupakan faktor penentu dalam kualitas praktik dan kontribusinya terhadap atlet dan kinerja tim (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2005).

Tujuan dari pembahasan dalam bab ini adalah untuk menjelaskan bagaimana persiapan mental fase khusus yang digunakan dalam program latihan tahunan pemain basket elit. Kajian utamanya adalah bahwa persiapan mental selama program musim latihan harus dipertimbangkan untuk melengkapi, persiapan fisik, teknis, dan taktis agar diperoleh hasil yang maksimal dari latihan yang dilakukan. Dalam kajian ini penjelasan lebih menekankan pada intervensi psikologi olahraga dalam fase program latihan, yaitu pada layanan mental yang diberikan kepada pemain basket elit selama fase kompetisi.

A. Prinsip Umum Fase Kritis dalam Program Latihan Tahunan

Menurut para ilmuwan olahraga terkemuka (Bompa, 2009; Matveyev, 1981; Zatsi-orsky, 1995), sebuah program latihan untuk atlet elit terdiri atas tiga tahap kritis: persiapan, kompetisi, dan transisi. Panjang setiap fase bervariasi sesuai dengan jenis olahraga dimana atlet berkompetisi. Dalam basket, misalnya, fase persiapan adalah bagian terpendek dan berlangsung sekitar 6 minggu, fase kompetisi paling lama dan berlangsung sekitar 7-8 bulan, dan akhirnya fase transisi berlangsung sekitar 2 bulan. Panjang fase juga dapat bervariasi dalam olahraga individu; misalnya, panjang fase persiapan di judo adalah sekitar 6 bulan (Blumenstein, dkk., 2005), dan dalam kano dan kurang lebih sekitar 5 bulan (Blumenstein & Lidor, 2004).

Tujuan utama dari tahap persiapan adalah untuk memberi para atlet landasan umum komponen fisik, teknis, taktis, dan mental yang dibutuhkan untuk musim mendatang dalam berbagai cabang olahraga tersebut. Tahap persiapan terdiri atas dua subfase, yaitu: persiapan umum (PU) dan persiapan khusus (PK). Di antara tujuan tahap persiapan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan teknik gerak yang dibutuhkan secara khusus oleh setiap cabang olahraga dan untuk membiasakan atlet dengan melakukan pergerakan strategis dasar khusus yang diperlukan dan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing (Bompa, 1999). Bagi pemain basket elit, bagaimanapun, tujuan dari setiap fase persiapan bisa jadi tidak sesederhana seperti itu. Dalam bola basket selain harus melakukan aktivitas yang dikhususkan untuk menguasai tindakan strategis dasar latihan berulang keterampilan tertentu seperti berlatih pola bertahan dan menyerang, juga pemain harus mengembangkan pola serangan sebagai senjata yang akan digunakan selama pertandingan yang sebenarnya. Misalnya, pemain elit mencoba menambahkan lebih banyak gerak tipu atau

menggiring bola, sehingga dapat meningkatkan alternatif jumlah pilihan yang dapat digunakannya dalam memancing lawan melakukan pelanggaran. Oleh karena itu, selama fase persiapan, pemain bola basket harus meluangkan waktu tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan para pemain tapi mereka juga harus berusaha memperoleh keterampilan baru, atau setidaknya variasi baru dari yang sudah mereka ketahui.

Tujuan utama dari fase kompetisi adalah untuk menggunakan semua faktor latihan untuk meningkatkan kemampuan motor dan mental atlet sehingga dapat mencapai prestasi puncak (Bompa, 2009). Lebih khusus lagi, pada fase kompetisi para atlet harus meningkatkan kemampuan spesifik cabang olahraga mereka dan melatih persiapan mental, serta memperbaiki tingkat keterampilan dan teknik mereka, menyempurnakan taktik dan strategi yang diterapkan selama kompetisi dan permainan, dan mempertahankan tingkat PU mereka. Karena lamanya fase kompetisi (misalnya, 7-8 bulan), pemain harus memahami proses pengajaran untuk perbaikan dan penyempurnaan sebagai upaya untuk mencapai tujuan selanjutnya. Pemain diminta untuk memperbaiki keterampilan dan teknik dalam persaingan aktual dalam situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, kinerja teknis dan mental pasti akan memperoleh tekanan pula.

Tujuan dari fase transisi adalah untuk memungkinkan istirahat dan relaksasi mental dan untuk memastikan bahwa tingkat yang dapat diterima dari PU atlet sangat penting (Bompa, 2009). Selama fase ini atlet biasanya tetap aktif dan mempersiapkan diri untuk tahap persiapan berikutnya.

Pada setiap fase kritis, penekanan dilakukan pada empat persiapan mendasar: persiapan fisik, teknis, taktis, dan mental (Bompa, 2009; Zatsi-orsky, 1995). Persiapan fisik dianggap sebagai komponen utama dalam kebanyakan teori latihan (Harre, 1982).

Salah satu tujuannya adalah mengembangkan komponen kebugaran yang khas seperti daya tahan, kekuatan, atau fleksibilitas yang diperlukan untuk olahraga tertentu, sehingga menyempurnakan kemampuan motorik spesifik yang diperlukan untuk mencapai tingkat pencapaian prestasi optimal selama fase kompetisi.

Tujuan persiapan teknis adalah untuk menguasai pola pergerakan dan keterampilan motorik spesifik yang dibutuhkan untuk olahraga (Bompa, 2009). Praktik spesifik tugas yang berulang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan khusus olahraga yang efektif. Ada penekanan pada peningkatan akurasi dan kecepatan gerakan.

Tujuan dari persiapan taktis ini adalah untuk mengembangkan berbagai perilaku strategis di antara anggota tim (Bompa, 2009). Atlet mempelajari dan mempraktikkan dalam pertandingan atau rencana permainan untuk membantunya secara efektif melakukan keterampilan dan teknik khusus yang telah didapatkan dan dikuasai selama tahap latihan teknis. Dalam olahraga permainan seperti bola basket, para pemain harus mengembangkan pendekatan pemahaman permainan yang mencerminkan filosofi pelatih tentang pelanggaran dan pembelaan.

Persiapan mental memfasilitasi atlet dengan teknik mental spesifik yang dapat membantu mereka secara efektif mengatasi hambatan mental dan emosional yang kemungkinan akan mereka hadapi selama fase kompetisi (Blumenstein, dkk., 2005; Bompa, 2009). Di antara hambatan mental ini adalah keadaan kecemasan tinggi, takut gagal, dan kurang percaya diri.

Program latihan untuk atlet elit dapat terdiri lebih dari satu siklus fase kritis (Bompa, 2009). Di beberapa cabang olahraga, seperti bola basket dan sepak bola, ada jeda di tengah fase kompetisi. Dalam kasus seperti itu, program latihan terdiri atas dua siklus, Siklus 1 dan Siklus 2, masing-masing terdiri atas tahapan persiapan,

kompetisi, dan transisi. Di olahraga lainnya, seperti judo dan atletik, program latihan dapat terdiri atas tiga atau bahkan empat siklus fase karena tingginya jumlah kompetisi utama sepanjang musim

B. Program Psikologi Olahraga dalam Bola Basket

Sudah sejak lama kajian empiris dan bukti anekdot juga mendukung anggapan bahwa pemberian teknik latihan mental yang sesuai berkontribusi terhadap persiapan mental dan efektif untuk praktik, kompetisi, dan permainan. Di antara teknik mental yang ditemukan dalam literatur psikologi olahraga dan latihan adalah penetapan tujuan (Burton, Naylor, & Holliday, 2001), imajeri diri (Hall, 2001), memusatkan perhatian (Moran, 2003), relaksasi dan pemulihan menggunakan peralatan biofeedback (Blumenstein & Bar-Eli, 2005), yang dilakukan secara rutin sebelum tampil (Lidor & Singer, 2003). Temuan empiris memberikan dukungan bahwa teknik latihan mental semacam itu dapat meningkatkan kinerja olahraga baik olahraga individu maupun tim (Abma, Fry, Yuhua, & Relyea, 2002; Short, dkk, 2002).

