

# **PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET**

**Makalah**

**Danu Hoedaya**

**FPOK – Universitas Pendidikan Indonesia**

## **TEMU ILMIAH**

**DALAM RANGKA PENINGKATAN KUALITAS TENAGA KEOLAHRAGAAN**

**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAWASAN  
OLAHRAGA PROFESIONAL INDONESIA**

**Jakarta, 11 Juli 2006**

## **1. Kontribusi Ilmu Keolahragaan dalam meningkatkan prestasi olahraga**

Olahraga kini telah menjadi salah satu fenomena yang menjadi perhatian utama masyarakat modern, bahkan telah menjadi bagian penting dari kebudayaan manusia. Olahraga telah sedemikian berkembang di berbagai aspek kehidupan, sehingga kita mengenal adanya olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga masyarakat. Sayang sekali, perkembangan ini tidak diikuti oleh perhatian yang lebih serius dari orang-orang yang berkepentingan.

Globalisasi yang terjadi sekarang telah menyebabkan terjadinya perubahan fantastis di segala aspek kehidupan manusia, termasuk olahraga. Hendaknya perubahan-perubahan tersebut dicermati oleh segenap insan olahraga Indonesia, karena pengaruh gelombang berantai yang menerpanya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pesatnya perkembangan ilmu serta teknologi telah menimbulkan perubahan dinamik dalam kecepatan yang tidak terbayangkan di dalam konteks sosial, budaya, dan lingkungan hidup, termasuk di bidang olahraga. Perubahan yang dinamis ini tentu saja menimbulkan tantangan-tantangan multidimensional yang membutuhkan kerjasama yang baik dari insan-insan olahraga untuk menghadapi dan mengatasinya. Insan olahraga yang dimaksud adalah semua orang, terlepas dari latar belakang pendidikan yang dimilikinya, yang terlibat atau melibatkan diri, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam suatu kegiatan yang mengandung intensi keolahragaan.

Ketidakpedulian berbagai pihak terhadap banyak dimensi dalam olahraga, terlebih-lebih saling keterkaitan yang erat diantara berbagai dimensi tersebut masih nyata, terutama yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan yang menjadi landasannya, yaitu Ilmu Keolahragaan (Sport Science).

*Ilmu (science) dan pengetahuan (knowledge) mempunyai pengertian yang berbeda. Ilmu adalah pengetahuan yang telah memiliki sistematika tertentu, atau memiliki ciri-ciri khas, serta merupakan species dari genus yang disebut pengetahuan. Jadi, semua ilmu*

*pastilah terdiri atas pengetahuan, tetapi tidak semua pengetahuan adalah ilmu (Dedi Supriadi, 1994:114)*

Ilmu keolahragaan mengenal tujuh sub-disiplin ilmu yang telah berkembang dengan pesat sebagai berikut:

*Sport Medicine* (exercise physiology, biochemistry), bertujuan untuk menganalisis, baik pengaruh gerak tubuh, latihan, olahraga, cedera, maupun kekurangan gerak (hipokinetik), pada orang-orang sehat atau sakit dari segala usia, serta menyajikan pengetahuan mengenai usaha-usaha pencegahan, terapi, dan rehabilitasi.

*Sport biomechanics*, berkaitan dengan pergerakan tubuh sebagai salah satu dimensi perilaku manusia. Gerak tubuh manusia diteliti, dan hasilnya digunakan untuk membantu memecahkan dan mengembangkan lebih lanjut masalah-masalah teknis gerakan tubuh sewaktu berolahraga, dengan sasaran untuk mempertajam efisiensi dan efektivitas gerakan di dalam melakukan suatu keterampilan tertentu.

*Sport pedagogy*, terkait dengan proses belajar dan mengajar untuk semua kelompok usia tanpa membedakan jenis kelamin, etnis, agama, atau status sosio-ekonomi. Pedagogi olahraga mempelajari keterkaitan antara olahraga dengan pendidikan, khususnya meletakkan dasar-dasar teoretis bagi praktek olahraga yang sifatnya mendidik, menunjang perkembangan dan memperkaya hidup seseorang. Pedagogi olahraga memandang olahraga dalam konteks yang lebih luas.

