

PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Agus Supriyanto



 **PRESS**

PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Oleh: Agus Supriyanto

ISBN: 978-602-6338-84-6
Edisi Pertama, Agustus 2017

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp: 0274 - 589346
E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2017 Agus Supriyanto

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Penyunting Bahasa: Team UNY Press
Desain Isi & Sampul: Dunia Desain

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Agus Supriyanto
Psikologi Kepeleatihan Olahraga
--Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press 2017
vi + 126 hlm; 14,8x21 cm
ISBN: 978-602-6338-84-6
1. Psikologi Kepeleatihan Olahraga
1. Judul

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan (2) dipidanakan dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil Pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksudkan dalam ayat (1) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Pertama-tama marilah kita memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan hidayah, taufiq dan rahmat-Nya, sehingga pada kesempatan ini kita dapat terwujud terbitnya sebuah buku yang tidak saja memberi nuansa akademis namun dapat memberikan masukan kepada lembaga terkait yang membutuhkan.

Buku Psikologi Kepeleatihan ini diterbitkan dengan maksud untuk mengkaji berbagai aspek psikologis yang terkait dengan perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang berkaitan dengan tingkah laku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet serta gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih, meliputi: ruang lingkup psikologi kepeleatihan, pemahaman personal, pembinaan mental atlet usia dini, pembinaan mental atlet elit, ketegaran mental, *goal setting*, *imagery* dan visualisasi, relaksasi dalam tinjauan psikologis dan bioritme. Hal ini sangat penting bagi pelatih dan pelaku olahraga karena nilai-nilai yang terkandung dalam psikologi kepeleatihan dapat menjelaskan berbagai aspek dalam psikologi kepeleatihan serta menerapkannya kepada anak didik/olahragawan yang dilandasi dengan konsep yang benar.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor UNY yang telah memberikan bantuan dana dalam bentuk hibah dalam penyusunan buku psikologi kepelatihan ini dan juga Reviewer yang telah memberikan banyak masukan berkaitan dengan isi dari buku ini. Selanjutnya saya berharap bahwa buku ini dapat membawa manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang psikologi kepelatihan olahraga.

Yogyakarta, Agustus 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I Ruang Lingkup Psikologi Kepelatihan.....	1
BAB II Pemahaman Personal.....	11
BAB III Pembinaan Mental Atlet Usia Dini	25
BAB IV Pembinaan Mental Atlet.....	66
BAB V Ketegaran Mental.....	82
BAB VI GoalSetting.....	95
BAB VII Imagery dan Visualisasi	100
BAB VIII Relaksasi dalam Tinjauan Psikologis	108
BAB IX Bioritme	114
Daftar Pustaka	120

BAB I

RUANG LINGKUP PSIKOLOGI KEPELATIHAN

A. Definisi Psikologi

Psikologi berasal dari kata *Psychology* dalam bahasa Yunani kuna yang merupakan gabungan dari kata *psyche* (ψυχή) dan *logia* (-λογία). *Psyche* berarti jiwa dan *logia* atau *logos* berarti ilmu. Psikologi adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Dari beberapa definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut berupa tingkah laku yang tampak maupun tidak tampak, tingkah laku yang disadari maupun yang tidak disadari. Para praktisi dalam bidang psikologi disebut para psikolog. Para psikolog berusaha mempelajari peran fungsi mental dalam perilaku individu maupun kelompok, selain juga mempelajari tentang proses fisiologis dan neurobiologis yang mendasari perilaku.

B. Pengertian Psikologi Kepeleatihan Olahraga

Para ahli olahraga telah menyadari bahwa prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh bakat fisik dan kemampuan otot saja, melainkan sikap mental kejiwaan. Perkembangan yang pesat di dalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang kuat terhadap perkembangan-perkembangan ilmu yang mendukungnya, termasuk di dalamnya psikologi kepeleatihan olahraga. Orang mulai sadar bahwa prestasi yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan ternyata juga ikut berbicara.

Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan ini terhadap pencapaian prestasi, menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga ataupun para ahli Ilmu Jiwa. Ilmu jiwa olahraga banyak membicarakan aspek-aspek kejiwaan yang bersangkutan-paut dengan gerakan-gerakan orang berolahraga, maka dari itu sudah selayaknya kalau para pembina, pelatih dan para atlet mempelajari psikologi kepeleatihan olahraga. Berikut ini adalah pengertian psikologi, psikologi olahraga dan psikologi kepeleatihan menurut para ahli:

1. Menurut Dakir (1993), psikologi membahas tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya.
2. Menurut Muhibbin Syah (2001), psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan.

Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan dan lain sebagainya, sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berpikir, berkeyakinan, berperasaan dan lain sebagainya.

3. Weinberg dan Gould (1995) memberikan pandangan yang hampir serupa atas psikologi olahraga dan psikologi kepeleatihan (*exercise psychology*), karena banyak kesamaan dalam pendekatannya, beberapa peneliti lain (Anshel, 1997; Seraganian, 1993; Willis & Campbell, 1992) secara lebih tegas membedakan psikologi olahraga dengan psikologi kepeleatihan. Weinberg dan Gould, (1995) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi kepeleatihan memiliki dua tujuan dasar: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi *performance* fisik individu; (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan kepeleatihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya.
4. Weiberg dan Gould (1995) telah berupaya untuk menjelaskan bahwa psikologi olahraga tidak sama dengan psikologi kepeleatihan. Namun dalam praktiknya biasanya memang terjadi saling mengisi, dan kaitan keduanya demikian eratny sehingga menjadi sulit untuk dipisahkan.
5. Seraganian (1993) serta Willis dan Campbell (1992) secara lebih tegas mengemukakan bahwa secara tradisional penelitian dan praktik psikologi olahraga diarahkan pada hubungan psikofisiologis misalnya responsi somatik mempengaruhi kognisi, emosi

dan performance. *Sedangkan* psikologi kepeleatihan diarahkan pada aspek kognitif, situasional dan psikofisiologis yang mempengaruhi perilaku pelakunya, bukan mengkaji performance olahraga seorang atlet.

6. Anshel, (1997) topik dalam psikologi kepeleatihan misalnya mencakup dampak aktivitas fisik terhadap emosi pelaku serta kecenderungan (disposisi) psikologis, alasan untuk ikut serta atau menghentikan kegiatan olahraga, perubahan pribadi sebagai dampak perbaikan kondisi tubuh atas hasil latihan olahraga dan lain sebagainya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikologi kepeleatihan adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang berkaitan dengan tingkah laku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet serta gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih.

Adapun manfaat mempelajari psikologi kepeleatihan antara lain:

- a. Memahami gejala-gejala psikologis yang terjadi pada diri atlet.
- b. Memahami gejala-gejala psikologis yang dapat mempengaruhi meningkat atau merosotnya prestasi atlet.
- c. Memprediksi kemungkinan-kemungkinan dampak psikologis yang menguntungkan atau merugikan atlet.

- d. Melakukan tindakan-tindakan yang tepat sesuai dengan keadaan dan perkembangan psikologis atlet.

C. Pendekatan-pendekatan dalam Psikologi Kepeleatihan

Untuk memahami perilaku terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet serta gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih diperlukan pendekatan-pendekatan dalam psikologi kepeleatihan. Pendekatan pendekatan yang dimaksud adalah: (1) Pendekatan individual, (2) Pendekatan sosiologik, (3) Pendekatan interaktif khususnya interpersonal, (4) Pendekatan sistem, dan (5) Pendekatan multidimensional.

1. Pendekatan Individual

Pendekatan individual dalam psikologi kepeleatihan diperlukan, karena adanya "*Individual Deferences*" menuntut pemahaman tingkah laku setiap individu agar diberikan perlakuan yang sesuai dengan kebutuhan dan sifat-sifat serta kemampuan atlet yang harus dikembangkan. Misalnya: Ada seorang atlet yang dapat meningkatkan motif berprestasinya apabila ada sasaran atau target yang ditetapkan oleh pelatih dengan harapan mendapat hadiah atau insentif, namun ada juga atlet yang memang bergairah untuk mencapai target tertentu dan hanya akan meningkat motif prestasinya apabila dihadapkan pada tantangan-tantangan yang dapat mengancam harga dirinya. Disamping itu bakat setiap atlet yang satu tidak akan sama dengan bakat atlet yang lain apa bila ditinjau dari tiap-tiap komponen sifat dan tiap-tiap komponen kemampuan yang dimiliki atlet. Oleh karena itu, perlu mendekati individual sehingga diketahui kelemahan dan kelebihan setiap atlet.

2. Pendekatan Sosiologik

Pendekatan sosiologik dalam psikologi kepeleatihan diperlukan karena perkembangan pribadi, sikap dan aspirasi atlet tidak dapat dilepaskan dari latar belakang kehidupan sosial, adat istiadat dan kebudayaan masyarakat dimana individu hidup dan berkembang. Setiap individu selalu dipengaruhi lingkungan sosial sekitarnya. Untuk dapat memahami tingkah laku dan pengalaman atlet jelas perlu dipahami lebih dahulu status individu di dalam kehidupan sosial dan keterikatan dengan kelompok-kelompok dimana individu bergabung dan lebih luas lagi perlu diperhatikan juga pengaruh-pengaruh lingkungan masyarakat. Dalam olahraga pengaruh sosial ekonomi, sosial budaya, situasi politik dan sebagainya perlu juga mendapat perhatian, untuk itu diperlukan pendekatan sosiologik. Jelaslah pendekatan sosiologi perlu mengingat eksistensi manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa dilepaskan hubungannya dengan lingkungan sosialsekitarnya.

Menurut Gould, Differenbach dan Moffett (2002) mengidentifikasi sejumlah faktor lingkungan yang mempengaruhi atlet. Dari studi tersebut ditemukan bahwa ada tiga lingkungan utama dimana prestasi atlet umumnya berkembang, yaitu: (1) lingkungan keluarga, (2) lingkungan sekolah dan (3) lingkungan olahraga. Lingkungan yang berpengaruh langsung menunjang prestasi atlet adalah: (1) lingkungan keluarga, hal ini berkaitan dengan bentuk pola asuh yang diterapkan menjadi faktor penting dalam mempengaruhi munculnya individu yang berprestasi. Dalam banyak studi, lingkungan keluarga sangat berpengaruh

terhadap prestasi yang dicapai individu. Prestasi yang dicapai seorang anak berkaitan langsung dengan sampai sejauh mana harapan orangtua terhadap prestasi yang ingin dicapai anaknya. Seorang anak yang orangtuanya berharap menjadi atlet besar, akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi dibanding seorang anak yang orangtuanya tidak memiliki harapan ke arah itu, sekalipun anak tersebut memiliki potensi yang sama. Harapan orangtua akan diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya menentukan standar prestasi, melibatkan diri dalam kegiatan anak dan memberikan sarana penunjang, (2) lingkungan olahraga dalam hal ini, peran pelatih dan teman atlet dalam bentuk dukungan sosial.

3. Pendekatan Interaktif

Pendekatan Interaktif dalam psikologi kepeleatihan diperlukan karena tiap-tiap individu akan terlibat langsung dalam interaksi antar anggota satu kelompok sifat-sifat motivasi, sikap dan pandangan individu yang dominan dalam kelompok akan berpengaruh dalam anggota-anggota kelompok tersebut. Situasi yang berkembang dalam kelompok akan berpengaruh terhadap perkembangan individu sebagai anggota. Kedudukan individu dalam kelompok akan melibatkan individu tersebut dalam interaksi interpersonal baik antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, dan atlet dengan pembina. Interaksi interpersonal menimbulkan dampak-dampak psikologik tertentu yang pada akhir-akhir ini mendapat perhatian khusus dari para ahli olahraga, khususnya interaksi antara pelatih dan atlet manager dengan atlet (untuk olahragawan profesional) dan juga tidak kalah penting interaksi antar atlet dengan atlet pada olahraga beregu atau berpasangan.

Ada tiga fakta yang dapat dijadikan alasan mengapa pendekatan interaktif, misalnya: pelatih dan teman atlet dalam lingkungan olahraga begitu penting bagi atlet dalam pencapaian prestasi, karena: (1) dari segi waktu lingkungan olahraga (peran pelatih dan teman atlet) menjadi penting karena hampir sebagian atau seluruh waktu atlet dihabiskan di lingkungan klub atau pelatnas; (2) pengalaman hidup atlet terutama yang berkaitan dengan perjuangan meraih prestasi (proses latihan, menghadapi suatu perlombaan, menjaga kondisi fisik dan lain sebagainya); (3) peran pelatih dan teman atlet memiliki kendali atas subjek, terutama terkait dengan usaha subjek meraih prestasi seperti: penyusunan program latihan, memperbaiki *performance*, inspirasi atau model (Patrikakaou, 1996; Bronstein et al., 1996; Markum, 1998; Steinberg, 1999, Cox, 2002, Maksum, 2005).

4. Pendekatan Sistem

Pendekatan Sistem dalam psikologi kepeleatihan diperlukan karena pendekatan Sistem merupakan kesatuan yang terdiri atas komponen-komponen yang satu sama lain saling berkaitan secara fungsional dalam rangka mencapai tujuan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi perlu direncanakan, diorganisasi, dilaksanakan, dinilai dan ditidakklanjuti sebagai bagian dari upaya pembinaan secara sistematis dan berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi atlet pada hakikatnya merupakan hasil sistem pembinaan, yaitu keterpaduan antara komponen-komponen sebagai suatu kesatuan yang ditunjukkan untuk menghasilkan prestasi atlet yang setinggi-tingginya. Menurut Setyobroto,

(1993) ada beberapa komponen pendekatan sistem yang perlu diperhatikan yaitu:

- a. Harus ditetapkan konsep dasar yang mantap.
- b. Penetapan sasaran yang jelas sesuai kemampuan dari komponen yang ada.
- c. Adanya pelatih dalam jumlah dan mutu yang memadai.
- d. Bibit-bibit atlet berbakat.
- e. Program latihan dan pertandingan yang terencana dengan sebaik-baiknya.
- f. Tersedianya dana dan fasilitas latihan.
- g. Lingkungan fisik dan sosial yang menunjang.
- h. Ilmuwan sebagai pemikir dan pembina sebagai pengelola kegiatan pembinaan.

Sejalan dengan pemikiran yang didasarkan atas pendekatan sistem tersebut, maka ada tiga komponen atau unsur yang berinteraksi dalam proses pembinaan yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu (1) pelatih, (2) atlet, (3) para ilmuwan. Sebagai konsep dasar yang perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan prestasi olahraga yaitu prestasi tinggi akan dicapai apabila (1) dapat ditemukan calon atlet berbakat (2) kemudian atlet tersebut diberi perlakuan secara intensif dan benar (3) Perlakuan yang diberikan didasarkan atas pendekatan ilmiah secara interdisipliner.

5. Pendekatan Multidimensional

Pendekatan multidimensional dalam psikologi kepeleatihan diperlukan karena pendekatan perkembangan olahraga menurut keterlibatan berbagai disiplin ilmu atau saat ini lebih dikenal dengan pendekatan *sport science*. Ilmu-ilmu

yang langsung dapat membantu untuk memacu peningkatan prestasi atlet dapat dikelompokkan dalam ilmu medik, ilmu kepeleatihan dan psikologi. Termasuk ilmu-ilmu medik misalnya: fisiologi olahraga, biomekanika, antropometri dan sebagainya, sedangkan ilmu kepeleatihan meliputi keterampilan-keterampilan teknik berbagai cabang olahraga, taktik, strategi pertandingan, penyusunan program latihan: termasuk ilmu-ilmu psikologi yaitu psikologi pendidikan, psikologi kepribadian, psikologi olahraga, psikologi kepeleatihan, mental training, dan sebagainya.

Di samping ilmu-ilmu terapan tersebut perkembangan olahraga juga tidak bisa terlepas dari tinjauan berbagai ilmu lain seperti sosiologi, pendidikan, ekonomi, antropologi budaya, politik dan sebagainya. Ini semua menunjukkan bahwa era baru perkembangan olahraga perlu pendekatan *sport science*. Hal ini penting karena keberhasilan prestasi olahragawan suatu negara tidak lepas dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang digunakan saat ini. Untuk dapat memilih atlet berbakat dibutuhkan pendekatan ilmiah dari pendekatan *sport science*, karena atlet berbakat tersebut tidak dapat dengan sendirinya akan mencapai prestasi tinggi apabila tidak ada dukungan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diaplikasikan dalam olahraga.

BAB II

PEMAHAMAN PERSONAL

A. Pendahuluan

Konsep pemahaman personal: "Bagaimana kita memahami diri kita sendiri". Definisi pemahaman personal adalah suatu bentuk pemahaman terhadap dirinya sendiri dengan ciri khasnya sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sedangkan definisi pemahaman personal atlet adalah suatu bentuk pemahaman terhadap atlet dengan ciri khasnya sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Hal-hal dalam pemahaman personal meliputi :

1. Pelatih harus dapat mengenal personal anak latih dengan baik.
2. Setiap kegiatan melatih akan tercipta pendekatan personal sehingga akan tercipta ikatan emosional yang baik.
3. Pelatih harus dapat berkomunikasi dengan siapapun dan kapanpun dalam upaya pemahaman personal.

Hal-hal yang dapat menghambat pemahaman personal:

1. Pelatih tidak tahu karakter atletnya, baik saat berlatih maupun bertanding.
2. Pelatih tidak punya catatan pribadi tentang diri atlet secara lengkap (*box record*).
3. Pelatih tidak tahu ritual-ritual khusus yang positif maupun negatif pada diri atlet ketika bertanding maupun berlatih.
4. Pelatih tidak mampu mengembangkan komunikasi 2 jalur dengan baik.

Keterampilan personal pelatih:

1. Keterampilan teknis, meliputi
 - a. Perencanaan (*planning*)
 - b. Pengorganisasian (*organizing*)
 - c. Kepemimpinan (*leading*)
 - d. Pengawasan (*controlling*)
2. Keterampilan diri
 - a. Kemampuan pelatih untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang, memotivasi mereka (atlet dan lingkungannya), dan bekerja baik dalam lingkungan olahraga, sangat tergantung dengan keterampilan pelatih.
 - b. Keterampilan ini sangat penting dalam menjaga keharmonisan individu, regu, team yang menyebabkan terjadinya perubahan yang diperlukan dan pengelolaan situasi konflik yang potensial.

- c. Memperbaiki keterampilan atlet akan memperbaiki prestasi kepelatihan secara menyeluruh.

3. Keterampilan konsep

Kemampuan mengenali bagaimana berbagai coaching berfungsi tergantung pada satu dengan lainnya dan memahami bagaimana perubahan pada satu aspek akan mempengaruhi aspek yang lainnya, adalah suatu keterampilan konsep.

Contoh: kemampuan untuk melihat bagaimana berbagai aspek dari persiapan mental berkaitan dengan persiapan fisiologis untuk dapat mencapai prestasi puncak.

B. Penerapan Pemahaman Personal pada Atlet

Keterlibatan seorang anak dalam kegiatan olahraga akan memberikan banyak kesempatan bersosialisasi dengan anak sebaya lainnya, mendapatkan teman baru, merangsang daya fantasi dan kreativitas, menumbuhkan harapan serta kepekaan emosi. Bagi anak, keterlibatannya dalam olahraga tidak membedakan warna kulit, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya. Baginya, olahraga adalah bermain, menang atau kalah tidaklah penting; yang tampak hanya aktivitas gerak nyata, yang terdengar hanya celoteh dan tawa gembira. Kadang-kadang terdengar suara tangis sekejap, mungkin karena anak terjatuh atau bertabrakan dengan temannya, untuk selanjutnya bermain lagi. Sikap dan perilaku seperti itu akan mengembangkan proses berpikir si anak, dan akan menjadi landasan kuat bagi terbentuknya keterampilan gerak yang lebih spesifik, penyesuaian luapan emosi dengan situasi

yang dihadapi, serta daya kreativitas dalam pengambilan keputusan atau mengatasi suatu permasalahan.