Beberapa program psikologi olahraga yang diterapkan telah diberikan kepada pelatih bola basket dan pemain (Brown & Burke, 2003; Burke, 2006; Henschen, 2001; Henschen & Cook, 2003; Mikes, 1987). Program ini terdiri atas teknik latihan mental yang bertujuan mengatasi hambatan mental secara efektif. Misalnya, Brown dan Burke memberikan saran praktis untuk mengatasi luka-luka, tapi tetap bisa berlatih sepanjang musim, bermain di zona normal, dan mempertahankan kepercayaan diri. Henschen dan Cook mempresentasikan teknik latihan mental individu dan tim yang digunakan oleh pemain basket profesional untuk mengatasi masalah seperti menurunnya motivasi, penggunaan waktu luang, ego yang rapuh, dan intrik sesama anggota tim. Selain itu, mereka menggariskan beberapa strategi mental untuk membantu pemain

menangani media, menangani kesuksesan dan kegagalan. Mikes mengajukan teknik seperti memusatkan perhatian dan kesadaran tubuh, dengan tujuan memperkuat kesiapan kognitif dan mental pemain bola basket. Selain itu, teknik seperti penimajerian dan *self-talk* diperkenalkan kepada pemain untuk digunakan sebelum, selama, dan setelah latihan dan bermain, serta masukan tentang mental untuk situasi permainan tertentu seperti penguasaan bola, tembakan lemparan bebas, dan rebounding (Mikes). Baru-baru ini, Burke mempresentasikan berbagai teknik mental (imajeri diri, *self talk*) yang dilakukan selama masa persiapan secara rutin. Hal ini dilakukan untuk menangani situasi mental, seperti tekanan, kehilangan kepercayaan diri, dan kebosanan duduk terus di bangku cadangan, yang dapat digunakan baik oleh individu pemain dan atau seluruh tim. Selain itu, latihan teknik mental dapat memberikan contoh konkret tentang bagaimana mengatasi cedera dan mengembangkan latihan mental dan fisik yang dilakukan secara kontinu untuk teknik tembakan lempar bebas.

Meskipun program pembinaan olahraga semacam itu memberi panduan praktis bagi pelatih untuk persiapan mental, salah satu kendala yang sering dialami para pelatih adalah dilakukan secara mandiri selama proses latihan. Sebenarnya program mental ini tidak mempertimbangkan fase latihan saat ini dari program latihan di mana pemain terlibat. Beban mental yang dialami para pemain sangat bervariasi dalam setiap fase program latihan. Persiapan mental harus mencerminkan kebutuhan spesifik para pemain di setiap tahap latihan.

Dalam sebuah artikel baru-baru ini (Blumenstein dkk, 2005), disebutkan bahwa pada cabang olahraga individu terdapat hubungan antara persiapan mental dengan persiapan latihan lainnya, yaitu latihan fisik, teknis, dan latihan taktis. Ini menunjukkan bagaimana manfaat persiapan mental terkait dalam persiapan latihan fisik, teknis, dan latihan taktis dalam olahraga

judo. Panduan mental khusus diberikan untuk judoka yang dipraktikkan pada fase awal musim ini, yaitu di PU dan PK, baik dalam kompetisi skala kecil apalagi pada *event* olahraga skala besar seperti Olimpiade. Setiap intervensi mental disesuaikan dengan tujuan spesifik dari setiap fase program latihan.

Olahraga tim seperti bola basket penggunaan persiapan latihan mental dapat mempertimbangkan persiapan fisik, teknis. Dalam olahraga individu, psikolog olahraga atau konsultan hanya mempertimbangkan kebutuhan atlet individu saat mencoba melengkapi persiapan mental dengan persiapan lainnya (Blumenstein, dkk., 2005; Blumenstein & Lidor, 2004). Dalam olahraga tim, bagaimanapun, mungkin akan lebih sulit untuk melengkapi persiapan mental dengan persiapan fisik, teknis, dan taktis (Burke, 2006; Lidor & Henschen, 2003); Psikolog olahraga harus mempertimbangkan kebutuhan masing-masing pemain dan tim secara keseluruhan dalam setiap tahap program latihan. Perbedaan antara pemain dalam faktor tertentu, seperti peran mereka dalam pertahanan dan pelanggaran, pengalaman, tingkat keterampilan, dan status sosial juga harus diperhitungkan dalam program latihan mental tim.

Untuk menyediakan kerangka kerja konsep olahraga tim di mana persiapan latihan mental melengkapi persiapan fisik, teknis, dan taktis, Dalam kaitan ini perlu dijelaskan bagaimana penggunaan persiapan latihan mental dalam program latihan tahunan pemain elit bola basket dari ketiga fase latihan, yaitu: persiapan, kompetisi, dan transisi.

C. Pendekatan Konseptual Latihan Mental dalam Bola Basket

Penggunaan berbagai persiapan mental dalam fase yang berbeda dari program latihan dijelaskan pada bagian berikut. Di bawah ini akan dipaparkan lebih khusus tentang landasan

operasional program konsultasi psikologi olahraga; informasi singkat para pemain, tim, dan konsultan olahraga; dan penggunaan persiapan mental di setiap fase, terutama pada tahap kompetisi.

D. Langkah Operasional Program Konsultasi Psikologi Olahraga

Pendekatan konsultasi telah dikembangkan, yang mencerminkan lima prinsip yang dapat diterapkan dalam olahraga individu dan tim (Blumenstein, 2001; Henschen, 2001; Lidor & Henschen, 2003). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memungkinkan psikolog olahraga mempertimbangkan tujuan spesifik persiapan fisik, teknis, dan taktis dalam setiap tahap program latihan. Kelima prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

- Psikolog olahraga harus menjadi salah satu anggota staf profesional yang bekerja secara teratur dengan atlet atau tim individual. Hal ini khusus bagi staf profesional yang terdiri atas pelatih kepala, asisten pelatih, pelatih kondisi fisik, dokter olahraga dan seorang psikolog olahraga atau konsultan olahraga. Idealnya, psikolog olahraga harus menghadiri semua pertemuan staf, sesi latihan, dan hadir saat kompetisi.
- Psikolog olahraga harus mendiskusikan rencana latihan mentalnya dengan staf pelatih. Baru setelah menerima persetujuan penuh dari pelatih kepala dan asistennya psikolog olahraga dapat memulai proses konsultasi.
- Psikolog olahraga harus bertemu dengan staf pelatih, pelatih kondisi fisik setiap minggu untuk bertukar pikiran, pengalaman, dan pengetahuan mengenai kontribusi aktual komponen program latihan terhadap kemajuan atlet individu atau tim. Psikolog olahraga kemudian dapat menggunakan hasil dari diskusi ini untuk diaplikasikan pada secara atlet atau tim.

