

# *Paket Latihan Mental*

Khusus Pelatda PON XVI Jawa Barat



Penyusun:

**Dr. Danu Hoedaya & Dr. Nitya Wismaningsih**

[ Tim Psikologi Pelatda PON XVI Jawa Barat ]

Komite Olahraga Nasional Indonesia - Jawa Barat  
Bandung, Juli 2004

## DAFTAR ISI

Halaman

1.	LATIHAN PERNAFASAN .....	1
2.	LATIHAN RELAKSASI .....	2
3.	LATIHAN CENTERING .....	4
	Pengertian dan Latihan Umum Centering .....	4
	Latihan Spesifik Centering .....	6
	Atletik .....	6
	Anggar .....	7
	Golf .....	7
	Bola Sodik .....	7
	Bulutangkis .....	7
	Baseball .....	8
	Panahan .....	8
	Loncat Indah .....	8
	Karate .....	9
	Tenis .....	9
	Bolabasket .....	10
	Tinju .....	10
	Menembak .....	11
	Judo .....	11
	Senam .....	12
	Bolavoli .....	12
	Sepakbola .....	13
	Gulat .....	14
	Renang .....	14
4.	LATIHAN VISUALISASI .....	16
	Pengertian Umum .....	16
	Contoh Latihan Umum Visualisasi .....	17
	Latihan Visualisasi untuk Cabang Olahraga Perorangan.....	18
	Bulutangkis .....	18
	Balap Sepeda .....	19
	Loncat Indah .....	20
	Renang .....	21
	Senam .....	23
	Anggar .....	25
	Gulat .....	25
5.	PENETAPAN TUJUAN .....	27
6.	STRES, KECEMASAN, dan ENERGI .....	30

## Latihan Pernafasan

### Pengantar

1. Teknik pernafasan: kembangkan perut pada saat menarik nafas dalam, dan Kempiskan perut pada saat membuang nafas.
2. Sebaiknya bernafas melalui hidung.
3. Biarkan dada mengikuti gerakan perut. Artinya, gerakan perut aktif, dan gerakan dada pasif.
4. Hindari ketegangan di seluruh tubuh, terutama di bagian leher, dada, dan perut.

### Persiapan dan Pengenalan

1. Berbaring di lantai dengan kedua tungkai lurus.
2. Kedua tungkai lurus, kedua kaki terbuka selebar bahu.
3. Kedua lengan di samping badan, kedua telapak tangan menghadap ke atas.
4. Tutup kedua mata.
5. Rasakan pernafasan anda, letakkan tangan yang dominan di bagian badan yang terasa naik-turun saat menarik dan membuang nafas. Perhatikan, apabila tempat naik-turunnya ada di dada berarti cara bernafas anda tidak efektif.
6. Sekarang letakkan kedua tangan di perut dan rasakan kembali pernafasan anda. Perhatikan, apabila perut mengembang pada saat menarik nafas dan mengempis pada saat membuang nafas, berarti cara bernafas anda efektif.

### Pelaksanaan Latihan

1. Rasakan punggung anda bersinggungan sepenuhnya dengan lantai.
2. Hilangkan semua ketegangan yang masih terasa.
3. Letakkan salah satu tangan di perut dan tangan lainnya di dada.
4. Tarik nafas dalam melalui hidung, rasakan perut mengembang dan tangan yang berada di atas perut turut terangkat ke atas.
5. Dada mengikuti gerakan perut dengan pasif.
6. Tahan nafas beberapa detik ..... lalu buang nafas perlahan-lahan.  
(Bagian 6 diulangi beberapa kali menurut kebutuhan)
7. Teruskan bernafas melalui hidung. Kali ini buang nafas melalui mulut sambil mengeluarkan bunyi hembusan nafas, seperti suara angin yang bertiup.
8. Mulut, lidah, dan kedua rahang anda dalam keadaan rileks, jangan ada rasa ketegangan yang mengganggu. Bernafas dalam dan perlahan, setiap kali disertai dengan mengembang dan mengempisnya perut anda.
9. Pusatkan pikiran pada suara dan irama pernafasan, ..... anda merasa rileks, ..... dan lebih rileks lagi. Anda kini mampu bernafas dengan teratur dan terkendali. .... Pernafasan anda menjadi dalam, ..... anda kini merasa lebih segar.