Usia 11 sampai 15 tahun (kelompok usia menengah) ditandai dengan pertumbuhan fisik yang masih bervariasi. Ukuran tubuh bisa menyerupai orang dewasa, tetapi kekuatan otot tidak sama. Pada tingkat usia ini bisa terjadi perubahan perilaku yang disebabkan oleh proses adaptasi terhadap kehidupan sosial, psikologis, dan perubahan fisiologis tubuh. Pada umumnya anak-anak pada tingkat usia ini sudah bisa diberikan instruksi dan strategi permainan yang lebih rumit. Pelatih masih harus menekankan pelatihannya pada peningkatan kemampuan dan keterampilan, bukan pada kemenangan semata. Anak mulai memiliki rasa ingin dihargai dan dikenal, tidak mau lagi diperlakukan seperti anak kecil. Pelatih harus mau lebih banyak mendengarkan daripada memberi perintah.

Usia 15 sampai 18 tahun (kelompok usia menjelang dewasa): pertumbuhan fisik mulai stabil. Pertumbuhan dan perkembangan otot mulai tampak pada usia 17 tahun, sedangkan kekuatan otot masih akan meningkat sampai usia 20 tahun. Karakteristik sosial dan emosional anak menuntut tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam segala aspek pelatihan. Misalnya, dalam mengambil keputusan, menetapkan sasaran, dan memonitor kemajuan prestasi sendiri.

Beberapa cara memotivasi atlet: 1) kenali setiap atlet dengan baik, 2) dengarkan suara hati atlet, 3) luangkan waktu untuk berdiskusi dengan atlet, 4) kembangkan variasi latihan yang sesuai, 5) program latihan disesuaikan, 6) tetapkan sasaran-sasaran, 7) berikan pengakuan atas usaha

yang dilakukan atlet, 8) fokuskan latihan pada peningkatan keterampilan, 9) berikan hadiah sederhana, 10) saling memberi dukungan/semangat, 11) pelatih harus memberi contoh yang baik, 12) lakukan visualisasi.

Beberapa pendekatan dalam membangun interaksi antara pelatih dan atlet, yaitu:

- a. Pendekatan individu
- b. Pendekatan sosiologis
- c. Pendekatan interaktif
- d. Pendekatan sistem
- e. Pendekatan multi-dimensional

C. Penerapan Pemahaman Personal pada Orangtua

Semua nilai dan kontribusi positif olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan itu, tentunya tidak lepas dari intervensi orang dewasa (misalnya orang tua, guru pendidikan jasmani, pelatih olahraga, dan masyarakat pemerhati dan penggemar olahraga) dalam kegiatan berolahraga anak. Orang tua hendaknya membantu mengarahkan dan membina kegiatan olahraga anaknya, terutama bila tujuannya untuk mencapai prestasi di salah satu cabang olahraga. Dukungan moral dan kebijakan orang tua sangat diperlukan dalam membantu mengatur jadwal kegiatan olahraga anaknya sehingga tidak mengganggu kelancaran tugas utamanya di sekolah. Orang tua yang bijak tidak akan membanding-bandingkan kemajuan yang dicapai anaknya dengan anak lain. Besar kemungkinan anak yang merasa diperbandingkan akan "mogok" berolahraga, atau lebih parah lagi bila ia merasa tidak memiliki kemampuan seperti yang diharapkan orang tuanya. Akibatnya anak akan

mengundurkan diri dari kegiatan olahraganya. Tiap orang memiliki karakteristik kepribadian tersendiri, dan berbeda usaha dan kemampuannya dalam meraih tujuan yang sama. Makin sering anak dituntut dan diatur untuk berprestasi, makin besar pula kemungkinan kegagalannya.

Orang tua hendaknya berusaha memperkaya khazanah kegiatan olahraga anaknya. Keterlibatan seorang anak dalam beberapa cabang olahraga akan lebih banyak memberikan kesempatan baginya untuk merasakan bermacam keterampilan gerak dan bersosialisasi dalam lingkungan yang berbeda-beda. Dari hasil sosialisasi ini, sifat, perilaku, serta aspek kepribadian diharapkan akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Juga diharapkan akan tumbuh sifat bersaing yang dilandasi sportivitas tinggi, menghargai lawan bermain, menghargai usaha sendiri, percaya diri, dan kemampuan mengendalikan emosi. Pada akhirnya anak bisa mengenal dan menyadari, baik kelebihan maupun kekurangannya dalam berolahraga. Di samping itu, orang tua harus menjadi pendamping yang bijak dalam situasi “kekalahan” atau “kemenangan” yang dialami anaknya. Dari kaca mata orang tua, keberhasilan dalam membimbing anaknya berolahraga hendaknya dilandasi pengertian bahwa arti “kemenangan” bagi anak adalah cerianya tawa, senangnya berlatih, dan banyaknya kesempatan untuk menemukan jati diri dan memikul tanggung jawabnya sendiri. Sebaliknya, arti “kekalahan” bagi anak adalah apabila ia merasa dibatasi pilihan olahraganya, dibatasi keterlibatannya dalam olahraga yang disenanginya, bila ia kurang diberi kesempatan mengekspresikan dirinya, dan bila ia merasa terlalu diatur dalam kegiatannya.

D. Berkomunikasi dengan Atlet

Kegiatan berlatih melatih sering terjadi komunikasi yang kurang efektif. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh pelatih tetapi juga oleh atletnya. Komunikasi dapat berjalan jika terjadi timbal balik. Perlunya rasa percaya dan saling menghargai agar terjalinnya komunikasi. Untuk menghindarkan hal tersebut maka perlunya pelatih untuk membangun rasa percaya atlet, melakukan pendekatan dengan positif, memberikan informasi yang berkualitas, berkomunikasi dengan konsisten, serta mendengarkan atletnya. Dalam proses komunikasi ada 3 (tiga) dimensi dasar yaitu (1) komunikasi tidak hanya berbicara tetapi juga mendengarkan, (2) komunikasi terdiri atas lisan dan bahasa tubuh, dan (3) komunikasi terdiri atas dua bagian, yakni isi dan ekspresi dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Komunikasi tidak hanya berbicara tetapi mendengarkan
Ketika berkomunikasi, kita tidak hanya berbicara tetapi juga mendengarkan. Komunikasi yang sukses akan terjadi jika terjadi timbal balik sehingga ada yang berbicara dan yang lainnya mendengarkan. Secara umum pelatih memiliki kemampuan untuk berbicara tetapi masih kurang dalam hal mendengarkan. Seharusnya seorang pelatih memiliki kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan sehingga dia dapat menyampaikan materi kepada atletnya dan mengetahui tingkat pemahaman atletnya melalui mendengarkan.

2. Komunikasi terdiri atas lisan dan bahasa tubuh
Ekspresi wajah yang menyenangkan, gerakan intimidasi, nada suara yang tinggi merupakan komunikasi bahasa tubuh. Diperkirakan sekitar 70% komunikasi itu dilakukan dengan bahasa tubuh sehingga tidak terlalu penting apa yang anda katakan tetapi yang anda lakukanlah yang terpenting. Seorang pelatih harus mampu berkomunikasi secara lisan maupun dengan bahasa tubuh karena pelatih sering diamati oleh atlet, administrator, dan masyarakat untuk diajak berkomunikasi. Pelatih harus dapat melakukan gerakan isyarat, posisi tubuh dan ekspresi wajah ketika berkomunikasi sehingga terjalinlah komunikasi yang baik.
3. Komunikasi terdiri atas 2 (dua) bagian
Komunikasi terdiri atas 2 (dua) bagian yaitu : isi dan ekspresi. Isi adalah bagian utama yang akan disampaikan dan ekspresi adalah perasaan yang muncul setelah isi disampaikan. Isi biasanya bersifat lisan sedangkan ekspresi bersifat bahasa tubuh. Tekanan terus menerus dalam olahraga membuat tantangan pelatih dalam hal mengontrol isi dan ekspresi dalam berkomunikasi. Sehingga komunikasi terjalin secara positif.

E. Macam-macam Gaya Komunikasi

Sebelum membahas lebih jauh mengenai komunikasi dan pengembangannya. Kita membahas terlebih dahulu macam-macam gaya komunikasi kepada atlet. Sehingga anda

dapat memilih gaya komunikasi yang akan anda gunakan yaitu:

1. Gaya komunikasi perintah

Jika anda pelatih menggunakan gaya komunikasi perintah sebagai langkah untuk membina atlet. Maka akan sering muncul bahasa tubuh yang menekan atlet anda. Gaya komunikasi perintah lebih banyak berbicara dan sedikit mendengarkan. Ketika anda berpikir bahwa atlet anda salah, maka anda akan menuduh dan menyalahkan mereka.

Gaya komunikasi ini digunakan pada olahraga zaman terdahulu. Pendekatan komunikasi dengan gaya komunikasi perintah ini akan berhasil jika digunakan untuk sementara waktu. Sedangkan untuk waktu yang lama akan menimbulkan efek yang negatif. Seperti menghancurkan kreativitas atlet.

2. Gaya komunikasi bebas

Gaya komunikasi bebas membuka peluang untuk atlet mendominasi komunikasi. Gaya komunikasi bebas memberikan kebebasan mengekspresikan pendapat. Baik itu setuju ataupun menolak. Ketika menolak, atlet bisa berbicara dengan lembut dan pelan tentang harapan, kemungkinan dan kata penolakan lainnya. Atlet hanya menolak dengan bahasa lisan tanpa menggunakan bahasa tubuh. Atlet biasanya menghindari kontak mata dengan pelatih ketika berkomunikasi.

3. Gaya komunikasi 2 (dua) arah

Dalam hal ini gaya komunikasi 2 (dua) arah merupakan

dasar dalam membangun kepedulian antara pelatih dan atlet. Gaya komunikasi ini menggunakan pendekatan yang positif. Pelatih bertindak sebagai komunikator handal dan juga sebagai pendengar yang baik. Pelatih dan atlet berkomunikasi secara langsung sehingga bisa fokus terhadap materi maupun masalah yang dihadapi sehingga timbulah komunikasi yang baik.

Semua gaya komunikasi bisa digunakan oleh seorang pelatih tetapi harus memperhatikan kondisi yang ada sehingga tidak menimbulkan efek negatif.

F. Mengembangkan Kemampuan dalam Berkomunikasi

Komunikasi merupakan kunci utama kesuksesan pelatih. Pengembangan kemampuan dalam berkomunikasi sangat diperlukan yaitu 6 (enam) kemampuan komunikasi yang perlu dikembangkan sebagai berikut:

1. Meningkatkan kepercayaan ketika berkomunikasi
Komunikasi akan terjalin jika ada timbal balik dari pelatih dan atlet. Untuk memunculkannya, perlu kepercayaan dari atlet. Kepercayaan ini merupakan unsur yang sangat penting agar komunikasi berjalan efektif.
Banyak cara untuk membangun rasa percaya kepada pelatih. Namun akan ditulis hal yang penting dalam membangun rasa kepercayaan.
 - a. Menggunakan gaya kepemimpinan pelatih yang kooperatif.
 - b. Memiliki pengetahuan yang luas mengenai cabang olahraganya.
 - c. Menjadi pelatih yang andal, jujur dan konsisten.

- d. Mengikuti apa yang anda katakan dan melakukan apa yang sudah dikatakan.
 - e. Memunculkan ekspresi kehangatan, bersahabat, terbuka dan empati.
 - f. Bersikap tenang ketika menghadapi tekanan.
 - g. Menggunakan pendekatan yang positif.
2. Berkomunikasi dengan pendekatan positif
Salah satu kemampuan yang penting untuk dipelajari bagi seorang pelatih adalah berkomunikasi dengan pendekatan yang positif. Pendekatan positif menekankan pada pujian dan penghargaan untuk membina atlet dalam hal perilaku, sedangkan pendekatan negatif menggunakan hukuman dan kritikan untuk menghilangkan perilaku atlet yang buruk. Pendekatan positif akan membantu atlet untuk menghargai dirinya sendiri dan membangun kepercayaan terhadap pelatih. Sedangkan pendekatan negatif akan meningkatkan ketakutan atlet akan kegagalan, merendahkan harga diri mereka, dan menghancurkan kepercayaan terhadap pelatih.
Menggunakan pendekatan positif bukan berarti setiap komunikasi pelatih memberikan pujian dan penghargaan. Terlalu banyak memberikan pujian akan membuat atlet cepat puas dan mengurangi nilai pujian pelatih. Sewaktu-waktu atlet perlu juga diberikan hukuman tetapi hukuman yang mendidik serta melalui jalan yang positif. Dalam pendekatan positif berkomunikasi ada beberapa hal yang perlu dihindarkan, yaitu: kebiasaan buruk; harapan yang tidak realistis; sukses dalam waktu pendek.

3. Memberikan penjelasan dengan informasi yang berkualitas

Beberapa pelatih berpikiran bahwa ketika dia memiliki panggilan pelatih, mereka bisa mengkritik dan menghakimi. Mereka selalu menilai atlet, mengatakan bahwa yang itu benar ataupun salah tetapi biasanya selalu salah. Atlet membutuhkan lebih dari kata bahwa yang mereka lakukan itu salah. Mereka membutuhkan pengetahuan ataupun informasi tentang bagaimana melakukan yang benar. Pelatih yang sukses bukan seorang pengkritik ataupun hakim tetapi seorang yang memiliki kemampuan mengajar sebagai guru. Beberapa hal yang dianjurkan sebagai berikut:

- a. Jangan sering mengkritik ataupun menghakimi
Beberapa pelatih senang mengkritik ataupun menghakimi karena hal tersebut merupakan pendekatan yang negatif. Biasanya pelatih sering menghakimi dikarenakan mereka kurang pengetahuan mengenai tehnik cabang olahraga yang akan mereka berikan kepada atlet. Ketika hal itu terjadi, pelatih akan menutupinya dengan menggunakan gaya kepemimpinan otoriter yang cenderung menghakimi.
- b. Memberikan umpan balik
Pelatih harus memberikan evaluasi kepada atlet ketika dia tidak tahu mana yang benar dan salah. Ketika atlet berperilaku baik maupun melakukan instruksi dengan benar maka berikanlah pujian. Jika mereka berperilaku buruk ataupun melakukan

instruksi yang salah maka berikanlah instruksi bagaimana cara atlet untuk meubahnya. Berikanlah atlet informasi yang spesifik mengenai cabang olahraga mereka agar mereka bisa mengoreksi kesalahan mereka. Hal ini lebih baik daripada mengkritik ataupun menghakimi mereka. Atlet memerlukan evaluasi tetapi berikanlah alasan kenapa mereka salah sebelum mengevaluasi.

- c. Konsisten dalam berkomunikasi
Berkomunikasi dengan konsisten adalah tantangan yang nyata. Sangat mudah untuk mengatakan tetapi sulit untuk mengerjakannya. Ketika anda mengatakan dengan lisan, akan sangat sulit menyamakannya dengan bahasa tubuh. Konsisten dalam komunikasi akan membangun kepercayaan terhadap pelatih. Ketika anda berjanji melakukan sesuatu maka anda harus melakukannya.
- d. Belajar mendengarkan
Banyak pelatih yang tidak aktif dalam mendengarkan atlet binaan mereka. Mungkin karena mereka terlalu sibuk untuk memberikan perintah ataupun karena mereka berpikiran bahwa pelatih mengetahui semua mengenai cabang olahraga mereka sehingga atlet hanya mendengarkan dan menjalankan perintah. Ketika pelatih tidak mendengarkan atletnya maka dia tidak akan memahami atletnya dan atletnya akan berhenti untuk mendengarkannya sehingga tidak akan terjalin komunikasi yang baik.

Seorang pelatih harus memiliki kemampuan mendengarkan. Ketika mendengarkan pelatih harus berkonsentrasi sehingga memahami maksud dari atletnya. Pelatih sebaiknya menghindari memotong pembicaraan atletnya. Tanggapilah ketika atlet anda meminta nasehat dari anda. Dalam mendengarkan ada 2 (dua) macam mendengarkan yaitu: pasif dan aktif. Mendengarkan secara pasif akan selalu diam ketika atletnya berbicara dan mereka kurang mengerti apa yang dibicarakan atletnya. Sedangkan mendengarkan secara aktif akan meningkatkan pemahaman mengenai pembicaraan dan atletnya akan mendapatkan evaluasi. Hal ini akan menimbulkan suasana empati maupun kehangatan dalam berkomunikasi.

e. Tingkatkan kemampuan komunikasi dengan bahasa tubuh

Pelatih dalam berkomunikasi menggunakan 70% dalam bahasa tubuh. Bahasa tubuh merupakan faktor utama dalam efektivitas berkomunikasi. Dalam bahasa tubuh ada 5 (lima) kategori, yaitu :

- 1) Gerakan tubuh: isyarat dan perpindahan gerak kepala, tangan, kaki, mata dan lainnya.
- 2) Bentuk tubuh: tinggi badan, berat badan dan kondisi badan akan menimbulkan penilaian dari atletnya.
- 3) Sentuhan: rangkulan tangan pelatih terhadap bahu atletnya akan menimbulkan pendekatan yang positif.

- 4) Bentuk suara: nada suara yang bersahabat akan membuat suasana pendekatan menjadi positif.
- 5) Posisi tubuh : ketika berkomunikasi dengan atletnya, pelatih harus memperhatikan posisi tubuhnya. Jangan sampai posisinya menghambat komunikasi. Misal: membelakangi atlet ataupun berdiri terlalu jauh dari atlet.

BAB III

PEMBINAAN MENTAL ATLET USIA DINI

A. Pendahuluan

Partisipasi anak usia dini di dalam bidang olahraga semakin terlihat, terbukti dengan semakin banyaknya dibuka klub-klub olahraga bagi anak usia Sekolah Dasar. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional. Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga ini tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orangtua atlet. Oleh karena itu, program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks.

Bagi kebanyakan anak, pengalaman pertamanya dalam aktivitas olahraga ditangani oleh pelatih yang belum berpengalaman atau bahkan seseorang yang profesinya bukan pelatih. Walaupun orang-orang tersebut menguasai teknik olahraga yang dilatihnya, namun jarang sekali dari mereka yang telah mengikuti pelatihan formal dalam menciptakan lingkungan psikososial yang sehat bagi atlet usia dini. Dikhawatirkan, para pelatih ini hanya mengejar kemenangan, di-

mana hal ini sangat tidak mendidik terutama dalam konteks olahraga rekreasi dan mengasah keterampilan. Dalam tulisan ini diuraikan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membina atlet usia dini, khususnya dari sudut psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan, sehingga atlet memiliki bekal mental yang tangguh.

B. Aspek Psikologis yang Berperan pada Atlet Usia Dini

Seorang anak selalu mencari pengakuan dari orang dewasa akan kemampuan dirinya. Dalam melakukan aktivitas olahraga, pujian yang diberikan terhadap penampilan anak dapat mengembangkan aspek psikologisnya, seperti perasaan percaya diri, kegembiraan, harga diri, pengalaman merasakan mencapai tujuan, dan pengakuan dari teman sebaya. Sebaliknya, jika anak mendapatkan pengalaman yang negatif dalam berolahraga, maka aspek psikologisnya pun dapat berkembang secara negatif. Disini penilaian diri negatif, frustrasi, agresi dan aspek negatif lain dapat terlihat dengan jelas. Setelah anak berusia 5 tahun, mereka mulai dapat dikenalkan dengan jenis olahraga permainan yang lebih kompleks, yang melibatkan kerjasama dan kompetisi. Namun perlu diperhatikan disini, kompetisi dimaksud haruslah tetap berada dalam konteks bermain. Untuk mulai menerapkan olahraga yang memiliki aturan formal, sebaiknya tunggu sampai anak berusia 8 atau 9 tahun. Dalam olahraga kompetitif, pemain bukan hanya berusaha mencapai targetnya, tapi juga berusaha mencegah lawan mencapai target mereka. Hal ini melibatkan konflik langsung yang seringkali diikuti dengan agresivitas dalam usahanya mencegah lawan mencapai sukses. Dalam prosesnya, jenis olahraga yang penontonnya

dapat berteriak bebas, terutama pada olahraga beregu, bisa berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial anak, terutama jika pelatih dan orangtua tidak dapat mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini biasanya terjadi karena terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan. Oleh karena itu, orang dewasa yang terlibat dalam kompetisi olahraga atlet usia dini juga perlu mendapat pengetahuan dan pendidikan tentang pembinaan olahraga usia dini.

