

KONTRIBUSI PEMBELAJARAN LATIHAN KONSENTRASI-RILEKSASI DAN SELF-TALK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KETEGANGAN PADA ATLET TENIS

Oleh :

**Dra. TITE JULIANTINE M.Pd
(FPOK-UPI)**

Abstrak

Dalam cabang olahraga tenis, kemampuan fisik (power, stamina, agility, dll) serta mental (self-confidence, concentration, motivation) sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasinya seperti pada cabang olahraga lainnya. Riset yang dilakukan terhadap beberapa atlet tenis kebanyakan mereka menyebutkan bahwa keberhasilan prestasi yang mereka peroleh ditentukan paling sedikit oleh 50 % faktor mentalnya. Karena dimensi mental dalam permainan tenis begitu penting, maka program pembelajaran latihan mental sangat diperlukan. Terdapat beberapa teknik pembelajaran yang dapat digunakan untuk latihan mental diantaranya teknik konsentrasi-relaksasi, self talk, imegery, goal setting. Namun dalam kesempatan ini penulis ingin membandingkan kontribusi dari dua bentuk latihan mental yang khusus untuk tenis yaitu pembelajaran teknik konsentrasi-relaksasi yang merupakan strategi intervensi fisiologis dengan pembelajaran teknik self-talk yang merupakan strategi intervensi kognitif. Kelebihan dari pembelajaran teknik konsentrasi-relaksasi adalah mempunyai dampak langsung terhadap perubahan-perubahan secara fisiologis, yaitu menurunkan konsumsi oksigen, denyut jantung, respirasi, tegangan otot, yang merupakan indikator timbulnya ketegangan, sehingga bila indikator tersebut dapat diturunkan, maka akan dipastikan bahwa tingkat ketegangan yang berlebihan juga menurun. Sedangkan pembelajaran teknik self-talk manfaatnya hanya memberikan dukungan pada aspek psikologis saja terutama terhadap peningkatan self-confidencenya. Dengan demikian sangat dianjurkan bagi seorang pemain tenis agar menggunakan pembelajaran teknik konsentrasi-relaksasi untuk meningkatkan sikap mentalnya, sehingga akan menjadi seorang pemain tenis yang terampil dalam mengatur keadaan psikologisnya terutama selama pertandingan berlangsung. Teknik konsentrasi-relaksasi hanya merupakan satu bentuk latihan mental, namun apabila seorang pemain dihadapkan pada masalah mental yang serius dianjurkan untuk berkonsultasi dengan psikolog olahraga.

1. Latar Belakang Masalah

Para pemain tenis dari berbagai tingkatan prestasi sering merasakan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kemampuannya, baik itu yang disebabkan oleh kemampuan faktor fisiknya maupun yang disebabkan oleh faktor mentalnya (mental attitude). Beberapa pemain tenis bermain sangat baik pada angka-angka yang menentukan, tetapi kemudian mengalami kekalahan. Sedangkan pemain lainnya bermain sangat efektif, yaitu bila mereka berhadapan dengan pemain lain yang mereka yakini dapat dikalahkannya, tetapi mereka bermain sangat buruk bila berhadapan dengan pemain yang kemampuannya berada di atas tingkatannya.

Hambatan-hambatan yang seringkali dialami para pemain tenis adalah pada saat situasi yang menegangkan, situasi yang dapat menimbulkan perubahan sifat pemain yaitu apabila dihasut, atau sikapnya menyimpang bila bermain pada pertandingan yang tidak begitu penting dengan lawan yang tingkatannya lebih rendah.

Seorang pemain tenis adalah orang yang tidak dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh emosional demikian. Oleh karena itu dia selalu berada dalam situasi tertekan (stress), baik itu fisik ataupun mentalnya. Beberapa ahli tenis menjelaskan bahwa permainan tenis itu lebih merupakan permainan mental (mental game) dan bukan hanya sekedar bermain tenis saja. Meskipun demikian, banyak para pelatih tenis yang tidak mengalokasikan waktu latihannya guna meningkatkan kemampuan sikap mental atletnya. Sikap mental yang perlu dicontoh telah diperagakan oleh Jimmy Connors, seorang mantan pemain tenis Amerika Serikat tahun 70-an yang telah mendapatkan gelar pemain terbaik karena sikap mental yang dimilikinya. Tidak seperti rekannya John Mc Enroe (Amerika Serikat) atau Illie Nastase (Rumania), kedua-duanya mendapat julukan pemain tenis temperamental. Setiap kali bertanding tidak saja chair umpire, raket tenis, dan bola menjadi sasaran amarahnya, tetapi juga dia berani menuding penonton yang menjadi penyebabnya. Jimmy Connors menjelaskan bahwa 95 % kemenangan yang diperoleh oleh para pemain ditentukan oleh aspek mentalnya.

