



BAB 5

MENTAL TRAINING UNTUK ATLET PANAHAN

Pengantar

Setiap atlet ketika ditanya sepakat bahwa kesiapan dan ketahanan mental penting untuk mencapai prestasi maksimal dalam setiap perlombaan. Tujuan bahasan ini adalah memperkenalkan agar pemanah paham mengenai bentuk latihan mental training dan mampu melakukannya dalam bentuk yang spesifik dalam setiap program latihan. Bentuk latihan tersebut adalah: 1) focusing, 2) breathing, 3) imagery, 4) distraction and control, 5) mental toughness, 6) passive thinking, 7) muscle relaxation, 8) mimicking, 9) refocusing. (Lee dan Debondt, 2005).

1. Focusing

Focus merupakan aspek penting pada penampilan atlet elit. Focus merupakan sifat manusia yang diperlukan dalam kehidupan sehari, secara khusus dapat mengantarkan pada penampilan maksimal dengan dukungan kerja keras. Atlet paham bahwa hasil maksimal dipengaruhi oleh focus dan kemampuan konsentrasi. Terdapat beberapa bentuk latihan yang membantu meningkatkan focus yaitu:

a. Watching the Clock Face

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

Latihan ini memerlukan peralatan seperti jam dinding/jam tangan dengan detik tetap berjalan. Jam tersebut akan membantu melatih dan memelihara perhatian atau focus pada objek khusus selama latihan atau perlombaan. Jam diletakan di tempat yang bisa dilihat dengan jelas, dalam latihan ini pemanah melihat permukaan jam sampai perhatian pemanah focus pada permukaan jam dan gerakan detik pada jarum jam. Konsentrasi pada jarum jam yang bergerak, ketika jarum jam dalam detik sudah tepat pada angka 12 mulai tutup mata, dan ketukan jari pada meja dengan interval sebagai berikut:

Interval 1 dan 2	Tutup mata dan ketukan jari pada meja selama 5 detik
Interval 3 dan 4	Tutup mata dan ketukan jari pada meja selama 5 detik, 10 detik, 15 detik, 20 detik, 30 detik dan 35 detik, 45 detik, 50 detik, dst).
Interval 5 dan 6	Tutup mata dan ketukan jari pada meja selama 5 detik, 10 detik, 15 detik, 35 detik, 45 detik, 50 detik, 60 detik, dst).

Selama rangkaian latihan periksa apakah anda sudah mampu berpikir dengan focus dan menghilangkan dari benak anda yang berhubungan dengan tugas selama interval tersebut. Ketika latihan tersebut sudah dikuasai, latihan bisa ditingkatkan dengan cara jam lebih didekatkan dengan muka (jarak jam dengan muka dirubah) ini akan lebih sulit dalam meningkatkan konsentrasi, kemudian ditambah dengan berbagai gangguan seperti: 1) lakukan latihan tersebut sambil mendengarkan musik, 2) Lakukan latihan sambil mendengarkan berita atau talk show, 3) lakukan latihan tersebut sambil berbicara langsung dengan tim anda.

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

2. Passive Thinking

Bentuk latihan ini berguna untuk melatih konsentrasi yang dirancang untuk mengalirkan ide secara bebas di luar kesadaran pikiran kita. Dalam latihan ini dibutuhkan timer audio tape untuk signal (tanda) yang bisa didengan untuk memulai dan mengakhiri aliran pikiran secara bebas.

Ketika melakukan bentuk latihan ini satu menit pada aliran pikiran bebas dan satu menit lagi istirahat. Jumlah waktu yang diberikan untuk latihan ini adalah 15-20 menit. Anda bisa melakukan latihan ini secara kontinu dengan memperpanjang periode waktu aliran pikiran bebas sampai anda cakup melakukannya selama lima menit dan istirahat selama satu menit.