Pemahaman tentang target realistis yang bisa dicapai atlet usia dini perlu ditekankan. Dalam olahraga usia dini, target yang harus dicapai atlet adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Adalah besarnya usaha dan peningkatan pribadi yang seharusnya dihargai dan menjadi target bagi setiap atlet, bukannya semata-mata mencapai kemenangan dalam pertandingan.

Tujuan pelibatan anak dalam aktivitas olahraga, hendaknya mencakup:

1. Memperkenalkan anak terhadap berbagai pengalaman olahraga,
2. Meningkatkan keterampilan fisik,
3. Meningkatkan kemampuan proprioepsi (perabaan selektif) dan atensi (merupakan faktor positif dalam belajar secara umum),
4. Mengembangkan sosialisasi positif,
5. Membangun perasaan memiliki kemampuan, dan
6. Memupuk kepercayaan dan harga diri.

Untuk mendapatkan efek positif terhadap perkembangan psikologis dan sosialisasi anak, maka olahraga perlu diprogramkan dan disupervisi secara baik, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Menciptakan latihan yang aman meskipun beresiko.
2. Memperhatikan pencapaian kepuasan akan penampilan.
3. Membangun perasaan agar bekerja mencapai target yang ditentukan.
4. Menetapkan peran spesifik individu.
5. Menerapkan kepedulian terhadap peraturan permainan, serupa dengan terhadap peraturan social.
6. Menghargai dan menghormati lawan.
7. Mempromosikan latihan olahraga yang teratur dan berjangka panjang untuk memelihara kesegaran jasmani.

Perlu juga diperlihatkan bukti-bukti kepada anak bahwa orang yang terlibat dalam olahraga dan belajar dengan baik, memiliki nilai akademis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan aktivitas olahraga.

C. Aspek-Aspek Psikologis dalam Pelatihan Olahraga

Aspek-aspek psikologis yang seringkali muncul pada anak dalam pelatihan olahraga adalah sebagai berikut:

1. Motivasi

Motivasi didefinisikan sebagai "*direction*", "*intensity*", dan "*effort*". Motivasi merupakan kecenderungan anak untuk

mengendalikan arah dan pilihan perilaku dengan menyadari segala konsekuensinya, dan kecenderungan perilaku sampai tujuannya tercapai. Maksud "*direction*" mengacu kepada arah, kegiatan, atau sasaran khusus yang dipilih, apakah anak selalu mencari, mendekati, atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan *intensity* atau *effort* mengacu kepada seberapa besar usaha anak untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu.

Motivasi mempunyai dua fungsi yaitu fungsi intrinsik dan fungsi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri anak sendiri. Anak yang memiliki motivasi intrinsik akan memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya, aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga anak merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang muncul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi diri anak. Menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa anak memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan tetapi didasari oleh faktor eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya. Sedangkan motivasi ekstrinsik berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri anak. Misalnya, anak terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya disebabkan karena: (1) menarik hadiah-hadiah yang dijanjikan kepada anak bila anak tersebut menang, (2) perlawatan ke luar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi berita di koran dan TV.

Pada konteks pelatihan olahraga khususnya di sekolah tentu harus ada keseimbangan antara motivasi intrinsik

dan ekstrinsik. Karakteristik yang ada dalam motivasi intrinsik harus tetap terpenuhi tanpa meniadakan bentuk penghargaan yang sifatnya ekstrinsik seperti dalam bentuk hadiah. Pujian pada waktu latihan demikian pula hadiah perlu diberikan kepada anak dalam proses latihan bagi anak yang menunjukkan prestasi, sebagai bentuk penghargaan yang harus diperolehnya. Sedangkan janji atau imbalan materi bila anak menang atau ancaman bila anak kalah, sebenarnya telah melunturkan makna olahraga bagi anak. Sadar atau tidak, sikap seperti itu telah merampas hak bermain dan membunuh kesenangan anak yang berarti pula telah menodai esensi kehidupan masa kanak-kanaknya.

2. Emosi

Aspek yang berhubungan dengan kepribadian anak adalah emosi, emosi merupakan keadaan mental yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan objek atau situasi eksternal. Emosi anak bisa berubah-ubah dalam saat-saat tertentu, ada anak yang emosinya cukup stabil sebaliknya ada anak yang emosinya tidak stabil. Emosi dapat berupa perasaan takut, marah, gembira, muak, kecewa. Dalam olahraga kompetitif emosi merupakan aspek yang sangat menakutkan para pelatih, khususnya bagi anak yang terlibat dalam olahraga individu. Keadaan mencekam yang dirasakan anak sebelum maju ke medan laga, merupakan masalah yang penting untuk dipecahkan, karena sangat mengganggu dirinya seperti tidak bisa tidur, gelisah, menyerupai keadaan neurotik yang mengganggu kepribadiannya. Puncak ketegangan dialami secara individu sehari, dua hari, beberapa jam atau beberapa

menit sebelum pertandingan. Ketegangan emosi bisa muncul saat pertandingan, antara lain menumpuknya perasaan takut kalah yang membayang-bayangi ketenangan bertanding. Beberapa cara mengatasi ketegangan emosi diantaranya adalah mencari sumber ketegangannya, dan melatih cara-cara mengurangi ketegangan tersebut. Selain itu, biasakan untuk mengadakan latihan tanding, hal ini sebagai upaya untuk mengurangi intensitas ketegangan yang dirasakan. Jadi, emosi yang muncul pada diri anak harus tetap dipelihara sehingga anak tetap memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi supaya tetap stabil.

3. Stres dan kecemasan

Pada olahraga, kompetitif anak dihadapkan pada beban berat, sehingga kemungkinan stres dan cemas bisa terjadi. Stres adalah respons tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap setiap tuntutan beban yang dialaminya. Bagaimana respons tubuh anak manakala anak yang bersangkutan mengalami beban tugas yang berlebihan. Bila anak sanggup mengatasinya dan tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, anak tersebut tidak mengalami stres. Sebaliknya bila anak mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh, anak tidak lagi dapat menjalankan fungsi tugasnya dengan baik maka anak berada dalam keadaan tidak stres. Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stress tidak hanya mengenai gangguan fungsional, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis (cemas).

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan

merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan samar, namun terus menerus merasa prihatin dan ketakutan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan anak yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Pada umumnya anak yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan pada diri anak. Indikator yang bisa dijadikan bahwa anak mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; Sedangkan gejala secara psikis yaitu: (a) gangguan pada perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) Tidak ada motivasi.

Selanjutnya, beberapa tanda anak yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat serius, anak mengatup geraham lebih keras bahkan menggerak-gerakan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidaktenangan, anak terlihat menggigit-gigit kuku jari, menggigit bagian dalam pipi, jalan mondar-mandir, dan

sebagainya. Selain itu, beberapa tanda yang dirasakan anak misalnya, kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit atau sukar ke belakang, rasa capek, merasa sukar tidur, keringat keluar berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara.

Gejala ketegangan dan kecemasan tersebut seringkali tumpang tindih, sebab dalam pengalaman klinis jarang ditemukan kedua gejala tersebut berdiri sendiri. Gejala ketegangan yang dikeluhkan oleh anak didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Sedangkan pada gejala cemas, gejala yang dikeluhkan anak didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik).

4. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan anak untuk sukses. Selain itu, kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya. Selanjutnya, kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri anak memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.

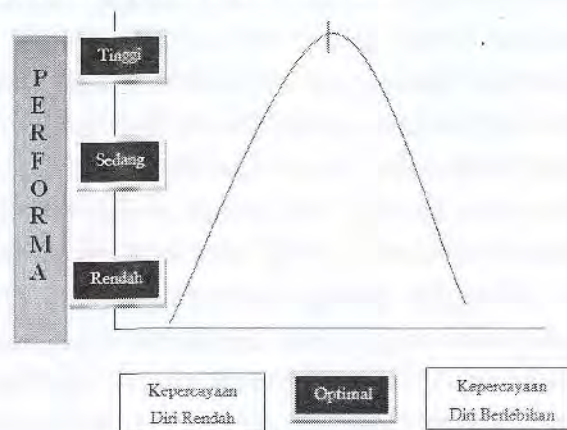
Berdasarkan pendapat tersebut, kepercayaan diri berisi keyakinan terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi dari kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa anak bisa menampilkan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Anak yang memiliki kepercayaan diri berarti anak dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, anak percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental. Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Satu penemuan terkait dengan prestasi puncak yaitu terdapat korelasi positif antara kepercayaan diri dengan prestasi olahraga. Kepercayaan diri membantu anak untuk: (1) meningkatkan emosi positif, (2) meningkatkan konsentrasi, (3) memberi pengaruh positif pada pencapaian tujuan, (4) meningkatkan kerja keras, (5) memberi pengaruh terhadap penguasaan strategi permainan, (6) memberi pengaruh terhadap momentum psikologis.

Berdasarkan pendapat tersebut kepercayaan diri menggugah emosi positif, artinya, ketika anak percaya diri anak akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Ketika perolehan skor dalam pertandingan sama, keadaan fisik dan mental anak boleh berubah menjadi lebih sigap dan tegas. Kepercayaan diri dapat meningkatkan konsentrasi artinya ketika anak merasa percaya diri, anak tetap fokus pada tugas yang dihadapinya. Tetapi ketika anak merasa kurang percaya diri cenderung anak merasa ragu untuk melakukan yang terbaik. Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan, artinya anak yang

percaya diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Anak memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan anak yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan yang dimiliki oleh dirinya. Kepercayaan diri akan meningkatkan kerja keras, ketika dalam pertandingan kemampuan anak sama, pemenangnya diprediksi anak yang memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi terhadap penerapan strategi dalam permainan, misalnya dalam permainan bulutangkis yang alot dan berlangsung lama berjam-jam, bagi anak yang percaya diri memungkinkan bagi anak tersebut merubah strategi lain dalam permainan tersebut karena merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Anak dalam pertandingan umumnya lebih suka bermain untuk menang, atau sebaliknya bermain bukan untuk kalah. Ungkapan tersebut pada prinsipnya sama tetapi bisa menghasilkan gaya bermain yang berbeda. Anak yang memiliki kepercayaan diri cenderung bermain untuk menang, biasanya anak tidak takut untuk mengambil kesempatan dalam pertandingan, dan tetap mengendalikan suasana pertandingan tersebut untuk mengambil keuntungan buat dirinya. Ketika anak tidak memiliki kepercayaan diri, anak cenderung bermain bukan untuk kalah, dan cenderung mencoba menghindari untuk membuat kesalahan dalam pertandingan tersebut. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi terhadap momentum psikologis, artinya pelatih biasanya akan lebih suka adanya perubahan semangat pada diri anak yang akan menentukan anak tersebut menang atau kalah.

Kepercayaan diri dalam olahraga erat hubungannya dengan "*emotional security*." Makin kuat kepercayaan dirinya makin kuat *emotional securitynya*. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku anak, tidak mudah bimbang dan ragu, tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan sebagainya. Anak yang kurang memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan dirinya. Kurangnya kepercayaan diri dan akan muncul bibit-bibit ketegangan sehingga menjadi penghambat untuk mencapai prestasi. Apabila anak tersebut dituntut untuk berprestasi lebih tinggi anak akan mudah putus asa dan mengalami frustrasi. Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan dan menjadi faktor penentu keberhasilan anak. Oleh karena itu, kepercayaan diri anak harus berada pada tingkat optimal. Kepercayaan diri berlebihan (*over confidence*) terjadi manakala anak menilai kemampuan dirinya melebihi dari kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan seperti itu berakibat kurang menguntungkan, karena anak sering menganggap enteng lawannya dan sering merasa tidak akan terkalahkan oleh siapapun. Tetapi sebaliknya anak dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan kemampuan anak tersebut di bawah kelasnya. Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat hubungannya dengan sikap percaya diri berlebihan. Anak tersebut sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya, sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Banyak anak yang memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan di bawah tekanan, anak seringkali tidak bisa menampilkan performanya dengan baik.

Anak yang memiliki kepercayaan diri kurang (*lack of confidence*) seringkali terikat dengan keterampilan spesifik, anak cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya sehingga prestasinya-pun menjadi rendah. Keadaan percaya diri rendah tidak mengantarkan anak pada kesuksesan. Begitupun anak yang percaya dirinya penuh (*full confidence*), anak akan menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, anak akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri anak tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidakstabilan emosional. Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan anak sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi maksimal. Perhatikan kurva U terbalik (*inverted U*) pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1.

Hubungan kepercayaan diri dengan performa anak

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa anak dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan yang diimbangi dengan kerja keras, segala permasalahan yang datang mempengaruhi diri dan penampilannya bisa dikendalikan, bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan dirinya.

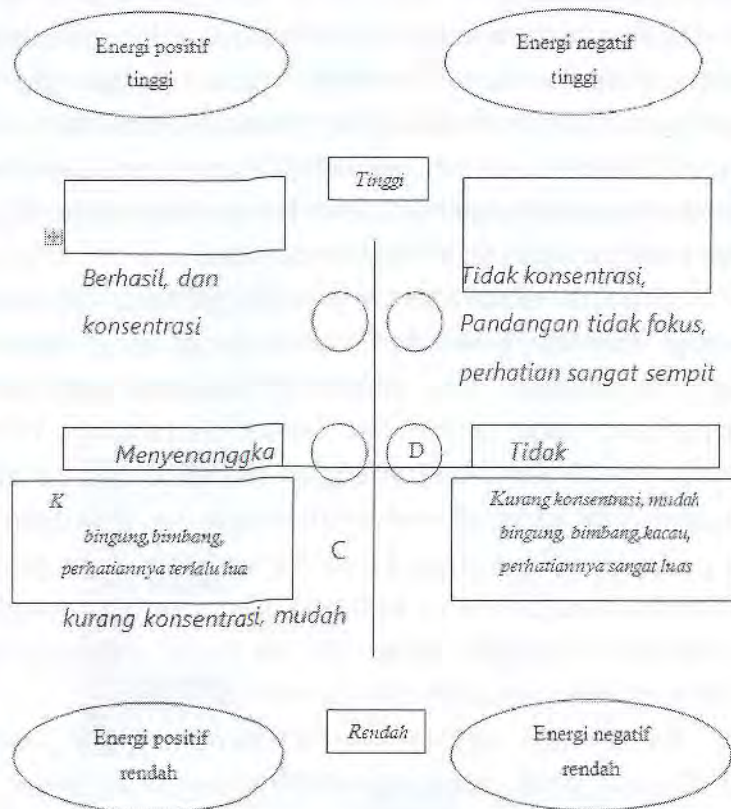
5. Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Selain itu, konsentrasi adalah suatu keadaan dimana anak mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah.

Stimulus eksternal yang mengganggu konsentrasi misalnya sorakan penonton, musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari penonton maupun dari pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimulus internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang dirasakan mengganggu keadaan fisik dan psikis. Misalnya, saya benar-benar lelah, saya nervous, dan sebagainya. Stimulus eksternal dan internal merupakan dua kategori terpisah, tetapi secara terus menerus dapat mempengaruhi perhatian dan konsentrasi anak.

Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai anak, karena perhatian yang ada dalam otak seringkali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu konsentrasi harus dilatih, sebab jika anak gagal mengendalikan konsentrasinya anak sulit untuk bisa fokus

untuk melakukan tugasnya dengan baik serta sulit untuk bisa menang dalam pertandingan. Jelasnya anak akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Sebaliknya, jika anak memiliki konsentrasi tentu anak mampu mengendalikan aliran energi positif (yang ditandai dengan kesenangan, optimis, determinasi) begitupun energi negatif (yang ditandai dengan takut, benci, marah, tegang, cemas, frustrasi, dan lain-lain), perhatikan Gambar 1.2.



Gambar 1.2. Gambaran keadaan energi dengan konsentrasi anak

Supaya anak mampu berkonsentrasi dengan baik, tentu tidak bisa dicapai dalam waktu singkat tetapi harus melalui proses latihan kontinyu dalam proses yang panjang. Petunjuk yang harus diperhatikan oleh anak sebelum melakukan latihan konsentrasi adalah sebagai berikut:

1. Jauhkan pikiran anak terhadap sesuatu yang pernah anak lakukan ataupun pernah anak alami.
2. Pusatkan perhatian anak pada satu tempat.
3. Tujukan perhatian anak pada satu lokasi tersebut.
4. Kosongkan pikiran anak dan biarkan tetap kosong.
5. Pindahkan dari sasaran khusus kepusat perhatian seperti gambaran panorama, atau sesuatu yang membuat diri anak merasa senang.
6. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda.
7. Berhentilah kemudian kembali konsentrasi.

Untuk dapat berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus dilakukan. Upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi ada beberapa langkah-langkah yang bisa dilakukan, seperti: duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di sekujur tubuh hilang. Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya dihitung dua, dan seterusnya. Saat mencapai

hitungan kesepuluh, kembali lagi kehitungan satu dan seterusnya. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi anda kembali, mulai lagi menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit.

6. Disiplin

Disiplin dalam olahraga berarti taat dan rasa tanggung jawab terhadap ketentuan, tata tertib, program latihan, peraturan pertandingan, dan nilai-nilai yang berlaku dalam olahraga. Anak yang mempunyai disiplin berarti mempunyai kebiasaan untuk mematuhi ketentuan, peraturan, dan tata-tertib, biasanya anak tersebut patuh dan menaruh rasa hormat kepada pelatihnya. Terkait dengan itu, maka anak perlu memiliki pengendalian diri dalam aktivitas olahraga. Anak akan mampu menguasai diri dari berbagai kemungkinan tindakan yang dapat merugikan dirinya. Anak lebih menunjukkan kematangan dan kedewasaan untuk menguasai perasaan dan emosinya. Sebaliknya, anak yang tidak mampu mengendalikan diri akan mudah terjerumus dalam tindakan yang cenderung melanggar aturan dan tata tertib yang sudah disepakatinya.

Disiplin yang dilakukan anak dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu *disiplin semu* dan *disiplin diri*. Disiplin semu yaitu sikap yang tampaknya selalu patuh dan menurut perintah, tetapi karena tidak disertai kesediaan psikologis dan tidak disertai kesadaran untuk melakukan perintah, sehingga pada saat pengawasan dan sanksi lemah

kacaulah segala ketentuan dan peraturan baginya dan dengan seenaknya anak melanggar ketentuan dan peraturan yang disepakatinya. Disiplin semu terjadi karena terpaksa, takut dihukum, karena diperintah, tanpa disertai kesadaran pada dirinya. Disiplin semu adalah disiplin yang tampak di permukaan saja, kepatuhan yang dilandasi disiplin semu tidak dapat bertahan lama, karena disiplin semu terjadi hanya pada saat ada pengawasan, disertai rasa takut pada sanksi dan ancaman pelatih.

