

ASPEK PSIKOLOGI DALAM OLAHRAGA SENAM

**Oleh
Helmy Firmansyah**

ISU-ISU PSIKOLOGIS DALAM OLAHRAGA SENAM

- **ISU-ISU PSIKOLOGIS UMUM DALAM SENAM**
 - 1. KECEMASAN (ANXIETY)**
 - 2. KONSENTRASI (FOKUS)**
 - 3. KEYAKINAN/KEPERCAYAAN (CONFIDENCE)**
 - 4. PEMIKIRAN HAL NEGATIF**
- **ISU-ISU PSIKOLOGIS SPESIFIK DALAM SENAM**
 - 1. RASA TAKUT**
 - 2. POLA MAKAN TIDAK TERATUR**
- **ISU KLINIS**
 - 1. ORANG TUA**

PENINGKATAN LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS

DALAM OLAHRAGA SENAM

- **PENGENDALIAN KECEMASAN**
 - Menarik nafas dalam
 - Relaksasi Otot Progresif
 - Relaksasi Pengendalian Isyarat
- **RELAKSASI MENTAL**
 - Hentikan Pemikiran
 - Rubah Pemikiran
- **PEMUSATAN MELALUI IMAGERY (IMAJINASI)**
 - Pikiran Sehat Ketika Membayangkan
 - Pengembangan pengendalian imagery dan khayalan hasil yang positif
 - Imagery eksternal dan internal
 - Latihan imagery yang teratur
 - Praktekan imagery dalam tahap relaksasi
 - Pengembangan strategi dalam imagery
 - Penggunaan isyarat dalam pengulangan imagery
 - Latihan imagery kinestetik
 - Pembayangan dalam keadaan nyata
 - Catatan imagery
- **PENGEMBANGAN KEYAKINAN/KEPERCAYAAN**
- **PEMIKIRAN HAL NEGATIF**

LATIHAN IMAGERY KHUSUS UNTUK OLAHRAGA SENAM

- **Imagery Gambaran Diri**
- **Pengendalian Imagery**
- **Pengerahan Tenaga Dalam Imagery**
- **Melakukan Keterampilan dengan Imagery**
- **Mempraktekan Imagery Dalam Latihan**
- **Imagery Dalam Pertandingan**

Contoh Catatan Imagery Harian

| Tanggal | Waktu | Uraian Imagery | Jam Latihan | Pencapaian |
|------------|-------|---|-------------|--|
| 28 Januari | 13.30 | Latihan 10 kali salto belakang dua kali dalam lantai, menggunakan <i>imagery</i> internal dan <i>imagery</i> kinestetik | 5 menit | Sedikit merasa ada masalah pendaratan, mendarat 3 kali yang baik |
| 30 Januari | 09.00 | Latihan balok keseimbangan atau palang tunggal pada persiapan berlatih berikutnya | 10 menit | Mampu berimajinasi atau pergerakan lepas tangkap yang baik |

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENTAL UMUM

Dua strategi umum yang lain yang dapat membantu pesenam dalam mencapai penampilan puncak untuk merencanakan pengembangan dalam persiapan sebelum tampil dan untuk simulasi-simulasi kompetisi ke dalam latihan:

1. *Perencanaan sebelum penampilan.* Sebuah perencanaan sebelum penampilan adalah suatu himpunan yang konsisten dari perilaku-perilaku yang direncanakan, pemikiran, kata-kata dan/atau perasaan seorang pesenam yang sudah mengembangkan persiapan dalam menghadapi kompetisi. Masing-masing komponen dari rencana membantu atlet-atlet menjangkau pola pikir mereka yang ideal yang akan memungkinkan berpenampilan tinggi, dan perencanaan akan membantu membangun keyakinan diri mereka untuk tantangan bertanding dalam kompetisi. Perencanaan sebelum penampilan akan bekerja dengan baik jika mereka membiasakan, dan dilatih/dipraktekkan sebelum pada setiap kompetisi. Banyak pesenam menggunakan strategi ini sebelum bahkan tiba di lokasi kompetisi. Mereka dapat memilih aktivitas spesifik untuk selama pemanasan, tepat sebelum kompetisi, sepanjang kompetisi, dan secara langsung setelah kompetisi. Singkatnya, rencana itu adalah suatu catatan dari apa yang mereka lakukan, dan berpikir di hari pertandingan. Rencana persiapan penampilan mental ini dapat disatukan ke dalam persiapan secara fisik selama pemanasan untuk kompetisi. Secara konsisten melaksanakan rencana itu akan membantu pesenam dalam mencapai satu penampilan yang ideal karena akan menolong mereka untuk berfokus dan hadapi secara efektif dari kebingungan. Suatu rencana sebelum penampilan dapat diikuti dengan beberapa kombinasi:

