

KETERAMPILAN KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA

Pengantar

Konsentrasi merupakan bagian penting dalam aktivitas hidup. Aktivitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini, berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupun dalam aktivitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi pertandingan.

Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi seperti panahan, menembak atau olahraga catur. Sebab olahraga panahan atau menembak menuntut ketepatan, ketelitian, konsistensi, dan keajegan setiap tindakan dari setiap anak panah atau peluru yang ditembakkan.

Dalam bab ini penulis ingin memaparkan mengenai definisi istilah dan urgensi keterampilan konsentrasi, tip-tip meningkatkan keterampilan konsentrasi, Latihan meningkatkan konsentrasi, dan jenis atau model latihan konsentrasi khususnya dalam cabang olahraga.

A. Definisi Istilah

Untuk memahami lebih jauh mengenai konsentrasi, penulis mengutip beberapa pendapat ahli. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Selanjutnya, Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Berdasarkan dua pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal,

sedangkan pelaksanaannya mengacu kepada dimensi yang luas (width) dan dimensi pemusatan (focus) pada tugas-tugas tertentu.

Stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “*saya benar-benar lelah*”, “*jangan nervous*”, dan sebagainya.

Stimuli eksternal dan internal merupakan kategori terpisah, tetapi secara terus menerus dapat mempengaruhi aspek lainnya. Contoh dalam pertandingan olahraga, aspek kognitif dan emosional cepat terpicu dalam diri atlet. Oleh sebab itu, para pelatih dan ahli psikologi harus melatih atletnya supaya mampu mengatasi masalah-masalah dalam pertandingan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron, 1984). Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian. Sebagai contoh, dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan, maka penampilan pesenam turun drastis. Contoh tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet mempunyai kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain: 1) tertuju pada suatu objek/benda pada saat itu, 2) perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain, 3) menenangkan dan memperkuat mental. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan, sehingga pelatih akan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

B. Petunjuk Sebelum Latihan Konsentrasi

Atlet untuk bisa konsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama (*long term training*). Beberapa petunjuk yang harus dilakukan sebelum latihan konsentrasi, Gauron (1984) menjelaskan sebagai berikut:

1. Jauhkan pikiran terhadap sesuatu yang pernah anda lakukan ataupun pernah anda alami.
2. Pusatkan perhatian anda pada satu tempat.
3. Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut.
4. Kosongkan pikiran anda biarkan tetap kosong.
5. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama. Kemudian ikut dihadirkan suatu “*gambar besar*” yang memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksinya.
6. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda.
7. Berhentilah dan kemudian kembali konsentrasi.

Untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi ada beberapa strategi yang bisa dilakukan, Syer dan Connolly (1987) mengatakan: “duduk tegak dikursi, kedua kaki menapak dilantai, kedua tangan di samping badan. Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai

ketegangan disekujur tubuh hilang. Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi anda kembali, mulai lagi menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit”.

C. Tip Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga, agar penampilan tetap efektif. Tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi, langkah yang harus dilakukan adalah memfokuskan kepada sesuatu yang sedang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut, harus dilakukan atlet setiap waktu baik pada proses latihan atau dalam keadaan tidak berlatih. Tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi Weinberg (1995) menjelaskan sebagai berikut:

Tip Kesatu: Latihan dengan menghadirkan gangguan (distraction)

Bentuk latihan ini sangat menakutkan tatkala suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi atlet. Banyak atlet dalam tim cabang olahraga tertentu mengatakan yel-yel sambil melambaikan tangan membentuk aliran ombak, menepukkan kaki mereka ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa. Kasus yang menarik, pada Asian Games (1990) di Beijing pemanah Korea Utara akan memenangkan *Grand Final*, pada rambahan terakhir, pemanah sudah mendapat skor 27 dan lawannya selesai menembak mendapat skor 30, pemanah sebenarnya masih bisa menjadi pemenang dalam perlombaan tersebut,

tetapi kendala pada waktu itu semua jurnalis dan reporter berburu untuk mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan sangat tegang akibatnya pemanah gagal di tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar cenderung mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama permainan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah atau tim pendatang. Penonton atau penggemar dalam olahraga beregu cenderung lebih mengganggu dan mengacaukan baik pada saat permainan berlangsung maupun pada awal atau akhir pertandingan, apalagi kalau tim yang dijagokannya kalah dalam pertandingan.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasi, karena tidak sedikit atlet menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dalam kondisi seperti itu, atlet mampu mengatasi kondisi apapun dalam situasi pertandingan.