- Konsultasi mental harus diberikan dalam tiga bentuk pengelolaan: pengaturan laboratorium - teknik mental diajarkan dalam kondisi terkendali dan steril; sesi latihan - teknik mental digunakan selama latihan; dan pengaturan praktik latihan mental yang dilaksanakan di ruangan tertentu atau di rumah-atlet dalam suasana yang tenang dan santai.
- Psikolog olahraga harus menyediakan waktu untuk dimintakan pertimbangan apapun yang datang dari staf pelatih, atlet sebagai individu, atau tim. Psikolog olahraga harus mengembangkan pendekatan dengan sikap yang terbuka untuk membangun hubungan yang solid dan profesional dengan staf pelatih, dan juga dengan klien utamanya, yaitu atlet sebagai individual maupun tim.

Konsultan

Konsultan psikologi olahraga biasanya berpendidikan doktor dalam bidang psikologi olahraga dan telah memiliki pengalaman bekerja dengan atlet elit dalam berbagai cabang olahraga baik yang bersifat individual dan seperti senam, judo, bulu tangkis, tinju, dan olahraga tim seperti bola basket dan sepak bola yang bekerja untuk klub tersebut. Dia memberikan konsultasi mental kepada para pemain dan staf pelatih. Pada saat dia bekerja untuk klub, dia tidak memberikan layanan mental kepada tim olahraga manapun, namun hanya untuk atlet individu tertentu. Lazimnya sebagai konsultan, ia tidak mau diekspos media sebagai salah satu staf profesional yang bekerja dengan tim. Selain pekerjaan terapannya, konsultan tersebut biasanya mengajar mata kuliah psikologi olahraga di perguruan tinggi yang mengembangkan pendidikan jasmani dan juga merupakan bagian dari kelompok penelitian yang melakukan studi psikologi olahraga.

E. Persiapan Mental pada Setiap Fase Program Latihan

Tujuan utama dari program latihan tahunan untuk pemain basket elit adalah mempersiapkan pemain untuk musim reguler yang biasanya tidak kurang dari 60 pertandingan. Program ini terdiri atas dua siklus persiapan, kompetisi, dan fase transisi, karena ada jeda 3 minggu di pertengahan musim. Selama istirahat *midseason* tidak ada pertandingan yang dijadwalkan untuk Liga Eropa dan hanya dua pertandingan untuk liga nasional. Ada berbagai tujuan untuk setiap fase dalam setiap siklus dan untuk persiapan spesifik pada setiap fase. Intensitas, beban, dan kedisiplinan latihan di setiap fase setiap siklus dipertimbangkan saat melakukan sesi latihan mental baik untuk individu maupun tim.

1. Tahap Persiapan

Selama tahap persiapan, yang dimulai pada pertengahan Juli, sebagian besar waktu latihan ditujukan untuk persiapan fisik dan teknik. Lebih khusus lagi, pemain terlibat dalam latihan latihan kekuatan, aktivitas pengondisian aerobik, praktik teknis, dan pengulangan keterampilan (Bompa, 2009). Di PU, dua atau tiga sesi latihan kekuatan diadakan setiap minggu di mana intensitas latihan rendah dan volume tinggi. Dua sampai empat sesi aerobik (misalnya berlari) diberikan untuk mengembangkan kebugaran aerobik, untuk memungkinkan tubuh pemain lebih baik mentolerir peningkatan tingkat laktat, memfasilitasi penghilangan laktat, dan meningkatkan tingkat pemulihan. Dalam PK, praktik terdiri atas aktivitas anaerobik (misalnya lari sprint 10 sampai 20 meter) dan latihan koordinasi yang baik dan keras (misalnya, Penanganan bola, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*). Sesi individu juga dilakukan untuk meningkatkan tingkat keterampilan teknis setiap pemain. Sesi ini dilakukan satu pemain sekaligus, ditujukan untuk meningkatkan keterampilan defensif dan ofensif. Persiapan taktis difokuskan pada

pergerakan defensif tim dan permainan ofensif yang akan dilakukan selama pertandingan mendatang.

Dua jenis persiapan mental utama digunakan selama tahap persiapan: individu (bekerja berdasarkan satu lawan satu) dan kelompok (bekerja dengan seluruh tim atau sejumlah pemain). Selama pertemuan individu, empat aspek konsultasi mental dilakukan oleh psikolog olahraga. *Pertama*, menghimpun informasi dasar tentang para pemain, seperti latar belakang pribadi dan keluarga. *Kedua*, memberikan berbagai jenis angket atau kuesioner (misalnya, *Anxiety Inventory State-Trait* (STAI); Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) dan Uji Kecemasan Olahraga Kompetisi (SCAT; Martens, Vealey, & Burton, 1990) diberikan kepada para pemain. Pemilihan STAI direkomendasikan oleh pelatih, yang berpendapat bahwa bukan hanya pemain bola basket profesional, tetapi juga, dan terutama, individu yang menghadapi tantangan lain dalam hidup (misalnya, urusan keluarga, pekerjaan sekolah, dan interaksi sosial). Oleh karena itu, pelatih ingin mendapatkan informasi mengenai status dan kecemasan pemainnya secara umum dan tidak hanya di setting olahraga, seperti yang diberikan oleh SCAT. Harus diakui bahwa psikolog olahraga menyadari keterbatasan kuesioner STAI dan SCAT untuk menganalisis multidimensional kecemasan pemain. Sifat respons kecemasan kompetitif; Namun, seperti yang ditunjukkan sebelumnya, salah satu fondasi operasional program psikologi olahraga adalah konsultan olahraga harus mendiskusikan rencana mentalnya dengan staf pelatih. Karena itu, konsultan olahraga lebih memilih dalam hal ini untuk memenuhi permintaan pelatih kepala. *Ketiga*, sejumlah uji reaksi dan *self regulation* (Blumenstein dkk., 2005) dilakukan. Pengetahuan yang diperoleh dari kuesioner dan tes ini membantu psikolog olahraga dalam merencanakan sesi mental dengan para pemain selama tahap persiapan tahap yang lebih maju, dan juga selama fase kompetisi. Keempat, para pemain dilengkapi dengan

teknik intervensi dasar, seperti penetapan tujuan, imajeri diri, dan perhatian fokus.

Tujuan utama latihan teknik mental adalah untuk membantu para pemain mengatasi secara efektif beban fisik yang mereka hadapi selama praktik awal tahap persiapan. Setiap pemain diajar bagaimana menetapkan tujuan untuk jangka pendek dan jangka panjang sehubungan dengan tingkat pengondisian fisiknya sendiri. Misalnya, beberapa tujuan jangka pendek adalah menurunkan berat badan setelah kembali dari fase transisi dan meningkatkan ketahanan sehingga lebih banyak usaha dapat dilakukan dalam praktik. Beberapa tujuan jangka panjang adalah untuk menghadiri semua latihan kondisi fisik dan mempertahankan intensitas latihan agar dapat mengatasi secara efektif tuntutan fisik musim mendatang. Pemain diberi panduan relaksasi sehingga mereka bisa bersantai setelah latihan kekuatan dan pengondisian dan bersiap menghadapi praktik yang akan datang. Para pemain menggunakan imajeri untuk melatih dasar-dasar teknis yang mereka praktikkan di lapangan yang mereka kenal dan, khususnya teknik yang baru bagi mereka. Selain itu, imajeri digunakan untuk membantu para pemain memahami peran defensif dan ofensif mereka secara lebih baik dalam tim. Karena pelatih mulai mengembangkan konsep tim defensif dan ofensif, para pemain disarankan untuk memvisualisasikan diri mereka dalam menjalankan peran mereka dalam konsep ini untuk meningkatkan pembelajaran taktis. Saat bekerja dengan pemain yang sudah terbiasa dengan teknik seperti imajeri, psikolog olahraga memusatkan perhatian pada penggunaan teknik yang sebenarnya dalam situasi permainan tertentu. Psikolog olahraga dan para pemain memilih sejumlah tindakan terkait permainan dan kemudian membahas bagaimana cara efektif menggunakan teknik yang dibutuhkan dalam tindakan ini. Diantaranya adalah *jump shoot* dan tembakan lemparan bebas.