Dalam latihan ini mata ditutup, rileks, dan dalam posisi yang menyenangkan. Selama dalam melakukan aliran pikiran bebas, ide, pemikiran mengalir dalam benak pikiran anda. Jangan mencoba untuk menyimpan pikiran, ide satu dengan yang lainnya sampai kesadaran menjadi pasif pada pemikiran anda.

Selama periode istirahat, nilai apakah melakukannya dengan baik? Apakah anda mampu mempertahankan pemikiran yang diikat dengan baik? Apa kesulitan yang anda alami dalam melakukan latihan tersebut? Berapa lama anda mampu mengikat pemikiran sebelum anda sadar? Latihan ini tidak akan menarik jika anda mempunyai kesulitan untuk memulai, dengan latihan anda akan menjadi mudah untuk meningkatkan pemikiran ketinggian kesadaran dan menggantikan dengan subjek yang berbeda secara total. Rasakan aliran pikiran, ide yang masuk dan keluar, sehingga anda menjadi mudah dan sadar secara pasif dalam pemikiran anda. Ketika anda mampu melakukan latihan dengan relatif mudah

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

melakukannya selama 5 menit, anda dapat meningkatkan kesulitan dalam latihan berikutnya seperti: 1) berlatih dengan membuka mata, 2) berlatih keterampilan dalam situasi yang berbeda 2 atau 3 kali sehari untuk beberapa menit setiap kalinya. Mulai dengan situasi tersebut, kurangi rangsangan seperti duduk di tempat yang tenang atau hanya sebelum pergi tidur, susunlah segala sesuatunya yang ada disekeliling anda.

Breathing

Pikiran anda sangat berhubungan dengan kecemasan yang berdampak pada denyut nadi, ketegangan otot, dan pernapasan. Perubahan yang terjadi misalnya otot tegang, napas tesendat, berdampak negatif pada koordinasi gerak halus dan ketepatan pemanah. Pernapasan yang baik tidak hanya membuat rileks, tetapi pernapasan tersebut memfasilitasi penampilan dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah, dengan demikian akan membawa banyak darah ke otot dan memfasilitasi dalam membersihkan sisa-sisa pembuangan. Oleh karena itu, pernapasan yang baik penting dan merupakan faktor fundamental dalam membentuk konsentrasi.

Biasanya kita bernapas 15-20 kali dalam satu menit, da kita bernapas dangkal dan pendek yang hanya menggunakan 1-6 kapasitas paru-paru kita. Seseorang bisa belajar bernapas lebih lambat lagi antara 5-6 bernapas dalam dan tenang selama satu menit. Dengan demikian banyak pemanah yang tidak pernah melakukan pernapasan dalam diapragmatic atau disebut juga pernapasan Zen Breathing. Pemanah yang sadar mengembangkan gaya pernapasannya menjadi lebih sadar bagaimana mempola pernapasannya yang mengganggu di bawah tekanan stress. Pemanah yang mengalami masa sulit selam penampilannya dalam situasi

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

tekanan yang tinggi mereka melakukan pernapasan sebagai berikut: 1) mereka menahan napasnya, 2) mereka bernapas lambat dari dada bagian atas. Kedua pernapasan tersebut menghasilkan pengaruh yang sama yaitu meningkatkan ketegangan dan penampilannya menurun.

Diaphragmatic (Zen Breathing)

Ketika anda bernapas, anda harus mengisi paru-paru anda dengan udara. Banyak orang melakukannya tapi hanya di bagian atas pada paru-parunya. Mereka tidak mengisi paru-paru dengan udara sampai bagian bawah. Zen breathing adalah metoda pernapasan diaphragma yang lambat dan lebih rileks daripada pernapasan dada bagian atas. Pernapasan dalam diaphragma mengurangi tekanan darah dan denyut nadi yang menghasilkan turunnya tingkat kecemasan.

