

PELATIHAN PELATIH DALAM RAGKA
PERSIAPAN PORDA DIY

PSIKOLOGI OLAHRAGA:
(Pentingnya Latihan Mental dalam Pembinaan Atlet)

Oleh:
Dimiyati

Disampaikan dalam Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga
yang diselenggarakan pada tanggal 13 Desember 2008
Di Gedung KONI Kodya Yogyakarta

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
KODYA YOGYAKARTA
2008



SURAT PENUGASAN/IJIN

Nomor : 27 /H.34.16/KP/2008

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, menugaskan/mengijinkan dosen-dosen FIK UNY yang namanya tersebut di bawah ini:

No	Nama	NIP	Pangkat/Gol	Materi/Topik
1.	Djoko Pekik Irianto, M.Kes.	131655280	Pembina Tk.I, IVb	Membangkitkan Motivasi Berprestasi
2.	Dimiyati, M.Si.	132001804	Pembina Tk.I, IVb	Latihan Mental Konsentrasi untuk Meningkatkan Penampilan Atlet
3.	Joko Purwanto, M.Pd.	131808671	Penata, III/c	Manajemen Stress dan Pengendalian Emosi
4.	Agus Supriyanto, M.Si	132300163	Penata Muda, III/	Pemahaman Personal
5.	Komarudin, S.Pd.	132304485	Penata Tk I, III/b	Kebosanan, Kejenuhan Atlet dalam Berlatih

Keperluan : Sebagai Penatar Pelatihan Mental Training Bagi Pelatih Tim PORDA KONI Kota Yogyakarta

Hari : Sabtu, 13 Desember 2008

Tempat : Gedung KONI Kota Yogyakarta

Keterangan : Berdasarkan surat dari KONI Kota Yogyakarta, tanggal 27 Nopember 2008

Demikian Surat Penugasan/Ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan setelah selesai tugas dimohon untuk dapat melaporkan hasilnya.

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Desember 2008

Dekan,



Samaryanto, M.Kes.
NIP. 131873957

Tembusan:

1. Ketua Jurusan POR dan PKL
 2. Kabag Tata Usaha
- FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

PSIKOLOGI OLAHRAGA:

(Pentingnya Latihan Mental dalam Pembinaan Atlet)

Oleh : Dimiyati

A. Pendahuluan

Setiap kali ada kegiatan dalam rangka pembinaan dan mengembangkan prestasi olahraga, apakah itu semacam pelatihan, penataran, dan loka karya pasti di dalamnya terdapat materi Psikologi Olahraga. Pelatihan Pelatih kali ini pun yang diadakan oleh KONI Kota Yogyakarta dalam rangka persiapan PORDA tidak lepas dari materi tersebut. Ini menunjukkan bahwa Psikologi Olahraga memiliki arti penting dalam konteks pembinaan atlet pada berbagai cabang olahraga.

Secara eksplisit pentingnya Psikologi Olahraga dalam upaya pembinaan olahraga tertera dalam dua definisi sebagai berikut: psikologi olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga atau latihan untuk meningkatkan prestasi Cox (2002), dan Weinberg dan Gould (2003) menegaskan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan adalah ilmu yang mengkaji manusia dan perilakunya dalam konteks olahraga dan latihan. Apabila dihubungkan dengan olahraga, khususnya olahraga prestasi, beberapa definisi tersebut jelas menunjukkan bahwa pembinaan dan penampilan (*performance*) atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik yang berpengaruh positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini diakibatkan oleh faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental.

Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat intrinsik yang datang dari diri atlet sendiri, misalnya ketegangan emosi yang berlebihan atau juga terlalu percaya diri sehingga mempengaruhi seluruh penampilannya. Ada juga faktor psikis yang tidak secara langsung yang bersifat ekstrinsik yang berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non teknis. Contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan seorang atlet mendapat kabar bahwa pacarnya meninggal dunia, kemudian terjadi ketidakstabilan emosi. Saat bertanding kondisi emosi yang labil tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet. Contoh lain: misalnya KONI Jatim sebelum PON berlangsung sudah menjanjikan akan memberi bonus Rp

100 juta kepada setiap atlet yang berhasil memperoleh medali emas di PON XVII tahun 2008 di Kaltim, kondisi ini mempengaruhi terhadap motivasi berlatih dan bertanding para atlet. Motivasi berlatih dan bertanding mereka meningkat sebagai dampak dari bonus tersebut dan hal ini sudah barang tentu akan mempengaruhi penampilannya.

Selain contoh-contoh tersebut di atas, banyak aspek-aspek psikologis lain yang berpengaruh terhadap penampilan atlet. Oleh karena itu yang penting perlu diketahui dan dipahami oleh para pelatih bahwa pada hakekatnya psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan seseorang ketika sedang berlatih atau dalam penampilannya (*performance*-nya) saat bertanding. Dengan demikian jelas bahwa baik dalam proses latihan maupun dalam tampilannya dan lebih lanjut prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis baik yang berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar diri atlet.

Tulisan ini akan mengungkap dimensi psikologis yang berhubungan dengan latihan mental (*latihan mental*) yang diperlukan oleh para pelatih selama latihan dalam rangka pembinaan atlet, khususnya yang terkait dengan motivasi dan latihan konsentrasi.