Sesi latihan grup dilakukan dengan seluruh tim atau dengan sejumlah pemain. Ada dua tujuan untuk pertemuan dengan semua anggota tim. Tujuan pertama adalah memberi mereka pengetahuan umum tentang topik utama dalam psikologi olahraga (misalnya mengembangkan perhatian yang berfokus pada tembakan lemparan bebas). Topik-topik ini dibahas dalam format ceramah 30 menit, dan pada akhir ceramah diskusi kelompok diadakan sekitar 20 menit. Tujuan kedua adalah untuk mengembangkan kekompakan tim dan kepemimpinan dalam bola basket, terutama dilakukan melalui diskusi tim dan komunikasi bersama antar para pemain.

Pertemuan dengan sejumlah pemain diadakan atas permintaan staf pelatih. Misalnya, psikolog olahraga melakukan sesi dengan orang-orang yang menunjukkan motivasi rendah dan sikap negatif dalam latihan fisik. Diskusi terbuka diadakan di antara para pemain ini dan psikolog olahraga, dengan tujuan baru ditetapkan untuk setiap pemain. Contoh lain adalah bertemu dengan para pemain yang mengalami kesulitan dalam mengingat beberapa permainan ofensif tim. Teknik imajeri dan perhatian digunakan untuk membantu para pemain mengingat drama ini. *Self-talk* juga digunakan dalam sesi ini. Para pemain diminta untuk membayangkan diri mereka pindah ke pengadilan dan melakukan latihan ofensif, sementara secara bersamaan dengan tegas mengungkapkan tindakan yang harus mereka lakukan, juga tindakan yang dilakukan oleh rekan tim mereka.

Dalam sesi dengan seluruh tim atau sekelompok pemain, psikolog olahraga memberi para pemain contoh yang mencerminkan kejadian defensif dan ofensif konstruktif yang terjadi selama latihan. Karena psikolog olahraga merupakan bagian integral dari staf profesional yang bekerja dengan tim, dia harus menghadiri setiap kali latihan dan bertanding. Oleh karena itu, dia dapat menjelaskan kepada para pemain bagaimana menggunakan teknik psikologi (misalnya memusatkan perhatian) untuk keuntungan

mereka dalam acara tertentu atau yang terkait. Dengan mengadopsi pendekatan semacam ini, persiapan mental melengkapi persiapan teknis dan taktis yang sudah dilakukan.

Sebagian besar konsultasi mental diberikan dalam sesi individual. Psikolog olahraga melakukan sesi tim hanya saat dia berfokus pada masalah tim, seperti kekompakan tim dan penetapan tujuan untuk keseluruhan tim. Proses tim hanya dapat dikembangkan secara efektif setelah masing-masing pemain dapat memahami dan menerima peran dan statusnya di dalam keseluruhan tim, dan juga untuk mewujudkan kontribusi individualnya terhadap tim baik dari perspektif profesional maupun sosial. Psikolog olahraga mengamati tim tersebut sebagai kelompok individu, yang masing-masing memiliki sikap, sasaran, dan mentalitas yang berbeda (Burke, 2006; Henschen, 2005), dan oleh karena itu setiap pemain harus dikonsultasikan satu per satu kepada pelatih.

Selama fase persiapan, para pemain juga diberi tugas rumah sehingga mereka bisa melatih teknik mental di waktu senggang mereka. Meskipun sesi ini dilakukan dalam setting steril, yang mengurangi validitas ekologis dari latihan keterampilan mental, diasumsikan bahwa sesi khusus ini akan meningkatkan kesadaran para pemain tentang penggunaan protokol tertentu dari teknik mental terpelajar yang sesuai. Selain itu, diharapkan mereka dapat membantu pemain untuk mengembangkan tanggung jawab mereka sendiri untuk menguasai teknik saat mempraktikkan dasar teknik dan taktis permainan.

2. Tahap Kompetisi

Selama fase kompetisi, persiapan teknis, taktis, dan mental memainkan peran utama. Tujuan utama fase ini adalah mempersiapkan pemain dan tim untuk pola permainan tertentu.

Oleh karena itu, perhatian khusus diberikan untuk mengembangkan keterampilan taktis dan mental bagi pemain individual dan keseluruhan tim. Hanya satu sesi per minggu yang ditujukan untuk persiapan fisik; Selama sesi ini para pemain dilibatkan dalam latihan kekuatan. Tujuan persiapan fisik di fase kompetisi (dalam siklus 1 dan 2) adalah mengurangi kerentanan pemain terhadap cedera dan membantu mengatasi cedera ringan.

Tujuan utama latihan persiapan mental dalam fase kompetisi, baik dalam Siklus 1 dan 2, adalah untuk membantu para pemain mengatasi mental dengan permainan berat yang dimainkan suatu kompetisi yang akan dilaluinya. Lebih khusus lagi, persiapan mental diarahkan untuk meningkatkan ketahanan pemain terhadap tekanan kompetitif, meningkatkan rutinitas pregame, membantu pemain mengingat permainan taktis, dan mengembangkan konsentrasi total dan penegasan positif pada pemain sebelum dan selama permainan berlangsung. Sesi harian dilakukan dengan masing-masing pemain atau secara keseluruhan tim. Seperti pada tahap persiapan, pemain juga disediakan di fase kompetisi dengan tugas rumah sehingga bisa berlatih teknik mental di waktu senggang mereka. Sesi ini terkait terutama dengan aspek taktis permainan, dan oleh karena itu, pemain diinstruksikan untuk menggunakan imajeri.

Pada minggu yang khusus selama fase kompetisi (dalam Siklus 1 dan 2), misalnya tim dijadwalkan untuk bermain dua pertandingan - satu di nasional dan yang lainnya di liga klub. Karena itu, pada fase kompetisi tim diharuskan bermain sekitar empat game per bulan di jalan. Sebagai konsekuensinya, tim menghabiskan banyak waktu untuk bepergian, ke seantero negeri. Terlepas dari kesulitannya, layanan mental diberikan secara teratur selama fase kompetisi. Psikolog olahraga membentuk rencana mingguan setelah mendiskusikan tujuan dengan staf pelatih.

Sesi mental diberikan dalam dua bentuk utama: individu dan kelompok. Psikolog olahraga memilih terlebih dahulu jenis sesi dan teknik mental yang akan dia gunakan. Setiap permintaan yang dibuat oleh staf pelatih dipertimbangkan. Misalnya, pelatih kepala merencanakan untuk menyediakan salah satu *center*-nya dengan waktu bermain lebih banyak selama minggu yang akan datang. Untuk menghadapi tantangan ini sebagai konsekuensinya, psikolog olahraga diminta meluangkan lebih banyak waktu dengan pemain yang mempersiapkannya secara mental. Dalam kasus lain, asisten pelatih merasa bahwa dua penjaga pemotretan tim tidak saling bekerja sama selama beberapa latihan terakhir. Psikolog olahraga diminta untuk melakukan sesi di mana kedua pemain tersebut akan berpartisipasi untuk mencoba memperbaiki komunikasi mereka. Contoh-contoh ini mencerminkan penggunaan persiapan mental dengan mempertimbangkan tujuan persiapan lainnya, seperti teknik dan taktis. Meski sesi ini dilakukan di luar ketentuan, para pemain diminta untuk berhubungan dengan kejadian yang terjadi di lapangan. Diasumsikan bahwa latihan keterampilan komunikasi dapat digunakan sebagai teknik mental untuk memperkuat beberapa aspek teknis dan taktis permainan. Misalnya, para pemain mendiskusikan permainan ofensif yang tim gagal tampil di final 2 menit pertandingan kandang terakhir. Masing-masing pemain memberikan pendapatnya mengapa pola ofensif yang dikembangkan itu tidak berhasil, dan kemudian menunjukkan apa yang harus dilakukan di kemudian hari agar bisa berhasil melakukannya. Kemudian mereka diminta membayangkan permainannya, menekankan cara yang benar untuk mengeksekusinya.

