

## MENGAPA MENTAL TRAINING

Fisik dan mental memiliki hubungan yang sangat kuat, segala sesuatu yang atlet pikirkan dalam benaknya tubuh mereaksi dengan melakukan perenungan. Contoh, Apakah anda pernah bermimpi? Biasanya anda akan terbangun dan jantung anda berdetak kencang, berkeringat, dan anda sangat gelisah. Semua ini terjadi ketika anda sedang tertidur. Tetapi dalam mental anda ada sesuatu yang kurang baik sehingga tubuh harus mereaksi terhadap peristiwa tersebut. Contoh lain jika anda di rumah sendirian dan mendengar bunyi yang anda tafsirkan bahwa itu angin, maka anda pada waktu itu baik-baik saja, tetapi jika hal itu ditafsirkan sebagai pencuri anda sudah berpikir pertarungan dan anda harus merespon pertarungan tersebut dengan berlebihan, sehingga anda menjadi ketakutan, jantung berdetak kencang, mata terbelalak ketakutan. Inilah beberapa contoh bahwa fisik dan mental memiliki hubungan yang kuat. Dengan demikian maka latihan merupakan aspek penting untuk meningkatkan penampilan puncak.

Dalam olahraga atlet harus mempersiapkan diri berlatih fisik untuk menghadapi pertandingan, apakah pertandingan yang sifatnya beregu atau perorangan. Anda mungkin sudah mendengar dan paham betul bahwa prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik tetapi aspek mental juga sangat berperan dalam menentukan prestasi. Walaupun ketiga aspek itu bagus tetapi tidak ditunjang oleh mental yang baik tidak bisa mencapai prestasi maksimal, maka dikatakan bahwa "sport is 90-95% mental (Karlene, 2007). Atlet dan pelatih pada semua tingkatan mengatakan hal yang sama. Masalahnya sekarang adalah apakah pelatih sudah menerapkan latihan mental kepada atletnya? Mungkin saja aspek ini belum sepenuhnya diberikan, karena keterbatasan pemahaman pelatih mengenai latihan mental, atau karena tidak ada waktu untuk latihan mental karena jadwal sudah diplot untuk latihan fisik, teknik dan taktik saja, atau karena mereka tidak paham dan tidak percaya bahwa latihan mental memberikan manfaat bagi penampilannya.

Apapun alasan, yang jelas para pelatih dan atlet masih kekurangan sumber mengenai pelatihan mental yang mengacu pada spesifikasi cabang olahraga. Dengan demikian kebanyakan atlet mengalami lelah mental sebelum atlet lelah fisik, sehingga mental tersebut menggerogoti fisik yang dimiliki oleh atlet yang berbulan-bulan telah dibina.

Sehubungan dengan hal tersebut, sebelum menghadapi pertandingan atlet perlu disiapkan latihan secara teknis dan latihan mental, karena keduanya memberikan kontribusi positif terhadap efektivitas penguasaan teknik dan taktik dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan program latihan harus memberikan perhatian yang sama dan dengan berbagai pendekatan yang benar. Brennan (1990:252) mengatakan: "Combining the two elements (mental training and technical training give the players an opportunity to establish a consistent, peak performance every time they step on the field."

Sugarman, Karlene (1990). *Winning The Mental Way*. Publishing at: Drake Avenue, Burlingame.

#### KESIAPAN MENTAL SEBELUM PERTANDINGAN

Biasanya pelatih sebelum melaksanakan program latihan selalu melengkapi dengan berbagai data tes misalnya tes fisik, dan mempersiapkan strategi perencanaan. Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan atletnya dalam menghadapi pertandingan. Tetapi apakah komponen yang diteskan sudah mewakili dalam menyusun program yang sesungguhnya? Mengapa hanya terfokus pada tes fisik saja? Mengapa tidak dilakukan pada aspek motivation, arousal control, mental toughness, dan goal settingnya? Padahal beberapa aspek ini perlu disiapkan sebelum menghadapi pertandingan.