

## **CONTOH PELAKSANAAN LATIHAN MENTAL**

### **A. LATIHAN PERNAPASAN DALAM (*deep breathing*)**

1. Duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks di atas lutut, mata dipejamkan.
2. Ambil napas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), dan rasakan udara menyelinap ke seluruh pelosok alveoli paru-paru.
3. Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.
4. Istirahat sebentar, kemudian ulangi prosedur di atas beberapa kali.

### **B. LATIHAN KONSENTRASI**

1. Duduk tegak dikursi, kedua kaki menapak lantai dan kedua lengan berada di atas paha.
2. Tutup mata, tarik napas dalam-dalam dan keluarkan pelan-pelan, lakukan beberapa kali sampai rasa ketegangan hilang. Begitu merasa rileks, amati dan rasakan pernafasan anda.
3. Tanpa mengubah iramanya, mulailah menghitung dalam hati anda. Satu hitungan dimulai dari saat menarik nafas sampai selesai mengeluarkan napas, dan lanjutkan dengan hitungan kedua, ketiga, dan seterusnya. Ketika mencapai sepuluh hitungan, kembali lagi dari hitungan satu.
4. Apabila anda kehilangan jejak menghitung atau melebihi hitungan kesepuluh, segeralah berhenti menghitung dan telusuri pikiran anda yang melayang tadi sebelum memulai kembali hitungan dari angka satu. Untuk permulaan, cukup lakukan selama 8 sampai 10 menit.
5. Duduk tegak dikursi, letakan salah satu peralatan atau potret yang berhubungan dengan olahraga yang anda tekuni dihadapan anda.
6. Capai keadaan relaks seperti dalam contoh pertama, tetapi mata tetap terbuka.
7. Luangkan waktu selama 5 menit tanpa bergerak, dengan memperhatikan/mengamati sebanyak mungkin ciri-ciri atau hal-hal yang spesifik dari obyek yang ada dihadapan anda tersebut.
8. Latihan dengan menggunakan kertas dan pensil, membentuk pola gambar sebuah roda dengan jari-jari yang ujungnya dilengkapi dengan kata-kata yang relevan dengan kata dasar di pusat roda.
9. Latihan dengan melakukan gerakan tubuh tertentu.

### C. LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF

Cari tempat yang sepi, yang enak untuk duduk atau berbaring. Anda membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit. Cari tempat duduk yang enak, duduklah dengan kedua telapak kaki menapak dengan relaks di atas lantai. Kedua tangan di atas pangkuan, punggung dan kepala disandarkan di kursi. Jika anda memilih berbaring dilantai, letakan tangan anda disamping badan, kedua kaki ditelunjurkan/diluruskan dan punggung biarkan rata dengan lantai.

Mualilah untuk rileks. Pejamkan mata, jernihkan pikiran anda, biarkan seluruh bagian tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar 5 centimeter di bawah pusar.

Relaksasi progresif dimulai dengan bagian tubuh yang dominant. Jika anda kidal, mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri, jika tidak kidal mulailah dari sebelah kanan. Mata tetap terpejam, dan pusatkan perhatian pada irama napas anda, Tarik napas dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada terasa penuh ...tahan sampai 4 hitungan ... lalu buang perlahan-lahan, dorong dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut ...Ulangi. Tarik napas ... tahan ... lepas. Kosongkan pikiran anda, biarkan jika anda yang terlintas dalam pikiran anda. Rasakan badan anda dan pikiran anda melayang ... tarik napas ... tahan ... lepaskan.

Kita mulai dengan tangan yang dominant. Kepalkan tangan, tapi tidak perlu terlalu keras. Tahan dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan, lalu pelan-pelan kendorkan ... lepaskan ... biarkan ketegangan hilang ... betul-betul rileks. Buat kepalan pada tangan yang satunya ... tahan ... lepaskan pelan-pelan.

Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi, ... alis mata, ... kencangkan rahang dan bibir anda, ... tahan, ... lepaskan pelan-pelan, ... rasakan ketegangan hilang, ... melayang menjauhi diri anda bersamaan dengan kendornya otot-otot anda, ... atur napas.

Angkat bahu mendekati telinga, ... tahan, ... kendorkan. Hayati perasaan relaks menjalari tubuh anda, ... menjalar ke perut, ... paha, ... kaki, ... sampai ujung jari kaki, ... ke lantai. Rasakan relaks yang semakin mendalam, ... Pelan-pelan palingkan kepala anda ke kanan, ... ke depan, ... ke kiri, ... diam. Gerakan lagi ke depan, ke kanan, ... balik ke depan, ... ke kiri, ... diam. Gerakan lagi ke depan, ... ke kanan, ... balik lagi ke depan, ... dan relaks dengan posisi yang enak, ditopang dengan leher. Atur napas dan alihkan perhatian ke daerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, ... tarik kearah tulang punggung, ... tahan, ... lepaskan pelan-pelan.