Tip Kedua: Menggunakan kata-kata kunci (use cue words)

Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. Kata kunci yang biasanya diberikan berupa instruksi yang diberikan kepada atlet pada proses latihan seperti *follow through*, *shoulder back*, *watch the ball*, *stretch*, atau motivasi yang bersifat emosional seperti *strong*, *move*, *relax*, *hang in there*, *get tough* (Weinberg, 1990). Contoh, dalam olahraga atletik, pelatih mengatakan kata kunci “*explode*” sprinter meyakinkan bahwa kata-kata tersebut mengandung arti lepas dari balok start. Begitupun dalam olahraga *figure skating* pelatih mengatakan “*glide*” untuk meyakinkan atlet memelihara keseimbangannya diantara lompatan.

Kata-kata kunci digunakan khususnya untuk mencoba merubah pola gerak yang dilakukan atlet. Dalam latihan, atlet dapat menggunakan kata-kata kunci seperti “*relax*” atau “*easy*” ketika menarik otot-otot dan sendi yang cedera. Perhatian pada

kata-kata kunci akan membantu melepaskan dari kebiasaan jelek. Contoh, atlet panahan biasanya setelah melepaskan anak panah ingin cepat-cepat menurunkan lengannya dari sikap memanah, akibatnya atlet tidak bisa mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan, biasanya pelatih mengatakan kepada atletnya dengan kata *after hold*.

Tip Ketiga: Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (employ nonjudgement thinking)

Hambatan atlet dalam mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negative atau positif pada gerakan yang mereka lakukan, dan cenderung menilai dirinya.

Proses menilai gerakan yang atlet lakukan dalam latihan, biasanya penampilannya menurun. Setelah atlet menilai penampilannya, umumnya mereka mulai membuat kesimpulan, misalnya atlet sepakbola gagal mencetak gol karena gangguan lawan, atlet berpikir “saya selalu mudah digagalkan lawan” atau “saya tidak dapat menendang bola ketika saya menginginkannya”. Dengan penilaian seperti ini ketepatan, irama, dan kestabilan emosional atlet akan hilang. Gerakan yang ada dalam pikirannya akan mengganggu tubuhnya, sehingga atlet mengalami ketegangan otot yang berlebihan, konsentrasinya hilang, dan tidak bisa membuat keputusan.

Menilai penampilan dan mengkatagorikannya baik dan buruk boleh-boleh saja, tetapi tujuannya untuk belajar melihat penampilan anda, bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaiki atau mengoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

Tip Keempat: Menyusun kegiatan rutin (establish routine)

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektifitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tennis selama pergantian tempat mungkin duduk dikursi, melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali kata-kata kunci untuk

membantu memfokuskan perhatiannya sebelum masuk lapangan. Kebiasaan rutin bisa membantu atlet sebelum penampilan dan diantara penampilan, sehingga atlet dapat memfokuskan mentalnya ketika waktu penampilan.

Beberapa superstisi seperti menggunakan sepasang kaos kaki untuk keberuntungan, memakai tali sepatu warna warni. Kebiasaan rutin memang menyenangkan dan membantu memfokuskan penampilan yang akan dilakukan dalam waktu dekat. Struktur pra penampilan rutin pada atlet adalah proses pemikiran dan keadaan emosional, untuk memelihara fokus perhatian dalam melakukan tugas.

Pra penampilan rutin dalam olahraga tennis dan golf, misalnya pada service dalam tennis, langkah-langkahnya sebagai berikut: (1) menentukan posisi dan menempatkan kaki, (2) menentukan jenis service dan penempatannya, (3) menyesuaikan pegangan racket dan bola, (4) mengambil napas dalam, (5) memantulkan bola secara berirama, (6) melihat dan merasakan service yang sempurna, (7) fokus pada lemparan bola dan service sesuai dengan yang diprogramkan.