Sedangkan disiplin diri merupakan jenis disiplin yang ada hubungannya dengan sikap penuh tanggung jawab, karena anak yang disiplin cenderung menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai. Disiplin diri yaitu sikap yang mengandung rasa tanggung jawab untuk kelangsungan nilai-nilai tersebut. Untuk mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya, anak harus berusaha tidak mengingkari aturan yang berlaku. Rasa tanggung jawab untuk memenuhi dan mematuhi nilai-nilai tersebut berkembang menjadi sikap dalam hidup sehari-hari. Anak yang memiliki disiplin diri setia untuk menepati kebiasaan hidup sehat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatih, setia untuk melakukan program-program latihan, sehingga memungkinkan dapat mencapai prestasi maksimal. Disiplin pada diri anak jika dikembangkan lebih lanjut dapat menimbulkan pemahaman dan kesadaran diri yang lebih mendalam untuk mematuhi nilai-nilai, norma-norma dan kaidah-kaidah yang berlaku meskipun tidak ada yang memerintah, memberi sanksi, dan mengawasinya. Bahkan akhirnya anak mematuhi rencana-rencana yang dibuatnya sendiri, sesuai dengan nilai-nilai yang diketahuinya. Anak yang memiliki disiplin diri, memiliki kesadaran untuk

berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan, menjaga kondisi fisik, dan kebugaran jasmaninya; dapat menguasai diri untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan peraturan atau yang dapat merugikan kesehatan dirinya; selalu berusaha untuk hidup dan berbuat sebaik-baiknya sesuai dengan citranya sebagai anak yang ideal.

Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap tanggung jawab; individu yang bersangkutan cenderung berusaha menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Rasa tanggung jawab untuk patuh, tidak mengingkari, dan harapan untuk kelangsungan nilai-nilai akan berkembang menjadi sikap hidupnya sehari-hari. Disiplin yang kaku, dalam bentuk apapun dapat menghasilkan ketidakpuasan, bahkan dapat menimbulkan pemberontakan terhadap pemegang kekuasaan. Kekuasaan, disiplin yang dipaksakan, dan hukuman yang tidak disertai dengan pemberian pengertian dan penanaman kesadaran, bahkan dapat membuahkan tingkah laku yang menyimpang.

Pelatih harus memiliki sikap tegas agar memberikan pengaruh terhadap anaknya, sehingga anak bersikap dewasa mau menerima peraturan dengan penuh kesadaran. Pelatih harus mempunyai konsep yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus mampu mengarahkan anak ke arah tindakan yang positif dan konstruktif, memberi bimbingan, mengawasi kecenderungan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku. Peran pelatih untuk menamkan disiplin tidaklah ringan, oleh karena itu kerja sama antar sesama pelatih, pelatih dan pembina harus dijalin dengan baik.

7. Interaksi sosial

Interaksi sosial sangat penting dalam olahraga, didalamnya anak akan terlibat dalam sebuah interaksi atau hubungan antara teman sebayanya. Anak membutuhkan teman tidak hanya untuk kepuasan pribadi, tetapi juga untuk dapat memperoleh pengalaman belajar, teman yang berbeda akan memainkan peran yang berbeda pula dalam proses sosialisasi. Bila teman seorang anak sesuai dengan usia dan taraf perkembangannya, mereka akan dapat membantu anak ke arah perkembangan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya apabila mereka tidak memiliki kesesuaian taraf perkembangan, mereka tidak hanya mengganggu penyesuaian sosial anak tetapi juga akan mendorong timbulnya penyesuaian pribadi yang buruk dan menambah rasa tidak bahagia pada anak, dan hal ini juga berlaku dalam hubungan sosial anak dalam klub-klub olahraga yang diikutinya. Selain itu, motivasi terbesar anak untuk bergabung dengan klub olahraga adalah afiliasi. Para psikolog perkembangan mempunyai pandangan bahwa teman dan sebaya mempunyai peranan penting dalam perkembangan psikologi anak.

Berdasarkan penelitian Weiss, Smith, Theeboom (1996), mengidentifikasi dua hal yaitu positif dan negatif dengan bergabungnya anak dalam klub olahraga atau kegiatan olahraga. Beberapa poin positif yang penting dari bergabungnya anak-anak dalam kegiatan olahraga antara lain adalah kesetiakawanan, senang untuk berada dengan teman-temannya dalam kondisi yang sama, saling untuk bisa memberikan pembimbingan dan bantuan, keakraban dan loyalitas. Tetapi ada beberapa hal negatif yang berhasil

diidentifikasi dari penelitian ini yaitu: konflik verbal, kualitas personal yang tidak atraktif, tidak loyal, dan kurang komunikasi. Kemudian dijelaskan pula bahwa anak perempuan lebih lebih cakap dari pada anak laki-laki dalam mengidentifikasi emosi sebagai dukungan positif dalam pertemanan, sedangkan anak yang lebih dewasa menunjukkan keakraban lebih baik dari pada anak muda dan anak berusia di bawah 13 tahun, tetapi anak yang berusia di bawah 10 tahun menunjukkan sikap yang atraktif dalam hubungannya dengan teman lain.

Teman dalam olahraga implikasinya terhadap latihan adalah (1) ada baiknya anak diberi waktu untuk bertemu dengan teman-temannya lebih lama dan membentuk hubungan pertemanan baru. (2) untuk menjaga keutuhan partisipasi anak dalam olahraga, orang tua dan pelatih harus bisa menciptakan situasi yang mendukung bagi anak untuk mendapatkan waktu bersama-sama teman sebayanya; (3) pentingnya kerjasama, untuk meraih tujuan yang diharapkan perlu ditingkatkan dan diterapkan.

D. Strategi Mengendalikan dan Meningkatkan Aspek Psikologis

Strategi untuk mengendalikan dan meningkatkan aspek-aspek psikologis yang muncul pada anak adalah sebagai berikut:

1. Strategi Meningkatkan Motivasi

a. Menetapkan tujuan

Menetapkan tujuan merupakan prosedur untuk mencapai tujuan yang akan dicapai, baik tujuan jangka pendek, menengah, sampai pada tujuan jangka panjang.

Menetapkan tujuan sangat membantu anak untuk meningkatkan motivasi anak agar lebih produktif dan efektif dalam menampilkan performa terbaiknya.

b. Memberikan penguatan

Mengapa penguatan harus diberikan? Menurut teori *operant conditioning* perilaku bisa dipengaruhi dan dikendalikan oleh serangkaian manipulasi. Penguatan itu diberikan oleh pelatih tatkala anak melakukan perilaku positif maupun negatif. Penguatan sering digunakan pelatih untuk mendorong anak terus berlatih. Kata-kata yang sering terungkap seperti *bagus, waaaw, mengagumkan, hebat*, adalah beberapa contoh dari penguatan secara umum. Kata-kata tersebut tidak memberi informasi spesifik untuk meningkatkan keterampilannya, namun dapat memelihara dan meningkatkan kualitas latihan positif bagi anak.

Penguatan bisa bersifat spesifik, apabila berisikan informasi spesifik yang menyebabkan anak mengetahui apa yang harus mereka lakukan dan mengetahui bagaimana seharusnya mereka berlatih. Penguatan ini diberikan manakala anak menyadari bahwa dirinya melakukan kesalahan, tetapi tidak tahu bagaimana cara memperbaikinya. Misalnya, anak tidak tahu bahwa bola yang dipukulnya sering tidak mengenai sasaran, namun anak tidak tahu bagaimana memperbaikinya supaya bola kena sasaran. Penguatan spesifik misalnya (sekarang lihatlah apakah anda sudah membengkokkan lutut dan pergelangan kaki, yakni bahwa bahu kiri anda menghadap ke sasaran, bagus anda sudah menekuk

lutut dan pergelangan kaki dengan baik. Kadang-kadang pada saat anak sudah familiar dengan istilah-istilah yang sering digunakan pelatih seperti tekuk lutut, tunggu bola jatuh, dekati bola, lihat bola) satu atau dua kata kunci saja sudah menjadi umpan balik yang spesifik untuk anak dalam memperbaiki gerakannya. Bentuk *reinforcement* dalam bentuk tingkah laku sosial seperti pujian verbal, sinyal non-verbal (tepuk tangan, senyum); kontak fisik (menepuk pundak); dan kesempatan untuk terlibat dalam tingkah laku tertentu (latihan ekstra). Penguatan menurut teori tersebut menekankan pada perilaku sosial yaitu pujian secara verbal dan non-verbal misalnya tepuk tangan dan senyuman; selanjutnya kontak fisik misalnya menepuk bahu anak; dan terakhir yaitu memberikan kesempatan untuk terlibat dalam perilaku tertentu, misalnya berlatih memukul dalam bulutangkis.

c. Menciptakan situasi yang menyenangkan

Segala kegiatan yang dilakukan anak harus didasari oleh kesenangan, anak harus senang melakukan aktivitas rutin yang menjadi tanggung jawabnya. Aktivitas yang dilakukannya tidak didorong oleh paksaan orang lain. Supaya anak menyenangi aktivitas yang diberikan maka pelatih harus merancang kegiatan lebih menarik, dengan mengadakan berbagai variasi latihan.

e. Memberikan pengalaman sukses

Memberikan pengalaman sukses kepada anak sangat penting, karena anak merasa memiliki kekuatan pada

kemampuan yang dimilikinya. Misalnya memberikan umpan balik positif kepada anak, mempertandingkan anak dengan lawan di bawah kemampuannya tanpa sepengetahuan anak tersebut merupakan cara untuk meningkatkan motivasi intrinsik.

f. Memberikan hadiah pada penampilan yang baik

Memberikan hadiah pada penampilan yang spesifik dengan tujuan untuk meningkatkan informasi nilai dari penampilan yang dilakukan anak. Hadiah itu diberikan pada penampilan yang terbaik pada permainan yang dilakukan anak. Misalnya, tatkala anak menunjukkan sikap sportif, anak membantu tim lain, atau anak bisa menguasai keterampilan baru. Dampak dari hadiah tersebut anak akan selalu berpartisipasi dan menampilkan sesuatu dengan baik.

g. Memberikan variasi pada setiap rangkaian latihan

Proses latihan yang dilakukan secara rutin akan mengakibatkan bosan, salah satu cara untuk mengatasi keadaan tersebut yaitu memberikan variasi dalam pengulangan rangkaian gerak dalam latihan, sehingga akan merasa senang dan tertarik melakukan aktivitas gerak. Keuntungan lain yang diperoleh anak yaitu anak memiliki kesempatan untuk mencoba formasi dan posisi baru. Efek negatif jika variasi tidak diberikan anak akan bosan dan mengalami *dropout* dari proses latihan. Supaya *dropout* tidak terjadi, anak hendaknya diperhatikan hak-haknya dalam mengikuti kegiatan olahraga, hak tersebut diantaranya: (1) Hak untuk terlibat dalam setiap

kegiatan olahraga yang disenanginya. Implikasinya anak harus diberi kesempatan mengikuti beragam kegiatan olahraga untuk memastikan agar anak mengenal dan terlibat dalam cabang olahraga yang sesuai dengan kebutuhan, minat, bangun tubuh, dan kemampuan fisiknya. Hal ini akan meningkatkan rasa senang berolahraga, memperbesar kemungkinan keberhasilan di salah satu cabang olahraga di kemudian hari, dan mengurangi terjadinya *drop-out*; (2) Hak untuk bermain layaknya seorang anak dan bukan layaknya seorang dewasa. Implikasinya mengarah kepada sikap pembina yang tidak terlalu mendominasi kegiatan olahraga anak sehingga kehilangan arah pembinaan yang diharapkan semula, dan anak kehilangan kegembiraannya dalam berolahraga; (3) Hak untuk turut ambil bagian dalam kepemimpinan dan membuat keputusan. Implikasinya ialah agar pembina tidak bersikap otoriter di dalam setiap kegiatan dan permasalahan yang timbul. Anak harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk turut berperan aktif dan berkontribusi di dalam proses latihan dan pertandingan; (4) Hak untuk memperoleh kesempatan sama dalam usaha mencapai keberhasilan. Implikasinya mengarah pada kebijakan pembina untuk memberi kesempatan bermain kepada semua anak asuhannya dalam suatu pertandingan; (5) Hak diperlakukan dengan bermartabat. Implikasinya adalah kesadaran untuk menghindari setiap bentuk pelecehan pada anak, apakah itu sifatnya fisik atau psikis; (6) Hak anak untuk berolahraga dalam lingkungan yang sehat dan aman. Implikasinya adalah tanggung jawab

pembina dalam mengutamakan kesehatan lingkungan dan keamanan anak asuhnya.

2. Strategi Mengatasi dan Mengendalikan Ketegangan dan Kecemasan

Strategi untuk mengatasi dan mengendalikan ketegangan dan kecemasan dibagi kedalam tiga strategi yaitu: (a) strategi relaksasi; (b) strategi kognitif; (c) strategi menerapkan program latihan mengelola ketegangan.

a. Strategi relaksasi

Apabila anak mengalami tingkat ketegangan, kecemasan, dan kegairahan yang terlalu tinggi, maka anak akan mengalami kesulitan dalam mencapai penampilan maksimal. Ketegangan dan kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan menurunnya penampilan, menurunnya penampilan akan menyebabkan anak tegang dan cemas. Kondisi seperti ini perlu diatasi melalui strategi relaksasi, alasannya adalah ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi manakala semua otot dalam keadaan rileks. Tujuan relaksasi adalah agar anak bisa dengan cepat menjadi rileks kalau dibutuhkan. Salah satu strategi relaksasi yang akan dilatihkan adalah relaksasi secara progresif.

b. Strategi kognitif

Strategi ini merupakan prosedur psikologis yang digunakan oleh anak untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi pertandingan. Strategi kognitif bertujuan untuk mengurangi pengaruh dari ketegangan

dan kecemasan terhadap penampilan anak. Strategi yang bisa digunakan adalah *imagery*, menghentikan dan memusatkan pikiran, penguatan psikis, percakapan bebas, papan komunikasi, *fun support*, dan lain-lain.

c. Program latihan mengelola ketegangan

Program latihan yang dapat memperkecil pengaruh ketegangan terhadap penampilan atlet adalah *Visual Motor Behavior Rehearsal* (VMBR), program ini terdiri atas metode: (a) buat atlet rileks dengan latihan rileksasi secara progresif; (b) menerapkan *imagery* sehubungan dengan kegiatan olahraga atlet yang bersangkutan; (c) menerapkan *imagery* untuk menerapkan keterampilan tertentu dalam situasi yang menekan. Strategi ini digunakan seolah-olah anak berlatih dalam situasi yang menekan dan berusaha untuk mengatasinya. Merasakan pengalaman yang menekan dalam angan-angan sehingga anak akan mudah mengatasi tekanan tersebut.

3. Strategi Membangun Kepercayaan Diri

a. Memberikan pengalamansukses

Keberhasilan yang dicapai anak akan meningkatkan kepercayaan diri dan akan menghasilkan penampilan selanjutnya yang lebih baik. Ketika anak mengalami kekalahan terus menerus dalam pertandingan, anak merasa tertekan dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk menang khususnya untuk mengalahkan lawannya. Kepercayaan diri penting untuk mencapai keberhasilan, tetapi bagaimana anak dapat memiliki kepercayaan diri

tanpa sebelumnya anak tersebut berhasil menyelesaikan tugas atau sukses. Ini nampaknya menjadi masalah yang harus dicermati para pelatih. Pencapaian performa dapat membangun kepercayaan diri anak, dan kepercayaan tersebut akan meningkat disebabkan oleh penampilan terbaik yang telah dicapainya.

b. Tampil percaya diri

Pikiran, perasaan, dan perilaku merupakan aspek yang saling berhubungan. Banyak anak yang menampilkan aktivitasnya dengan penuh percaya diri, sebab anak cenderung merasa percaya pada kemampuan dirinya. Hal ini penting khususnya ketika anak mulai kehilangan kepercayaan dirinya terhadap lawan, hilang pendirian untuk memulai meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri. Melakukan aktivitas dengan kepercayaan diri penting dalam olahraga prestasi. Pelatih harus memiliki kepercayaan diri ketika melakukan perlakuan kepada anak yang mengalami cedera, pelatih harus memiliki kepercayaan diri selama proses rehabilitasi. Anak mencoba untuk menunjukkan kemampuan kepercayaan dirinya selama pertandingan. Anak akan memperagakan kepercayaannya dengan cara memelihara penampilan supaya tetap baik setelah melakukan beberapa kesalahan. Tampil percaya diri (*acting confidently*) akan meningkatkan semangat anak selama pertandingan. Jika anak berjalan berputar-putar di lapangan dengan menurunkan bahu, pandangan ke bawah, penampilannya terus menurun. Ini pertanda bahwa kepercayaannya mulai turun. Disinilah cara

terbaik untuk membangkitkan percaya diri, pelatih harus memberikan semangat untuk berdiri tegak yang menunjukkan bahwa anak percaya dan berusaha keras serta berjuang dengan lebih baik.

c. Berpikir percaya diri

Percaya diri mengandung cara berpikir untuk mencapai tujuan. Tatkala anak mengatakan bahwa: "Jika saya berlatih keras saya pasti bisa menang, saya kuat sekali memukul." Pernyataan tersebut membentuk sikap positif, sedangkan sikap positif penting untuk mencapai kemampuan maksimal. Dalam penampilan olahraga anak harus mampu membuang pikiran-pikiran negatif seperti "saya bodoh", "saya tidak percaya bahwa saya bisa bermain baik", "saya tidak pernah berbuat seperti apa yang saya harapkan." Pikiran tersebut, harus dihilangkan dan digantikan dengan pikiran positif seperti "saya akan menjaga penampilan tetap baik dalam berlatih atau dalam bertanding", "saya akan tetap tenang dan fokus pada aktivitas yang saya lakukan", "saya bisa melakukan pukulan dengan baik", dan sebagainya. Pikiran positif menjadi sebuah pengajaran dan motivasi dibandingkan dengan teknik yang sifatnya *judgmental*. Perbaikan teknik, dorongan untuk menumbuhkan semangat merupakan kunci untuk lebih sukses, dan tetap fokus pada *self talk* (berbicara pada diri sendiri). Hal ini kadang-kadang sulit dilakukan, tetapi akan menghasilkan perasaan senang dan pengalaman sukses dalam olahraga prestasi.

d. *Imagery*

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk membangun kepercayaan diri adalah *imagery*. Dalam *imagery* anak dapat melihat dirinya sendiri dan dapat melakukan sesuatu yang anak tidak pernah mampu untuk melakukannya. Anak sepakbola posisi *quarterback* dapat memvisualisasikan posisi bertahan dan mencoba melakukan *counteract* pada posisi tersebut dengan formasi permainan yang spesifik. Begitupun pelatih dalam menolong anak yang cedera, tetap harus membangun kepercayaan diri dengan cara memvisualisasikan pengalaman masa lalunya pada permainan yang menampilkan pengalaman terbaiknya. Visualisasi dan imajeri dalam istilah psikologi olahraga merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Bagi seorang anak, aktivitas visualisasi sangat mudah mereka lakukan karena dalam kehidupan bermain anak sehari-hari, mereka seringkali melakukannya sebagai khayalan. Sebelum melakukan latihan visualisasi, anak bisa diajak untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu, dimana anak diminta berbaring dengan mata tertutup lalu mereka diminta menarik nafas panjang dan membuang nafas secara perlahan-lahan melalui mulut. Gerakan ini bisa juga diikuti dengan gerakan tangan supaya anak tidak lekas bosan. Setelah beberapa saat,

latihan dilanjutkan dengan latihan visualisasi dimana anak diminta membayangkan suatu tempat atau suatu benda yang familiar dengan mereka, misalnya kamar tidur, binatang kesayangan, boneka atau apa saja. Lalu visualisasi dialihkan kedalam konteks olahraga, misalnya anak diminta membayangkan dirinya melakukan gerakan olahraganya. Sangatlah penting mereka membayangkan hal yang positif, gerakan yang benar, dan diakhiri dengan keberhasilan dan kepuasan.

e. Latihan kondisi fisik

Fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci membangun kepercayaan diri. Banyak anak dalam berbagai cabang olahraga bertahun-tahun berlatih kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi tubuhnya supaya tetap bugar. Oleh sebab itu, pelatih harus melatih kondisi fisik anak asuhnya dengan baik yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan usia anak.

f. Persiapan

Keberhasilan sangat ditentukan dengan persiapan yang baik. Sedangkan kegagalan terjadi manakala persiapan tidak dilakukan dengan baik. Persiapan yang dilakukan anak dalam olahraga yang digelutinya akan memberikan kepercayaan diri pada anak, sebab anak mengetahui apa yang akan dilakukan. Pertandingan harus selalu direncanakan, misalnya untuk menyerang dalam permainan sepakbola memerlukan teknik dan taktik yang sifatnya spesifik, apa yang ingin diselesaikan

dan bagaimana melakukannya. Selain itu, sembilan sumber yang bisa membentuk kepercayaan diri anak yaitu:

1. Menguasai dan meningkatkan keterampilan diri
2. Menunjukkan kelebihan kemampuan dan keterampilan.
3. Mempersiapkan fisik dan mental optimal.
4. Menunjukkan kualitas fisik yang baik.
5. Memberikan dorongan sosial (umpan balik positif, dan dorongan dari pelatih, tim dan teman).
6. Memberikan pengalaman sukses (berikan kesempatan untuk melihat seseorang menampilkan performa terbaiknya).
7. Kepemimpinan pelatih (kepercayaan anak terhadap keterampilan pelatih dan kepemimpinan pelatih dalam membuat keputusan).
8. Lingkungan pertandingan yang menyenangkan anak.
9. Menciptakan situasi seolah anak mengalaminya (anak mempersepsikan sesuatu terjadi dalam situasi olahraga, untuk tujuan meningkatkan kesempatan sukses).