Sekarang kaki kanan. Dorong tumit kearah lantai, ... tahan, ... lepaskan. Arahkan ujung-ujung jari kaki ke depan, ... tahan, ... lepaskan. Rasakan semua ketegangan

lepas dari diri anda. Tarik napas dalam-dalam, ... lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru, buang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan, ... tarik, ... tenaga dan gairah baru, ... lepaskan, ... kelelahan dan ketegangan.

Saat ini seluruh tubuh anda relaks, ... otot-otot anda bebas dari ketegangan, .. dan anda berada dalam perasaan tenang dan damai. Mulai saat ini, setiap tarikan napas berarti anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buang napas berarti membuang kelelahan dan ketegangan, ... berarti anda menjadi relaks dan tenang, ... Latihan relaksasi selesai. Gerakan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik napas dalam-dalam, ... tahan, ... pada hitungan nol anda boleh membuka mata, ... Tiga, ... Dua, ... Satu, ... ya, buka mata sambil buang napas.

*Catatan:* Latihan ini harus dilakukan beberapa kali agar anda mahir melakukannya. Latihan ini dapat dilakukan saat menjelang tidur, sebelum latihan olahraga, setelah latihan, atau kapan saja sebelum anda melakukan aktivitas yang memerlukan ketenangan dan konsentrasi. Jika anda sudah mahir anda dapat mempersingkat latihan ini, dengan waktu yang anda miliki, kemudian lanjutkan dan kembangkan latihan ini dengan latihan visualisasi.

#### **D. LATIHAN VISUALISASI**

Sebelum memulai latihan visualisasi, terlebih dahulu kuasailah latihan relaksasi. Latihan visualisasi ini bila sudah mahir dapat dilakukan di mana saja, baik dengan mata terpejam atau terbuka. Namun untuk permulaan latihan, sebaiknya pilih tempat yang sunyi, tenang dan dengan mata terpejam. Latihannya adalah sebagai berikut:

Duduk atau berbaring dengan tenang, seperti akan melakukan relaksasi. Pejamkan mata, atur napas, lalu kendorkan otot-otot tubuh. Dalam keadaan relaks, mata tetap terpejam, bayangkan diri anda melakukan bermacam-macam tendangan dengan benar. Ulangi setiap gerakan sampai anda mendapat gerakan yang enak untuk dilakukan.

Sekarang bayangkan seumpamanya anda sudah berada di hari pertandingan. Bayangkan anda sudah siap bertanding. Dengan pakaian pertandingan lengkap, anda berjalan menuju tempat bertanding. Anda melihat suasana di tempat pertandingan, merasakan suhu udaranya, merasakan anginnya, sinar lampunya, lapangannya, penontonnya, dan segala macam hal yang akan dan mungkin terjadi dan terdapat di dalam pertandingan.

Bayangkan anda mulai melakukan pemanasan, stretching, senam, melakukan pukulan, dan tendangan, menjatuhkan lawan, dsb. Setelah cukup pemanasan, anda

istirahat sebentar sampai kemudian nama anda dipanggil oleh panitia. Anda berjalan memasuki lapangan pertandingan, memberi hormat pada juri, pelatih, dan penonton. Bayangkan anda bersalaman dengan lawan anda, lalu wasit menghampiri dan memberikan instruksi, rasakan bahwa anda siap bertanding, penuh percaya diri, positif, dan relaks.

Sekarang tiba saat pertandingan. Bayangkan anda mulai bertanding. Anda melakukan serangan, melakukan blok dan menyerang dan seterusnya, terapkan strategi yang telah anda siapkan untuk menghadapi lawan anda. Bayangkan anda menerapkan strategi berjalan dengan mulus sehingga unggul dalam pengumpulan angka sampai selesai babak I. Siapkan apa yang harus dilakukan agar angka tidak terkejar oleh lawan. Bayangkan jika angka anda terlewati, strategi apa yang akan anda terapkan untuk mengejanya. Bayangkan seandainya pertandingan berjalan ketat atau seimbang sehingga penonton bersorak saling memberikan semangat pada anda. Bayangkan jika anda kesal, cedera, hilang konsentrasi, siapkan cara untuk mengatasinya agar anda kembali pada kondisi semula. Misalnya, berkeliling, membetulkan ikatan sabuk, dsb tergantung situasi saat itu, yang penting anda harus berpikir positif, tenang diri anda, atur napas, relaks dan konsentrasi.

Na segala kemungkinan yang dapat terjadi di dalam pertandingan nanti sudah siap anda hadapi. Segala macam jenis pukulan, tendangan, variasi serangan, bertahan sudah disiapkan, mental juga sudah siap, anda siap bertanding. Sekarang yakinkan diri anda **dapat bermain baik**, sesuai dengan kemampuan yang anda miliki yang didapat dari latihan keras. Katakan pada diri anda **”fisik, teknik, dan mental saya sudah terlatih, sekarang saya siap bertanding saya bisa bermain baik”** Kemudian tarik napas dalam-dalam, ... tahan ... lepaskan perlahan-lahan sambil sekali lagi ucapkan **”saya siap bertanding”**, lalu bukalah mata anda.