

## **KETAHANAN MENTAL**

### **Pengantar**

Mengapa pada suatu hari atlet bermain baik dan hari berikutnya bermain jelek? Atlet sering merasakan perasaan seperti layaknya roller coaster, satu hari naik dan hari berikutnya turun. Dalam menghadapi pertandingan ketahanan mental merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai penampilan maksimal. Proses penampilan yang baik ditentukan oleh 70-90 persen mental. Dengan demikian untuk mendukung penampilan yang baik, mental perlu disiapkan sedemikian rupa dalam program latihan.

### **Ketahanan Mental**

#### **Pengertian**

Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo Setyobroto, 2001:53).

Ketahanan mental seorang atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi dan menang, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih, dan sebagainya. Jadi ketahanan mental dapat diketahui dari kemampuan atlet dalam menghadapi beban mental. Beban mental tersebut misalnya atlet harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan, dari para penonton tersebut.

Dalam situasi kritis ketahanan mental perlu dimiliki oleh atlet, sehingga atlet tetap tenang, penuh percaya diri, konsentrasi, dan dapat menguasai diri. Ketahanan mental akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi pertandingan yang memungkinkan kalah pada waktu itu, sehingga atlet mampu tampil kembali

menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai.

Meningkatkan ketahanan mental berarti meningkatkan sumber-sumber kemampuan jiwa individu yang meliputi: 1) meningkatkan kekuatan kemauannya dengan "will power training", dengan mensugesti diri sendiri, dan sebagainya; 2) meningkatkan stabilitas emosional, khususnya dalam menghadapi perasaan negatif, seperti kekecewaan, kecemasan, perasaan takut kalah; 3) mengembangkan akal penalaran, motivasi, sikap dan kinerja atlet, juga perlu dilakukan untuk membina ketahanan mental atlet (Sudibyo Setyobroto, 2001:52-53).

Ketahanan mental akan meningkat melalui menerapkan program ketahanan mental, sehingga atlet mempunyai kemampuan mental yang lebih dari kemampuan mental sebelumnya.

### **Kesiapan Mental dan Konsistensi**

Kesiapan mental diperlukan atlet untuk dapat bereaksi dan bertindak sesuai kemampuannya. Atlet yang dalam keadaan sakit pasti tidak dapat bertindak normal, karena kesiapan mental membutuhkan kondisi jasmani yang normal atau tidak sakit. Disamping keadaan jasmani yang sehat, secara psikologis atlet juga dituntut mempunyai kesiapan psikologis, hal ini akan terjadi apabila dalam keadaan tidak tertekan, tidak ada rasa takut, khawatir, dan perasaan-perasaan negative lainnya.

Kesiapan mental atlet untuk bertanding pada akhirnya tergantung diri individu yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional (Sonstroem, 1984; Sudibyo, 2001:50). Atlet dalam keadaan sehat mental, membutuhkan relaksasi yang cukup sehingga dapat memusatkan perhatiannya pada tugas atau pertandingan yang sedang dihadapi. Kesiapan mental yang baik dalam keadaan relaks, normal, tidak ada gangguan fisik maupun psikologis.

Kesiapan mental mensyaratkan perhatian atlet tidak terpecah-pecah, sehingga atlet dapat memusatkan perhatiannya. Seluruh kemampuan jiwa atlet dicurahkan baik itu kemauan, perasaan, akal pikirannya tercurah pada tugas yang sedang dihadapi. Dengan demikian kesiapan mental perlu dimiliki atlet sebelum pertandingan dimulai.

Atlet yang tidak siap mental berarti salah satu atau sebagian sumber kemampuan jiwanya baik akal, kehendak dan perasaannya terganggu, atau terpusat pada tugas atau masalah lain yang sedang dihadapinya.

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (mental skill training) yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan yang datang dari diri atlet atau beban mental yang datang dari luar dirinya. Beban mental dalam diri atlet misalnya kurang percaya diri, merasa belum siap menghadapi pertandingan, mengatasi gejala emosional dan sebagainya. Sedangkan beban dari luar dirinya misalnya, menghadapi lawan yang agresif, menghadapi penonton, suasana pertandingan yang kurang tenang, cuaca dan sebagainya. Oleh karena itu atlet perlu mengalami proses latihan tersebut untuk menambah kekuatan atau ketahanan mentalnya.