B. Kaitan Psikologi Olahraga dan Latihan Mental

Menurut Setyobroto (2001), dalam perkembangan psikologi olahraga, latihan mental mulai mendapat banyak perhatian sesudah diselenggarakan Olympic Scientific Congress di Seoul 1988, dengan tema "*New Horizon of Human Movement*", dimana para ahli psikologi olahraga lebih menyadari pentingnya memberi perlakuan latihan mental kepada atlet, untuk dapat meningkatkan kinerja atlet, untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Mengapa latihan mental terkait dengan pencapaian prestasi? Jawabnya, karena latihan mental memiliki dampak langsung terhadap tingkah laku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah (Unestahl, 1988). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan mental pada hakekatnya adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis, dan dalam jangka panjang untuk: (1) meningkatkan kemauan, (2) mengontrol stabilitas emosional, (3) mengembangkan pemikiran, motivasi, sikap,

keyakinan, dan tingkah laku, serata (4) meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu.

Dengan memahami beberapa aspek dan lingkup permasalahan yang dijadikan objek dalam latihan mental, maka diharapkan perlakuan-perlakuan dalam pembinaan mental atlet, baik yang berupa bimbingan dan konseling maupun latihan mental, dapat lebih terarah serta efektif dan efisien.

C. Aspek-aspek Psikologis yang Diterapkan dalam Latihan Mental

Pemaparan tentang pengertian dan arti penting latihan mental serta kaitannya dengan prestasi olahraga sebagaimana diuraikan di atas dimaksudkan agar para pelatih lebih memahami bahwa olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja. Pembinaan olahraga, terutama olahraga prestasi sangat terkait dengan masalah-masalah psikologis pelakunya.

Seorang atlet yang sedang berlatih dan bertanding dengan melakukan berbagai aktivitas fisik tertentu tidak mungkin lepas dari pengaruh aspek-aspek psikologis baik yang ditimbulkan dari olahraga itu maupun yang berasal dari faktor luar. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda antara cabang olahraga yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu latihan mental sangat dibutuhkan dan berpengaruh terhadap cabang olahraga pun berbeda-beda. Cabang olahraga non *body contact* seperti panahan lebih membutuhkan latihan aspek konsentrasi dari pada latihan mental lainnya. Sebaliknya cabang olahraga *body contact* seperti tae kwon do justru menuntut setiap atlenya membutuhkan latihan yang dapat menumbuhkan sifat agresif namun aspek konsentrasi pun tetap diperlukan.

Terlepas dari perbedaan kebutuhan latihan mental tersebut, secara umum hasil penelitian menunjukkan ada kesesuaian antara karakteristik psikologis dengan penampilan olahraga (May, dkk. 1995). Lebih lanjut (Meyers, dkk, 1996) telah menyusun dan menidentifikasi keterampilan psikologis yang perlu dilatihkan yang sesuai dengan setiap cabang olahraga. Menurut Mahoney dkk (1987), aspek-latihan mental tersebut, yaitu motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, persiapan mental bertanding, dan konsentrasi. Artinya latihan mental ini sangat diperlukan oleh setiap cabang olahraga. Bertitik tolak dari hal ini berikut akan dijelaskan dua aspek psikologis saja yang diperlukan untuk dilatihkan kepada atlet, yaitu motivasi dan latihan konsentrasi.

dalam posisi duduk, setengah berbaring atau berbaring dalam kondisi rileks dengan mata terpejam. Kemudian atlet dirahkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Memusatkan perhatian pada pernapasan;
- 2) Memusatkan perhatian pada penginderaan;
- 3) Memusatkan perhatian pada sensasi kebutuhan;
- 4) Memusatkan perhatian pada pikiran dan emosi; dan
- 5) Latihan konsentrasi.

D. Penutup

Pembinaan olahraga akan berhasil apabila ditunjang oleh penerapan latihan mental selama proses latihan pembinaan tersebut. Latihan mental yang dapat diaplikasikan selama proses latihan dan pembinaan atlet diantaranya menumbuhkan motivasi kepada atlet dan latihan mental konsentrasi.

E. Daftar Pustaka

- Anshel, M.H., (1997), *Psychology Sport From Theory to Practice*. Scottsdale Arizona : Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Cox, R, (2002). *Sport Psychology Concepts and Applications*. New York : Mc Graw-Hill.
- Cratty, R.H., (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. Prentice-Hall, Inc. Englewoode Cliff, New Jersey.
- Hoehn, T.S., (1983). *Solving coaching problems: Strategies for succesfull team development*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gauron, E.F., (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, N.Y. Sport Science Associates.
- Gill, D.L., (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R., (1987). *Coach guide to sport psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- May, J.R., Veach, T.L., Reed, M.W., and Griffey, M.S. (1985). A psychological study of health, injury and performance in athletes on the US alpine ski team. *Physician and Sportsmedicine*, 13, 111- 115.
- Meyers, M.C., LeUnes, A., and Bourgeois, A.E. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, 19, 132-145.
- Nideffer, R.M., (1993). *Concentration and Attention Control Training*. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (2nd ed) (pp-243-261). Mountain View, CA: Myfield.
- Sage, G.H., (1977). *Introduction to motor behavior: A Neuropsychological approach* (2nd ed). Reading, MA: Addison Wesley.
- Schmid dan Peper (1993)., Training strategis for Concentration. In J Williams (ed) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (2nd ed) (pp-262-273). Mountain View, CA: Myfield.
- Setyobroto, Sudibyoy., (2001). *Mental Training*. Jakarta.: Percetakan "Solo"
- Unestahl, L.E,(1988). *Systematic Training of Mental Skill in Sport and Life*. Delivered at The Seoul Olympic Scientific Congress.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.