Dalam olahraga golf, pada saat memukul (*golf shot*) langkah yang dilakukan adalah: (1) mengambil napas dalam, (2) melihat *fairway* dan menilai apakah kondisinya beresiko? (3) melihat target dan menentukan pukulan yang dibutuhkan, (4) gambarkan target anda dan pukulan anda. Bayangkan tidak hanya pada ayunan anda, tetapi pada lintasan bola dan tempat jatuhnya bola, (5) arahkan bola, sesuaikan kembali posisi anda sampai anda merasakan nyaman, (6) merasakan pukulan dengan seluruh tubuh anda, (7) gambarkan kembali, pukulan yang diinginkan dan rasakan pukulan tersebut dan pikirkan target, (8) pikirkan target kemudian mengayun.

Tip Kelima: Berlatih mengendalikan mata (practice eye control)

Mengendalikan mata adalah metoda untuk memfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan.

Berapa banyak atlet tennis, golf, sepakbola, bola voli, atau tennis meja, mengatakan “lihat bola” (*watch the ball*). Atlet pasti pernah mendengarkan kata-kata ini, sebab atlet mengetahui hal tersebut dari pengalaman, jaga mata anda tetap pada bola tatkala akan melakukan pukulan.

Beberapa teknik yang bisa digunakan untuk mengendalikan mata adalah: (1) jaga atau pelihara mata pada lantai, (2) fokuskan pada alat, (3) fokuskan pada sebuah titik di dinding. Seorang pemain tennis mungkin memfokuskan matanya pada tali raket diantara point yang diperolehnya, untuk menjaga agar tidak melihat lawan atau penonton. Begitu pula pemain basket di depan banyak penonton, saat menembak di garis tembak menjaga mata dengan cara menunduk dan matanya melihat ke lantai sampai siap untuk memandang dan fokus pada basket.

Tip Keenam: Tetap memusatkan perhatian setiap saat (stay focused in the present)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap memfokuskan perhatian kita pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

D. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Di samping beberapa tip untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa teknik lain yang bisa meningkatkan keterampilan konsentrasi, dan teknik ini bisa diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

Latihan 1. Belajar untuk mengubah perhatian (learning to shift attention)

Latihan ini dapat diterapkan dalam keseluruhan latihan (Gauron, 1984). Sebelum memulai latihan, duduk atau berbaring dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam-dalam dari diafragma. Kemudian mulailah teknik di bawah ini ketika anda sudah dalam keadaan nyaman dan rileks:

1. Memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar, seperti suara, langkah kaki, atau radio. Dengarkan suara-suara tersebut tanpa berusaha mengklasifikasi

suara tersebut. Selanjutnya, lepaskan pikiran-pikiran anda sambil mendengarkan campuran suara tersebut jika anda mendengarkan musik.

2. Sekarang menjadi sadar terhadap perasaan tubuh, seperti merasakan kursi, lantai, atau tempat tidur yang menopang anda. Sebelum berpindah pada perasaan-perasaan lain, setiap perasaan tetap terjaga untuk sebuah gerakan hal ini masih memerlukan label mental. Anda mencoba untuk mengalami semua perasaan tersebut dengan tanpa label mental. Hal ini jelas membutuhkan fokus perhatian secara internal.
3. Mengalihkan perhatian anda kepada pikiran dan emosi anda. Setiap pikiran dan emosi anda meningkat. Pertahankan badan anda tetap rileks dan tenang, anda berusaha untuk tidak berpikir atau merasakan sesuatu. Sekarang anda mencoba mengalami setiap perasaan dan pikiran anda pada suatu waktu. Sehingga, anda bisa melihat semua pikiran, emosi, anda dalam keadaan rileks.
4. Buka mata anda, pilih suatu objek di suatu tempat dan arahkan di depan anda. Ketika anda melihat lurus, kesuatu tempat dan disekelilingnya banyak objek. Sekarang anda mencoba untuk mempersempit perhatian anda, hanya berpusat pada objek yang ada di depan anda. Secara kontinu anda memfokuskan pada objek yang ada di depan pandangan anda, perluas sedikit demi sedikit fokus anda, perlebar perspektif anda sampai anda bisa melihat objek di suatu tempat. Berpikir bahwa fokus internal anda sebagai sebuah lensa besar, latihlah dan perbesar lensa di dalam dan di luar, persempit dan perlebar fokus perhatian anda menurut pilihan anda.

