

Ketegaran Mental *(Mental Toughness)*

Oleh:
Agus Supriyanto
Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

Ketegaran Mental

- **Ketegaran mental/Daya tahan /ketangguhan mental:** merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet. Ketegaran mental/Daya tahan mental perlu dimiliki atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berpenampilan baik.
- **Ketegaran mental/Daya tahan /ketangguhan mental: :** kondisi atlet yang tetap mampu mengembangkan ketrampilannya dalam menghadapi pertandingan/perlombaan dalam situasi apapun dengan bafikir positif untuk tetap berprestasi

CIRI OLAHRAGAWAN YANG MEMILIKI KETEGARAN MENTAL

- Rileks (mampu mengatasi situasi panik)
- Tenang
- Energik
- Tidak mudah cemas
- Optimis (tidak cepat menyerah, dan mampu menemukan jawaban)
- Selalu Riang
- Selalu Berusaha
- Konsentrasi terjaga(tetap siap dan waspada)
- Percaya diri
- Mampu mensugesti diri sendiri dengan baik/ self hypnosis (saya mampu, kuat, dll)

METODE LATIHAN KETEGARAN MENTAL

- **Metode Verbal (Secara lisan):**

1. Focus pada sasaran (terkontrol dengan baik dan sasarannya jelas)
2. Mengatur irama atau ritme gerakan (dalam perlombaan, pertandingan, permainan)
3. Mengatur irama pernafasan

4. Tetap berusaha rileks walaupun dalam keadaan tertekan (siaga)

5. Meminimalkan terjadinya kesalahan

6. Berusaha tetap percaya diri

7. Hindari perkataan yang negatif

- **Metode Non Verbal (apikatif di lapangan):**

1. Melatih motivasi (dengan menentukan target baik saat latihan maupun saat bertanding/berlomba, serang daerah lemah lawan/tutupi daerah lemah yang ada pada diri sendiri)
2. Melatih berfikir positif (berkata pada diri sendiri untuk dapat bisa melakukan, mendapat poin, dan analisis keberhasilan pada setiap bagian)
3. Latihan mengontrol emosi (Dengan dicurangi dalam latihan, tetapi disampaikan setelah selesai, mengatur irama nafas)

4. Latihan mengontrol perilaku (setiap terjadi kesalahan untuk melakukan hal yang positif, jangan malah menyalahkan. Hal yang positif misalnya memantul-mantukan bola, Membetulkan senar, membentuk tali sepatu, dll)
- 5 . Latihan mengontrol mental dengan teknik visualisasi/bayangan untuk memperbaiki teknik yang salah)
6. Melatih daya tahan terhadap stres (melalui suatu latihan dengan level telorensi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki)
7. Melatih daya tahan konsentrasi (berlatih ditempat yang ramai, berlatih dengan cara sengaja diganggu menyerupai penonton lawan, dll)

PERAN PELATIH DALAM MEMBANGUN KETEGARAN MENTAL ATLET

- Giving encouragement than criticism (pemberian opini dan penilaian: harus objektif dan rasional, jangan emosional, melecehkan maupun menjatuhkan moral atlet)
- Membangun Respect yang baik (membangun hubungan yang baik antara pelatih dan atlet dengan saling menghargai hak dan kewajiban atlet maupun pelatih)
- Realistic Goal (ditentukan dari awal oleh pelatih dan atlet, sasaran harus menantang tetapi realistis untuk dicapai)

- Problem solving (pelatih harus tahu kondisi pribadi atlet untuk mendeteksi perubahan yang ada pada diri atlet dan membantu mencari sumber masalah dan membantu mencari pemecahannya)
- Self Awareness (mengenal siapa dirinya, kekurangan dan kelebihan yang ada, sehingga mampu mengelola kesuksesan dan kegagalan secara rasional dan proposional)
- Managing stress dan emotion (pengembangan ketahanan terhadap stres dan emosi yang membebani diri atlet, misalnya ketika senang, sedih, cemas dll)
- Good interpersonal relation (membangun hubungan baik, jujur dan terbuka antara pelatih dan atlet untuk membangun sikap mental yang positif yang dapat menunjang prestasi)

“The more you dream,
the further you get...”

Semakin tinggi mimpi, maka akan semakin
banyak hal yang bisa diraih..... kalau
serius ingin di capai, silahkan dicoba pada diri anda