Dalam cabang olahraga tenis, kemampuan fisik (power, stamina, agility dll) dan mental (self-confidence, concentration, motivation) sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasinya seperti halnya pada cabang olahraga lainnya. Riset yang dilakukan terhadap beberapa atlet tenis kebanyakan mereka menyebutkan bahwa keberhasilan prestasi yang mereka peroleh ditentukan paling sedikit oleh 50 % faktor mentalnya.

Karena dimensi mental dalam permainan tenis begitu penting, maka suatu program pembelajaran latihan mental sangatlah perlu bagi seseorang pemain tenis untuk mengidentifikasi strategi dalam membantu alat mengintervensi dan mengubah tingkat ketegangan yang ada guna mencapai prestasi yang maksimum. Peningkatan ketegangan pada setiap atlet berbeda-beda. Dalam kebanyakan hal, prosedur intervensi itu harus didasarkan pada tiap kebutuhan individu atlet. Setiap atlet harus diberikan intervensi yang berbeda. Beberapa diantaranya memerlukan bentuk intervensi keseluruhan. Strategi intervensi (*intervention strategies / stress management / ergogenic aid*) berkenaan dengan penggunaan berbagai strategi kognitif

(*cognitive strategies*) dan strategi fisiologis (*physiological strategies*) dengan tujuan untuk mengubah tingkat ketegangan yang ada. Beberapa teknik intervensi itu antara lain *relaxation, autogenic, hypnosis, imagery* dan *goal setting*.

Yang menjadi permasalahan pada makalah ini adalah penulis ingin membandingkan kontribusi pembelajaran dua teknik intervensi yaitu *concentration-relaxation technique* yang merupakan strategi intervensi fisiologis dengan teknik *self-talk* yang merupakan strategi intervensi kognitif. Pengaruhnya terutama terhadap tingkat penurunan ketegangan pada waktu sebelum, selama atau sesudah pertandingan.

Oleh karena itu penulis akan mencoba memaparkan dua bentuk strategi intervensi khusus untuk tenis yaitu *concentration-relaxation techniques* dan *self-talk*, manakah diantara kedua teknik intervensi itu yang lebih efektif bisa menurunkan tingkat ketegangan yang terjadi pada pertandingan cabang olahraga tenis.

2. Tinjauan Kepustakaan

A. Tujuan Latihan Mental

Tujuan latihan mental khususnya untuk cabang olahraga tenis yaitu untuk mencapai suatu *state of mind* yang akan memaksimalkan kemungkinan tercapai prestasi yang tinggi (*high performance*). Seorang atlet yang cukup terampil dalam mengendalikan mentalnya (*skilled mental athlete*) akan mampu menciptakan suatu keadaan mental yang ideal bilamana dibutuhkan, yang teridentifikasinya tingkat ketegangan optimal yang terjadi pada situasi pertandingan. Keadaan ini dapat dipaparkan dengan mengidentifikasi sikap dan emosi yang penting yang menunjukkan karakteristik mental atlet yang dilatih. Selain harus rileks dan tenang, atletpun harus mampu bergerak dengan tingkat energi yang tinggi. Kepercayaan yang tinggi akan kemampuan bermainnya, sehingga ia akan mampu menunjukkan pukulan terbaik ke lawannya. Atlet itu tetap akan memfokuskan keadaan dirinya pada keadaan sekarang, dia tidak mempermasalahkan keadaan yang telah lewat dan mengkhawatirkan keadaan masa yang akan datang. Emosi dan tindakannya tetap berada dalam keadaan kontrol menyeluruh, dan dalam segala situasi mereka tetap *actor* dan bukannya *reactor*. Bermain tenis baginya adalah kesenangan, menghargai lawan serta kekalahannya tidak memendamkan rasa entusiasnya. Setiap hambatan merupakan usaha yang diperbaharuinya. Memulai sesuatu program latihan mental akan memberikan manfaat penting, atlet akan memperoleh tingkat bermain yang lebih

konsisten dalam segala situasi, mampu menangani tekanan-tekanan, situasi yang mengganggu, serta perbaikan akan situasi yang membosankan dan tidak menyenangkan. Misalnya, pada tahun 1973 Ken Norton dibantu oleh seseorang ahli hipnotis profesional berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan tingkat kecemasannya yang akhirnya berhasil memenangkan pertandingan tinju melawan Mohamad Ali. Begitu pula Dwight Stones (lompat tinggi), Jack Nicklaus (golf) dan Chriss Evert (tenis) dengan strategi intervensi imagery dan relaksasi (Cox, 1985:144)