### Penutup

Sebelum mengakhiri latihan ini, monitor seluruh tubuh anda kalau-kalau masih ada bagian tubuh yang terasa tegang ..... Bandingkan perasaan yang ditimbulkan oleh tubuh anda sekarang-pada akhir sesi ini, dengan apa-apa yang dirasakan sebelum latihan.

## Latihan Relaksasi

### Pengantar

1. Pada dasarnya latihan relaksasi adalah dengan sengaja melakukan kontraksi otot, kemudian secara sadar mengendurkannya kembali. Jadi, atlet akan mampu membedakan antara otot-otot dalam keadaan tegang dengan otot-otot dalam keadaan kendur. Diharapkan agar atlet menyadari sepenuhnya rasa kaku atau tegang yang mungkin terjadi pada otot-otot tubuhnya, kemudian melakukan tindakan yang sudah terlatih untuk mengendurkan otot-ototnya kembali sehingga penampilannya tidak terganggu. Jadi, latihan relaksasi bertujuan agar tubuh dan pikiran seseorang menjadi kendur, tenang, dan tidak terbebani apapun.
2. Pilih tempat yang tenang dan nyaman.
3. Berpakaian yang longgar, tanpa alas kaki.
4. Usahakan jangan tertidur pada saat berlatih.

### Persiapan dan Pengenalan

1. Berbaring terlentang, pejamkan kedua mata, jernihkan pikiran anda.
2. Kedua lengan di samping badan, telapak tangan menghadap ke atas.
3. Bernafas dengan teratur, bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar lima sentimeter di bawah pusar.
4. Kenali, telusuri, dan bayangkan semua otot-otot tubuh anda.
5. Pusatkan perhatian pada irama pernafasan anda ..... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung sampai rongga dada terasa penuh ..... tahan nafas sampai empat hitungan ..... dan buang perlahan-lahan, dorong dari perut ke arah dada dan lepaskan lewat mulut ..... Ulangi ... tarik nafas..... tahan ..... lepaskan nafas ..... Kosongkan pikiran anda, abaikan hal-hal yang terlintas dalam pikiran anda ..... Rasakan badan dan pikiran anda melayang ..... tarik nafas..... tahan ..... lepaskan nafas .....

### Pelaksanaan Latihan

1. Kepalkan tangan kanan, dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (hitung) ..... *relaks* ..... rasakan beda antara otot-otot tangan kanan anda dalam keadaan tegang dengan dalam keadaan relaks.
2. Kepalkan tangan kiri, dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (hitung) ..... *relaks* ..... Biarkan ketegangan hilang..... rasakan bedanya otot-otot tangan kiri anda dalam keadaan tegang dan dalam keadaan relaks.
3. Kerutkan dahi, alis, mata, ..... kencangkan rahang dan bibir anda, dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (hitung) ..... *relaks* ..... Lepaskan ketegangan otototot anda ..... rasakan bedanya otot-otot wajah anda dalam keadaan tegang dan dalam keadaan relaks.

*Anda tetap bernafas dengan teratur, tenang, dalam ..... pikiran anda jernih, nyaman*

4. Sekarang angkat kedua bahu mendekati telinga, dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (hitung) ..... *relaks* ..... Rasakan ketegangan hilang ..... rasakan perbedaan otot-otot sekitar bahu anda dalam keadaan tegang dan dalam keadaan relaks.

*Otot-otot tangan, wajah, dan bahu anda kini dalam keadaan relaks .....*

5. Kini kencangkan otot-otot perut anda, dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (*hitung*) ..... *relaks* ..... Otot-otot perut anda dalam keadaan relaks ..... rasakan perbedaan otot-otot perut dalam keadaan tegang dan dalam keadaan relaks.
6. Sekarang otot-otot tungkai dan kaki kanan. Tarik jari-jari kaki kanan ke arah perut anda dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (*hitung*) ..... *relaks* ..... Lepaskan ketegangan otot-otot tungkai dan kaki kanan anda ..... rasakan perbedaan rasa tegang dan rasa kendur otot-otot tungkai dan kaki kanan anda.
7. Kini beralih ke otot-otot tungkai dan kaki kiri. Tarik jari-jari kaki kiri ke arah perut anda dan tahan selama 8 hitungan ..... **Mulai** (*hitung*) ..... *relaks* ..... Lepaskan ketegangan otot-otot tungkai dan kaki kiri anda ..... rasakan perbedaan rasa tegang dan rasa kendur otot-otot tungkai dan kaki kiri anda.

