

PERHATIAN & KONSENTRASI

Oleh:

Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

PERHATIAN & KONSENTRASI

Perhatian → Proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan/ perilaku (respon)

Konsentrasi → Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih dalam waktu tertentu (= rentangan waktu perhatian)

PERBEDAAN PERHATIAN DAN KONSENTRASI

- Konsentrasi lebih lama prosesnya(waktunya) dari pada perhatian
- Konsentrasi berawal dari proses perhatian
- Konsentrasi merupakan perhatian yang terpusat
- Proses konsentrasi harus melalui proses berfikir
- Konsentrasi sifatnya labil
- Perhatian sifatnya hanya sekilas
- Konsentrasi secara umum maksimal 40-60 menit
- Konsentrasi secara khusus maksimal 10-20 menit
- Perhatian maksimal 3 detik

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERHATIAN DAN KONSENTRASI

- Faktor dari dalam:
 1. Tingkat ketertarikan terhadap rangsang yang muncul
 2. Kesiapan pikiran seseorang (mind Set)
 3. Kemampuan seseorang untuk memilih rangsang-rangsang yang tidak relevan
- Faktor dari luar:
 1. Rangsang yang mencolok
 2. Rangsang yang ukurannya tidak umum (besar/Kecil)
 3. Rangsang baru yang berlawanan lingkungannya
 4. Rangsang yang bergerak
 5. Rangsang yang bersuara

HAL-HAL YANG MENGHAMBAT PERHATIAN & KONSENTRASI

- Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang terlalu cepat
- Ketegangan yang berlebihan
- Kelelahan fisik maupun psikis
- Rasa sakit akibat cedera

CARA MELATIH PERHATIAN

- Memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perhatian sesuai dengan olahraganya .
- Gaya perhatian setiap individu harus ditimbulkan kembali, ketika perhatiannya menurun
- Manajemen *stress* harus dapat dikembangkan pada setiap individu

CARA MELATIH KONSENTRASI

- Melakukan ritual/kebiasaan yang positif sesuai dengan cabang olahraganya, misalnya memantul-mantulkan bola.
- Melihat ke sasaran
- Menarik nafas dalam-dalam untuk menurunkan denyut jantung
- Focus pada suatu objek
- Bahasa tubuh harus tetap tegar dan semangat, misalnya badanya tegap
- Supertisi (percaya pada suatu hal baik itu benda/perilaku yang membawa keberuntungan sehingga dapat meningkatkan konsentrasinya