Mengubah fokus anda baik secara internal maupun eksternal dalam dimensi luas dan sempit, latihan ini membantu memberikan pengalaman terutama terhadap gaya perhatian terhadap objek. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga.

Latihan 2. Belajar untuk memelihara fokus (learning to maintain focus)

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, bola voli dan

sebagainya. Pegang objek ditangan anda, bagaimana objek tersebut dirasakan, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, dan perbedaan karakteristiknya. Sekarang letakan objek di bawah dan fokuskan perhatian anda, jika pikiran anda kesana kemari, alihkan kembali perhatian anda pada objek.

Catat berapa lama anda bisa mempertahankan perhatian pada objek, karena tidak mudah untuk memfokuskan perhatian anda pada suatu objek. Anda akan mampu mempertahankan focus perhatian anda kurang lebih 5 menit, mulai berlatih dengan menghadirkan gangguan. Buat catatan berapa lama anda bisa mempertahankan perhatian anda di bawah kondisi tersebut. Dengan demikian anda akan mampu meningkatkan penampilan, jika anda mampu mempertahankan konsentrasi meskipun banyak gangguan.

Latihan 3. Mencari kunci-kunci yang relevan (searching for relevant cues)

Latihan dengan angka telah digunakan di Eropa Timur sebagai alat screening pada pra pertandingan. Latihan ini membutuhkan blok angka yang berisi dua digit angka dengan rentang 00 sampai 99. Latihan ini bertujuan untuk menscan angka yang ditentukan dengan periode waktu (biasanya 1 sampai 2 menit). Tandai serangkaian angka dari (00, 01, 02, 03, dan seterusnya). Seseorang yang kuat konsentrasinya, akan mampu menscan, dan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat skor di atas 20 dan 30 detik, berapa banyak angka yang bisa mereka temukan dalam 1 menit.

Latihan ini membantu anda belajar memfokuskan perhatian anda. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda. Angka-angka tersebut, adalah sebagai berikut:

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12

76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

Latihan 4. Latihan konsentrasi melalui game (rehearsing game concentration)

Menggunakan latihan imagery atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi. Latihan imagery secara spesifik dan detail dapat dipaparkan pada bab berikutnya.

Strategi lain untuk membangun dan memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Williams, 1993).

Faktor Eksternal: Strategi untuk mempertahankan konsentrasi

Strategi 1. Dress rehearsal

Dress rehearsal adalah strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, renang, dan figure skating. Dress rehearsal didasarkan kepada konsep mudah dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah stimulus yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut mempengaruhi penampilan atlet.

Stimulus biasa berupa benda seperti seragam atlet, latar belakang cahaya, suara pembawa acara, dan musik. Untuk memberikan pengaruh terbaik selama pertandingan, atlet biasanya menggunakan seragam atau kostum berbeda-beda dalam kelompoknya selama proses berlatih. Maksudnya memberikan stimulus yang tidak disadari oleh atlet untuk menampilkan keterampilan. Penggunaan seragam yang berbeda atau seragam baru adalah stimulus baru yang akan mengganggu penampilan. Cara ini beralasan bahwa kebanyakan atlet cenderung penampilannya lebih baik selama berlatih daripada selama pertandingan. Atlet membutuhkan latihan dalam

suasana yang mirip dengan pertandingan, atau selama latihan berseragam sama begitupun selama pertandingan.