### **Ketahanan Mental dan Konsistensi**

Mengapa pada suatu hari atlet bermain baik dan hari berikutnya bermain jelek? Atlet sering merasakan perasaan seperti layaknya roller coaster, satu hari naik dan hari berikutnya turun. Dalam pertandingan atlet seringkali dihadapkan kepada gejala-gejala psikologis seperti frustrasi dalam olahraga. Masalah ini akan sangat kuat untuk berbuat kesalahan, marah, dan sangat kritis pada diri sendiri. Setiap atlet dalam pertandingan serius membabat habis setiap hambatan yang dihadapinya dalam rangka menunjukkan prestasinya. Keadaan ini akan sangat merugikan dan dampaknya adalah penampilan menjadi turun dan frustrasi, dan mental pada saat itu benar-benar tidak berharga untuk kemenangan. Kondisi bisa terjadi bukan pada atlet usia muda saja tetapi pada atlet top seringkali terjadi.

Bagaimana supaya atlet berpenampilan konsisten? Proses latihan apa yang harus dilakukan oleh atlet untuk mencapai penampilan yang konsisten? Untuk mencapai penampilan yang potensial dan konsisten adalah fokus pada latihan mental (mental training). Konsistensi adalah sebuah ukuran ketahanan mental atlet dan

merupakan cerminan seorang juara. Di samping itu mampu menampilkan bakat dan keterampilan terbaiknya yang tidak keluar dari prinsip biomekanik baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Banyak atlet menampilkan kemampuan teknik keluar dari prinsip biomekanik, hal ini menyebabkan penampilannya tidak konsisten sehingga akan berdampak pada ketahanan mentalnya. Loehr (1982:10) mengatakan: "Consistency in performance is good mental skills, the mentally tough competitor is consistent in performance precisely because he is consistent psychologically." Baik atau buruknya penampilan atlet dalam pertandingan berbanding lurus dengan kondisi psikologis atlet. Artinya jika kondisi psikologis baik dan kondusif maka atlet akan mampu berpenampilan konsisten dan menunjukkan penampilan terbaiknya, sebaliknya jika kondisi psikologis labil maka terjadi sebaliknya.

### **Karakteristik Ketahanan Mental**

Atlet yang memiliki ketahanan mental memiliki karakteristis sebagai berikut:

1. Self-motivated and self-directed. Atlet tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan dari luar, tetapi atlet memiliki dorongan dari dalam dirinya dalam berbuat. Atlet dalam hal ini lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.
2. Positive but realistic. Atlet bukan seseorang yang suka mengeluh, suka mengkritik, atau seorang yang rewel dan mencari kesalahan-kesalahan orang lain. Atlet tampil sebagai seorang pembangun bukan seorang perusak. Trademarknya adalah perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan kesuksesan, dan selalu tanggap pada apa yang akan dan mungkin terjadi.
3. In control of his emotion. Atlet paham betul bahwa pengendalian emosi yang kurang baik seperti kasar terhadap lawan, selalu memprotes wasit, merupakan pendorong munculnya emosi negatif. Perasaan marah, frustrasi, dan takut yang muncul pada diri atlet bisa dikontrol dengan baik.

4. Calm and relaxed under fire. Atlet tidak menghindari tekanan, tetapi atlet tekanan itu dijadikan sebagai tantangan. Atlet berusaha tampil dengan baik di bawah tekanan dan tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya.
5. Highly energetic and ready for action. Atlet memiliki kemampuan dan selalu siap, semangat dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, kelelahan, dan ketidakberuntungan dalam pertandingan.
6. Mentally alert and focus. Atlet mampu berkonsentrasi secara penuh dalam periode waktu yang lama. Atlet mampu dan selalu siap dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan atlet mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapinya.
7. Doggedly self-confident. Atlet memiliki kepercayaan diri yang mantap dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapapun dalam melakukan tugasnya.
8. Fully responsible. Atlet memiliki tanggungjawab secara penuh pada aktivitasnya, tidak ada perkataan minta maaf atas aktivitas yang dilakukannya. Semua aktivitas yang dilakukannya benar-benar didasari oleh kesenangan yang muncul dalam dirinya.