B. Pembelajaran Teknik Konsentrasi-Relaksasi (Concentration-Relaxation Techniques)

Program pembelajaran latihan mental ini menjelaskan suatu pendekatan lazim yang akan menurunkan kecendrungan terjadinya ketegangan, kemarahan dan kebosanan. Tidak menjadi persoalan apakah atlet melakukan program latihan mental dengan baik, maka keraguan akan kemampuannya tetap akan muncul suatu saat. Khususnya pada situasi yang kritis, atlet akan menjadi lebih tegang dan bermain lebih buruk. Atlet tidak akan berkonsentrasi bila bermain dengan pemain yang berada di bawahnya. Bila persoalan ini timbul, maka latihan konsentrasi – relaksasi akan memberikan manfaatnya dan membantu atlet dalam mengontrol emosinya. Pelaksanaan latihan ini harus divariasikan sesuai dengan apa yang dibutuhkan setiap saat. Salah satu teknik mungkin sangat berguna selama beberapa menit. Kemudian diganti dengan teknik lain agar tertuju pada persoalan saat itu. Untuk alasan ini, sangatlah perlu untuk mengetahui suatu variasi dari teknik konsentrasi-relaksasi itu.

Berikut ini lima bentuk latihan yang efektif yang digunakan selama bertanding :

1. *Bernafaslah dalam-dalam diantara perolehan angka dan ikuti gerakan nafas tersebut.* Rasakanlah udara itu seperti datang melalui hidung, kemudian melewati rongga dada, dan mengisi paru-paru. Rongga perut harus dibesarkan karena paru-paru terisi udara. Kemudian pada waktu mengeluarkan nafas, rasakan bahwa perut berkontraksi bila udara lewat rongga dada dan keluar dari tubuh. Selama bernafas dalam, konsentrasikan ke pernafasan, maka atlet akan merasakan rileks dan tetap berkonsentrasi. Bilamana permainan itu akan dimulai, maka fokuskan kembali ke arah bola.
2. *Visualisasikan apa yang anda ingin lakukan sebelum perolehan angka.* Perhatikanlah urutan pukulan yang terjadi sesuai dengan rencana keseluruhan yang telah anda tentukan. Anda adalah orang yang dalam keadaan kontrol, anda

mempunyai kemampuan untuk melaksanakan pukulan dan strategi yang dianggap perlu. Tepat sebelum servis atau mengembalikan servis, anda perlu melakukan visualisasi positif beberapa saat. Anda dapat melakukannya bila anda memantulkan bola beberapa kali sebelum servis atau bila anda melihat pada tanah beberapa saat sebelum mengembalikan servis.

3. *Fokuskan pada tiga titik yang penting bila tiap angka sedang dimainkan, bola yang datang dari raket lawan, bola yang mantul di lapangan permainan, dan bola yang kontak dengan raket anda.* Titik pertama memberitahukan anda segera dimana bola itu permulaan datang. Titik kedua memberitahukan anda bola telah memantul dari lapang permainan, dan titik yang ketiga menekankan anda untuk melihat bola sampai kontak dengan raket anda. Konsentrasi pada titik ini akan bertambah jika anda berkata pada diri anda “Hit at Spot One”, “Bounce at spot two” dan “Hit at spot three”. Dengan menggunakan “hit – bounce – hit” maka bermain akan lebih baik daripada mencoba untuk mengikuti keseluruhan arah terbangnya bola.
4. *Fokuskan ke arah titik kontak antara raket dan bola sampai bola itu melewati net.* Menghindarkan diri agar tidak melihat posisi lawan, targetnya, atau kemana kemana bola itu melayang. Sayang sekali, kebanyakan atlet melihat itu sebelum bola itu dipukul. Melihat ke atas mengganggu konsentrasi pada bola, mengubah posisi kepala dan tubuh, dan seringkali menyebabkan perputaran tubuh bahu yang prematur. Seluruh tindakan ini akan meningkatkan kontak yang solid dengan bola dan sedikit dapat diprediksi. Karena persoalan melihat ke atas begitu kuat untuk kebanyakan pemain, maka teknik tambahan seringkali perlu untuk menjaga mata agar tetap berfokus pada kontak.
5. *Ulangi suatu ucapan kalimat atau sendiri menyanyikan suatu lagu dengan tenang diantara perolehan angka.* Kalimat itu misalnya ‘Watch the ball’, ‘The Lord is my shepherd’, atau ‘Nan Mto Horen Geikyo’. Kalimat itu bisa apa saja, selama terus-menerus diulangi sampai angka berikutnya. Ingat, untuk menghormati lawan, maka bernyanyinya harus benar-benar pelan.