### Penutup

Saat ini seluruh tubuh anda relaks, ..... otot-otot anda bebas dari ketegangan, ..... dan perasaan anda kini tenang dan damai.....

Telusuri kembali semua otot-otot tubuh anda dengan teliti ..... rasakan apakah masih ada otot-otot tertentu yang terasa tegang ..... Kalau ada, ulangi kembali latihan seperti tadi khusus untuk otot yang masih terasa kaku/tegang. ....

Irama pernafasan anda tetap teratur, dalam, dan terkontrol .....

Mulai saat ini setiap tarikan nafas berarti anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap membuang nafas berarti membuang kelelahan dan ketegangan, ..... anda kini benar-benar merasa dan menjadi relaks dan tenang.....

Kini gerak-gerakkan jari-jari tangan dan kaki anda, ..... gerak-gerakkan kedua lengan dan tungkai anda.

Tarik nafas dalam-dalam, ..... tahan, ..... setelah hitungan “satu” anda membuka mata sambil membuang nafas ... TIGA ..... DUA ..... SATU..... Buka mata anda, ..... Latihan relaksasi selesai.

## **Contoh Latihan Umum Visualisasi**

### Pengantar

1. Sebaiknya latihan dilakukan minimal dua kali sehari dengan teratur.
2. Pilih tempat yang tenang dan nyaman.
3. Tubuh dan pikiran harus sudah dalam keadaan kendur, tenang, dan rileks.
4. Berpakaian yang longgar, tanpa alas kaki.
5. Usahakan jangan tertidur pada saat berlatih.

### Persiapan dan Pengenalan

1. Yakinkan badan anda dalam keadaan bebas dari ketegangan otot dan pikiran.
2. Bernafaslah dengan teratur dan dalam.
3. Pilih dan bayangkan salah satu warna/tempat/panorama kesayangan anda.
4. Fokuskan/pusatkan perhatian pada segala sesuatu yang menyangkut tempat tersebut. Mengapa anda memilih dan menyukai tempat itu, sejauh mana anda menyukainya.

### Pelaksanaan Latihan

Pikirkan tentang keterampilan baru yang ingin anda kuasai. Pelajari dengan perlahan dan penuh keyakinan diri. Percaya akan kemampuan anda untuk mempelajari serta melakukannya dengan berhasil. Anda berkeinginan kuat untuk berhasil. Katakan pada diri anda: “Saya mau berhasil. Saya mampu berusaha dengan baik. Saya yakin bisa berhasil”. Tanamkan kepercayaan dan keyakinan yang kuat dalam diri anda. Hal ini akan sangat membantu penampilan dan menjadikan anda atlet yang lebih berprestasi. Dengarkan instruksi pelatih.

Pada saat yang sama, bayangkan anda melakukan gerak keterampilan itu dengan perlahan dan benar. Pertama-tama, rasakan gerakan tubuh anda dalam melakukan keterampilan itu. Lakukan keterampilan tersebut dengan gerakan perlahan beberapa kali. Kemudian lakukan dengan kecepatan sebenarnya begitu anda merasa telah mampu melaksanakan keseluruhan gerakan dengan benar. Lihat diri anda sendiri melakukan keterampilan tersebut dengan baik dan benar.

Bayangkan dengan jelas gerakan-gerakan yang dikehendaki dari keterampilan tersebut, serta hasil yang diharapkan dari melakukan keterampilan itu.

Sekarang libatkan lawan anda, penonton yang memenuhi gedung pertandingan, orang-orang tertentu yang dekat dengan anda dan turut menonton pertandingan, dan sebagainya.

Rasakan keyakinan dan rasa percaya diri anda tumbuh karena anda mampu melakukan gerakan keterampilan itu dengan baik dan benar. Bayangkan terus, lihat dengan jelas anda melakukan gerakan tersebut dengan berhasil. Libatkan juga di dalam gambaran mental anda indera lainnya. Dengarkan suara-suara khas yang terdengar di lingkungan pertandingan anda (misalnya, suara pantulan bola, suara pukulan pada bidang sasaran, suara langkah kaki anda). Mungkin anda juga bisa mencium dan merasakan keringat anda yang khas.

### Penutup

Lihat dan rasakan kegembiraan, kepuasan, dan kebanggaan anda, karena kini anda menjadi lebih terampil. Anda berhasil dengan baik. Anda kini lebih menyenangi olahraga yang anda tekuni, dan lebih bersemangat untuk selalu berusaha meningkatkan prestasi anda.