Bentuk pernapasan ini disarankan digunakan setiap malan kira-kira 20-30 menit sebelum pergi tidur dan bisa dilakukan sambil tiduran. Dengan demikian perasaan nervous yang mengganggu pada tugas yang sedang dihadapi yang menyertai latihan akan membantu mengurangi ketegangan dan tetap focus. Cara yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan sikap yang enak kedua kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
2. Otot leher, lengan, dan bahu harus tetap rileks, senyum sedikit untuk mengurangi ketegangan di bagian muka dan dagu anda.
3. Fokus pada gerakan otot perut anda, perhatikan gerakan otot perut anda diketatkan dan rileks.

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

4. Bernapaslah dalam-dalam, lambat, dorong diaaphragma anda ke depan pusar anda, perhatikan bahwa anda memperbesar perut anda.
5. Pelihara kesadaran anda tetap rileks terutama dibagian dada dan bahu, gerakan dibagian dada dikurangi dan pastikan tidak mebungkuk atau dada tegak.
6. Hembuskan napas perlahan-lahan ulangi sampai anda merasa nyaman dan semua tot anda rileks.
7. Fokus pada tugas yang sedang anda hadapi.

Muscle Rilexation

Rileksasi dan kemampuan untuk mengatasi stress merupakan kunci untuk penampilan sukses pada atlet elite. Koordinasi dan konsistensi aka terganggu dengan ketegangan otot. Latihan rileksasi ini bisa mengkover 9 bagian dalam tubuh. Tujuan latihan rileksasi adalah agar pemanah mampu mengenal ketika otot tegang atau rileks. Ketegangan yang terjadi pada kelompok otot kira-kira 10 detik kemudian sedikit demi sedikit rileks dari ketegangan 100% ke 0 % selama 30 detik.

Latihan rileksasi dilakukan dengan cara ambil posisi yang enak, lebih baik datar pada bagian punggung, dan dengan sedikit alas pada untuk mendorong kepala, pilih waktu dan tempat yang memungkinkan anda tidak terganggu. Ambil napas panjang, lambat, dan dalam dan rasakan bahwa anda rileks sekarang konsentrasi pada setiap bagian tubuh, mulai dengan:

.....

Imagery

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

Mental imagery dalam panahan digunakan untuk membantu pemanah meningkatkan penampilannya dalam suatu perlombaan. Pemanah terbaik dunia menunjukkan kemampuan yang baik dalam keterampilan imagery, mereka melakukannya setiap hari sehingga keterampilan teknisnya semakin baik, melihat dirinya tampil menjadi pemanah yang sukses sehingga pemanah lebih siap menghadapi perlombaan.

Banyak pemanah yang sudah merasakan bahwa visualisasi memberikan manfaat yang luar biasa, sehingga pemanah merasa penampilannya menjadi sempurna sebelum perlombaan yang khusus. Pemanah harus memvisualisasikan teknik yang sempurna dan panah jatuh di bagian kuning (gold). Visualisasi ini akan memberikan penampilan terbaik dari penampilan sebelumnya. Fokus perhatian tertuju pada proses daripada hasil, dan membuang pemikiran yang kurang relevan atau negatif untuk membangun kepercayaan diri pada pemanah.

Mc Kinney seorang juara panahan tingkat dunia percaya dan menyarankan untuk melakukan latihan mental (mental practice). Begitupun Simon Fairweather seorang juara olimpiade Sidney 2000 dan menjadi pelatih diberbagai negara menyarankan untuk latihan mental.

1) Mengembangkan Keterampilan Imagery

Imageri perlu dilatihkan untuk mencapai kesempurnaan. Untuk memulai coba lakukan latihan ini selama 5 menit perhari sebelum memulai latihan dan sebelum pergi tidur. Pelaksanaannya tutup mata dan bayangkan tempat dimana anda berlatih, apa yang bisa anda lihat? Apakah anda bisa mengenal tempat tersebut? Apakah anda mengenal suara ditempat itu? Bayangkan diri anda melakukan teknik dasar seperti stance, rasakan distribusi tekanan pada kaki anda, rasakan berat busur anda, angkat dan

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

tarik busur anda, bayangkan dan rasakan pada saat anda melakukan ekspansi/iming, release dan follow-through.