Beberapa teknik mental yang digunakan selama fase kompetisi baik dalam sesi individu maupun tim telah dipresentasikan kepada pemain selama PU dan PK. Diantara teknik ini adalah imajeri, konsentrasi, dan fokus perhatian. Teknik mental lainnya, seperti

latihan regulasi dengan *Biofeedback Responsif Galvanic Skin* dan *Electromyography Biofeedback*, dipresentasikan kepada para pemain untuk pertama kalinya pada tahap awal fase kompetisi. Intinya, penggunaan latihan regulasi dimulai selama dua minggu terakhir fase persiapan. Latihan regulasi diri lebih banyak digunakan di fase kompetisi karena butuh psikolog olahraga beberapa minggu untuk menciptakan "profil mental" pada setiap pemain. Hanya setelah menilai kekuatan mental dan kelemahan para pemain, psikolog olahraga dapat memberi pada setiap pemain seperangkat latihan pengaturan diri yang sesuai dengan kebutuhan pribadinya. Program latihan regulasi dengan menggunakan instrumen biofeedback terdiri atas diagnosis mental, tes self-regulation, imajeri, relaksasi, dan pemeriksaan analisis diri (Blumenstein dan Bar-Eli, 2005).

Saat bekerja dengan para pemain, baik dalam sesi individual atau sesi tim, psikolog olahraga mempertimbangkan keadaan fisik pemain, peran saat ini dalam tim, dan waktu bermain dalam permainan yang dimainkan di suatu kompetisi. Contoh sesi mental individu dan kelompok disajikan selanjutnya.

Sesi Latihan mental Individu. Sesi latihan individu dilakukan dengan satu pemain sekaligus di ruangan terpisah. Sesi dilakukan baik sebelum atau sesudah latihan dan memiliki dua tujuan. Tujuan pertama adalah untuk mendiskusikan dengan pemain pikiran dan perasaannya tentang (a) cara dia menangani beban fisik, teknis, dan taktis dari program latihan; (b) tingkat kinerjanya di pertandingan di suatu kompetisi sebelumnya; dan (c) keadaan mentalnya pada fase saat program latihan (misalnya, sikap dan motivasi). Tujuan kedua adalah menghadirkan pemain dengan teknik mental yang tepat untuk memperkuat persiapan mentalnya.

Sesi individu terdiri atas tiga bagian: awal, pekerjaan dasar, dan pekerjaan akhir. Berbagai prosedur diimplementasikan di setiap

bagian untuk menilai kondisi mental pemain dan memberinya teknik persiapan yang sesuai. Misalnya, dalam satu sesi psikolog olahraga berkonsultasi dengan salah satu *center* pengganti tim. Setelah melakukan analisis keadaan fisik dan mentalnya pada fase-fase kompetisi tersebut, sebuah program mental dikembangkan secara khusus untuknya. Dalam contoh ini, sesi berfokus pada latihan konsentrasi dan fokus perhatian menggunakan gelombang eksitasi relaksasi *Galvanic Skin Response Biofeedback*, dan imajeri menggunakan perekam kamera video. Sesi individu diakhiri dengan beberapa menit teknik relaksasi. Ini adalah sesi mental khusus individu dalam fase kompetisi dalam hal struktur dan panjang sesi dan teknik mental yang dipraktikkan

Penekanan dilakukan di sesi individual, dan juga di beberapa sesi kelompok untuk membantu para pemain mempelajari permainan taktis. Pada fase kompetisi, permainan taktis yang berbeda diperkenalkan setiap minggu oleh pelatih. Psikolog olahraga menggunakan imajeri untuk membantu para pemain secara efektif mengingat permainan taktis ini. Dalam sesi yang khusus, imajeri dipraktikkan, disertai dengan simulasi video. Video itu disiapkan oleh salah satu asisten pelatih; Ini menunjukkan pemain melakukan permainan taktis ofensif atau defensif. Para pemain menonton bagian video untuk waktu singkat, dan kemudian mereka membayangkan drama tersebut. Beberapa pemain diinstruksikan untuk juga menggunakan teknik *self-talk* untuk membantu mereka menciptakan gambaran yang lebih jelas tentang permainan taktis yang baru.

Sesi Latihan Psikologi Kelompok. Tujuan utama dari sesi kelompok adalah untuk mengembangkan pendekatan tim yang positif dan memfasilitasi pembentukan tim (Estabrooks & Dennis, 2003; Eys, Patterson, Loughhead, & Carron, 2005). Psikolog olahraga menekankan tujuan yang ditetapkan tim dari perspektif fisik, teknis, dan taktis. Selain itu, ia menekankan perbedaan antara tujuan

individu dan tim. Pendekatan hubungan interpersonal (Estabrooks & Dennis) digunakan untuk menekankan pentingnya kekompakan di antara para pemain, terutama dalam fase kompetisi program latihan.

Dalam sesi latihan mental kelompok, psikolog olahraga berkonsultasi dengan seluruh tim atau sejumlah pemain sekaligus. Pemilihan pemain untuk sesi grup dibuat atas permintaan staf pelatih atau keputusan psikolog olahraga. Ada berbagai alasan untuk pemilihan pemain sesi kelompok di antara mereka ada (a) pemain memiliki peran yang sama dalam tim (misalnya, Posisi penjaga posisi, penjaga tembak, dan *center* serangan yang sama ofensif, dan karenanya, diminta mengatasi hambatan mental yang serupa selama pertandingan berlangsung; (b) beberapa pemain dipilih untuk memimpin tim dalam pertandingan mendatang, jadi dibutuhkan persiapan mental tambahan; dan (c) pemain memiliki status mental yang sama (misalnya, rendahnya kepercayaan diri, kurang memperhatikan perhatian, motivasi rendah) dan oleh karena itu diperlukan intervensi mental yang serupa. Seperti dalam sesi individu, sesi kelompok dilakukan sebelum atau sesudah latihan di ruangan terpisah

Sesi kelompok terdiri atas tiga bagian yang sama dengan sesi individu (permulaan, pekerjaan dasar, dan pekerjaan akhir). Penilaian fisik dan mental yang dilakukan pada bagian awal sesi mencerminkan keadaan saat ini dari semua pemain yang berpartisipasi. Setiap pemain diminta berbagi pemikiran dan perasaannya tentang praktik dan permainan mereka selama satu minggu program latihan yang telah dilakukannya. Selain itu, semua pemain didorong oleh psikolog olahraga untuk menanggapi refleksi rekan tim mereka.

