

# PERKEMBANGAN MENTAL TRAINING

Oleh:

Agus Supriyanto

Email: [Agus\\_Supriyanto@uny.ac.id](mailto:Agus_Supriyanto@uny.ac.id)

# PERKEMBANGAN MENTAL TRAINING

- Diluar negeri sejak awal sejarah Jepang, mental training sudah dilakukan sebagai salah satu program latihan dalam rangka pembinaan dan pengembangan para “samurai”
- Di Indonesia berkembang di perkumpulan – perkumpulan pencak silat, mulai dari pembentukan citra diri/konsep diri, latihan pernafasan sampai pada tenaga dalam
- Dalam olahraga renang berkaitan dengan mental Energy

# Hal-hal yang mempengaruhi Mental renang dalam perlombaan

## Gejalanya:

1. Terlalu banyak khawatir
2. Terlalu banyak berfikir negatif
3. Terlalu memikirkan perlombaan
4. Tidak mampu berkonsentrasi
5. Sering ke Toilet
6. Minder dengan lawan yang dihadapi
7. Denyut nadi naik

## Cara penanganan:

1. Mengingatkan kesuksesan masa lalu/yang di ikuti
2. Fokus pada nomor perlombaan
3. Positif self-talk (saya mampu, saya bisa, dll)

# Hal-hal yang mempengaruhi Mental dalam renang dalam perlombaan

## Gejalanya:

1. Terlalu kecil/datar mental berlombanya (tidak semangat)
2. Pikirannya kemana-mana (banyak pikiran)
3. Tidak perhatian pada dirinya/sikapnya
4. Tidak ada motivasi

## Cara penanganan:

1. Fokus pada nomor perlombaan
2. Cek kembali target yang harus dicapai
3. Membayangkan saat perlombaan dan latihan
4. Positif self-talk (saya mampu, saya bisa, dll)

# Pendekatan Holistik

- Pendekatan individu secara keseluruhan, meliputi: aspek fisik dan psikis
- Pendekatan secara multidisipliner, misalnya cukup banyak atlet yang secara fisik “fit” tetapi prestasinya rendah karena faktor-faktor hambatan yang datang dari lingkungan
- Pendekatan sistem, maksudnya prestasi merupakan hasil dari suatu sistem pembinaan, yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet yang optimal.
- Pada cabang olahraga renang pendekatan holistik sangat penting dilakukan karena proses pembinaan dalam olahraga renang membutuhkan peran serta dari berbagai pihak mulai dari orangtua, pelatih, guru di sekolah dan teman atlet selain faktor fisik dan psikologis yang ada pada diri atlet tersebut

# Pendekatan Fisiologis

- Ada hubungan kesatuan jiwa dan raga
- Ada hubungan gejala fisiologis dengan keadaan mental psikologi individu (Sudibyo, 2001)
- Ada pengaruh latihan *biofeedback* terhadap denyut jantung dan *performance* (Inamori (1993)
- Dalam olahraga renang ada kontribusi latihan anaerobik terhadap mental psikologi individu (Barzdukas, dkk, 1991) terutama berkaitan dengan daya juang/ketegaran mentalnya

# PENDEKATAN METAFISIK

- Latihan mental memberi kemungkinan timbulnya kekuatan batin (spirit) khususnya melalui meditasi, berdoa, merenungkan sesuatu, pikiran benar dan bertindak benar (Krueger, 1988)
- Gejala-gejala metafisik atau parapsikologis banyak dijumpai pada pertandingan/perlombaan, teruma dalam cabang olahraga beladiri, tetapi penelitian secara ilmiah masih sangat kurang (Sudibyo, 2001)
- Dalam cabang olahraga renang berkaitan dengan tempat start (blok start) dan pemilihan lintasan

# PENDEKATAN SOSIO-KULTURAL

- Tingkahlaku dan kinerja manusia tidak dapat dilepaskan dari keyakinan-keyakinannya yang berkaitan erat dengan latarbelakang sosial budaya dan agama (Sudiby, 2001)
- Dampak dari pendekatan sosial-kultural berkaitan erat dengan proses pembinaan olahraga
- Dalam cabang olahraga renang pendekatan sosio-kultural, misalnya pembiasaan berdoa sebelum latihan dan berdoa yang dapat mengurangi tingkat ketegangan dan kecemasan