Pakaian seragam harus digunakan secara berulang-ulang tatkala atlet sudah menguasai keterampilan baru, dan berlatih secara rutin untuk menampilkan keterampilan tersebut. Konsep ini sangatlah penting untuk atlet. Mark Braunstein (1991) mengatakan: “seorang pemain biola dalam *Cleveland Orkestra* mengatakan bahwa dia merasakan penampilannya tidak nyaman ketika memakai tuxedonya dalam orkestra, yang sebelumnya di rumah berlatih dengan memakai celana Jeans. Ketika dia berlatih dengan pakaian tuxedo dirumahnya dia lebih berkonsentrasi, lebih tenang, dan dapat mengembangkan permainannya selama konser”.

Strategi ini diterapkan ketika penampilan atlet menurun, atlet harus meninggalkan seragam lamanya berarti secara simbolis mereka sudah terputus dengan penampilan buruknya, dan mereka mulai berlatih dengan menggunakan seragam baru, maka penampilan atlet akan meningkat kembali.

Strategi 2. Latihan simulsi pengalaman bertanding

Berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis tatkala atlet sedang main dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk disekitar pinggiran lapangan dengan memperkuat salah satu diantara mereka teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut, atau menyalakan suara kaset dalam tape recorder yang berisi rekaman suara penonton pada pertandingan sebenarnya. Maksudnya, memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet, agar mampu mengatasi perasaan “*groggi*” dan suasana pertandingan yang sudah diterasakan pada latihan rutin.

Strategi 3. Latihan mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Latihan mental seperti dijelaskan Unesthal (1986) dalam Singgih (1996) adalah “*a systematic regular and*

long term training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes”. Program latihan mental merupakan bagian dari program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan pada umumnya.

Program latihan mental harus dilakukan atlet seperti latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi dan sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti latihan visualisasi memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap keberhasilan atlet. Atlet dalam melakukan program ini harus secara sistematis dan berkesinambungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan visualisasi memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan atlet, Suinn (1980) mengembangkan latihan visualisasi pada Olimpiade Biathlon, Alpine, dan Ski. Beliau melaporkan bahwa penampilan atlet yang menggunakan latihan visualisasi lebih baik dari kelompok control.

Faktor Internal: Strategies untuk tetap memusatkan diri (strategies to stay centered)

Strategi 1. Attentional cues and triggers.

Atlet bisa menggunakan kunci-kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya, dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Kunci-kunci untuk membantu atlet memfokuskan perhatiannya dalam melakukan tugas-tugas dan membantu atlet menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan (Schmid, 1982). Selanjutnya, Nideffer (1987) melaporkan bahwa atlet mampu memusatkan perhatiannya dengan menggunakan tugas dengan kunci-kunci yang relevan.

Strategi 2. Mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan (turning failure into success)

Banyak atlet yang melaporkan bahwa mereka umumnya hilang konsentrasi setelah membuat kesalahan. Salah satu cara mengatasi masalah ini adalah melatih

atlet untuk mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan. Ini merupakan kebiasaan kognitif dimana mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah atlet membuat kesalahan, mempelajari kesalahan yang sudah terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna, daripada diam dalam kesalahan. Satu komponen pada keberhasilan penampilan adalah menghindari penilaian sendiri, apabila konsentrasinya terganggu fokuskan kembali konsentrasi anda pada penampilan. Jadi pelatih atau ahli psikologi bisa mendorong atlet untuk melakukan sesuatu setelah setelah terjadi cedera atau kesalahan dalam melakukan pola gerak. Atlet harus menghindari dan tidak boleh menghitung kembali segala kejadian-kejadian, fokuskan kembali kepada gambaran penampilan sempurna berikutnya.

Strategi 3. Menggunakan feedback elektrodermal (use of electrodermal feedback)

Pelatih dan ahli psikologi olahraga menggunakan feedback elektrodermal yang berhubungan dengan penampilan puncak: (1) mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, (2) memonitor relaksasi fisiologis, (3) mengidentifikasi komponen stress pada penampilan atlet selama latihan imagery, dan (4) memfasilitasi latihan konsentrasi (Peper dan Schmid, 1983-1984).