*Sport sociology*. Olahraga merupakan fenomena sosial yang dibentuk oleh berbagai faktor sosio-kultural. Di sini dipelajari berbagai kondisi, perilaku, dan struktur sistem sosial yang mengarah pada perkembangan struktur dan proses di dalam berbagai situasi olahraga. Sosiologi olahraga berusaha menjelaskan berbagai masalah di dalam kegiatan olahraga yang berpengaruh terhadap individu dan lingkup sosialnya seperti keluarga, lingkungan kerja, politik, pendidikan, dan sebagainya.

*Sport history*. Sebagai fenomena sosial, olahraga tidak lepas dari perubahan dan perkembangan historis. Sejarah olahraga menjelaskan tentang makna olahraga sepanjang peradaban manusia, baik ditinjau dari persepsi politis, sosial, ekonomi, budaya, maupun perkembangan manusia sendiri.

*Sport philosophy.* Melalui olahraga manusia mengaktualisasikan diri dalam gerakan tubuhnya, baik secara etis maupun estetis. Masalah dibahas secara konseptual dan ideal dengan mempergunakan pendekatan ontologik, sedangkan persoalan etikal berkenaan dengan perilaku ideal dan moral dalam olahraga beserta permasalahannya yang sering muncul dalam praktek-praktek olahraga. Pokok bahasannya antara lain meliputi sikap dan nilai dalam perilaku olahraga; terutama berfokus pada pelatihan, upaya memperoleh kemenangan, pertandingan atau kompetisi, *fair play* dan *sportmanship*, penggunaan obat-obat, dan kekerasan (violence) dalam olahraga.

*Sport psychology.* Olahraga mengandung dimensi tindakan dan perilaku manusia, di mana komponen-komponen motorik, kognitif, dan afektif amat berperan dalam menghasilkan berbagai pola gerak yang berbeda. Psikologi olahraga mempelajari berbagai kenyataan psikologis yang dihadapi seseorang dalam konteks kegiatan berolahraga. Fenomena dalam kegiatan olahraga diobservasi, didiskripsikan, dan dijelaskan secara sistematis tentang berbagai faktor yang sekiranya berpengaruh. Psikologi olahraga turut membantu dalam memprediksi performa seseorang.

Peningkatan pembinaan olahraga secara menyeluruh perlu mengintegrasikan ke tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan tersebut. Metode-metode ilmiah amat diperlukan. Wawasan berbagai ilmu pendukung merupakan keharusan yang seyogianya dimiliki para pelatih dan pembina olahraga. Ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga hendaknya berperan banyak di dalam menciptakan suatu kultur dan sistem pembinaan olahraga yang tidak stagnan. Kemajuan-kemajuan iptek pada era globalisasi ini terjadi dalam percepatan yang tidak terbayangkan, demikian juga dalam konteks keolahragaan. Tidak dapat disangkal bahwa pemberdayaan ilmu keolahragaan di setiap lini merupakan kebutuhan yang amat mendesak, apabila kita tidak ingin tertinggal lebih jauh lagi oleh negara-negara lain di dunia. Melorotnya prestasi keolahragaan nasional boleh jadi merupakan bukti yang menunjukkan bahwa iptek olahraga di Indonesia selama ini tidak berperan banyak, karena memang kurang bahkan tidak diberdayakan secara maksimal.

Permasalahan yang terjadi dalam dunia olahraga di tanah air merupakan persoalan yang sistemik, yang berarti bahwa masalah-masalah itu saling berhubungan dan saling tergantung

yang tidak dapat dipahami dalam metodologi yang terpecah-pecah yang mana merupakan karakteristik disiplin akademik dan ciri badan pemerintah dan non-pemerintah.