Melalui latihan yang intensif anda akan lebih cakap, dan anda bisa meningkatkan kompleksitas proses latihan termasuk situasi perlombaan khususnya pada situasi perlombaan final. Sebagai pedoman anda disarankan untuk melakukan latihan imagery 10-15 menit setiap hari. Hal ini tidak hanya bisa meningkatkan kemampuan fisik, tetapi dapat memelihara keterampilan konsentrasi anda.

2) Latihan Imagery dengan Menggunakan Gerak Meniru

Latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik, hal ini dilakukan dengan melalui 12 langkah latihan teknik. Pelaksanaannya, bayangkan bahwa anda berada di garis tembak, tutup mata anda kemudian anda menampilkan 12 langkah teknik tanpa menggunakan alat. Mulai dari stance, nocking, hooking and gripping, mindset, set-up, drawing, anchoring, loading/transfer to holding, aiming dan ekspansi, release, follow-through, dan feedback.

Lakukan sikap stance dengan distribusi tekanan pada kaki 60-70 % pada bola kaki, dan 40-30 % pada tumit. Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (quiver) anda, kemudian anda melakukan hooking dan gripping sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak. Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan mindset dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu, Lakukan set-up, drawing dan anchoring dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan. Lanjutkan dengan melakukan

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

posisi holding, bayangkan proses iming dan ekspansion, dan rasakan anda melakukan release dan follow through, kemudian menerima feedback pada tembakan yang sempurna, kemudian ulangi gerakan tersebut sampai benar-benar dikuasai.

Proses ini harus dilakukan sebelum latihan atau perlombaan, di rumah, di lapangan, atau di manapun anda bisa melakukannya. Ketika anda melakukan latihan imageri mulailah proses 12 langkah teknik yang akan membawa pikiran dan perasaan anda secara total pada tembakan. Latihan ini bisa juga digunakan untuk latihan penguasaan teknik yang baru dengan mengkombinasikan imagery dengan gerakan nyata. Keterampilan baru akan menjadi mahir apabila dilatih secara kontinu dan harus menjadi bagian program latihan dan perlombaan secara rutin.

Distraction

Banyak macam gangguan yang akan merusak fokus dan konsentrasi serta penampilan pemanah. Gangguan diberikan dengan tujuan supaya pemanah dapat mempertahankan perhatian dan memelihara kemampuan teknik supaya tetap sempurna. Hal ini akan menyebabkan stress, tetapi menghabiskan energi mental dari penerapan bentuk latihan ini.

Beberapa bagian latihan akan ditunjukkan pada anda sebagai cara untuk mengatasi berbagai gangguan sebagai berikut:

a. Sumber gangguan

Gangguan bisa datang dari banyak sumber baik internal maupun eksternal seperti:

- § Lawan bertanding
- § Tim
- § Pelatih dan manager

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

- § Kehadiran orang yang mengagumkan anda
- § Penonton
- § Mobile phon
- § Tangisan anak
- § Keluarga atau masalah yang berhubungan dengan keluarga
- § Media dan potografer, jurnalis, vedeo kamera,
- § Penyiar radio dan TV
- § Penampilan maksimal yang tidak disangka-sangka
- § Kondisi cuaca yangtidak menguntungkan
- § Perubahan jawal perlombaan

Beberapa aspek yang mengganggu pemanah tetapi tidak hanya mengganggu jika anda membolehkan mereka ada, Setelah setiap perlombaan atau sesi latihan anda harus mencoba mengidentifikasi berbagai gangguan berdasarkan pengalaman anda yang dirasa mempengaruhi penampilan anda, sehingga anda mengenal gangguan tersebut, dan anda bisa mempersiapkan diri untuk menghadapi sumber yang mengganggu.