4. **Strategi Untuk Meningkatkan Konsentrasi**

a. Latihan dengan menghadirkan gangguan

Bentuk latihan ini sangat menakutkan tatkala suara, bunyi-bunyian, gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi anak. Banyak anak dalam tim cabang olahraga tertentu menyanyikan "yel-yel" sambil melambaikan tangan membentuk aliran

ombak, menepukkan kaki mereka ke lantai, dan menimbulkan keributan. Anak harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa.

b. Menggunakan kata kunci

Penggunaan kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi pada anak, untuk meningkatkan konsentrasinya. Kata kunci yang diberikan berupa instruksi yang diberikan kepada anak, misalnya dalam smash bulutangkis, anak melakukan smash nyangkut di net, katakan pada diri anak seperti *elbow, follow through, watch the shuttlecock*. Selain itu kata-kata kunci untuk memotivasi yang bersifat emosional seperti *strong, move, relax*. Dalam anak, pelatih mengatakan kata kunci "*explode*" sprinter meyakinkan bahwa kata-kata tersebut mengandung arti lepas dari balok start. Kata kunci digunakan untuk merubah pola gerak yang dilakukan anak. pelatih menggunakan kata kunci seperti "*relax*" atau "*easy*" ketika anak merasa tegang dan menarik otot-otot dan sendi yang cedera. Perhatian pada kata-kata kunci tersebut akan membantu anak melepaskan diri dari kebiasaan jelek.

c. Menyusun kegiatan rutin

Kebiasaan rutin bisa membantu anak dalam menampilkan penampilan terbaiknya, anak dapat memfokuskan

diri ketika menampilkan penampilannya. Beberapa superstisi seperti menggunakan sepasang kaos kaki untuk keberuntungan, memakai tali sepatu warna warni. Kebiasaan rutin memang menyenangkan dan membantu memfokuskan penampilan yang akan dilakukan dalam waktu cepat. Struktur pra-penampilan rutin pada anak adalah proses pemikiran dan keadaan emosional, untuk memelihara perhatiannya dalam melakukan tugas. Pra-penampilan rutin dalam olahraga tennis misalnya pada service tennis, langkah-langkahnya sebagai berikut: (1) menentukan posisi dan menempatkan kaki; (2) menentukan jenis *service* dan penempatannya; (3) menyesuaikan pegangan raket dan bola; (4) mengambil napas dalam; (5) memantulkan bola secara berirama, (6) melihat dan merasakan *service* yang sempurna; (7) fokus pada lemparan bola dan *service* sesuai dengan yang diprogramkan.

d. Berlatih mengendalikan mata

Mengendalikan mata adalah 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. Pelatih tenis, sepakbola, bola voli, atau tenis meja, sering mengatakan pada anaknya "*lihat bola*" (*watch the ball*). Setelah anak mendengarkan kata-kata tersebut anak tahu apa yang harus dilakukannya, yaitu jaga mata agar tetap pada bola tatkala melakukan pukulan atau tendangan. Beberapa teknik yang bisa digunakan

Untuk mengendalikan mata adalah: (1) jaga atau pelihara mata pada lantai; (2) fokuskan pada alat; (3) fokuskan pada sebuah titik di dinding. Seorang anak tennis sering memfokuskan matanya pada tali raket diantara point yang diperolehnya, dengan tujuan untuk menjaga agar tidak melihat lawan atau penonton. Begitu pula pemain basket di depan banyak penonton, setelah menembakkan bola ke keranjang (basket) di daerah tembak menjaga matanya dengan cara menunduk dan matanya melihat ke lantai sampai siap untuk memandang dan fokus kembali pada bola basket.

c. Latihan simulasi bertanding

Berlatih simulasi membuat anak terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis tatkala anak sedang main dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk disekitar pinggiran lapangan dengan memperkuat salah satu di antara mereka teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut, atau menyalakan suara kaset dalam tape recorder yang berisi rekaman suara penonton pada pertandingan sebenarnya. Maksudnya, memberikan bekal pengalaman bertanding kepada anak, agar mampu mengatasi perasaan "groggi" dan suasana pertandingan yang sudah diterasakan pada latihan rutin.

f. Pengamatan titik



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

g. Menggambarkan penulisan nomor

Tulis nomor 1 sampai 10 dengan mata tertutup, selanjutnya putar searah jarum jam dan ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali. Perintahkan anak menuliskannya secara jelas dan tepat. Cara ini membantu anak terutama bagi anak pemula yang tidak bisa konsentrasi selama pertandingan.

h. Mengamati jarum detik dalam jam

Amati jam dengan hati-hati selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama 1 menit. Berhenti sejenak, kemudian ulangi lagi

dengan mata tertutup selama 1 menit, kemudian cek waktu di jam setelah melakukan latihan tersebut. Prinsip terpenting yang harus diingat anak adalah menjaga agar suasana hati tetap dalam keadaan tenang dan mengonsentrasikan pikirannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

5. Strategi Meningkatkan Disiplin

Teknik yang perlu diperhatikan dalam menanamkan disiplin, Roberts Ellis (1956) dalam Komarudin (2012) mengemukakan sebagai berikut:

1. Usaha preventif lebih baik daripada usaha memperbaiki yang kurang disiplin.
2. Membuat acara yang padat yang menarik minat anak.
3. Memberikan pujian dan penghargaan terhadap anak yang disiplin.
4. Memperhatikan perbedaan individual untuk memberi perlakuan yang tepat.
5. Usahakan tidak memberikan hukuman kepada anak yang sensitif.
6. Memperhatikan perasaan anggota tim pada waktu memberi perlakuan terhadap salah seorang anggota tim.
7. Hindarkan perbedaan pendapat atau pertentangan antara pelatih dan anak.
8. Setelah melakukan hukuman harus segera bertindak normal kepada anak yang melakukan kesalahan.

Jangan menghukum seluruh pemain apabila kesalahan hanya dilakukan oleh seorang pemain.

E. Persiapan Mental Pertandingan

Pada masa awal dimana orangtua, guru atau pelatih mendapatkan bahwa seorang anak memiliki minat atau bakat olahraga, maka mereka mendukungnya secara positif. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu, pelatihnya tidak perlu menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan anak, bukan terhadap hasil akhir. Disini perlu ditanamkan perasaan "mencapai sukses" bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Oleh karena itu, penting sekali di masa awal ini setiap partisipan dalam suatu kejuaraan bisa mendapatkan penghargaan.

Setelah anak mulai menyenangi bahkan "keranjingan" dengan olahraga yang dilakukannya, maka motivasi dan dedikasinya untuk lebih menguasai keterampilan olahraga tersebut akan lebih meningkat. Di sini diperlukan pelatih yang lebih terampil dan memiliki hubungan positif dengan anak, sehingga sang anak bisa lebih mengembangkan keterampilan olahraganya dan semakin merasakan keterikatan dengan olahraganya tersebut.

Pada saat anak mulai tertarik untuk menekuni olahraga secara lebih serius, maka dukungan moral dan pengorbanan finansial dari orangtua untuk memenuhi kebutuhan latihan olahraga sangat diperlukan. Jika kebutuhan ini terpenuhi dan prestasi anak terus meningkat, maka anak akan beralih

menjadi atlet. Pada tahap ini sebagian peran orangtua sudah diambil alih oleh pelatih maupun oleh si atlet itu sendiri karena ia sudah menjadi lebih mandiri.

Sebagai atlet usia dini, persiapan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berpikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (*psychological skills training*) seperti latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imajeri perlu diajarkan. Hal ini diuraikan pada bagian terakhir.

F. Pelatih Sebagai Pembina Mental Atlet

Dalam pelatihan olahraga bagi atlet usia dini, cara pelatih merancang situasi latihan, cara pelatih menetapkan sasaran, serta sikap dan perilaku pelatih dalam kepelatihannya dapat mempengaruhi partisipasi anak ke dalam olahraga. Pelatih tidak hanya berperan dalam situasi olahraga, namun seringkali juga pelatih memiliki pengaruh terhadap aspek lain dalam kehidupan si anak. Demikian pentingnya peran pelatih dalam olahraga usia dini, karena itu pelatih sangat berperan sebagai pembina mental atlet usia dini. Beberapa tips bagi pelatih dalam menangani atlet usia dini adalah sebagai berikut:

1. Perlakukan setiap anak sama dengan anak lainnya. Berikan kesempatan yang sama kepada setiap anak dalam melakukan suatu aktivitas.

2. Ciptakan suasana yang menggembirakan dalam berlatih maupun bertanding, sehingga minat dan motivasinya terhadap olahraga semakin meningkat.
3. Bersabarlah; pada mulanya anak mungkin takut atau koordinasi motoriknya kurang, namun dengan pengarahan yang benar dan latihan yang berulang maka anak akan belajar.
4. Usahakan setiap anak dapat melakukan gerakan olahraga dengan benar, karena hal ini penting bagi perkembangan keterampilan dan rasa kebanggaannya.
5. Gunakan bahasa sederhana, jelas dan dapat dimengerti oleh anak.
6. Kurangi rasa takut yang mungkin dimiliki anak dengan cara mengantisipasi dan mengurangi kecemasannya. Humor biasanya efektif.
7. Jelaskan dan tunjukkan gerakan keterampilan olahraga yang benar secara cermat, sehingga anak mengerti apa yang harus mereka lakukan.
8. Jelaskan gerakan keterampilan baru sedikit demi sedikit, sehingga anak dapat melihat urutan gerak yang benar.
9. Ingatlah bahwa jika anak melakukan kesalahan, itu adalah hal yang wajar; dan itu berarti mereka sedang mencoba.
10. Biarkan anak mengajukan pertanyaan; hal ini menunjukkan bahwa anak itu berpikir.
11. Tunjukkan penghargaan terhadap anak; perlakukan mereka sedemikian rupa sehingga terkesan bahwa baik pelatih maupun yang dilatih itu sama-sama belajar.
12. Bersikaplah positif dan yakinkan setiap pemain memiliki peran dalam tim, sehingga setiap anak merasa penting dan spesial.

13. Rangsang anak agar mereka memiliki tokoh model; kenalkan mereka kepada tokoh-tokoh olahraga yang patut diteladani dan rangsang mereka agar memiliki minat untuk menyaksikan acara olahraga maupun menyimak berita olahraga.

Selain perlu mengetahui beberapa tips menangani atlet usia dini, pelatih pun perlu menghindari beberapa hal berikut ini:

1. Hindari berteriak keras, berkata kasar atau membentak anak yang dilatih.
2. Janganlah menonjolkan hal buruk seorang anak atau mengungkit-ungkit kesalahan yang pernah dibuatnya; apalagi dilakukan di depan anak-anak lain.
3. Hindari menghukum anak atas kesalahan gerak yang dibuatnya. Hukuman dalam hal ini akan membuat anak menarik diri atau menyerah. Jika anak membuat kesalahan gerakan, koreksi kesalahan tersebut dan demonstrasikan gerakan yang benar.
4. Tidak perlu mengharap anak belajar dengan cepat. Kemampuan anak akan meningkat melalui latihan yang teratur.
5. Jangan mengharap anak bermain seperti seorang profesional. Biarkan mereka menikmati dunia anak-anaknya sebagai bocah; mereka akan mahir secara bertahap.
6. Hindari memperolok atau mempermainkan anak. Hal ini pada anak akan berdampak terhadap penghukuman diri sendiri.

7. Tidak perlu membandingkan seorang anak dengan anak lainnya, apalagi dengan "jagoan" di dalam tim.
8. Janganlah mengabaikan anak kandung yang juga dilatih (walaupun dengan tujuan menghilangkan prasangka pilih kasih). Ingatlah, setiap anak dalam tim selalu menginginkan perhatian khusus dari pelatihnya.
9. Janganlah mengkritik atau mencaci pelatih lain ataupun wasit, di hadapan anak didik. Hal ini akan membingungkan anak dan menghambat sportivitasnya.
10. Hindari membuat latihan olahraga semata-mata sebagai kerja keras tanpa kegembiraan. Jika anak gembira dalam latihan, maka kemungkinannya ia bertahan dalam tim dan dalam olahraga tersebut akan lebih besar.

BAB IV

PEMBINAAN MENTAL ATLET ELIT

A. Pendahuluan

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

Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Seringkali dijumpai,

bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya: jika kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknik gerakan, maka persepsi sang atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak segera teridentifikasi dan tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya, kemampuan atlet tidak meningkat, sehingga atlet menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasi olahraganya. Demikian juga dengan masalah yang disebabkan oleh faktor fisik. Masalah yang seringkali terjadi adalah masalah "overtrained" atau kelelahan yang berlebihan, sehingga menimbulkan perubahan penampilan atlet yang misalnya menjadi lebih lambat, sehingga atlet tersebut kemudian di"cap" sebagai atlet yang memiliki motivasi rendah.

Kedua contoh tersebut menunjukkan bahwa masalah mental tidak selalu disebabkan oleh faktor mental atau faktor psikologis. Jika penyebab masalahnya tidak terlebih dahulu diatasi, maka masalah mentalnya juga akan sulit untuk dapat diperbaiki. Dengan demikian, jika akan menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka atlet, pelatih maupun psikolog olahraga harus pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental.

B. Hal yang Diperlukan Atlet untuk Menjalani Latihan Mental

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu si atlet itu sendiri atau mengganggu

kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis. Namun, sebelum memastikan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh faktor psikologis, perlu secara cermat dianalisis kemungkinan adanya penyebab faktor teknis atau fisiologis. Jika penyebab utamanya ternyata adalah faktor teknis atau fisik, maka faktor-faktor tersebutlah yang perlu dibenahi terlebih dahulu. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani. Setelah dipastikan bahwa seorang atlet mengalami masalah mental psikologis, atau perlu meningkatkan keterampilan psikologisnya, maka kepada atlet tersebut dapat diterapkan latihan mental. Ada tiga karakteristik yang sebaiknya terdapat pada diri atlet yang akan menjalani latihan mental, yaitu:

1. Atlet harus mau menjalani latihan mental .

Jika suatu tugas dihadapi dengan sikap positif, maka potensi keberhasilannya akan semakin nyata. Sebaliknya, jika si atlet malas melakukan latihannya, maka kegagalan akan menghadang. Oleh karena itu, si atlet sendiri yang harus memutuskan bahwa ia mau menjalani setiap program latihan sampai selesai, dan harus yakin bahwa latihan tersebut akan membawa manfaat bagi kemajuan prestasinya. Tanpa adanya komitmen tersebut, atau jika atlet merasa terpaksa dalam menjalankan latihannya, maka manfaat dari hasil latihan yang dijalannya akan sirna.

2. Atlet harus menjalankan setiap program latihan secara utuh.

Keuntungan atau manfaat dari latihan mental hanya akan terasa jika atlet menjalankan seluruh program latihan secara utuh, tidak sepotong-sepotong. Serupa dengan latihan keterampilan fisik, maka proses latihan mental pun harus dilakukan berulang-ulang; karena itu ia memerlukan waktu, usaha, maupun umpan balik dari kemajuan suatu latihan.

3. Atlet harus memiliki kemauan untuk menjalani latihan dengan sempurna, sebaik mungkin.

Setiap program latihan mental telah dirancang secara terstruktur sehingga seluruh kegiatannya memiliki fungsi dan manfaat masing-masing. Termasuk seluruh penugasan dan evaluasi atau penilaian diri yang harus dilakukan oleh si atlet, merupakan bagian dari program latihan mental yang tidak boleh diabaikan. Latihan mental merupakan suatu proses yang harus dijalani sesuai prosedur, karena itu tidak ada jalan pintas untuk mencapai prestasi dalam olahraga.

C. Latihan Kecakapan Mental

Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (*psychological skills*) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengelolaan emosi, pengembangan diri, peningkatan daya konsentrasi, penetapan sasaran, persiapan menghadapi pertandingan, dan sebagainya. Bentuk latihan kecakapan mental yang paling umum dilakukan oleh atlet elit adalah:

1. Berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

2. Membuat catatan harian latihan mental (*mentallog*)

Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berpikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai "langkah baru" setelah anda mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/bersalah – untuk kembali membangun sikap mental yang positif dan penuh percaya diri.

3. Penetapan sasaran (*goal-setting*)

Penetapan sasaran (*goal-setting*) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan melulu berupa hasil akhir (*output*) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu, pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian, penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

4. Latihan relaksasi

Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini

dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah "autogenic training" dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Latihan relaksasi dapat pula dilakukan dengan bantuan alat seperti "galvanic skin response", "floatation tank", dan juga berbagai paket rekaman kaset latihan relaksasi yang mulai banyak beredar dipasaran.

5. Latihan visualisasi dan imajeri

Latihan imajeri (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya "melihat" gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

6. Latihan konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet 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. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si atlet 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 atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu (misalnya: nyala lilin; jarum detik; bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya). Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

D. Contoh Perilaku yang Muncul pada Atlet Beberapa Cabang Olahraga

1. Cabang Olahraga Bola Voli

a) Sebelum Bertanding

- 1) Merasa sedikit agak cemas.
- 2) Merasa grogi.
- 3) Kurang percaya diri.
- 4) Punya perasaan harus mampu bermain maksimal.
- 5) Sering merasa ingin buang air.
- 6) Mengeluarkan keringat dingin.
- 7) Melakukan ritual-ritual yang diyakininya.
- 8) Kadang mencari tahu siapa lawan yang akan dihadapi dan kemampuannya.
- 9) Jika seorang atlet tersebut sudah sangat siap biasanya akan mempersiapkan pertandingan dengan sebaik-baiknya mulai dari pemanasan sampai pertandingan dimulai.

b) Selama Bertanding

- 1) Jika atlet kurang percaya diri kadang timbul perasaan kurang yakin akan kemampuan dirinya sendiri.
- 2) Mencoba merilekskan diri sendiri.
- 3) Mencoba bagaimana caranya untuk bisa menekan lawannya.

c) Setelah Bertanding

- 1) Jika seorang Atlet tersebut mengalami kekalahan biasanya akan merasa sangat kecewa yang kadang sering diluapkan dengan emosi, seperti menangis dan perilaku lainnya.
- 2) Memiliki rasa lega setelah pertandingan.
- 3) Merasa menyesal jika mengalami kekalahan.