Persaingan yang makin tinggi di dunia olahraga kompetitif menuntut kesediaan yang tulus dalam menerima dan mengimplementasikan kemajuan-kemajuan dalam teknologi olahraga, termasuk mengakses informasi baru dan pemikiran yang inovatif tentang dunia olahraga. Pelatih dan pembina olahraga harus segera mengubah sikap dan perilaku pelatihan serta pembinaannya dari *tradisional* ke konsep-konsep pelatihan dan pembinaan yang memanfaatkan kemajuan teknologi pelatihan olahraga. Mereka harus memiliki keinginan dan keberanian untuk *berubah* (willing to change), dengan cepat menyerap, memanipulasi, dan menyesuaikan diri dengan percepatan transmisi informasi dunia. Salah satunya tentu saja dengan mengakses informasi melalui internet, karena pada era globalisasi ini segala jenis informasi (termasuk iptek olahraga) tidak lagi menjadi monopoli suatu negara. Oleh karena itu, kemauan seseorang teramat penting untuk berani melangkah maju, melintas ke dunia informasi teknologi yang senantiasa berkembang yang sekali lagi berlangsung dalam kecepatan yang tidak terbayangkan. Mereka yang tidak memiliki kemauan dan keberanian akan makin tertinggal jauh di belakang.

Implikasi di dalam menerapkan perubahan-perubahan adalah sebagai berikut:

- 1) Isi dari perubahan: “APA” yang bisa diubah.
- 2) Saat yang tepat untuk berubah: “KAPAN saat terbaik melakukan perubahan?”

Apakah atlet berkeinginan dan “SIAP” untuk berubah?

- 3) Proses perubahan: “BAGAIMANA” perubahan sebenarnya terjadi, apakah diperlukan langkah-langkah pendahuluan?

Atlet harus mau berubah. Prosesnya aktif dan pasif. Bukan hanya atlet harus berbuat sesuatu, mereka juga harus mau membiarkan suatu perubahan terjadi pada dirinya.

Sejauh mana atlet bisa menerima “ketidaknyamanan” yang dirasakan/dialaminya, sementara kita berusaha menanamkan informasi baru yang menantang sistem belajar/berlatih serta keyakinan mereka. Jadi, sejauh mana atlet mau dan bisa menghadapi tantangan ini.

- 4) Resistance to change = “Why nots” of change. Seringkali sukar menanamkan perubahan, karena perasaan takut kehilangan kebiasaan-kebiasaan yang sudah melekat atau rasa

keharusan untuk memberi respon atau berhubungan dengan orang lain. Juga, karena perubahan sering dianggap sebagai tidak alami atau tidak konsisten dengan sifat dan identitas atlet. Kunci di dalam perubahan adalah, pengertian bahwa persepsi seseorang mengenai sesuatu tidak selamanya harus tetap - kecuali, tentu saja bila atlet memang benar yakin sudah seharusnya demikian.

5) Prinsip kunci intervensinya:

\* Penjelasan: bantu atlet untuk memahami alasan-alasan mengadakan perubahan, serta segala pilihan dan alternatif berikut konsekuensinya atau hasilnya.

\* Informasikan: tentang segala keterampilan-keterampilan untuk mengatasi hal-hal yang tidak menyenangkan atau masih asing bagi atlet, emosi dan pola pikir yang berkaitan dengan sesuatu perubahan.

\* Eksplorasi: beri atlet pemahaman dalam mengidentifikasi intensitas perasaan yang tidak menyenangkan seperti kebencian, penolakan, kegalauan, dan ketakutan terhadap perubahan yang ingin dilakukan.

\* Dukungan: penting untuk memperhatikan apa yang diucapkan dan apa yang dilakukan untuk memberi semangat pada atlet agar gigih di dalam proses perubahannya.

Teknik-teknik untuk mendukungnya termasuk mendengarkan tanpa menyatakan pendapat, menyorot dan memuji tiap kemajuan awal yang tampak, memahami frustrasi atlet, dan menumnuhkan semangat dan keberanian atlet untuk sabar menghadapi kekhawatiran/ketakutan.