Aktivitas feedback elektrodermal akan berubah dalam konduksi kulit. Konduksi kulit mengukur perubahan arousal sympathetic sebagai hasil dari keringat pada permukaan telapak tangan. Perubahan ini mempunyai korelasi tinggi dengan respons "*fight or flight*". Meningkatnya arousal secara otomatis menghasilkan peningkatan dalam konduksi kulit. Feedback tersebut, merefleksikan perubahan dalam peningkatan suara ketika terjadi peningkatan konduksi dan arousal, dan menurun suara tersebut ketika konduksi dan arousal menurun. Respon feedback elektrodermal terjadi kira-kira 2 detik, penting dicatat bahwa respons feedback elektrodermal merupakan alat biofeedback yang digunakan para atlet. Beberapa atlet terkadang tidak merespon secara fisiologi, malahan atlet merespon secara kardiovaskuler, gastrointestinal, atau otot (Peper dan Williams, 1981). Di bawah ini

terdapat tiga teknik yang dikembangkan dan diteskan pada atlet senam, atlet ski, atlet renang, dan musisi, untuk memelihara keterampilan konsentrasinya.

Teknik 1. Pikiran yang berpengaruh pada tubuh (thoughts affect body).

Konsep tersebut tidak disadari oleh kebanyakan atlet, atlet sering mengilustrasikan konsep ini dalam pertemuan kelompok dimana atlet diberikan feedback elektrodermal. Setelah feedback diberikan, atlet diminta untuk memikirkan peristiwa yang menimbulkan rasa cemas. Setiap orang berpikir situasi yang menimbulkan kecemasan seperti membayangkan kesulitan gerak, menangkap suara keras. Setelah feedback diberikan bertanya pada atlet, bagaimana pikiran dan perasaan mereka berpengaruh pada psikologis anda. Cara ini akan membantu mengidentifikasi dan menghentikan pikiran dan perasaan yang mengganggu, seperti membangun kembali *self talk* mereka dari negatif ke positif.

Teknik 2. Memfasilitasi latihan mental (facilitating mental rehearsal)

Atlet dapat menggunakan feedback elektrodermal ketika mereka berlatih mental secara rutin. Dengan bantuan feedback tersebut, atlet bisa lebih cepat mengidentifikasi stress yang menimbulkan kecemasan dalam pertandingan. Banyak pesenam melaporkan bahwa feedback elektrodermal membantu belajar mengurangi arousal selama latihan mental.

Teknik 3. Mempertinggi latihan konsentrasi (enhancing concentrating training)

Feedback elektrodermal digunakan untuk melatih konsentrasi. Dalam latihan ini, atlet membentuk pasangan, setiap anggota pada setiap pasangan berlatih mental pada situasi pertandingan ketika menerima feedback elektrodermal. Secara bersamaan, pasangan berusaha mengganggu dan menggugah mereka yang merubah signal feedback. Setelah 2-5 menit berlatih, atlet bergantian peran atlet senang berlatih kompetisi ini dan terkadang belajar menyadari kunci-kunci internal pada kecemasan, seperti strategi mengendalikan respon elektrodermal melalui perhatian secara pasif. Melalui latihan kompetisi ini, mereka belajar kemampuan untuk

melepaskan dan menjauhkan dari gangguan internal dan tidak menginginkan stimulus internal ketika fokus pada tugas.

Strategi 4. Increasing focusing and refocusing skills

Latihan 1. Mindfulness.

Duduk dengan tenang, tutup mata anda, dan melihat berapa lama anda bisa memfokuskan pada satu penampilan. Untuk aktivitas yang sangat beragam, latihan ini sangat penting. Chris Evert (1988) seorang pemain tennis kelas dunia, melaporkan: “dari awal saya menyadari bahwa anda memperoleh satu poin, dan mengunci poin tersebut dalam zona konsentrasi. Jika saya berkonsentrasi, saya bisa memenangkan banyak poin secara berturut-turut ketika lawan berpikir sesuatu yang lain”.

Latihan 2. One pointing.