C. Prosedur relaksasi (Relaxation Procedure)

Secara khusus latihan relaksasi itu dipelajari oleh atlet tenis. Banyak atlet tenis menderita gangguan dengan tingkat arousal yang rendah, tetapi persoalan yang lebih menyulitkan terjadi bila atlet mengalami tingkat kecemasan dan ketegangan yang

berlebihan. Bagi atlet tersebut, penggunaan beberapa strategi intervensi untuk meningkatkan arousal hanya akan dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan. Apa yang terjadi adalah suatu permulaan peningkatan kecemasan yang menimbulkan penurunan prestasi atlet. Penurunan itu sendiri bahkan menyebabkan kecemasan yang lebih tinggi (*anxiety stress spiral*). Untuk menghindari hal ini, hanya ada satu cara yaitu mengubah proses itu dengan mengurangi tingkat ketegangan dan kecemasannya. Prosedur relaksasi merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan yang terjadi pada aktivitas olahraga khususnya tenis. Ada empat prosedur relaksasi antara lain (1) *progressive relaxation*, (2) *autogenic training*. Setiap prosedur itu mempunyai cara-cara yang unik, tetapi secara keseluruhan memberikan dampak fisiologis yang sama, yaitu **relaxation response**. Respon ini adalah perubahan-perubahan fisiologis yang bertentangan dengan respon yang diakibatkan oleh sistem syaraf simphatis. Secara khusus, prosedur-prosedur itu mengakibatkan penurunan pada konsumsi oksigen, denyut jantung, respirasi, aktivitas otot rangka. Benson, Bary, dan Carol (1974) yang dikutip Cox (1990:147) menjelaskan empat faktor yang diperlukan untuk memperoleh reapon relaksasi, yaitu (1) alat mental (mental device), beberapa macam kata-kata, kalimat, benda dll, (2) sikap yang pasif (passive attitude), (3) tegangan otot yang menurun (decreased musle tonus), (4) lingkungan yang tenang (a quiet envirinment).

Berikut ini akan dijelaskan mengenai empat prosedur relaksasi :

1. **Progressive Relaxation**

Teknik ini diperkenalkan oleh Edmond Jacobson pada awal abad ke-20. Dia beranggapan bahwa tak mungkin adanya ketegangan pada beberapa bagian tubuh, yaitu bilamana otot-otot pada bagian tubuh itu dalam keadaan rileks. Dia juga percaya bahwa ketegangan pada organ dan otot yang tidak disengaja dapat diturunkan, yaitu apabila otot-otot rangka yang berhubungan dengan itu dirilekkan.

Prosedur relaksasi ini antara lain :

1. Atlet harus duduk dengan enak
2. Atlet menyandarkan punggungnya dengan kedua lengan berada di sampingnya
3. Ruangan harus tenang
4. Lengan dan tungkai tidak boleh bersilangan, untuk menghindari stimulasi yang tidak diperlukan
5. Pada permulaan latihan paling sedikit satu jam setiap hari

6. Jika prosedur ini dipelajari dengan baik, maka respon relaksasi akan dapat tercapai dalam beberapa menit
7. Otot-otot atlet harus ditegangkan dulu sebelum dirilekkan
8. Relaksasi dimulai dari otot-otot lengan kiri-kanan, tungkai kiri dan kanan, perut, punggung, dada, bahu, leher dan muka

Tujuan akhir dari latihan relaksasi ini adalah memperoleh respon relaksasi untuk mencegah stress dalam situasi yang khusus. Contoh, seorang atlet tenis tidaklah cukup hanya membutuhkan waktu 15 menit untuk merilekkan tubuhnya dengan angka tie-break, tetapi petenis itu harus mampu menyelesaikannya ketika istirahat antar point terjadi. Kemampuan ini memang membutuhkan berjam-jam latihan untuk menguasainya. Kebanyakan riset teknik ini telah memperivikasi respon relaksasi itu, seorang atlet yang belajar memperoleh respon relaksasi dengan prosedur ini dapat menurunkan tingkat kecemasan, arousal dan tegangan ototnya.