Metode-metode ilmiah memang perlu, wawasan pengetahuan berbagai ilmu pendukung serta mengadopsi kemajuan teknologi mutlak diperlukan. Akan tetapi di dalam implementasi dan aplikasinya, faktor kreativitas juga berperan secara signifikan. Pendapat Primadi (2002:184) patut diakui kebenarannya dan perlu dicermati serta dipahami oleh para pelatih cabang-cabang olahraga.

*.....bahwa cara ilmiah saja tidaklah cukup. Mengandalkan pada kreativitas saja juga tidak cukup. Akan lebih ampuh bila kreativitas dipersenjatai dengan metode ilmiah, hingga dapat dicapai totalitas prestasi setinggi-tingginya.*

Hal ini merupakan pesan dan tantangan lain bagi para insan olahraga di tanah air. *Teknologi plus kreativitas*. Di sini diperlukan kemauan dan usaha yang lebih besar lagi, totalitas komitmen dan rasa tanggung jawab yang tidak bisa ditawar lagi, dan harus dimiliki para insan. Sayang sekali, kreativitas bukanlah sesuatu yang bisa diajarkan dengan mudah, melainkan sesuatu yang perlu dibina, dirangsang, dan dipupuk untuk berkembang. Jadi sekali lagi diperlukan kemauan yang keras dari individu yang bersangkutan.

Williams (1980; dalam Dedi Supriadi, 1994:145) mengisyaratkan empat indikator sebagai cerminan kepribadian seseorang yang kreatif, yaitu rasa ingin tahu, imajinasi, kompleksitas, dan kesediaan untuk mengambil resiko. *Rasa ingin tahu* adalah awal yang baik untuk *mau* berubah; *imajinasi* sebagai awal ide untuk menemukan hal-hal baru, konsep-konsep baru; *kompleksitas* menimbulkan gairah yang selanjutnya menumbuhkan rasa tertantang untuk mengatasinya; seseorang yang berani *mengambil resiko* berarti ia mau dan berani untuk melakukan suatu perubahan serta berani pula mempertanggungjawabkan perbuatannya.

Melatih adalah ilmu dan seni. Sama halnya dengan seorang penyanyi, para pelatih dan pembina olahraga hendaknya tidak hanya mampu mengucapkan kata-kata lagunya, akan tetapi adalah teramat penting untuk juga memahami dan menjiwai musiknya.

## **2. Pemahaman tentang psikologi olahraga**

Ada kemungkinan bahwa sementara ini berkembang anggapan-anggapan yang salah mengenai implementasi psikologi olahraga di lapangan sebagai berikut:

- a. Atlet yang berkonsultasi ke psikolog mengalami gangguan kejiwaan
- b. Psikolog olahraga dianggap menghambat kerja pelatih
- c. Psikolog olahraga dianggap mengintervensi peran pelatih
- d. Psikologi olahraga dianggap ilmu instan untuk meningkatkan prestasi
- e. Psikologi olahraga tidak perlu diberikan karena hanya sekedar teori

Ke-tidak-pedulian menimbulkan ke-tidak-tahuan. Orang yang tidak mengetahui tentang sesuatu hal menyebabkan ia tidak bisa memahami hal tersebut, dan orang yang tahu setengah-setengah akan menyebabkan ia tidak sepenuhnya bisa memahami, dan tidak mampu menjelaskan sesuatu secara obyektif dan lengkap. Bahkan, tidak menutup kemungkinan akan lebih banyak salahnya dalam mempersepsi dan mendiskripsikan sesuatu yang berkaitan dengan performa atlet.

Berikut ini akan diberikan beberapa gambaran mengenai psikologi olahraga.