Pengelolaan Terhadap Gangguan

Berusaha dengan berbagai gangguan yang terjadi pada sikap, anda bisa memadai hanya secara proporsional, atau bisa menerimanya dan menyingkirkannya, jika anda khawatir terjadi pembuangan/pemborosan energi mental melebihi msalah yang tidak penting, kemudian tidak hanya membuang-buang energi fisik tetapi lebih buruk, anda harus mencegah dengan beberapa langkah teknik. Pemborosan energi mental secara serius bisa merugikan penampilan sepanjang perlombaan.

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

Kemudian apa yang penting harus diingat, ketika anda terganggu, hilang konsentrasi atau sering membuat kesalahan, hilang keterampilan anda, dan fokus anda. Beberapa tip yang akan membantu anda mengatasi masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Ingat bahwa walaupun perlombaan mungkin melebihi kendali anda, reaksi anda ke perlombaan tersebut harus bisa dikendalikan oleh anda. Mc Kinney mengatakan: "Ain't no sense worrying: if you have no control over something, ain't no sense worrying about it-you have no control over it anyway. If you do have control, why worry? So either way, there ain't no sense worrying."
2. Identifikasi berbagai gangguan dan pelajari gangguan tersebut.
3. Selalu berpikir positif, jika terjadi gangguan tidak apa-apa.
4. Kembangkan perencanaan untuk re-focusing dan berlatihlah ketika anda mengalami gangguan (pada waktu latihan atau perlombaan).
5. Gunakan gangguan secara umum sebagai sebuah keuntungan dalam perlombaan-pemain lain harus menghadapi gangguan yang lebih dari pada anda.
6. Belajarlah bagaimana merubah pikiran negative menjadi pemikiran positif dan konstruktif.
7. Tidurlah yang cukup dan beristirahat yang lebih sebelum perlombaan, jadi anda mempunyai mental imagery yang lebih baik untuk menghadapi gangguan, keinginan (mood), dan mengendalikan stress.

Re-focusing

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

Re-focusing harus dilakukan dalam bentuk yang pendek dan sederhana, sehingga bisa diterapkan dengan cepat. Dalam hal ini bisa diterapkan dalam bentuk teknik relaksasi yang pendek, sebaiknya menggunakan kata kunci (cue-word) yang dihubungkan pada perasaan focus, atau efektif dengan menggunakan imagery.

Satu teknik relaksasi instant yang bisa digunakan adalah:

- § Senyumlah dalam hati-bathin.
- § Bayangkan diri anda tersenyum-khususnya dengan mata anda.
- § Berpikir: "pikiran yang selalu waspada, "tubuh tenang dan rileks."
- § Tarik napas perlahan-lahan, kemudian bernapas seperti biasa.
- § Ketika mengeluarkan napas, otot anda rileks.
- § Pertama wajah anda, dan rasakan aliran yang rileks dan hangat sampai pada ujung jari kaki.

Berlatih menerapkan teknik refocusing yang efektif dengan menggunakan imegery atau simulasi selama berlatih. Hal ini akan membuat lebih mudah dalam menerapkan teknik selama perlombaan.

Mental Toughness

Pemanah bisa memahami mental toughness, tidak akan mengandalkan alasan untuk menjelaskan kenapa prestasinya menurun, tetapi menerima kesulitan dan melihat kesulitan tersebut sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sebagai seorang pemanah untuk bekerja keras, berpenampilan lebih baik, pemanah tahu bahwa mereka adalah pemanah yang cakap dan handal. Contoh mental toughness: ketika hujan pemanah merasa kedinginan, pemanah merasa sakit, dan merasa pemanah ingin menyingkir dari tempat tersebut. Jika pemanah

Latihan Mental untuk Atlet Panahan _____

mempunyai mental toughness yang baik pemanah tidak akan menyingkir dalam kondisi itu, maka dari itu pemanah akan mendapatkan peningkatan maksimal dalam penampilannya.

Kesimpulan

Soal-soal Latihan