Dalam sesi kelompok, penekanan dilakukan untuk membantu para pemain mengatasi secara efektif muatan taktis yang

ditempatkan pada mereka selama latihan dan permainan. Misalnya, dalam sesi grup yang khusus, psikolog olahraga bertemu dengan sejumlah pemain yang memainkan posisi serupa di tim (misalnya sebagai *center*). Semua pemain ini menampilkan imajeri dan kemudian mendiskusikan peran apa yang bisa mereka mainkan untuk memperbaiki proses pengambilan keputusan tim dalam pertahanan dan pelanggaran. Dalam satu kasus, para pemain membahas prinsip-prinsip pertahanan daerah tertentu yang telah mereka lakukan di game mereka sebelumnya. Mereka menyadari bahwa mereka tidak melakukan pertahanan ini dengan cukup baik karena mereka tidak bisa menghentikan lawan mencetak gol. Beberapa pemain menguraikan kesalahan yang mereka buat selama pertandingan ini. Mereka kritis terhadap diri mereka sendiri, tapi juga meminta kerja sama yang lebih baik dari rekan setimnya. Pada satu titik dalam diskusi kelompok para pemain membayangkan diri mereka melakukan pertahanan zona, menekankan elemen kunci individu dan tim tentang cara melakukannya secara efektif. Psikolog olahraga mempertahankan pendekatan diskusi tim terbuka; Semua pemain bisa mengekspresikan diri dan bertukar pikiran. Pendekatan ini unik untuk sesi mental dan mungkin tidak dapat terjadi selama latihan dan permainan reguler.

Dalam satu sesi, misalnya, psikolog olahraga bekerja dengan empat pemain (penjaga) sesuai permintaan pelatih kepala. Semua pemain menunjukkan sedikit penurunan dalam penampilan defensif dan ofensif mereka selama dua pertandingan sebelumnya yang dimainkan di kompetisi tertentu. Ini juga menggambarkan sesi mental kelompok yang khusus yang terjadi dalam fase kompetisi. Psikolog olahraga, bagaimanapun, dapat mengubah urutan latihan mental di setiap bagian sesuai dengan pilihannya.

Sesi ini berfokus pada latihan konsentrasi dan perhatian dengan menggunakan empat *Biofeedback Respons Kulit Galvanik* yang mudah, dengan penekanan pada latihan visualisasi permainan

ofensif dan pergerakan defensif. Latihan ini dilakukan di bawah tiga setting yang berbeda: steril, para pemain bekerja sendiri tanpa terkena gangguan eksternal; kompetitif - para pemain diminta untuk bersaing satu sama lain dalam menyelesaikan tugas mereka sesegera mungkin dan seakurat mungkin; dan terganggu - para pemain tampil saat terkena kondisi berisik. Sesi kelompok berakhir dengan beberapa menit relaksasi.

3. Tahap Transisi

Selama masa transisi Siklus 1, para pemain diberi waktu istirahat 10 hari ketika tidak ada latihan tim yang dijadwalkan. Namun demikian para pemain tetap diminta, tetap mengikuti jadwal latihan mereka untuk mempertahankan kebugaran dan pengenalan kondisi lapangan juga akurasi tembakan bebas. Selain itu, beberapa pemain diberi layanan mental saat jeda, terutama di setting individu. Pendekatan yang berbeda diambil selama masa transisi di Siklus 2, dimana beban latihan menurun secara substansial untuk semua pemain (Bompa, 2009). Para pemain diarahkan untuk aktif tidak lebih dari dua atau tiga kali per minggu. Mereka diminta untuk tidak bermain bola basket, tapi mereka diizinkan untuk berpartisipasi dalam olahraga lainnya, seperti sepak bola mini, golf, dan tenis. Beberapa pemain diminta untuk melanjutkan konsultasi mental mereka untuk lebih mengembangkan keterampilan mental dasar seperti imajeri dan memusatkan perhatian.

F. Evaluasi, Refleksi Mental, dan Langkah Praktis

Berdasarkan beberapa kajian teori dalam menerapkan persiapan mental untuk olahraga tim (basket) dan individu (judo) (Blumenstein, dkk., 2005), secara umum ada tiga cara untuk mengevaluasi keberhasilan sebuah program dan tiga tips praktis untuk praktik profesional. Untuk proses evaluatif, baik tindakan

objektif maupun subjektif dapat digunakan oleh konsultan olahraga. Salah satu tindakan penting yang paling pokok dalam olahraga untuk evaluasi keberhasilan adalah tempat terakhir atau peringkat atlet atau tim. Misalnya dalam suatu kasus, tim berada di peringkat kelima pada akhir musim, tempat tertinggi yang pernah dicapai oleh tim di Divisi 1. Sebagai tambahan, beberapa langkah statistik yang terkait dengan kinerja tim meningkat selama periode waktu dimana konsultan olahraga memberikan para pemain dengan intervensi mental. Misalnya, perbaikan dicatat selama tampil dalam permainan misalnya terkait tembakan bebas, tembakan 2 angka, dan tembakan 3 angka.

Dua tindakan subjektif dapat digunakan untuk mengevaluasi keefektifan program. Yang pertama adalah konsistensi persiapan mental yang diberikan kepada beberapa pemain selama beberapa tahun oleh konsultan olahraga. Dalam kasus itu, beberapa pemain muda ($n = 5$) dalam tim juga bermain untuk tim nasional yang menempati posisi penting dalam tim padahal dia baru berusia 22 tahun. Konsultan olahraga harus bekerja dengan tim ini dan telah menggunakan persiapan mental yang serupa dengan yang dijelaskan dalam tulisan ini dan oleh karena itu, telah bekerja secara konsisten dengan kelima pemain ini selama beberapa tahun. Langkah kedua adalah dukungan perlu diberikan kepada program mental bagi orang tua para pemain muda di tim. Para pemain muda yang bermain untuk klub pada saat psikolog olahraga memberikan dukungan mentalnya melaporkan bahwa orang tua mereka mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam sesi individual yang dilakukan oleh konsultan tersebut. Mereka percaya bahwa saran mentalnya bisa digunakan oleh anak-anak mereka tidak hanya di lapangan basket tapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Tiga tip praktis disarankan untuk konsultan olahraga. *Pertama*, konsultan olahraga harus fokus pada apa yang mampu dia lakukan dengan sebaik-baiknya. Menurut pandangan kami, konsultan

olahraga tidak dapat mengelola setiap teknik mental yang ada dalam literatur; mereka harus menggunakan pengalaman, keahlian, dan pengetahuan profesional mereka untuk mengembangkan program psikologi yang ideal

Bantulah atlet atau tim dengan tindakan yang terbaik untuk mencapai prestasi terbaik. Dalam konteks ini, konsultan olahraga kebanyakan menggunakan teknik keterampilan mental, seperti yang jelaskan di atas. Konsultan olahraga telah dilatih bagaimana menggunakan teknik ini, dan dia terus mengembangkannya selama bertahun-tahun praktik profesional.

Kedua, program mental harus sistematis dan sesuai dengan komponen program latihan lainnya, dengan modifikasi dan penyempurnaan yang sesuai dengan kerangka konseptual program latihan. Persiapan psikologi harus menjadi bagian dari rutinitas latihan harian, mingguan, dan bulanan dan terkait dengan persiapan fisik, teknis, dan taktis dalam fase program latihan tahunan.

Ketiga, sesi mental individu harus menjadi sarana komunikasi antara konsultan olahraga dan atlet, pelatih, dan manajer tim, tidak hanya dalam olahraga individu tetapi juga dalam olahraga tim. Sesi penanganan yang bersifat individual harus digunakan secara teratur untuk mempersiapkan setiap atlet secara mental sesuai dengan profil mentalnya. Bila diperlukan, psikolog olahraga harus mengumpulkan tim dan melakukan sesi latihan mental kelompok. Selain itu, konsultan olahraga tidak boleh ragu untuk menyediakan waktu bagi atlet elit dengan tugas rumah yang memungkinkan mereka mempraktikkan teknik mental dalam setting steril juga.