1. Ilmu pengetahuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi di dalam situasi/lingkungan olahraga, dengan tujuan meningkatkan penampilan/prestasi seseorang dalam suatu kegiatan olahraga (Cox, 1994).
2. Pemahaman tentang perilaku manusia secara kejiwaan di dalam situasi/lingkungan olahraga dan kegiatan jasmani lainnya (Horn, 1992).
3. Psikologi olahraga berhubungan dengan pengamatan terhadap peristiwa-peristiwa di lingkungan olahraga, deskripsi suatu gejala/ peristiwa, penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi suatu peristiwa secara sistematis, meramalkan suatu peristiwa atau akibat daripada suatu peristiwa yang dilandasi penjelasan yang sistematis dan terpercaya, serta pengendalian peristiwa atau kemungkinan terjadinya suatu peristiwa (Anshel et al., 1991).
4. Psikologi olahraga berusaha untuk mengaplikasikan fakta-fakta kejiwaan serta prinsip-prinsip pembelajaran, penampilan, dan perilaku manusia yang terkait dengan lingkungan olahraga. Seorang pelatih olahraga, misalnya, harus menaruh perhatian terhadap manfaat faktor-faktor kejiwaan, emosi, dan sosial; dan bukan hanya terhadap faktor fisik saja (Fuoss & Troppmann, 1981).

Pada dasarnya, psikologi olahraga diartikan sebagai pemahaman secara ilmiah tentang perilaku seseorang di dalam kegiatan-kegiatan yang ada hubungannya dengan olahraga. Dalam pandangan olahraga kompetitif, merupakan ilmu yang meneliti perilaku

atlet/pelatih/wasit dalam kaitan olahraga kompetitif, di mana penampilan semua komponen yang terkait itu, termasuk lingkungan olahraganya sendiri saling mempengaruhi. Aplikasi psikologi olahraga yang tepat dan benar dapat meningkatkan, baik prestasi olahraga maupun fungsi yang berkaitan dengan aspek-aspek sosio-psikologis seseorang. Psikologi olahraga telah menjadi sub-disiplin ilmu yang diakui pengaruh dan manfaatnya di dalam usaha peningkatan prestasi olahraga di banyak negara di dunia.

Psikologi olahraga merupakan bagian penting di dalam keberhasilan prestasi atlet, karena itu amat wajar bila diberikan perhatian yang lebih besar oleh para pelatih dan pembina olahraga di tanah air.

Oleh karena psikologi olahraga melibatkan orang-orang yang saling berkepentingan terutama di bidang olahraga prestasi/kompetitif, maka sangat penting ditonjolkan kebenaran-kebenaran yang sesungguhnya terjadi dalam segala aspek yang terkait dengan aktivitas olahraga yang dilakukan. Kebenaran di dalam psikologi olahraga hanya dapat diperoleh dari verifikasi observasi dan pendekatan yang berulang-ulang, apakah melalui usaha-usaha terkontrol atau melalui aktivitas kegiatan yang sebenarnya.

### **3. Kontribusi psikologi olahraga di dalam meningkatkan prestasi atlet**

Di dalam kajian makalahnya, Soedibyo Setyobroto (1995:3) merumuskan manfaat mempelajari psikologi olahraga sebagai berikut:

- a. *Manfaat pertama mempelajari psikologi olahraga adalah untuk dapat menjelaskan dan memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya; ini sangat perlu karena tingkahlaku manusia yang tampak (dapat dilihat) pada hakekatnya tidak terlepas dari sikap (attitude) yang tidak tampak. Sikap individu dipengaruhi oleh banyak factor psikologik seperti: sifat-sifat pribadi individu, motif-motif, oikiran, perasaan, serta pengalaman, pengetahuan, hambatan yang dialami dalam hidup, serta pengaruh-pengaruh lingkungan lainnya.*