2. Cabang Olahraga Bola basket

a) Sebelum Bertanding

- 1) Atlet merasa cemas.
- 2) Atlet merasa minder bila lawan-lawannya lebih besar.
- 3) Suhu badan turun dan dingin.
- 4) Kurang percaya diri.
- 5) Pemanasan tidak berkeringat.
- 6) Sering berimajinasi apa yang harus dilakukan saat pertandingan.
- 7) Pemanasan dengan serius agar suhu tubuh meningkat dan berkeringat.

b) Selama Bertanding

- 1) Atlet sangat tegang pada saat pertandingan.
- 2) Atlet merasa panik.
- 3) Demam lapangan karena teriakan suporter.
- 4) Atlet merasa kurang percaya diri saat pertandingan.
- 5) Gerak tubuh tidak sesuai dengan perintah otak.

6) Kaki merasa berat untuk berlari.

c) Setelah Bertanding

- 1) Menangis karena mengalami kekalahan.
- 2) Diam atau menyendiri setelah mengalami kekalahan.
- 3) Atlet langsung pulang setelah mengalami kekalahan.
- 4) Emosi dan mencari kesalahan orang lain.

3 Cabang Olahraga Bela diri

a) Sebelum Bertanding

1) Kecemasan dan ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet pencak silat menjadi tenang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

2) Perasaan takut

Perasaan takut akan kalah, karena bertanding dengan lawan yang lebih kuat. Hal ini yang menyebabkan atlet pencak silat menjadi kurang percaya diri dan mengganggu penampilannya dalam gelanggang.

3) Mempercayai tahayul

Karena perasaan yang tidak percaya diri, sering ditemui atlet yang menggunakan jimat tertentu dengan alasan agar bisa membantu untuk menang dalam pertandingan.

4) Sering buang air kecil

Hal ini bisa disebabkan, karena atlet tidak siap/belum siap untuk bertanding, sehingga atlet juga mengalami kecemasan.

5) Mendengarkan musik

Hal ini disebabkan karena supaya atlet lebih rileks/tidak merasa tegang dalam menghadapi pertandingan.

6) Meminta doa kepada pelatih/orang tua, hal ini supaya atlet lebih percaya diri dan termotivasi.

7) Mengerak-gerakan jari tangan, Hal ini bisa membuat atlet lebih rileks/tidak tegang.

b) Selama Bertanding

1) Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Akan tetapi yang perlu diperhatikan disini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri. Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor penentu kemenangan.

2) Main kotor/curang

Main kotor atau menipu, cara ini adalah cara yang kurang wajar dari seorang atlet yang ingin menang dari lawan yang berat atau sulit dikalahkan. Seorang pelatih berkewajiban untuk mencari penyebab sebenarnya dari gejala-gejala yang dilakukan oleh atletnya.

3) Menyakiti lawan dengan cara mencederai

4) Ragu-ragu/tidak percaya diri

Hal ini bisa membuat atlet merasa dirugikan, karena atlet tidak percaya diri dalam mengambil keputusan.

5) Sportif

Hal ini sebagai rasa saling menghormati lawan.

c) Setelah Bertanding

1) Bersikap sombong ketika menang dalam pertandingan

2) Sikap sombong dari seorang atlet yang sudah bisa mengalahkan lawannya dan mendapatkan juara. Hal ini perlu diberi pembinaan bagi setiap atlet agar tidak bersikap demikian. Menang/kalah kita kita harus tetap rendah hati dan tegar.

3) Menyalahkan orang lain/pelatih/official (ketika kalah)

4) Berjabat tangan dengan lawan

Hal ini sebagai rasa hormat/rendah hati terhadap lawan.

5) Sujud

Hal ini sebagai ucapan syukur atas kemenangan.

6) Apabila kalah akan menundukkan kepala

4 Cabang Olahraga Renang

a) Sebelum Bertanding

- 1) Mendengarkan musik untuk mengurangi ketegangan.
- 2) Melakukan ritual misalnya berdoa.
- 3) Stretching sebelum bertanding.
- 4) Meminta doa restu kepada orangtua.
- 5) Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan sebelum pertandingan.
- 6) Berbincang dengan pelatih untuk mempersiapkan strategi.
- 7) Mengurangi ketegangan dengan cara menyemangati teman yang sedang bertanding.
- 8) Membaca buku atau komik untuk mengurangi ketegangan.
- 9) Makan dan minum suplemen atau vitamin yang berguna bagi tubuh sebelum pertandingan.
- 10) Berusaha rileks dan tenang sebelum pertandingan dengan cara tidur (istirahat), berbincang dengan teman, bermain video games.

b) Selama Bertanding

- 1) Tetap tenang dan fokus di tempat pemanggil atlet.
- 2) Mendengarkan musik/berbincang dengan lawan untuk mengurangi ketegangan.
- 3) Tetap tenang dan fokus di tempat di start block (tempat perlombaan).
- 4) *Stretching* ringan.
- 5) Mengecek kembali peralatan yang akan dipakai pada saat perlombaan (pakaian, kacamata renang, topi renang)
- 6) Membasahi badan sebelum perlombaan dimulai
- 7) Berteriak lepas sebelum pertandingan dimulai
- 8) Konsentrasi mendengarkan aba-aba starter.
- 9) Berusaha agar tepat pada aba-aba starter.
- 10) Fokus pada start, gaya, pembalikan, dan finish pada nomor yang diikuti.

c) Setelah Bertanding

- 1) Setelah sampai finish biasanya yang pertama kali dilakukan atlet renang adalah menengok kanan kiri untuk memastikan apabila dia juara.
- 2) Melihat *Time Block* (catatan waktu) apabila menggunakan otomatik atau bertanya kepada pelatihnya.

- 3) Mengatur nafas.
- 4) Berteriak/memukul air/mengangkat tangan apabila si atlet juara.
- 5) Berjabat tangan dengan lawan dan memberikan ucapan selamat untuk sportivitas.
- 6) *Coolling down*.
- 7) Menanyakan catatan waktu kepada pelatih apabila dalam perlombaan tidak menggunakan automatic.
- 8) Biasanya menanyakan catatan waktu kepada Timer (petugas perlombaan).
- 9) Minum air (suplemen) untuk menggantikan tenaga yang telah digunakan.
- 10) Melepas kacamata dan topi renang setelah selesai perlombaan.

5. Cabang Olahraga Sepakbola

a) Sebelum Bertanding

- 1) Mudah merasa terganggu misalnya suara-suara yang agak keras.
- 2) Lebih banyak memperbincangkan kelemahan diri sendiri.
- 3) Pada waktu memasuki lapangan yang baru dia akan mengeluh tentang kondisi lapangan.
- 4) Dalam percakapan atlet yang tegang akan lebih mudah merasa emosi.

- b) Selama Bertanding
 - 1) Ketegangan mulai mencair.
 - 2) Konsentrasi lebih pada menit awal dan akan meningkat lagi menjelang akhir pertandingan.
 - 3) Akan mudah emosi dan mengumpat ketika dirugikan wasit.
 - 4) Cenderung mengulur-ulur waktu apabila dalam keadaan menang.
 - 5) Tergesah-gesa dan sering melakukan kesalahan.
 - 6) Konsentrasi akan menurun pada akhir-akhir pertandingan.
- c) Setelah Bertanding
 - 1) Apabila kalah emosi akan memuncak dan apabila mendapat sapaan akan cenderung diam.
 - 2) Akan menundukan kepala ketika keluar lapangan saat mengalami kekalahan.
 - 3) Jika menang akan merasa sangat senang.
 - 4) Dengan mengajak bersalaman lawan.
 - 5) Saat mengalami kemenangan dan cenderung selalu melihat ke arah penonton.

BAB V

KETEGARAN MENTAL

A. Pendahuluan

Usaha untuk mengembangkan olahraga saat ini semakin maksimal, hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga khususnya. Pembinaan mental bagi atlet menjadi penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara. Para pelatih perlu memahami bagian ini yaitu mengenal eksistensi individu sebagai subjek yang dibina keberanian atlet inilah yang disebut eksistensi yaitu mengetahui apa adanya dan sifat-sifat ataupun hukum-hukum yang sesuai dengan apa adanya pada subjek yang dibina. Pembinaan harus sesuai dengan eksistensi atlet sebagai makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya. Sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum, dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan yang merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet, sehingga latihan mental (*mental training*) yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan. Selanjutnya dibawah ini akan dibahas terlebih dahulu prinsip-prinsip dasar kepribadian manusia

dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan mental bagi atlet.

Keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Coba Anda bayangkan, jika sebelum bertanding sang atlet mengalami perselisihan berat dengan keluarganya, amat mungkin jika situasi itu mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi dan menguras energi. Contoh lain, jika sebelum bertanding sang atlet kurang memiliki kesiapan mental menghadapi lawan yang berat sehingga timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri yang menghalangi kemampuannya untuk tampil optimal. Stres sebelum bertanding adalah hal yang lumrah, namun mampu mengelola stres atau tidak adalah sebuah kemampuan yang harus ditumbuhkan. Stres bias jadi pemicu semangat dan motivasi untuk maju, namun stres berlebihan bisa berdampak negatif. Tanpa kesiapan mental, sang atlet akan sulit mengubah energi negatif (misal, yang dihasilkan dari keraguan penonton terhadap kemampuan sang atlet) menjadi energi positif (motivasi untuk berprestasi) sehingga akan menurunkan performancenya (dengan gejala-gejala sulit berkonsentrasi, tegang, cemas akan hasil pertandingan, mengeluarkan keringat dingin, dll). Bahkan sangat mungkin jika sang atlet terpengaruh oleh energi negatif para penonton.

Dalam menghadapi pertandingan ketahanan mental merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai penampilan maksimal. Proses penampilan yang baik ditentukan oleh 70-90 persen mental. Dengan demikian untuk mendukung penampilan yang baik, mental perlu disiapkan

sedemikian rupa dalam program latihan. Oleh karena itu, seorang atlet harus dilatih kesiapan atau ketegaran mentalnya. Pelatih yang profesional pasti akan sangat memperhatikan aspek-aspek psikis dari atlet-atletnya. Seorang pelatih selain mempunyai kemampuan pemahaman personal yang baik, ia juga harus bisa melatih ketegaran mental atlet agar bisa maksimal dalam latihan maupun pertandingan.

B. Pengertian Ketegaran Mental

Ketegaran mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Setyobroto, 2001). Ketegaran mental seorang atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi dan menang, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih, dan sebagainya. Jadi ketegaran mental dapat diketahui dari kemampuan atlet dalam menghadapi beban mental. Beban mental tersebut misalnya atlet harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan, dari para penonton tersebut.

Dalam situasi kritis ketahanan mental perlu dimiliki oleh atlet, sehingga atlet tetap tenang, penuh percaya diri, konsentrasi, dan dapat menguasai diri. Ketahanan mental akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi pertandingan yang memungkinkan kalah pada waktu

itu, sehingga atlet mampu tampil kembali menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai.

Meningkatkan ketegaran mental berarti meningkatkan sumber-sumber kemampuan jiwa individu yang meliputi:

- 1 meningkatkan kekuatan kemauannya dengan "will power training", dengan mensugesti diri sendiri, dan sebagainya;
- 2 meningkatkan stabilitas emosional, khususnya dalam menghadapi perasaan negatif, seperti kekecewaan, kecemasan, perasaan takut kalah;
- 3 mengembangkan akal penalaran, motivasi, sikap dan kinerja atlet, juga perlu dilakukan untuk membina ketahanan mental atlet. (Sudibyo Setyobroto, 2001:52-53).

Ketegaran mental akan meningkat melalui menerapkan program ketahanan mental, sehingga atlet mempunyai kemampuan mental yang lebih dari kemampuan mental sebelumnya. Kesiapan mental diperlukan atlet untuk dapat bereaksi dan bertindak sesuai kemampuannya. Atlet yang dalam keadaan sakit pasti tidak dapat bertindak normal, karena kesiapan mental membutuhkan kondisi jasmani yang normal atau tidak sakit. Disamping keadaan jasmani yang sehat, secara psikologis atlet juga dituntut mempunyai kesiapan psikologis, hal ini akan terjadi apabila dalam keadaan tidak tertekan, tidak ada rasa takut, khawatir, dan perasaan-perasaan negatif lainnya.

Kesiapan mental atlet untuk bertanding pada akhirnya tergantung diri individu yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional (Sonstroem, 1984; Sudibyo, 2001:50). Atlet dalam keadaan sehat mental, membutuhkan relaksasi yang cukup sehingga dapat memusatkan perhatiannya pada tugas atau pertandingan yang sedang dihadapi. Kesiapan mental yang baik dalam keadaan relaks, normal, tidak ada gangguan fisik maupun psikologis. Kesiapan mental mensyaratkan perhatian atlet tidak terpecah-pecah, sehingga atlet dapat memusatkan perhatiannya. Seluruh kemampuan jiwa atlet dicurahkan baik itu kemauan, perasaan, akal pikirannya tercurah pada tugas yang sedang dihadapi. Dengan demikian, kesiapan mental perlu dimiliki atlet sebelum pertandingan dimulai. Atlet yang tidak siap mental berarti salah satu atau sebagian sumber kemampuan jiwanya baik akal, kehendak dan perasaannya terganggu, atau terpusat pada tugas atau masalah lain yang sedang dihadapinya.

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (*mental skill training*) yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan yang datang dari diri atlet atau beban mental yang datang dari luar dirinya. Beban mental dalam diri atlet misalnya kurang percaya diri, merasa belum siap menghadapi pertandingan, mengatasi gejala emosional dan sebagainya. Sedangkan beban dari luar dirinya misalnya, menghadapi lawan yang agresif, menghadapi penonton, suasana pertandingan yang kurang tenang, cuaca dan sebagainya. Oleh karena itu, atlet perlu mengalami proses latihan tersebut untuk menambah kekuatan atau ketahananmentalnya.

C. Karakteristik Ketegaran Mental

Atlet yang memiliki ketegaran mental memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. *Self-motivated and self-directed.* Atlet tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar, tetapi atlet memiliki dorongan dari dalam dirinya dalam berbuat. Atlet dalam hal ini lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.
2. *Positive but realistic.* Atlet bukan seseorang yang suka mengeluh, suka mengkritik, atau seorang yang rewel dan mencari kesalahan-kesalahan orang lain. Atlet tampil sebagai seorang pembangun bukan seorang perusak. Trademarknya adalah perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan kesuksesan, dan selalu tanggap pada apa yang akan dan mungkin terjadi.
3. *In control of his emotion.* Atlet paham betul bahwa pengendalian emosi yang kurang baik seperti kasar terhadap lawan, selalu memprotes wasit, merupakan pendorong munculnya emosi negatif. Perasaan marah, frustrasi, dan takut yang muncul pada diri atlet bisa dikontrol dengan baik.
4. *Calm and relaxed under fire.* Atlet tidak menghindari tekanan, tetapi atlet tekanan itu dijadikan sebagai tantangan. Atlet berusaha tampil dengan baik di bawah tekanan dan tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya.
5. *Highly energetic and ready for action.* Atlet memiliki kemampuan dan selalu siap, semangat dalam

menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, kelelahan, dan ketidakberuntungan dalam pertandingan.

6. *Mentally alert and focus.* Atlet mampu berkonsentrasi secara penuh dalam periode waktu yang lama. Atlet mampu dan selalu siap dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan atlet mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapinya.
7. *Doggedly self-confident.* Atlet memiliki kepercayaan diri yang mantap dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapapun dalam melakukan tugasnya.
8. *Fully responsible.* Atlet memiliki tanggung jawab secara penuh pada aktivitasnya, tidak ada perkataan minta maaf atas aktivitas yang dilakukannya. Semua aktivitas yang dilakukannya benar-benar didasari oleh kesenangan yang muncul dalam dirinya.

D. Peran Pelatih dalam Membina Ketegaran Mental

Tidak ada jalan pintas untuk membina ketegaran mental seseorang termasuk atlet, dan tidak ada jalan pintas bagi atlet untuk sampai pada prestasi puncak. Perlu kerja sama yang baik antara atlet dengan Pembina atau pelatihnya. Menurut Karyono (2006), pelatih diharapkan menjadi konselor yang mampu memahami karakter atlet asuhannya dan bisa memberikan bimbingan yang konstruktif terutama untuk membangun kesiapan dan kekuatan mental. Beberapa hal yang dibutuhkan oleh atlet:

1. *Giving encouragement than criticism*

Sikap dan kata-kata pelatih *most likely* akan didengar dan dipercaya oleh atlet asuhannya. Jika pelatih mengatakan atletnya buruk, lemah, payah, bisa ditunggu dalam beberapa waktu kemudian kemungkinan atlet tersebut akan lemah dan payah. Meski pelatih dituntut untuk tetap jujur dalam memberikan opini dan penilaian, namun hendaknya opini dan penilaian tersebut sifatnya objektif dan rasional, bukan emosional. Kata-kata kasar yang bersifat melecehkan atau menghina, lebih menjatuhkan moral daripada menggugah semangat.

2. *Respect*

Relasi yang sehat antara pelatih dan atlet jika di antara keduanya ada sikap saling menghargai. Pelatih memotivasi, menempa mental dan *skill* ke arah pengembangan diri atlet. Kemampuan untuk menghargai, membuat hubungan antara keduanya tidak bersifat manipulatif, saling memanfaatkan. Terkadang tanpa sadar, atlet memanfaatkan pelatih maupun bakatnya sendiri untuk ambisi yang keliru dan pelatih juga menggunakan atlet sebagai *extension of her/his image*. *True respect*, mendorong pelatih untuk tahu apa kebutuhan sang atlet; dan mendorong atlet untuk menghargai eksistensi pelatih sebagai orang yang mendukungnya mencapai aktualisasi diri.

3. *Realistic Goal*

Sasaran realistis harus ditentukan dari awal supaya baik pelatih dan atlet, bisa menyusun *break down planning*

dan target. Sasaran harus menantang tapi realistis untuk dicapai. Sasaran yang tidak realistis bisa membuat atlet minder, inferior, atau jadi terlalu percaya diri, *overestimate self* karena terlalu yakin dirinya sanggup dan pantas untuk jadi juara.

4. *Problem Solving*

Siapapun bisa terkena masalah, baik pelatih maupun atletnya. Pelatih yang bijak mampu mendeteksi perubahan sekecil apapun dari atlet asuhannya yang bisa mempengaruhi kestabilan emosi, konsentrasi dan prestasi. Perlu pendekatan yang tulus untuk membicarakan kendala atau problem yang dialami atlet supaya bisa menemukan sumber masalah dan mencari penyelesaian yang logis. Jika sang atlet punya masalah dalam mengendalikan kecemasan sebelum bertanding, maka pelatih bisa mengajaknya menemukan sumber kecemasan dan mengajarkan untuk berpikir logis dan rasional. Pelatih bisa memotivasi atlet mengingat momen-momen paling berkesan yang dialaminya dan me review proses yang mendorong keberhasilan di masa lalu. Selain itu, relaksasi progresif (relaksasi otot) dan latihan pernafasan juga bermanfaat menurunkan ketegangan.