Tujuan tulisan dalam bab ini ini adalah untuk menunjukkan bagaimana berbagai persiapan mental dapat digunakan selama program latihan tahunan untuk pemain basket elit, sekaligus mempertimbangkan tujuan khusus dari persiapan latihan lainnya. Secara konseptual program psikologi semacam itu tidak dapat

sepenuhnya dinilai oleh pertanyaan empiris. Oleh karena itu, perspektif metodologis dan praktis yang dapat memberikan bukti efektivitas program semacam itu harus diperoleh melalui wawancara dengan para pemain dan staf pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abma, C.L., Fry, M.D., Yuhua, L., & Relyea, G. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 67-75.
- Behncke, L. (2004). "Mental skills training for sports: A brief review".
Hyperlink
[<http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss1/Mentalskillsreview.htm>]. Diakses 1 Oktober 2014.
- Blakeslee, M.L. D. M. (2007). Golf, "The effects of a mental skills training package on equestrians", *The Sport Psychologist*, vol. 21(3), pp. 288-301.
- Bloom, G. A., & Stevens, D. E. (2002). A team-building mental skills training programme with an intercollegiate equestrian team. *Athletic Insight: The Journal of Sport Psychology*, 4, 1-16.
- Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 7-25.
- Blumenstein, B. (2001). Sport psychology practice in two cultures: similarities and differences. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 231-240). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Blumenstein, B., & Bar-Eli, M. (2005). Biofeedback applications in sport. In D. Hackfort, J.L. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology – International perspectives* (pp. 185-197). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2004). Psychological preparation in elite canoeing and kayaking sport programs. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 19, 24-34.
- Bompa, T. and Haff, G., (2009). *Periodization: The theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brennam. (1990). *Winning the Mental Way, a Book on Team Building and Mental Training*. Diakses, 1 Februari 2015 dari <http://realmindpowerskill.com>.
- Brown, D., & Burke, K.L. (2003). *Sport psychology library: Basketball*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Brustad, R. J. & Ritter-Taylor, M. (1997) Applying social psychological perspectives to the Sport Psychology consulting process. *The Sport Psychologist*. 11, 107-119.
- Burke, K.L. (2006). Using sport psychology to improve basketball performance. In J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook—A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 121-137). New York: Wiley.

- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Hand- book of sport psychology* (2nd ed., pp. 497-528). New York: Wiley.
- Carron, Albert. (1980). *Social Psychology of Sport*. New York: Wilcox Press, Inc.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Côté, J. J. H. Salmela, S. J. Russell, (1995) "The knowledge of high performance gymnastics coaches: Competition and training considerations", *The Sport Psychologist*, vol. 9(1), pp. 76-95.
- Dedi Sumiyarsono. (2002). *Diktat Kuliah : Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta : FIK – UNY.
- Duran -Bush & Salmela. (2002). *The Development and Maintenance of Expert Athlete Performance: Perception of World and Olympic Champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Estabrooks, P.A., & Dennis, P.W. (2003). The principles of team building and their applica- tions to sport teams. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 99-113). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Eys, M.A., Patterson, M.M., Loughead, T.M., & Carron, A.V. (2005). *Team building in sport*.
- Figone, A.J. (1999)., "When the physical breaks down, try a little applied sport psychology", *Scholastic Coach and Athletic Director*, vol. 68(9), pp. 4-5.

- Freitas de , Simão, Cláudia Dias, dan Fonseca, António (2013). What do Coaches Think about Psychological Skills Training in Soccer? A Study with Coaches of Elite Portuguese Teams. *International Journal of Sports Science* 2013, 3(3): 81-91.
- Gill, D. (2000) *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, 2nd edition, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Gould, D. C. Greenleaf, D. Guinan, Y. Chung, (2002). "A survey of U.S. olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness", *The Sport Psychologist*, vol. 16(3), pp. 229-250.
- Gould. D., R. Medbery, N. Damarjian, L. Lauer, (1999). "A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches", *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 11(1), pp. 28-50.
- Grobbelaar, H.W. (2007), "A survey of South African provincial netball coaches' opinions, abilities and limitations regarding mental skills training", *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*", vol. 29(2), pp. 27-39.
- Haag, Herbert., (1994). *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Hackfort, J.L. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (pp. 219-231). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 529-549). New York: Wiley.
- Hanrahan, S.J. J. R. Grove, R. J. Lockwood, "Psychological skills training for the blind athlete: A pilot program", *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol. 7(2), pp. 143-155, 1990.
- Harre, D. (Ed.). (1982). *Principles of sports training: Introduction to theory and methods of training*. Berlin: Sportverlag.
- Henschen, K.P. (2001). Lessons from sport psychology consulting. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 77-87). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Henschen, K.P., & Cook, D. (2003). Working with professional basketball players. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 143-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hodge, K. (2007). *Sport motivation: Training your mind for peak performance*. Auckland, New Zealand: Reed Books.
- Horn, T.S. (2002) *Advances in Sports Psychology*. Champaign, Illinois; Human Kinetics. p. 459-493
- International Basketball Federation (2005). FIBA activities. Retrieved March 4, 2005, from www.FIBA.com
- Jack J. Lesyk, Ph.D.(2010) *The Nine Mental Skills of Successful Athletes*. <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>. Diakses, 10 April 2015.
- Jones, M. V. (2001) Controlling Emotions in Sport. *The Sports Psychologist*, 17, p. 471-486

- Kingston, K.M., & Hardy, L. (1997) *Effects Of Different Types Of Goals On Processes That Support Performance*. *The Sports Psychologist*, 11: P. 277-293.
- Kirschenbaum. (2005). *Cognitive Behavioral Intervention in Sport: A Self Regulation Perspective*. *Champaign*. Human Kinetics.
- Kosslyn, S., Ganis, G., & Thompson, W. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 635-642.
- Kuan, Garyy, & Roy, Jolly. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness and its influence on Performance Outcome among Wushu Athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6 (ICSSI-2), 28-33.
- Leith, M. Larry., (2008). *The Psychology of Achieving Sport Excellence*. Canada: Sport Book Publisher.
- Letts, Greg. (2009). *Mental Training for Table Tennis*. Diakses, 3 Januari 2015 dari <http://lamdaism.blogdetik.com>.
- Lang, P. (1979). A bioinformational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lidor, R., & Henschen, K.P. (2003). Working with team sports: Applying a holistic approach. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 1-18). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lidor, R., & Singer, R.N. (2003). Preperformance routines in self-paced tasks: Developmental and educational considerations. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 69-98). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Lutan, Rusli., (1997). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Marks, D. (1983). Mental imagery and consciousness: A theoretical review. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- Marten, Reiner, (1982). *Coaching Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, S.B. C. A. Wrisberg, P. A. Beitel, J. Lounsbury, (1997) "NCAA division I athletes" attitudes toward seeking sport psychology consultation: The development of an objective instrument", *The Sport Psychologist*, vol. 11(2), pp. 201-218.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of sports training*. Moscow: Progress.
- Mental Imagery in Basketball
<http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball>. Diakses, 3 April 2015.
- Mikes, J. (1987). *Basketball fundamentals: A complete mental training guide*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Monty P. Satiadarma, (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, Jakarta, Pustaka Sinar Harapan.