- b. Manfaat kedua mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, yaitu untuk dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik. Dengan membuat prediksi secara tepat, dapat ditentukan program-program dan target sesuai keadaan dan kemampuan atlet yang bersangkutan, serta dapat dihindarkan hal-hal yang kurang menguntungkan perkembangan atlet. Misalnya dengan memahami sifat-sifat dan kemampuan atlet dapat diramalkan kemungkinan bakat yang ada pada diri atlet tersebut, sehingga dapat diarahkan untuk menekuni cabang olahraga yang sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuannya.*
- c. Manfaat yang ketiga mempelajari gejala psikologik dalam olahraga, yaitu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. Misalnya atlet yang dihindangi rasa jemu berlatih (boredom) harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik, kalau atlet tersebut memiliki motif berprestasi tinggi, maka perlu sering diberi kesempatan untuk berlomba, dan sebagainya.*

Seorang pelatih harus memperhatikan unsur-unsur psikis, emosi, dan sosial atlet, dan bukan hanya unsur fisik, teknik, taktik, dan strategi permainan/pertandingan saja. Atlet adalah individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu berbagai masalah psikologis dapat timbul pada diri atlet seperti mandek dalam memecahkan masalah teknis, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran/ berperasaan negatif, dan apabila gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya.

Oleh karena itu pula, banyak aspek mental yang perlu dikembangkan dan dilatih kepada atlet seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, determinasi, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres.

Tubuh dan pikiran (body and mind) merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, suatu totalitas yang beroperasi atau bekerja sebagai suatu unit dengan unsur-unsurnya yang saling mempengaruhi. Apa yang dipikirkan berpengaruh pada perasaan dan perilaku, apa yang dirasakan mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan perilaku juga berpengaruh pada pikiran dan perasaan.

#### **4. Integrasi program latihan mental ke dalam program latihan atlet**

Apabila persiapan atlet secara fisik dan teknik membutuhkan waktu lama, maka demikian juga halnya dengan persiapan atlet dari segi mental. Aspek-aspek yang menyangkut kejiwaan perlu dipersiapkan dan dilatih agar atlet belajar bagaimana menghadapi dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang sifatnya non-fisik dan non-teknis. Penampilan/prestasi atlet amat tergantung dari kombinasi fungsi kerja beberapa factor utama yaitu fisik, fisiologis, psikologis, teknis, dan taktis. Oleh karena itu program latihan mental perlu dipersiapkan dan terintegrasi ke dalam program latihan tahunan atlet. Tidak ada jalan pintas, dan walaupun dipaksakan dalam waktu yang tidak mencukupi, hasilnya tidak akan efektif mengingat kompleksnya masalah mental atau kejiwaan yang dihadapi atlet.

Sama halnya dengan keterampilan fisik, teknis dan taktis, keterampilan mental juga dapat dipelajari oleh setiap atlet, akan tetapi harus tertanam keyakinan dalam diri atlet bahwa hasil latihan mental akan sangat membantu di dalam penampilannya, baik pada waktu berlatih maupun bertanding. Apabila atlet dipersiapkan melalui program latihan yang terencana dan lengkap, diharapkan atlet akan memiliki kualitas mental yang baik seperti rasa percaya diri, ketekunan berusaha, optimisme, ketenangan di bawah tekanan, kemampuan memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi, dan keyakinan akan kesuksesannya.

Latihan mental harus memperhatikan prinsip individualitas. Misalnya, tidak tepat bila kepada atlet yang kurang semangat sebelum pertandingan diberikan rileksasi, atau atlet yang tingkat kecemasannya tinggi justru ditingkatkan lagi *arousal* nya sebelum turun bertanding. Keterampilan mental dasar yang perlu diajarkan kepada atlet adalah pengendalian pernafasan, rileksasi, *positive self-talk*, *positive thinking*, konsentrasi, visualisasi.

Program latihan mental juga harus memperhatikan prinsip spesifitas cabang olahraga, karena karakteristik cabang olahraga berbeda satu dengan lainnya. Di samping itu perlu juga mempertimbangkan tingkat usia dan tingkat keterampilan atlet yang bersangkutan.