2. Autogenic Training

Dalam banyak hal teknik ini memiliki banyak persamaan dengan latihan relaksasi progresif, tetapi penekanannya ditempatkan pada bagaimana bagian-bagian anggota tubuh itu merasakan berat dan panas, bukannya bagaimana merilakkannya.

Langkah-langkah melakukan prosedur ini menurut Vanek dan Cratty (1970) seperti dikutip Cox (1985:151) yaitu :

1. Atlet harus menempatkan posisi punggungnya dengan enak
2. Atlet harus bernapas dalam-dalam serta berkonsentrasi pada pernapasannya
3. Atlet harus menegangkan dan merilekkan seluruh otot tubuhnya beberapa kali.
4. Atlet harus berkonsentrasi pada bagian tubuh yang dilekkan dan merasakan adanya berat / beban pada setiap anggotatubuhnya
5. Atlet harus merasakan panas terutama pada perut dan tubuhnya, serta dingin pada dahinya
6. Atlet harus mengulang pernyataan seperti “ Saya benar-benar merasa rileks ”.

D. Pembelajaran Teknik Self – Talk

Para atlet tenis seringkali berbicara dengan dirinya sendiri, baik itu sebelum, sedang, ataupun sesudah pertandingan itu berlangsung. Pembicaraan yang diarahkan

terhadap dirinya itu mempunyai potensi lain yang membantu atlet dalam mengatasi tekanan-tekanan. Sangatlah penting jika atlet mampu membedakan self – talk positif dan negatif. Atlet yang terampil dalam mengatur mentalnya, hanya akan mengatakan bahwa sesuatu yang dimilikinya itu akan meningkatkan self-confidencenya. Mereka akan berbicara kepada dirinya sendiri dengan cara yang sama seperti yang akan mereka bicarakan ke partnernya. Kata-katanya akan diulangi didepan penonton dan lawannya tidak akan dibuat malu karenannya. Sayang sekali kebanyakan dari kita tidak pernah berharap untuk melihat pikiran kita, kata-kata yang tidak terdengar.

Terdapat tiga jenis *self-defeating talk* yang perlu diidentifikasi dan kemudian dikoreksi. Misalnya termasuk pernyataan klasik : ‘*You have got to be the worst player (volleyer, server, groundstroker, dll) I’ve ever seen*’ atau ‘*I can’t believe anyone would miss that shot !*’ atau ‘*You deserve a prize for you absolute stupidity*’. Perhatikan tambahan sarkasme pada pernyataan terakhir. Seluruh pernyataan di atas akan menyebabkan perilaku atlet yang sedemikian rendahnya yang tidak pernah sesuai untuk orang lain. Tipe lainnya terjadi bila atlet menambahkannya dengan tuntutan yang tidak realistis ; *I’ve got to win* atau ‘*Nobody loses to ateam as weak as they*’ atau “*Everybody who has ever amounted to anything can perform this skill*’. Situasi ‘*must*’ itu akan menimbulkan tingkat anxiety dan kemungkinan besar menurunkan tingkat penampilan atlet. Bilamana pikiran negatif muncul, lebih baik bagi atlet untuk mengatakan “stop”. Kemudian ulangi lagi berulang-ulang pesan positif yang atlet inginkan untuk menutupi pikirannya. Hal ini akan membantu untuk bertindak di luar sikap yang diinginkan, meskipun atlet tidak dapat merasakan cara itu sama sekali. Langkah yang percaya serta senyuman di wajah atlet dapat membantu mengubah emosi negatifnya. Poster-poster, sign yang ditempatkan di lokasi yang dapat dilihat atlet dapat mempunyai dampak yang positif. Dengan strategi ini, atlet harus mengingatnya bahwa dia berada dalam kontrol pikiran dan emosinya. Atlet dapat mengubahnya untuk mendukung terhadap tujuannya sendiri. Pembelajaran teknik self talk ini dapat ditempatkan dalam tiga situasi : sebelum, selama dan sesudah pertandingan. Apa yang atlet katakan sendiri akan menyebabkan perbedaan yang besar dalam kemampuannya.