- Moran, A.P. (2003). Improving concentration skills in team-sport performers: Focusing techniques for soccer players. In R. Lidor & K.P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 161-189). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Morris, T (1997). "Psychological skills training in sport: an overview (2nd ed.)", Leeds: The National Coaching Foundation, 1997.
- Nideffer, R.M. (1995). *Focus for success*. San Diego: Enhanced Performance Services.
- Nideffer, R.M., Sagal, M.S., Lowry M., & Bond, J. (2000). Identifying and developing world class performers. In *The practice of sport and exercise psychology: International perspectives* (pp. 129-144). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Orlick, Terry, (1998). *How to Manage Stress*. USA: Mind Tools. Diakses, 12 Januari 2015 dari <http://www.mindtools.com.streescn.html>.
- Pate, R.R., McCleanaghan, B., & Rotella, R., (1993), *Scientific Foundations of Coaching* (terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang : IKIP Semarang Press.
- Reade, I.,W. Rodgers, N. Holt, J. Dunn, N. Hall, S. Stolp, L. Jones, J. Smith, T. Baker, "A report of the status of coaches in Canada: A summary of the findings", Coaching Association of Canada, 2009. Diakses, 2 Februari 2015 dari Available:<http://www.pvsvolleyball.com/assets/files/CACReportStatusofCoaches200906.pdf>

- Rizzolatti, G., Fogassi, L. & Gallese, V. (2001). Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nature Neuroscience Reviews*, 2, 661–670.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her. M., (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: the role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.
- Russal, Brent. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates.
- Sheikh, A. & Korn, E. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.
- Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wang, L.J., et al. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Singgih, D.Gunarsa., (2001), Psikologi Olahraga. Jakarta : PT BPK Gunung Mulya.
- Singgih, D.Gunarsa. (1989). Psikologi Olahraga. Jakarta : PT BPK Gunung Mulya.
- Smith, D., Collins, D., & Holmes, P. (2003). Impact and mechanism of mental practice effects on strength. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 1, pp. 293-306.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press.

- Sugarman, Karlene. (2008). Why Mental Training. Diakses, 3 Januari 2015, dari <http://questia.com/psychology>.
- Suinn, R. (1982). Imagery in sports. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery, current theory, research, and application* (pp. 507-534). New York: Wiley.
- Sullivan, J., K. P. Hodge, (1991) "A survey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand", *The Sport Psychologist*, vol. 5(2), pp. 140-151.
- Surburg, P., Porretta, D., & Sutlive, V. (1995). Use of imagery practice for improving a motor skill. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 217-227.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, J. B. A. Schneider, (1992) "The sport-clinical intake protocol: A comprehensive interviewing instrument for sport", *Professional Psychology: Research and Practice*, vol.23 (4), pp. 318-325.
- Thelwell, R,C.I. A. Greenlees, (2001). "The effects of a mental training package on gymnasium triathlon performance", *The Sport Psychologist*, vol. 15(2), pp. 127-141, 2001.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005). Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Vallee, C. N., & Bloom, G. A. (2005). Building a successful university program: key and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 179-196.

- Vealey, Hayasi, et al., (1998). Source of Sport Confidence .
Conceptualization and Instrument Development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 54-80.
- Vealey, R.S. (2007) "Mental skills training in sport", in *Handbook of sport psychology*, G. Tenenbaum, R. Eklund, R. Singer, Editors, John Wiley & Sons, New Jersey, pp. 287-309.
- Voight, M.,J. Callaghan, (2001). "The use of sport psychology services at NCCA division I universities from 1998-1999", *The Sport Psychologist*, vol. 15(1), pp. 91-102.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th edition, Human Kinetics , Champaign, IL.
- Williams, Jean M. (1993) *Applied Sport Psychology (Personal Growth to Peak Performance)*. Arizona. Mayfield Publishing Company.
- Zatsiorsky, V.M. (1995). *Science and practice of strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

BIODATA PENULIS



Lahir di Bandung tahun 1967, dengan latar belakang pendidikan, lulus S1 tahun 1992 dari bidang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK UPI Bandung, lulus S2 tahun 2000 dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UGM, dan S3 lulus tahun 2013 dari Program Studi Ilmu Keolahragaan PPs Unesa. Sejak tahun 1992 Sekarang bertugas sebagai tenaga akademik (sebagai dosen) di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY, dan dosen *homebase* di Program Studi S-2 Psikologi Program Pascasarjana UNY, dengan tugas pokok dan juga sebagai bidang keahliannya adalah Psikologi Olahraga. Selain itu juga memiliki pengalaman mengajar di S1, S2, dan S3. Di S1 diantaranya selain mengajar mata kuliah pada tugas pokoknya Psikologi Olahraga juga mengajar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Teori dan Praktik bola basket. Di S2 PPs UNY (Prodi S2 Psikologi, Prodi S2 Pendidikan Usia Dini, dan Prodi S2 Ilmu Keolahragaan, dengan mengajar mata kuliah-mata kuliah diantaranya Psikologi Olahraga, Psikologi Kepelatihan, Pembelajaran Motorik, Metode Penelitian Pendidikan, Pemahaman Keragaman, Perkembangan Anak Usia Dini, Perkembangan Motivasi. Sedangkan di S3 Ilmu Pendidikan (Konsentrasi Pendidikan Olahraga), mengajar mata kuliah Pembelajaran Psikologi Jasmani dan Olahraga). Selain pengalaman mengajar juga memiliki pengalaman penelitian yang beragam, antara penelitian-penelitian yang telah dilakukannya selama 5 tahun terakhir diantaranya : (1) Persepsi dan Upaya Pelatih dalam Membangun Karakter Atlet Sepakbola Usia Remaja; (2)

Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Menyusun Rencana dan Praktik Pembelajaran Bervisi Karakter”; (3) Pengembangan Model Pembelajaran Karakter yang Terintegrasi Melalui pembelajaran Penjas di Sekolah; (4) Karakter Kebangsaan Atlet SEA Games Indonesia pada SEA Games 2011; (5) Pengembangan Model Pembelajaran Karakter yang Terintegrasi Melalui pembelajaran Penjas di Sekolah; (6) Pendekatan Pengajaran Kooperatif CDP dalam Perkuliahan Metodologi Penelitian untuk membangun Karakter Kerjasama dan Tanggung Jawab Mahasiswa Prodi PJKR; (7) Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Pembelajaran Afektif dan Implementasinya Di SMP Se-Kota Yogyakarta; (8) Pengaruh Latihan Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik *Lay Up Shoot* Mahasiswa FIK UNY; (9) Pengembangan Instrumen Evaluasi Perkembangan *Fair Play* Pemain Sepak Bola Usia Remaja; (10) Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Siswa SMA; (11) Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Sepakbola; (12) Karakteristik Psikologis Atlet DIY yang Dipersiapkan Untuk PON di Jawa Barat; (13) Persepsi dan Pendapat Pelatih Nasional tentang Latihan Mental 2017; dan (14) Karakteristik Psikologis Atlet Indonesia yang Dipersiapkan untuk Terjun Pada SEA Games di Malaysia. Hasil berbagai penelitian tersebut ada beberapa diantaranya diterbitkan dalam Jurnal Nasional Terakreditasi, seperti di Jurnal “Anima”, jurnal Psikologi yang diterbitkan Ubaya; Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UGM. Selain diterbitkan ada juga hasil penelitian itu diseminarkan dalam Seminar Internasional yang diselenggarakan di Dalam Negeri maupun Luar Negeri. Seperti di forum Acpes 2015 di Unnes Semarang, ISSSS 2014 di UNP Padang, ICERI 2016 di UNY Yogyakarta, ICSSHPE di UPI Bandung, dan ICEL Tokyo, Jepang.