5. *Self awareness*

Atlet perlu dibekali cara-cara pengendalian emosi yang sehat supaya ia bisa me-manage kesuksesan maupun kegagalan secara rasional dan proporsional. Ketidakmampuan me-manage kesuksesan bisa

membuat atlet lupa daratan karena *self esteem*-nya melambung, sementara kegagalan bisa membuat atlet depresi karena melupakan kemampuan aktualnya. Oleh sebab itu, atlet juga perlu didorong untuk mengenal siapa dirinya, mengetahui dimana kelemahan dan kelebihanannya secara realistis, dan memahami di mana titik rentan diri yang perlu di kelola dengan baik. Jika atlet punya pengenalan diri yang proporsional, ia cenderung lebih *aware* dan *prepare* terhadap berbagai kemungkinan yang bisa terjadi.

6. *Managing stress and emotion*

Managing emotion juga terkait erat dengan pengenalan diri. Atlet yang bisa mengenal dirinya, akan tahu kecenderungan reaksinya dan dampak dari emosinya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, pelatih perlu berdiskusi bersama atletnya, hal-hal apa saja yang membuat atlet-atletnya merasa senang, marah, sedih, cemas, dll dan mengenalkan alternatif pengendalian emosi. Pengendalian emosi yang sehat, akan mengembangkan ketahanan terhadap stres karena tidak ada penumpukan emosi yang membebani diri dan membuat energi bisa digunakan untuk hal-hal yang produktif.

7. *Good interpersonal relation*

Hubungan baik dan tulus, jujur dan terbuka antara atlet dan pelatih, bisa memotivasi atlet secara positif. Rasa tidak percaya, tidak mau terbuka, jaim (jaga image), akan mendorong hubungan ke arah yang tidak sehat

di antara kedua belah pihak. Sikap terbuka dan jujur ini hendaknya sejak awal ditunjukkan oleh pelatih sebagai *role model* bagi para atlet binaannya. Mengomunikasikan tujuan, harapan, kritikan (konstruktif), masukan, perasaan, pendapat, kendala bahkan terbuka terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri akhirnya bisa jadi budaya positif yang membantu para atlet membangun sikap mental positif.

E. Latihan Keterampilan dan Penguatan Mental

Meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Makin disadari bahwa sifat-sifat kepribadian (*personality traits*) dan kemampuan-kemampuan psikologik sangat berperan dalam meningkatkan kinerja atlet.

Latihan Keterampilan Mental

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (*mental skill training*), yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan-hambatan yang datang dari diri atlet itu sendiri, seperti kurang percaya diri, merasa belum siap melakukan pertandingan, mengatasi gejolak emosional, dan sebagainya. Maupun beban mental yang datang dari luar dirinya, misalnya menghadapi lawan bertanding yang agresif, menghadapi penonton yang gegap gempita menjagokan pemain yang difavoritkan menjadi juara, suasana pertandingan yang dirasakan kurang

tenang, udara dingin dsb. Di samping kesiapan mental, atlet perlu memiliki ketahanan mental, karena dalam suatu pertandingan kemungkinan atlet meghadapi tantangan atau hambatan, yang berupa cemohan dari penonton, wasit yang dirasakan memihak lawan, dan juga hambatan yang datang dari dalam dirinya sendiri, seperti rasa lelah, perasaan tertekan dan kurang mampu mengadapi permainan lawan, dsb-nya. Latihan keterampilan mental dan latihan penguatan mental harus dilakukan atas dasar penelitian diagnostik, dengan menggunakan pendekatan individual. Tiap-tiap individu menunjukkan sifat-sifat dan kemampuan-kemampuan yang berbeda, serta kekuatan dan kelemahan yang berbeda pula, oleh karena itu perlu ditetapkan sasaran pembinaan dan program latihan mental sesuai dengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu. Seorang atlet akan dapat menunjukkan penampilan dan kinerja yang baik apabila memiliki "the ideal performing state" (**Unestahl, 1994: 47**), yaitu keadaan atau kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet melakukan kinerja dengan sebaik-baiknya. Latihan keterampilan mental (*mental skill training*) dapat dilakukan dengan berbagai latihan, yaitu antara lain:

1. Melemaskan ketegangan otot-otot (*muscular relaxation*).
2. Memusatkan perhatian (konsentrasi).
3. Latihan pembentukan citra-diri (*self-image training*).
4. Latihan visualisasi.
5. Memotivasi diri sendiri (dengan *goal setting*).
6. Latihan keterampilan berkomunikasi (*communication skills training*) dsb.

F. Latihan Menguatkan Mental

Mengenai latihan penguatan mental atau "mental strength training", yang pada hakikatnya dimaksudkan untuk meningkatkan ketahanan mental, dapat dilakukan antara lain dengan:

1. Latihan untuk menguatkan kemauan (*will power training*).
2. Latihan untuk meningkatkan kemampuan akal (*cognitive rehearshal*).
3. Latihan untuk dapat mensugesti diri sendiri (*self-seggestion training*).
4. Latihan untuk dapat menilai diri sendiri dan merasakan diri berhasil (*self- efficacy training*).
5. "Stress management training", latihan untuk dapat mengendalikan stres dan mempunyai daya tahan menghadapi stres.
6. Latihan meditasi dalam upaya mengembangkan sikap, pendapat dan kemauan untuk terus berusaha mencapai yang terbaik.

Dengan melatih atau melakukan latihan mental maka akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

- a. Daya konsentrasinya meningkat;
- b. Tidak merasa kelelahan atau merasa tenaganya terkuras habis;
- c. Mampu mengambil keputusan dan mereaksi dengan cepat;
- d. Merasa dapat mengontrol diri sendiri dan dapat melakukan apa saja yang harus dilakukan;

- e. Tidak ada pikiran akan gagal, pikiran tentang kelelahan, dan rasa percaya diri yang mengagumkan;
- f. Seperti tidak mampu mengingat kembali apa yang terjadi (gejala amnesia), mengenai kinerja yang dilakukannya secara sempurna.

BAB VI

GOAL SETTING

A. Pendahuluan

Goal setting adalah proses kognitif membangun tujuan dan merupakan determinan perilaku. Tujuan yang disadari akan menghasilkan tingkat prestasi yang lebih tinggi jika seseorang menerima tujuan tersebut (Locke, 1975 dalam Gibson *et al.*, 1985).

Sifat kognitif (proses mental) mencakup (Locke 1975 dalam Pinder, 1984):

1. Keterincian tujuan atau tujuan spesifik berkaitan dengan tingkat presisi kuantitatif tujuan tersebut (*goal specificity*).
2. Kesukaran tujuan: tingkat keahlian yang dibutuhkan (*goaldifficulty*).
3. Intensitas tujuan: proses menentukan bagaimana mencapai tujuan tersebut (*goalintensity*).
4. Kadar usaha untuk mencapai tujuan (*goalcommitment*).

Dalam banyak penelitian, tujuan spesifik dan kesukaran tujuan menjadi pertimbangan penting. Tujuan spesifik mengarah pada hasil yang lebih baik dibandingkan tujuan

yang samar-samar, karena tujuan tersebut memberikan kejelasan bagi individu berkaitan dengan apa yang seharusnya dikerjakan. Hal tersebut akan dapat menimbulkan perasaan berprestasi padadiri taekwondoin, pengakuan dan komitmen, karena karyawan dapat membandingkan seberapa baik ia saat ini dan seberapa baik ia bekerja pada masa lalu, dan dalam beberapa hal dapat membandingkan dengan karyawan lain (Gibson *et al.*, 1985). Dengandemikian goal setting yang bersifat spesifik akan mendorong peningkatan prestasi.

Demikian pula dengan kesukaran tujuan, semakin sukar tujuan, semakin tinggi pula tingkat prestasi. Namun hal tersebut terjadi ketika tujuan diterima atau disepakati (*goal acceptance*). Berkaitan dengan isu insentif, itu akan efektif mempengaruhi perilaku, jika insentif tersebut mempengaruhi tujuan orang dalam pencapaiannya. Namun demikian, masalah tentang hasil yang kembali menurun (*diminishing returns*) merupakan masalah nyata yang disebabkan kesukaran mencapai tujuan. Secara kognitif jika tujuan dianggap terlalu sukar sehingga tidak mungkin dicapai justru akan menyebabkan frustrasi bukan motivasi. (Zander & Newcomb, 1967 dalam Gibson *et al.*, 1985).

Hal penting yang seharusnya dikaji oleh peneliti berkaitan dengan teori goal setting adalah perbedaan-perbedaan individual. Banyak studi secara spesifik membahas pendidikan, ras, masa kerja terhadap proses goal setting. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan-perbedaan tersebut menjelaskan variasi perilaku berkaitan dengan goal setting (Gibson *et al.*, 1985). Namun demikian, perbedaan-perbedaan tersebut tidak menghasilkan suatu kesimpulan sehingga berkaitan dengan teori goal setting

tidak tampak dukungan yang meyakinkan mengenai perbedaan variabel pendidikan, ras, masa kerja, jenis kelamin, usia, kebutuhan akan prestasi, harga diri dan variabel lainnya.

B. Pentingnya GoalSetting

Agar efektif, seseorang harus menegaskan fokus misinya secara berkala melalui penetapan tujuan yang efektif. Semakin jelas *Goal Setting* yang dimiliki, semakin tajam fokusnya, demikian sebaliknya. Penetapan tujuan yang efektif menjadikan visi semakin terfokus karena menjelaskan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencapai visitersebut.

Visi memang penting, namun visi itu tidak akan terwujud bila tujuan suatu program tidak terencana dan dilaksanakan dengan benar. Sebuah visi akan tetap sama dalam jangka waktu yang lama, sedangkan sebuah misi akan menyesuaikan dengan visi. Namun, suatu tujuan harus ditinjau secara berkala agar seseorang dapat menyesuainya dengan situasi yang terus berubah.

C. Manfaat Penetapan GoalSetting

Tanpa penetapan tujuan, pencapaian visi hanyalah sebuah impian. Selain terpenuhinya visi, yang merupakan manfaat utama, ada juga beberapa hal yang akan didapat bila kita menetapkan tujuan dengan baik.

Tujuan mempermudah proses pengambilan keputusan. Bila keputusan yang dibuat mendukung tujuan yang dimiliki seseorang, dia tidak akan punya waktu untuk melakukan kegiatan lain karena harus menentukan keputusan mana yang harus dijalankan sesuai dengan nilai dan prioritasnya.

Dengan menetapkan tujuan, seseorang bisa menghemat waktu karena hanya berorientasi pada tujuan yang dirancang dengan baik.

Tujuan bisa digunakan sebagai tolok ukur. Tujuan sangat diperlukan untuk kepuasan psikologis orang, yang muncul saat ada perasaan bahwa dirinya mampu dan berguna, yang muncul jika sesuatu telah terpenuhi. Pencapaian tujuan bisa menjadi salah satu faktor pendorongnya.

Tujuan menghasilkan kegigihan. Bob Pierce, pendiri World Vision, bercerita bahwa di kala ia masih muda, seorang pastor berkata kepadanya, "Dalam banyak kasus, banyak organisasi yang dipimpin oleh seorang yang lebih memenuhi kualifikasi karena pendidikannya, kepopulerannya, talentanya, dan relasinya yang kuat, namun justru tenggelam. Sedangkan organisasi yang dipimpin oleh mereka yang terlihat memiliki sedikit kesempatan justru terus bertahan bahkan mendapatkan pencapaian yang luar biasa."

E. Kekhawatiran dalam Menetapkan GoalSetting

Ada beberapa alasan mengapa orang enggan untuk menetapkan tujuan.

1. Khawatir tujuan yang ditetapkan tidak sempurna. Beberapa orang tidak menetapkan tujuan karena mereka takut tujuan yang dibuat tidak sempurna. Memang tujuan yang kita buat tidak sempurna, dan tidak akan menjadi sempurna.
2. Khawatir akan dikalahkan. Rasa takut akan kekalahan sangat berkaitan dengan rasa takut akan tidak sempurnanya tujuan kita. Tidak dapat dihindari, kekalahan itu bisa saja kita alami. Kekalahan adalah

kekuatan yang menghancurkan bila diterima sebagai suatu kegagalan. Namun, ketika kita menerimanya sebagai suatu pelajaran yang kita butuhkan, kekalahan adalah anugerah.

3. Khawatir akan diremehkan. Ketika menetapkan tujuan, kita bisa mengantisipasi timbulnya pertentangan dan ejekan. Mereka yang melakukan hal itu sebenarnya merasa tertuduh karena seharusnya mereka melakukan hal yang sama. Jadi, berpikirlah positif bahwa ejekan itu adalah pujian yang terselubung.

BAB VII

IMAGERY DAN VISUALISASI

A. Pendahuluan

Pada konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. Imagery membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun. Selain itu, Imagery juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan motivasinya. Dengan

gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat dia gunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangannya bisa ditutupi dengan teknik yang lain. Imagery juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet diajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi. Dengan pikiran yang positif, ketenangan, konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal. Imagery bisa digunakan untuk berbagai keperluan. Meningkatkan performa, konsentrasi hingga proses penyembuhan cedera bisa menggunakan proses imagery. Imagery bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala.

B. Manfaat Mental *Imagery*

1. Untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan atlet untuk dapat sukses dalam mencapai tujuannya. Dengan latihan imagery, atlet akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Kalau dia sukses dalam latihan mental imagery ini, ia akan semakin yakin kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan pula kepercayaan dirinya.
2. Untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi. Atlet diajari untuk memahami situasi baru sebelum mereka turun di gelanggang yang sebenarnya, sehingga apa yang akan terjadi dapat diantisipasi

oleh atlet, dan dengan antisipasi ini, mereka mudah melakukan adaptasi terhadap berbagai kemungkinan hal yang terjadi.

3. Membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya. Hal ini bisa dilakukan pada masa latihan (*training session*). Kita tahu bahwa keterampilan terbentuk melalui tiga tahapan yaitu tahap kognitif, tahap asosiasi, dan tahap otomatisasi. Keterampilan tertentu dalam olahraga akan cepat dicapai atlet bila pada dua tahapan banyak melakukan mental *imagery*.
4. Membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Bila kita ingin fokus pada pertandingan, mental *imagery* dapat dilakukan di saat dibutuhkan. Sewaktu-waktu kita bisa mengingat kembali atau membayangkan kembali keterampilan yang bisa kita lakukan di saat kita mengalami kesulitan di lapangan.

C. Tahapan latihan *imagery*

1. Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan.
2. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan.
3. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.
4. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berpikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.

5. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
6. Pertahankan sikap yang positif.
7. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
8. Catatlah detail-detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda?
9. Jika sesi latihan *imagery* itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
10. Selalu mengakhiri latihan *imagery* dengan gambaran yang positif.

Imagery bisa dipadu dengan teknik yang lain seperti *self talk*. Jika dilakukan dengan teliti, maka *imagery* akan menjadi senjata yang ampuh untuk mencapai prestasi.

D. Visualisasi

Visualisasi adalah salah satu usaha menggunakan kekuatan pikiran untuk mengubah tujuan dan impian hidup agar menjadi nyata (misalnya memenangkan pertandingan). Visualisasi adalah upaya mengontrol langsung pikiran bawah sadar. Visualisasi memungkinkan untuk memanfaatkan kekuatan kreatif pikiran untuk mengubah keadaan dan menciptakan kehidupan yang diinginkan.

Visualisasi bekerja dengan imajinasi. Imajinasi adalah mesin pikiran yang mengonversi kekuatan pikiran menjadi citra mental, membayangkan sebuah realitas ideal yang menghadirkan "gambar hidup" seolah-olah menonton suatu

film atau melakukan yang sesungguhnya dalam pertandingan. Memvisualisasikan sukses/kemenangan sebelum melakukan sesuatu adalah latihan yang baik secara mental. Manfaat lain dari visualisasi adalah menikmati perasaan positif yang datang bersama visualisasi tentang kesuksesan itu.

Visualisasi juga dikenal sebagai latihan mental merekondisi pikiran, mengarahkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif. Jika belum pernah menggunakan teknik visualisasi, maka bisa dimulai dengan menyisihkan tidak kurang dari sepuluh menit setiap hari untuk memvisualisasikan hal-hal yang ingin dicapai dalam kehidupan atau dalam latihan maupun pertandingan. Kunci dari tindakan adalah suatu tindakan dilakukan karena pikiran bawah sadar terinspirasi untuk melakukan tindakan tersebut. Pikiran bawah sadar hanya bisa terinspirasi tentang sesuatu jika pikiran sadar pernah memvisualisasikannya. Visualisasikanlah hanya peristiwa, situasi, atau objek yang Anda inginkan hadir ke dalam kehidupan Anda. Trik tambahannya adalah Anda membayangkan seolah-olah Anda sudah mencapai keinginan-keinginan itu, gunanya adalah agar pikiran bawah sadar terinspirasi untuk mendorong fisik mulai bergerak dan bekerja ke arah tercapainya keinginan-keinginan Anda.

Dari penjelasan di atas tersebut banyak sekali yang bisa dipelajari, diantaranya yaitu :

1. Kekuatan pikiran bisa dikembangkan seluas-luasnya hingga mencapai hal yang mustahil sekalipun.
2. Visualisasi bisa melatih pikiran menjadi terfokus. Dan hal itu harus dilakukan secara berulang-ulang agar dapat diserap oleh pikiran bawah sadar.

3. Pikiran mengarahkan gerakan anggota tubuh. Pikiran selalu memimpin di depan, dengan fokus yang baik maka tubuh akan bergerak mengikuti instruksi dari pikiran.
4. Kekuatan visualisasi dapat bekerja saat kita berolahraga? Dalam sebuah penelitian, visualisasi dapat meningkatkan performa seseorang dalam berolahraga dari 10-50%. Mengapa demikian? Itu karena visualisasi memiliki efek psikologis terhadap tubuh. Ketika Anda memvisualisasikan sedang melakukan gerakan, permainan, atau apapun, terutama dalam berolahraga, maka otot-otot tertentu dalam tubuh Anda akan merespon terhadap gerakan yang terdapat dalam pikiran dan bayangan kita.

E. Contoh Visualisasi

Berikut petunjuk latihan Visualisasi sebagai berikut:

Bayangkan diri anda tiba di lapangan bulu tangkis, menikmati udara, lingkungan.... mendengar suara bola dan raket.... sedang mengantisipasi pertandingan..... merasakan perasaan dalam perut dan tubuh anda..... anda sedikit cemas tetapi sangat siap..... ingat bahwa hal ini hanyalah merupakan perasaan yang biasa dialami sebelum pertandingan.

Anda mulai memukul bola di lapangan..... memukul dengan energi yang kuat.... memukul dengan lembut..... dengan cepat merasakan rileks dan yakin..... ingatlah beberapa pernyataan positif pada saat anda melakukan

pemanasan..... saya memacu diri anda sendiri setelah melakukan pukulan yang baik..... saya adalah orang positif..... saya mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman positif..... saya seorang pemain yang percaya diri..... saya yakin pada kemampuan dan diri saya..... saya dapat mengendalikan temperamen saya..... dan saya bebas dari perasaan marah dan benci..... saya percaya diri, rileks dan bermain dalam bentuk yang bagus.

Pertandingan telah dimulai..... anda bergerak dengan baik..... anda ringan dan cepat..... anda dapat memusatkan diri..... pada saat bola datang pada setiap pukulan, anda dapat memusatkan diri pada bola dengan sempurna..... anda membuat irama lambungan bola..... memukul dengan tenaga, kekuatan dengan ketepatan.... pada saat anda memukul bola, anda dapat melihat melampaui net tepat seperti apa yang anda inginkan..... perhatikan diri anda sedang menikmati pertandingan dengan senang.... anda gembira dapat melakukan pertandingan yang bagus ini.... dan bermain dengan baik..... anda merasa rileks dan tidak tegang serta anda mengeluarkan nafas pada saat anda memukul bola.... tangan anda terasa ringan dan anda siap melakukan setiap pukulan pada setiap bola yang datang pada anda..... anda dengan mudah mengarahkan bola seperti yang anda inginkan....