Pre-Match Self Talk

NEGATIF

POSITIF

1. Saya kalah dari Joe tiga kali. Saya tidak mempunyai satu kesempatan.
Saya senang bermain dengan pemain yang telah mengalahkan saya sebelumnya. Tantangan itu akan memberikan hasil terbaik bagi saya.
2. Saya tidak siap untuk bermain. Pukulan Fortehand saya sangat jelek selama minggu ini. Saya tahu hal ini akan menyebabkan saya kalah.
Saya tidak tahan ingin bermain. Saya seorang pemain yang cerdas dan penuh inspirasi. Jika sebagian permainan saya sementara akan jelek, maka saya akan tergantung kepada kekuatan saya.
3. Saya begitu tegang bila bermain di depan penonton. Saya berharap tidak ada penonton saat saya bertanding.
Tak ada perbedaan bagi saya jika banyak penonton atau tidak. Saya bermain sama baiknya pada kedua situasi itu. Saya berkonsentrasi penuh pada permainan dan saya sangat sulit memperhatikan penonton.
4. Saya benar-benar ingin bermain baik dihadapan orang tua saya (atau pacar, pelatih, pemandu bakat dll). Hal itu akan mengecewakan jika mereka datang untuk melihta saya bermain dan kemudian itu bukan hari keberuntungan saya.
Saya tidak peduli dengan kesan yang saya buat untuk orang lain. Saya bermain untuk menyenangkan diri saya. Saya tahu saya akan merasa puas, karena keberhasilan saya tergantung pada usaha yang maksimum. Anda dapat memastikan bahwa saya akan memberikan permainan segalanya yang saya miliki.

Match Self Talk

NEGATIF

POSITIF

- | | |
|---|---|
| 1. Saya tidak percaya tidak mampu melakukan pukulan yang demikian mudah itu. | Tak ada pengaruhnya. Saya akan dapat melakukannya lain kali. |
| 2. Saya tertinggal angka begitu jauh. Apa gunanya berusaha ? | Tak ada yang perlu dikhawatirkan. Hanya satu per satu angka yang harus diperoleh. Saya memang bermain lebih jelek tapi masih menang. |
| 3. Saya tidak percaya dia meragukan call saya. Dia pikir saya ini penipu ? | Saya merasa benar tentang call saya. Saya selalu memberikan keuntungan (akibat keraguan) kepada lawan saya. |
| 4. Servis saya begitu jelek hari ini. Tak ada jalan yang dapat saya harapkan untuk bermain baik bila servis saya gagal terus. | Servis saya tidak akan masuk selain yang saya harapkan, tetapi tak ada alasan untuk itu. Seluruh yang saya perlukan adalah gunakan lebih banyak spin pada servis pertamanya dan lakukan voli dengan cepat. Saya adalah pemain yang baik yang dapat menggunakan berbagai strategi. |
| 5. Saya selalu kelihatan seperti orang bodoh. | Tetaplah berkonsentrasi. Keluarkan nafas ketika melakukan pukulan selanjutnya. |

Post-Match Self Talk

NEGATIF

POSITIF

- | | |
|--|---|
| 1. Mengapa saya setelah servis tinggal di belakang pada angka yang menentukan kemenangan ? | Saya telah membuat kesalahan bila saya tinggal di belakang pada situasi match point. Lain kali saya akan lebih agresif. |
| 2. Saya tidak pernah memperbaikinya. | Saat ini saya akan terus memperbaiki kelemahan saya. Dengan latihan kelemahan itu akan saya perbaiki. |

3. Saya benci berlatih selama masih mengalami kesulitan. Bilamana yang sedang berlangsung itu keras sifatnya, maka keadaan itu akan memberikan keberlangsungan.
4. Saya benci kompetisi. Saya bermain begitu jelek dalam bertanding daripada berlatih. Saya suka kompetisi. Karena memberikan yang terbaik bagi saya.