Melihat foto kegiatan atau objek dari olahraga anda. Contoh, jika anda olahraga baseball, softball, atau tennis, and mungkin fokus kepada bola. Jika gangguan masuk ke dalam pikiran anda, bawa kembali pikiran anda kepada bola. Jangan biarkan pikiran dan perasaan terganggu secara terus menerus. Atlet berlatih bentuk latihan ini setiap hari selama 5 menit dan mencatat peningkatannya. Berapa lama anda dapat memfokuskan perhatiannya pada satu pikiran atau gambar. Pengalaman berlatih di rumah juga dapat membantu atlet mengurangi perubahan konsentrasi dalam pikiran atlet.

Latihan 4. Video game.

Terdapat banyak video game baru untuk meningkatkan kecepatan reaksi, koordinasi tangan dan mata, dan konsentrasi atlet., Michele Mitchell (1998-1998) adalah wanita pemenang medali perak olimpiade pada cabang olahraga selam. Penampilan mereka konsisten dan memiliki konsentrasi yang tinggi yang ditingkatkan dengan cara bermain video game di komputer. Dia mengatakan: “video game membantu saya menjadi seperti sekarang ini”. Keuntungan video game adalah merubah konsentrasi dan menghasilkan feedback dengan segera jika konsentrasi atlet hilang.

sesi latihan baik sebelum, sesudah latihan atau menjelang pertandingan. Permulaannya pemanah membutuhkan waktu yang relatif lama dalam mempraktekkan metoda ini, apabila sudah terbiasa waktu akan relatif singkat untuk menyelesaikan seluruh proses latihan.

2. Hilangkan angka 10 pada target peace

Menghilangkan angka 10 pada target peace, bekas angka tersebut akan menjadi gelap. Permulaan latihan ditunjukkan untuk menghilangkan bekas angka sejauh 30 meter dari garis tembak. Atlet konsentrasi pada bekas angka, selanjutnya pindah ke jarak yang lebih jauh. Atlet tetap konsentrasi pada bekas angka, terutama apabila dilakukan pada malam hari pada saat lampu menyala. Tujuan latihan ini untuk membantu pemanah meningkatkan konsentrasi dan kemampuannya dalam menembak sasaran yang mempunyai angka terbesar pada target peace. Setelah atlet melakukan bentuk latihan ini, diharapkan meningkatkan percaya diri dalam membayangkan bagian belakang dari angka 10 yang berubag menjadi gelap.

3. Menggambarkan penulisan nomor

Tulis nomor dari 1 sampai 10 dengan mata tertutup, selanjutnya putar searah jarum jam dan ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali. Perintahkan atlet menuliskannya secara jelas dan tepat. Cara ini membantu atlet terutama bagi atlet pemula yang tidak bisa konsentrasi selama pertandingan.

4. Mengamati jarum detik dalam jam

Amati jam dengan hati-hati selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama 1 menit. Berhenti sejenak, kemudian ulangi lagi dengan mata tertutup selama 1 menit, kemudian cek waktu di jam setelah melakukan latihan tersebut. Prinsip terpenting yang harus diingat atlet adalah menjaga agar suasana hati tetap dalam keadaan tenang dan mengkonsentrasikan pikirannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

Rangkuman/Penutup

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga, agar penampilan tetap efektif. Tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi diantaranya adalah (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan (distraction), (2) Menggunakan kata-kata kunci (use cue words), (3) Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (employ nonjudgement thinking), (4) Menyusun kegiatan rutin (establish routine), (5) Berlatih mengendalikan mata (practice eye control), (6) Tetap memusatkan perhatian setiap saat (stay focused in the present).

Di samping beberapa tip di atas, ada beberapa teknik yang bisa meningkatkan konsentrasi yaitu: (1) Belajar untuk mengubah perhatian (learning to shift attention), (2) Belajar untuk memelihara focus (learning to maintain focus), (3) Mencari kunci-kunci yang relevan (searching for relevant cues), (4) Latihan konsentrasi melalui game (rehearsing game concentration).