Rasakan kekuatan yang anda miliki sebagai seorang pemain yang baik dan lihai.... pemain yang menang dan seorang pemain yang memberikan segala sesuatu yang dimiliki dan bermain dengan baik..... anda telah

mencapai tujuan anda.... anda telah bermain dengan baik dan sempurna..... biarkan diri anda sendiri memiliki semuanya pada saat anda perlahan-lahan melepaskan semua image (bayangan) anda... biarkan mengembang dan meninggalkan pikiran anda..... perlahan-lahan kembali ke kondisi fisik anda..... hubungkan kembali dengan pernafasan anda dan rasakan kursi atau lantai di bawah anda...gerakan ujung kaki anda dan kemudian jari-jari anda.... ambil nafas..... perlahan-lahan buka mata anda.

BAB VIII

RELAKSASI DALAM TINJAUAN PSIKOLOGIS

A. Pendahuluan

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Goldfried dan Davidson, 1976). Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja dalam sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis. Jadi, relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan (Prawitasari, 1988). Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Penggunaan relaksasi mempunyai sejarah yang luas dalam bidang kedokteran, psikologi klinis, dan psikiatri (Subandi, 2003). Relaksasi merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting untuk dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah relaksasi. Relaksasi dapat sangat bermanfaat jika dipraktikkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Teknik relaksasi digunakan oleh orang-orang untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi stres yang berhubungan dengan berbagai masalah dalam kehidupan tak

terkecuali dalam aktivitas olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan relaksasi dalam tinjauan psikologis adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, yang metode kontrol diri dan keterampilan mengelola tubuh yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah, menenangkan pikiran, menetralkan pengaruh-pengaruh stres, memperbaiki kepribadian, dan gejala psikologis lainnya.

B. Kegunaan Relaksasi

Burn (dikutip oleh Beech dkk, 1982) memaparkan kegunaan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan. Ada beberapa bukti bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertandingan atau perlombaan olahraga dan sebagainya.
5. Relaksasi dapat membantu mengurangi perilaku negatif tertentu yang sering terjadi selama periode stres.
6. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan

fisik. Hal ini mungkin terjadi sebagai hasil pengurangan tingkat ketegangan.

7. Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
8. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
9. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
10. Relaksasi dapat meningkatkan keyakinan diri individu sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
11. Relaksasi dapat meningkatkan hubungan interpersonal. Maksudnya dengan relaksasi orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

C. Macam-Macam Relaksasi

Ada bermacam-macam bentuk relaksasi, antara lain sebagai berikut:

1. Relaksasi Otot. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan (Bernstein dan Borkovec, 1973; Goldfried dan Davison, 1976; Walker dkk, 1981). Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum

dikendurkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas. Instruksi relaksasi otot dapat diberikan melalui tape recorder, dengan demikian individu dapat mempraktekkannya sendiri di rumah. Ada tiga macam relaksasi otot ini; yaitu *tension relaxation*, *letting go*, dan *differential relaxation*.

2. Relaksasi Kesadaran Indera. Relaksasi ini dikembangkan oleh Goldfried yang dipelajari dari Weitzman (Goldfried dan Davidson, 1976). Dalam teknik ini individu diberi satu seri pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada aktu instruksi diberikan. Seperti pada relaksasi otot, instruksi relaksasi kesadaran indera juga dapat diberikan melalui tape recorder, sehingga dapat digunakan untuk latihan di rumah.
3. Relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi. Di samping relaksasi yang sudah disebutkan di atas, relaksasi juga dapat dicapai melalui hipnosa, yoga, maupun meditasi.

D. Contoh Latihan Relaksasi

Berikut ini petunjuk latihan relaksasi:

- Berbaringlah (pause 3 detik).
- Letakan kedua tangan anda di sisi tubuh dan aturlah kaki anda supaya lurus (pause 3 detik).
- Atur pernafasan anda. Hitunglah satu pada saat menarik nafas dan dua pada saat mengeluarkan nafas (pause 5 detik).
- Pusatkan perhatian anda pada otot-otot kening (pause 3 detik).

- Kerutkan kening anda dan tegangkan otot-ototnya (pause 5 detik).
- Sekarang, lepaskan dan kendurkan otot-otot kening anda, rasakan berkurangnya ketegangan pada kening anda sampai tidak lagi merasakan ketegangan sedikit pun. Bila masih masih tegang, lalu kendurkan (pause 10 detik).
- Pusatkan perhatian anda pada leher dan otot-otot pada leher (pause 3 detik).
- Tegangkan otot-otot anda tersebut (pause 5 detik).
- Rileks dan kendurkan otot-otot tersebut (pause 5 detik).
- Sekarang kepalkanlah tangan kanan anda, tegangkan otot-otot tangan dan lengan kanan anda (pause 5 detik).
- Rileks dan kendurkan otot tangan dan lengan kanan anda. Rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda, rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda menjadi rileks dan berkurang tegangannya (pause 5 detik).
- Kepalkan tangan kiri anda dan tegangkan otot lengan dan lengan kiri anda (pause 5 detik).
- Rileks dan kendurkan otot tangan dan lengan kiri anda. Rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda, rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda menjadi rileks dan berkurang tegangannya (pause 5 detik).
- Sekarang bagian tubuh atas sudah rileks dan hangat. Bila anda merasakan ketegangan pada tempat tertentu di bagian atas tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut lalu kendurkan lagi (pause 10 detik).
- Sekarang otot pinggang anda (pause 5 detik).
- Rilekskan otot-otot tersebut dan rasakan berkurangnya

tegangan diotot bagian itu (pause 5 detik).

- Bayangkan anda melihat diri anda sendiri berbaring dirumput dalam keadaan rileks. Kalau ada bagian tubuh yang terlihat tegang, buatlah lebih tegang lalu kendurkan (pause 10 detik).
- Tegangkan otot paha dan betis kanan anda (pause 5 detik).
- Rileks dan kendurkan otot paha dan betis kanan anda. Rasakan rileksnya otot-otot tersebut (pause 5 detik).
- Sekarang julurkan jari-jari kaki kanan anda dan tegangkan otot otot pada telapak kaki kanan anda (pause 5 detik).
- Relaks dan kendurkan oto-otot tersebut.
- Luruskan jari-jari kaki kiri anda dan tegangkan otot pada telapak kaki kiri anda (pause 5 detik).
- Relaks dan kendurkan otot-otot tersebut (pause 5 detik).
- Bila anda merasakan ketegangan pada bagian tertentu dari bagian bawah tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut dan kendurkan kembali (pause 10 detik).
- Sekarang badan anda sudah rileks dan hangat. Rasakan dan nikmati perasaan relaks ini (pause 10 detik).

BAB IX

BIORITME

A. Pendahuluan

Bioritme mendasarkan dirinya pada teori bahwa alam termasuk manusia memiliki siklusnya masing-masing. Musim panas musim dingin, siang malam, pasang surut, musim semi dan gugur merupakan contoh siklus alam. Di sisi lain siklus di dalam manusia yang merupakan "jam biologi" ikut juga menentukan kehidupan seseorang. Di negara "timur" ilmu Bioritme ini sudah dikenal sejak 3.000 tahun yang lalu.

Dalam Bioritme ada siklus yang berulang setiap 23 hari yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang seperti kekuatan, ketahanan, tenaga dan kondisi kesehatan. Siklus kedua adalah siklus 28 hari yang mempengaruhi emosi atau tingkat sensitivitas seseorang. Siklus ketiga adalah siklus 33 hari yang mempengaruhi tingkat intelektual seseorang. Masih ada siklus tambahan yang terakhir ditemukan yaitu siklus 38 hari yang berkaitan dengan insting.

B. Siklus Bioritme

Sebuah Biorhythm (dari βιορhythμός; Yunani - biorhythmos) adalah siklus hipotesis dalam kecakapan

fisiologis, emosional, atau intelektual kesejahteraan atau "Bio" berkenaan dengan kehidupan dan "irama" berkaitan dengan aliran dengan gerakan teratur. Teori bioritme tidak memiliki kekuatan lebih prediktif daripada kesempatan dan telah dicap sebagaipseudoscience oleh skeptis. Teori bioritme menyatakan bahwa kehidupan seseorang dipengaruhi oleh siklus biologis irama, dan berusaha untuk membuat prediksi tentang siklus ini dan kemudahan pribadi melaksanakan tugas-tugas yang terkait dengan siklus. Ritme ini melekat dikatakan untuk mengontrol atau memprakarsai berbagai proses biologi dan klasik terdiri atas tiga irama siklik yang dikatakan untuk mengatur perilaku manusia dan menunjukkan periodisitas bawaan dalam perubahan fisiologis alami: fisik, emosional, dan intelektual (atau mental) siklus. Teori lain mengklaim ada iramab tambahan, beberapa yang mungkin kombinasi dari tiga siklus utama. Beberapa pendukung berpikir bahwa mungkin bioritme potensial berkaitan dengan *bioelectricity* dan interaksinya dalam tubuh mengikuti irama dasar aspek tertentu dari siklus fisiologis, meskipun mereka mungkin termasuk orang lain, dan rincian dapat bervariasi tergantung pada sumber. Ketiga siklus klasik bioritme adalah ritme infradian endogen. Dasar teori terletak pada siklus fisiologis dan emosional. Mereka sering diwakili grafis sebagai bentuk gelombang simetris atau asimetris, meskipun teori yang paling bergantung pada bentuk simetris. Bentuk yang paling umum digunakan adalah gelombang sinusoidal, yang dianggap representasi masuk akal dari sebuah siklus aktivitas bioelectric. Karena sifat sinusoidal, aliran siklus kegiatan bioelectric mengalami periodik berbalik arah. Setiap siklus bersilasi antara fase positif [0% .. 100%]

dan fase negatif [-100% .. 0%], di mana aktivitas bioelectric memperkuat dan melemahkan. Bentuk gelombang mulai, dalam teori yang paling, di baseline netral (0%) pada saat lahir dari setiap individu. Setiap hari bahwa gelombang lagi salib dasar ini dijuluki hari kritis, yang berarti bahwa tugas-tugas dalam domain siklus jauh lebih kacau dari hari-hari non-kritis lainnya. Tujuan dari pemetaan siklus biorhythmic adalah untuk memungkinkan perhitungan hari penting untuk melakukan atau menghindari berbagai kegiatan. Definisi klasik (turunan dari teori asli ada) menyatakan bahwa kelahiran seseorang adalah suatu kejadian yang tidak menguntungkan mendalam, seperti hari sekitar 58 tahun kemudian ketika tiga siklus yang lagi disinkronkan dengan nilai minimum mereka. Menurut definisi klasik, teori diasumsikan hanya berlaku untuk manusia. Dalam teori klasik, nilai setiap siklus dapat dihitung pada waktu tertentu dalam kehidupan individu itu.

Ada 3 siklus utama dalam bioritme, yaitu :

- a. Fisik adalah respon selama 23 hari terakhir
- b. Emosi adalah respon selama 28 hari terakhir
- c. Intelektual adalah persepsi selama 33 hari terakhir.

Perjalanan grafik setiap siklus independen, tidak saling mempengaruhi untuk memberi gambaran atau prediksi pola kebiasaan dan aktivitas hidup. Siklus kembali berulang setiap periode berakhir dari fenomena ke genomena lain dan dari waktu ke waktu sepanjang tahun selama hidup mulai lahir sampai kematian. ½ fase awal setiap periode adalah positif dan merupakan aktivitas dan ½ fase akhir periode adalah regenerasi. Titik kritis merupakan awal dari setiap fase

sebagai titik nol yang menggambarkan fluktuasi energi dan mengakibatkan respon rendah atau terlalu agresif yang dapat mengakibatkan kecelakaan ataupun keputusan jelek, dengan perhitungan siklus sebagai berikut:

- a. Siklus fisik dalam 23 hari
Awal siklus fisik adalah energi yang kuat dan terasa kehidupan sangat bertenaga, potensi maksimal dan setelah hari ke-7 terjadi penurunan menuju ke ½ fase negatif yang memberi ketidakseimbangan, hari ke 18 mulai naik ke arah titik kritis.
- b. Siklus emosi dalam 28 hari
Dimulai dengan perasaan kooperatif, optimistik, sosial, kreatif selama 8 hari dan kemudian menurun sampai hari ke 15 merupakan titik kritis menuju ke ½ fase negatif yang tegang, mudah tersinggung, perasa, dan stres. Titik terendah pada hari ke 22 dimana kondisi emosi makin rendah dan kembali berubah menuju ke fase berikutnya.
- c. Siklus intelektual dalam 33 hari
Siklus ini dimulai dari pola positif selama 9 hari dengan persepsi, penjelasan dan aktivitas intelektual yang makin meningkat terutama dalam logika menghadapi permasalahan menggambarkan kerja otak yang efisien kemudian menurun sampai ke hari 17 melampaui titik kritis. Fase negatif memberi gambaran sulit berpikir, sulit mengerti dan logika yang rendah sampai hari ke 26 kemudian grafik meningkat lagi ke fase berikutnya.

C. Bioritme Tubuh

Bioritme adalah suatu episode waktu yang reguler dan beradaptasi berdasarkan kondisi fisiologi atau tubuh manusia selama manusia hidup, mempengaruhi kebiasaan hidup, aktivitas kehidupan dan keberhasilan dalam melaksanakan pekerjaan, sedangkan pengaruh siang-malam dan manusia lain dalam hal ini tidak diperhitungkan.

Dalam istilah psikologi, Bioritme adalah kondisi internal (bion) fisik, emosi, dan intelektual diri anda yang sejak lahir akan terus mengalami perubahan secara teratur (ritme) menurut perhitungan masing-masing kondisi yang berbeda-beda. Teoritisnya begini, bagi orang yang berkecimpung dalam ilmu psikologi atau ilmu jiwa dikenal istilah *efek pendulum*. Efek pendulum yaitu naik turunnya keadaan jiwa seseorang atau pasang surutnya semua keadaan dalam alam ini. Hari ini kita seakan-akan berada di atas mega, optimis, senang, gembira, dan hari berikutnya kita berayun kembali dalam keadan tanpa semangat, sedih, nasib jelek. Turun-naiknya kondisi internal (bion) selalu mengikuti irama waktu (keteraturan) tertentu sesuai dengan kaidah alam.

Hasil riset para ahli psikologi dalam kurun waktu 20 tahun membuktikan bahwa kondisi internal fisik, emosi, dan intelektual seseorang akan mengalami fungsi sinusoidal yang diawali sejak manusia terlahir ke dunia. Penelitian itu pula menyebutkan bahwa sejak awal manusia terlahir ke dunia, ia telah dikaruniai kondisi fisik, emosi, dan intelektual. Kondisi pertama kali kita terlahir ke dunia, dalam bioritme diberi dengan nilai/ukuran nol.

Seiring dengan bergulirnya waktu dan manusia mengalami penambahan usia, ada hakikat tersembunyi

yang mengiringi perubahan-perubahan dalam diri manusia. Akan tetapi, perubahan yang terjadi dalam diri manusia itu sifatnya teratur, kontinyu dan mengikuti fungsi sinusoidal serta keteraturan tertentu, layaknya roda yang terus berputar (ada kalanya di atas, dan ada kalanya di bawah), atau gerakan planet yang beredar tanpa jemu mengelilingi matahari. Tiap-tiap kondisi (hakikat yang tersembunyi) tersebut akan mengalami ritme masing-masing. Hakikat yang tersembunyi itu tiada lain adalah kondisi fisik, emosi, dan intelektual.

Freud, seorang psikoanalisis, menyebutkan bahwa bayi yang baru lahir akan memiliki aspek biologis, yaitu aspek original di dalam kepribadian. Aspek tersebut akan berkembang menjadi aspek psikologis, lalu aspek sosiologis seiring dengan bertambahnya usia.

Fakta-fakta di atas hanya menunjukkan bahwa manusia pada galibnya memiliki naluri alamiah sejak dia terlahir yang diejawantahkan dengan kondisi fisik, emosi, dan intelektual. Fakta yang menunjukkan tentang keteraturan tersebut hanya untuk memperkuat tentang teori bioritme. Akhirnya kita boleh memilih untuk percaya atau tidak.

Kondisi bioritme seseorang (kondisi fisik, emosi dan intelektual) memiliki perubahan yang berbeda-beda seiring dengan perubahan waktu. Para ahli menemukan bahwa berdasarkan start kelahiran manusia, hukum tentang bioritme tersebut berlaku terhadap manusia, sehingga perhitungan untuk menentukan kondisi bioritme tersebut berdasarkan angka kelahiran. Seperti halnya dalam bioritme alam yang telah dijelaskan yaitu terdapat pada siklusnya masing-masing seperti iklim cuaca (musim dingin, musim panas, dan musim kemarau).

DAFTAR PUSTAKA

- Bronstein, P. (1996). Family and parenting behaviors predicting middle school adjustment: A Longitudinal Study. *Family Relation*, 45.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology-concept and applications*. New York (2nd ed): Wm. C. Brown Publishers.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172-204.
- Gunarsa, S. D; Satiadarma, M. P; Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Heru Suranto. 1994. *Psikologi Olahraga*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret.
- Ishak Anwar dan Sugiyanto. 1999. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.
- Komarudin. (2012). *Psikologi Olahraga. Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*: Bandung: PT Rosdakarya.

- Maksum, A. (2005). Ciri kepribadian atlet berprestasi tinggi. Jakarta: *Disertasi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Markum, M.E. (1998). Sifat sumberdaya manusia penunjang pembangunan. *Disertasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Marten, Rainer. (2004). *Successful Coaching*. 3rd Ed. Human Kinetics.
- Ndong Kamtomo. (1990). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarlito Wirawan Sarwono. DR. 1983. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Saparinah S. dan Sumarno Markam. 1982. *Psikologi Olahraga*, Buku Tuntunan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Singgih D. Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung mulia.
- Singgih D. Gunarsa, 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Gunung Mulia: Jakarta.
- Sudibyo Suryobroto. 1993. *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta: Jaya Sakti.
- Weinberg, R. &Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York. Human Kinetics.
- W.J.S. Poerwadarminta. 1984, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

BIODATA PENULIS



AGUS SUPRIYANTO, lahir 18 Januari 1980 di Kendal. Studi S1 pada jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahrgaan UNY selesai tahun 2001. Tahun 2005 lulus magister (S2) dari Sekolah pascasarjana Universitas Gadjah mada program studi Psikologi. dan sekarang masih menempuh program Doktor Psikologi (S3). Pengajar mata kuliah Renang, Psikologi Olahraga, Psikologi Kepeleatihan dan Perkembangan Motorik. Panitia, juri dan official berbagai lomba: O2SN, POPNAS, APSSO dan kejuaran renang antar klub renang. Berbagai penelitian tentang renang, psikologi olahraga, psikologi kepeleatihan dan perkembangan motorik. Pelatih PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) DIY dan Selabora Swimming Club serta karya ilmiah yang telah dipublikasikan dalam berbagai jurnal dan majalah Ilmiah seperti: Majora FIK UNY, Jorpres FIK UNY, Jurnal ISSA dan berbagai seminar baik nasional maupun internasional.

PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Buku ini mengemas Psikologi Kepelatihan Olahraga dari berbagai aspek psikologis yang terkait dengan perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang berkaitan dengan tingkah laku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet serta gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih, meliputi: ruang lingkup psikologi kepelatihan, pemahaman personal, pembinaan mental atlet usia dini, pembinaan mental atlet elit, ketegaran mental, goal setting, imagery dan visualisasi, relaksasi dalam tinjauan psikologis dan bioritme.

Pembahasan dalam buku ini sangat penting bagi pelatih dan pelaku olahraga karena nilai-nilai yang terkandung dalam psikologi kepelatihan dapat menjelaskan berbagai aspek dalam psikologi kepelatihan serta menerapkannya kepada anak didik/olahragawan yang dilandasi dengan konsep yang benar.



UNY Press

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

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)