3. Pembahasan

Pembelajaran latihan mental yang telah dijelaskan akan memberikan dampak positif terhadap atlet tenis, yaitu bila latihan mental itu dilaksanakan dengan program yang terarah dan dengan pengawasan seorang pelatih yang benar-benar memahami teknik konsentrasi-relaksasi dan self-talk ini serta dia mengalami proses sebagai seorang pemain tenis, dengan demikian dia telah merasakan seberapa besar pengaruh dari adanya aktivasi terhadap organ-organ tubuhnya yang dikendalikan oleh *automic nervous system* mengganggu tingkat kemampuannya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa teknik konsentrasi – relaksasi ditujukan untuk lebih memusatkan perhatian pada keadaan yang sesuai dalam lingkungan dan memelihara perhatian tersebut untuk waktu selama penampilan juga memberikan dampak terhadap perubahan-perubahan secara fisiologis yang diakibatkan oleh adanya respon relaksasi. Dalam lingkungan permainan tenis ada dua persoalan yang perlu mendapatkan konsentrasi yaitu konsentrasi pada bola yang merupakan tugas yang seringkali terabaikan dan konsentrasi pada pergerakan lawan sebelum lawan itu memukul bola, kemudian berusaha untuk mengantisipasi kecepatan, arah dan penempatan bola. Persoalan yang lebih penting lagi yaitu menyangkut tujuan lain yaitu untuk menurunkan kecendrungan untuk menjadi lebih tegang, marah, yang disebabkan adanya aktivasi organ-organ tubuhnya mengalami peningkatan karena adanya stimulasi sistem syaraf otonom, sehingga dalam situasi yang kritis seorang atlet tenis akan bermain sangat jelek sekali. Ketidak-berhasilan seorang pemain untuk menempatkan pukulannya pada suatu target yang telah direncanakannya padahal pukulan itu tidak terlalu menyulitkan (*unforced error*), biasanya akan menimbulkan suatu ketidak-puasan dalam diri pemain itu, sehingga dia akan melampiaskan emosi itu tidak saja ke dirinya sendiri, tetapi juga ke alat yang dia pegang (*abuse of equipment*). Penyebab lainnya adalah kekecewaan terhadap para petugas lapangan

yang dia rasakan tidak adil dalam melakukan call-nya, sehingga dia merasa dirugikan akibatnya petugas di sekitar lapangan menjadi sasaran dalam melampiaskan emosinya (verbal abuse). Kejadian di atas perlu menjadi perhatian para pelatihnya, karena apabila seorang atlet tenis yang tidak mempunyai sikap mental yang baik, berarti dia akan merusak aturan yang sudah digariskan dan menghancurkan karirnya sendiri. Selama pertandingan itu berlangsung kedua teknik itu seringkali dipergunakan oleh atlet tenis dalam upayanya untuk menurunkan tingkat ketegangan yang berlebihan. Teknik konsentrasi-relaksasi misalnya digunakan atlet bilamana dia ingin lebih memusatkan perhatiannya pada pukulannya, yang dilakukan kalau atlet merasakan kurang berkonsentrasi akibat adanya gangguan penonton, gerakan lawan, ataupun sign petugas lapangan, sedangkan tingkat relaksasi yang dimilikinya diperoleh dari hasil latihan relaksasi selama berbulan-bulan yang diberikan bersamaan dengan program latihan lainnya. Dengan demikian, setelah jangka waktu yang lama si atlet akan mampu mengendalikan tingkat ketegangan yang muncul, dengan merilekkan seluruh anggota tubuhnya sehingga tingkat ketegangannya dapat diturunkan. Kalau atlet berhasil melakukan pukulannya dengan baik meskipun ada gangguan, maka atlet tidak akan merasa kecewa, tetapi tidak sebaliknya, kalau pukulannya gagal karena ada gangguan dari luar, maka kemungkinan besar emosinya akan timbul. Bagi seorang atlet yang sikap mentalnya baik, dia akan berkonsentrasi untuk meneruskan permainannya lagi. Bersamaan dengan konsentrasi yang sering dilakukan atlet pada waktu pertandingan, dia juga seringkali berbicara dengan dirinya sendiri (self-talk), dengan tujuan untuk memberikan dukungan terhadap dirinya, baik untuk memuji sendiri karena keberhasilannya melakukan pukulan yang baik ataupun memberikan koreksi, karena tidak mampu melakukan pukulan yang diinginkannya. Self-talk ini apabila dilakukan oleh atlet selama pertandingan tidak perlu dikeluarkan dari mulutnya keras-keras, karena akan mengganggu konsentrasi lawannya, jadi diucapkan dalam hati atau pelan-pelan saja. Teknik ini menurut penulis hanya memberikan sebatas keyakinan (self-confidence) terhadap dukungan psikologisnya saja, jadi tidak memberikan dampak terhadap penurunan ketegangan yang menimpa fisiknya. Sedangkan teknik konsentrasi-relaksasi memberikan dukungan langsung terutama terhadap penurunan tingkat ketegangan yang menimpa fisiknya. Dengan demikian dapat diperkirakan bahwa apabila keadaan ketegangan fisiknya sudah dikatakan menurun, dapat dipastikan tingkat ketegangannya mengalami penurunan (psychosomatic unity). Teknik inipun memberikan pelajaran bagaimana mengontrol