Beberapa bentuk latihan mental berikut pengertiannya adalah:

a. *Rileksasi otot progresif*: pada dasarnya adalah dengan sengaja melakukan kontraksi otot, kemudian secara sadar mengendurkannya kembali. Jadi nantinya atlet akan mampu menyadari sepenuhnya rasa kaku atau tegang yang mungkin terjadi pada otot-otot tubuhnya, lalu melakukan tindakan yang telah terlatih untuk mengendurkannya kembali.

b. *Konsentrasi yang baik* akan menyebabkan seseorang mampu memusatkan perhatiannya hanya kepada tugas yang sedang dikerjakan, dengan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan dengan pekerjaannya.

c. *Positive self-talk/ positive thinking* bertujuan agar seseorang mampu selalu berbicara yang positif yang ditujukan kepada dirinya sendiri, dan tetap bisa berfikir, merasa, dan bertindak positif. Ini diakibatkan karena kemampuannya dalam menghilangkan atau mengurangi pikiran dan perasaan negative yang bisa mengganggu penampilannya.

d. *Mental imagery / mental rehearsal / visualisation*:

Pada saat membayangkan dengan intens suatu penampilan, terjadi perubahan “electromyographic” pada kelompok otot yang sama yang akan dipergunakan di dalam penampilan sebenarnya. Artinya, sejauh fungsi kerja otak, bila suatu pola persyarafan dipicu oleh kerja fisik atau kerja mental, maka pesan yang sama akan ditransmisikan kepada otot-otot yang selanjutnya akan bereaksi sesuai dengan pola gerak yang terbentuk sebelumnya.

e. *Transcendental meditation*: Seperangkat prosedur seperti konsentrasi pada pernafasan, visualisasi, relaksasi otot, dan pengulangan mantra; yang bertujuan untuk memperoleh pengaruh positif dari relaksasi maksimal.

f. *Self-efficacy / efficacy / efficacy expectations*:

1) Kemampuan merespon sesuatu yang mendatangkan keberhasilan; faktor spesifik dari suatu keadaan tertentu yang mempengaruhi pilihan aktivitas seseorang, besarnya usaha

yang dilakukan, dan seberapa lama seseorang mampu menghadapi hambatan/kesulitan dan tantangan.

2) Bentuk percaya-diri yang spesifik dari suatu keadaan tertentu; keyakinan akan kompetensi diri dan kemampuan melaksanakan apapun yang dibutuhkan dalam menangani suatu situasi yang spesifik; sifatnya fluktuatif.

g. *Self-efficacy statement*:

Pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri menjelang suatu penampilan.

h. *Hypnosis*:

Keadaan seperti tidur, diakibatkan oleh anjuran-anjuran dari orang lain yang diterima sepenuhnya (heterohypnosis). Visualisasi misalnya, akan lebih terasa manfaatnya apabila diawali dengan keadaan terhipnotis. Keadaan demikian lebih memungkinkan untuk berkonsentrasi penuh pada visualisasi, karena gangguan-gangguan eksternal dan internal bisa diminimalisir. Akibatnya, atlet akan:

- 1) lebih mudah men-fokuskan perhatiannya pada proses visualisasi.
- 2) lebih mampu men-visualisasikan rangkaian gerak secara lambat untuk menjamin bentuk gerakan yang sebaik-baiknya.
- 3) lebih jelas di dalam membayangkan gambaran mentalnya.

Contoh program latihan mental yang dapat diintegrasikan ke dalam setiap fase dari program latihan tahunan yang mengacu kepada konsep periodisasi dapat dilihat pada lampiran.

## **5. Strategi implementasi program**

- a. Pembentukan Unit Kerja Psikologi Olahraga
- b. Koordinasi dengan Unit-unit kerja lain (misalnya sports medicine, coaching & training, pakar/tenaga ahli olahraga lainnya)
- c. Sosialisasi kepada Pengurus Besar/Daerah Keolahragaan/Pelatih
- d. Aplikasi program langsung kepada atlet setiap cabang olahraga
- e. Umpan balik dari para pelatih di dalam forum penataran