Strategi untuk memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor Eksternal: Strategi untuk mempertahankan konsentrasi yaitu: (1) Dress rehearsal, (2) Latihan simulasi pengalaman bertanding, (3) Latihan mental. Faktor Internal: Strategies untuk tetap memusatkan diri (strategies to stay centered) yaitu: (1) Attentional cues and triggers, (2) Mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan (turning failure into success), (3) Menggunakan feedback elektrodermal (use of electrodermal feedback), (4) Pikiran yang berpengaruh pada tubuh (thoughts affect body): a) Memfasilitasi latihan mental (facilitating mental rehearsal); b) Mempertinggi latihan konsentrasi (enhancing concentrating training); c) Increasing focusing and refocusing skills, (5) Mengembangkan penampilan protocol (developing performing protocols).

Jenis dan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan diantaranya: (1) Pengamatan titik, (2) Hilangkan angka 10 pada target peace, (3) Menggambarkan penulisan nomor, (4) Mengamati jarum detik dalam jam

Pertanyaan Diskusi

1. Apa yang dimaksud dengan konsentrasi?
2. Mengapa konsentrasi sangat penting dalam aktivitas olahraga?
3. Coba jelaskan petunjuk praktis sebelum melakukan latihan konsentrasi?
4. Gambarkan bagaimana tip-tip untuk meningkatkan konsentrasi atlet?
5. Gambarkan dua teknik menggunakan *feedback elektrodermal* untuk mempertahankan konsentrasi?
6. Gambarkan bagaimana model latihan konsentrasi secara umum dan secara spesifik dalam cabang olahraga?
7. Jika anda sebagai pelatih, bagai mana menerapkan “kata kunci” pada atlet supaya atlet anda bisa konsentrasi kembali?
8. Menurut anda apakah latihan yang menghadirkan gangguan (distraction) efektif untuk meningkatkan konsentrasi? Jelaskan alasannya?
9. Konsentrasi sangat dominan untuk cabang olahraga menembak. Coba berikan bentuk latihan sesuai dengan karakteristis cabang olahraga tersebut?
10. Anda sebagai pelatih perlu mengetahui kuat dan lemahnya konsentrasi atlet, coba jelaskan bagaimana strategi untuk mengecek hal tersebut?

Indek Istilah

Stimuli 2		
Nervous 2		

Daftar Pustaka

- Boutcher, S.H., and Crews. (1987). *The Effect of a Preshot Attentional Routine on a Well-Learned Skill*. International Journal of Sport Psychology, 18, 30-39.
- Braunstein, M. (1991). *Interested in Achieving Peak Performance?* Lecture/Demonstration at San Fransisco State University.
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concept and Application*. Dubuque, Iowa: Brown.
- Eugene F. Gauron (1984). *Mental Training for Peak Performance*. Sport Science Association: New York.
- Garfield, C.A (1984). *Peak Performance*. Los Angeles: Warner Book.
- Hyoung Tak Kim (1990). Correlation between archery Competition with mental Status. Cina Taipei: Tidak Diterbitkan.
- James, Drever (1971). *A Dictitinary of Psychology*. Penguin Reference Books Ltd: Great Britain.
- Kisik Lee (2005). *Total Archery*. Australian Institute of Sport (AIS).
- Lander, D.M., Boutcher., and Wang. (1986). *A Psychology Study of Archery Performance*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 57, 236-244.
- Nideffer, R.M. (2000). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Ithaca, N.Y: Mouvement Publications.
- Peper, E. and Schmid, A.B. (2001). *Mental Preparation for Optimal Performance in Rhythmic Gymnastics*. Peper Presented at the Western Society for Physical Education of College Conference, Asilomar, Calif.
- Singgih D. Gunarsa (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Suinn. (1980). *Body Thinking: Psychology of Olympic Champs*. Minneapolis, Minn: Burgess.
- Syer, J & Connolly, C (1987). *Sporting Body Sporting Mind: An Athlete's Guide to Mental Training*. London: Butler and Tanner.
- Weinberg (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Williams. (1993). *Applied Sport Psychology*. London: Mayfield Publishing Company.