tingkat anxiety dan stress atlet dimana atlet harus lebih cakap untuk merilekkan tubuh dan jiwanya, terutama selama pertandingan itu berlangsung, tetapi tidak seperti teknik self-talk yang hanya mampu memberikan dukungan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet saja dan aspek fisiknya tidak tersentuh langsung. Yang perlu diperhatikan juga adalah menyangkut kesesuaian dari teknik strategi intervensi mana yang tepat diberikan seluruhnya, tetapi dapat dipilih atau diurutkan sesuai dengan kebutuhan bagi tiap individu atlet tenis. Yang paling menyulitkan bagi seorang pelatih tenis atau atletnya adalah bagaimana mengidentifikasi tingkat arousal yang optimal, karena jika terlalu rendah ataupun terlalu tinggi akan mengganggu penampilan atlet (Inverted U-Theory), sehingga akan menurunkan prestasinya. Tak ada cara lain, kecuali si pelatih atau atlet tersebut harus sesering mungkin mengadakan konsultasi dengan seorang psikolog terutama yang banyak berkecimpung dalam dunia olahraga, khususnya tenis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, kiranya dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran teknik konsentrasi - relaksasi serta self-talk harus dimasukkan ke dalam program latihan mental atlet tenis. Dengan melakukan kedua bentuk latihan mental ini, maka bagi atlet tenis akan menjadi lebih jelas tentang keadaan mental ideal (*ideal mental state*) yang harus dipelajari selama proses latihan dan dipraktikkan selama pertandingan. Kelebihan yang dimiliki oleh teknik konsentrasi - relaksasi adalah mempunyai dampak langsung terhadap perubahan-perubahan secara fisiologis yaitu menurunkan konsumsi oksigen, denyut jantung, respirasi, tegangan otot. Seperti kita ketahui komponen-komponen itu adalah merupakan indikator daripada timbulnya ketegangan, dengan demikian kalau indikator tersebut bisa diturunkan, maka akan dipastikan bahwa tingkat ketegangan yang berlebihan itu juga menurun. Tidak seperti dampak yang ditimbulkan oleh teknik self-talk yang hanya memberikan dukungan aspek psikologis saja terutama terhadap peningkatan self-confidencenya atlet tenis. Dengan demikian sangat dianjurkan bagi seorang pelatih tenis agar menggunakan teknik konsentrasi – relaksasi untuk meningkatkan sikap mental atletnya, sehingga akan menjadi seorang yang terampil dalam mengatur keadaan psikologisnya terutama selama pertandingan itu berlangsung. Dianjurkan pelatih untuk memberikan teknik relaksasi diantaranya progressive relaxation (Edmond Jacobson) dan autogenic training (J.H Schultz) atau kalau perlu dicobakan bentuk strategi intervensi lainnya,

terutama yang termasuk pada *cognitive strategies* seperti hypnosis, transcendental meditation.

Mengingat tingkat kebutuhan tiap individu atlet berbeda, maka program latihan mental itu tidak dapat disama-ratakan untuk atlet lainnya. Kebanyakan para pelatih atlet tenis di Indonesia tidak mempunyai latar belakang pengetahuan Psikologi Olahraga, sehingga karena ketidak-tahuan itulah seringkali program latihan mental itu tidak dimasukkan ke dalam program latihan atletnya, yaitu hanya program latihan fisik, teknik dan taktik saja. Apabila persoalan mental itu timbul, maka tidak ada jalan lain, kecuali harus berkonsultasi dengan psikolog olahraga. Memang pengalaman itu akan membantu memecahkan persoalan mental atlet, tetapi *trial and error* itu hanyalah suatu pengetahuan yang keliru, tidak ilmiah.

DAFTAR RUJUKAN

- USPTA, *Tennis A Professional Guide*. Harper and Row Publisher. Inc. 1984.
- Harsono, *Coaching and Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching* , C.V. Tambak Kusuma
- Weinberg. R. *The Mental Advantage Developing Your Psychological Skill in Tennis*. Leisure Press Champaign Illionis, 1988.
- Cox . R. *Sport Psychology. Concept and Aplications*. Wm. C. Brown Publisher. 1985.
- Wismaningsih N. *Psikologi Olahraga (Kuliah)*. PPS UPI. 2000.

**KONTRIBUSI PEMBELAJARAN LATIHAN KONSENTRASI-
RELAKSASI DAN SELF-TALK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KETEGANGAN PADA ATLET TENIS**

Oleh :

DRA. TITE JULIANTINE M.Pd

DRS. YADI SUNARYADI

FPOK – UPI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

NOVEMBER 2003