- **Berbicara sendiri.** Dianjurkan pesenam untuk menggambarkan hal positif, memotivasi dan pembicaraan diri sendiri mengandung pelajaran bahwa dapat digunakan selama pelatihan dan di hadapan kompetisi.
- **Kata-kata isyarat.** Pesenam dapat memanfaatkan dari kata-kata isyarat memilih seperti “pergi”, “cepat”, “fokus” dan “lebih agresif” untuk menghapuskan kebingungan-kebingungan dan tetap berfokus.
- **Imagery.** Imagery dapat dilatih/dipraktekkan di mana pun dan dapat disatukan ke dalam suatu rencana sebelum penampilan. Pesenam dapat menggunakannya untuk praktek mengatasi berbagai kesulitan potensial bahwa bisa muncul di dalam pertandingan.
- **Pemusatan Berfokus.** Pesenam dapat didorong untuk menggunakan kata-kata pengingat-pengingat dan/atau isyarat secara visual untuk mengarahkan perhatian mereka sewajarnya kepada tugas bersifat mental yang dipilih pesenam dapat menggeser pemusatan fokus jika dibutuhkan dan tidak dikacaukan oleh aktivitas yang lain di dalam lingkungan mereka.
- **Sasaran kompetisi.** Pengaturan sasaran bisa merupakan suatu bagian yang penting dari rencana sebelum kompetisi dan harus dimasukkan untuk membantu pesenam berfokus dalam usaha untuk memenuhi.
- **Pergerakan/Pengaturan Tenaga.** Setiap pesenam di setiap peristiwa mempunyai pergerakan yang optimal. Di balok keseimbangan, seorang pesenam akan kebutuhan lebih sedikit pergerakan, dan di kuda lompat dia akan memerlukannya lebih. Konsultan itu dapat membantu pesenam menentukan apa yang dimaksud dengan tingkatan yang sesuai untuk masing-masing alat dan lalu mendisain strategi relaksasi untuk membawa menurunkan satu pergerakan jika terlalu tinggi.

2. Simulasi-simulasi kompetisi. Sebagai tambahan terhadap rencana sebelum tampil, pesenam dapat menyiapkan latihan dengan cara yang sama seperti kompetisi. Ada bermacam-macam cara untuk menirukan situasi-situasi pertandingan. Sebagian dari ini termasuk:

- Buatlah latihan seperti pertandingan. Meminta para pesenam untuk menganggap diri mereka dalam satu yang penting dalam lingkungan kompetisi. Konsultan itu dapat dengan sengaja menyiapkan sebuah hipotetis situasi pertandingan, dengan kebingungan-kebingungan dan prosedur-prosedur yang diharapkan bahwa akan ada di suatu pertandingan yang nyata.
- Meminta setiap orang di dalam gymnasium untuk berhenti dan mengamati masing-masing pesenam lain dalam melaksanakan suatu rutinitas.
- Rutinitas-rutinitas siaran dari video atau memfoto ketika masing-masing pesenam melaksanakan suatu rutinitas.
- Meminta pelatih-pelatih atau kawan seregu untuk menjadi “hakim/wasit” dari rutinitas-rutinitas dengan menjumlahkan pengurangan-pengurangan dan memberikan perkiraan nilai akhir.
- Mempunyai satu regu dengan hakim/wasit yang nyata. mencetak prestasi dan pemberian hadiah.
- Pakai pakaian untuk bertanding.
- Pemanasan-pemanasan di dalam gimnasium seolah-olah latihan pada pertandingan. Sebagai contoh, mengambil 20 menit (atau sebagian orang mengantisipasi sejumlah waktu) di masing-masing alat untuk melakukan pemanasan yang penuh: lalu melakukan satu rutinitas di masing-masing alat. Pastikan pesenam mengambil satu kali sentuhan (tiga menit) pemanasan di depan masing-masing rutinitas.
- Latihan sekarang atau nanti. Di suatu pertandingan, seorang pesenam boleh bersaing setelah pemanasan atau mungkin perlu untuk menunggu, kadang-kadang selama satu waktu yang diperpanjang. Seorang pesenam dapat mempraktekkan untuk penempatan ini dengan pemanasan dan lalu melaksanakan suatu rutinitas dengan segera atau menunggu dan berfokus dengan tenang.
- Secara mental berlatih rutinitas dalam kompetisi. Hal ini bisa dilakukan kapan saja dan setiap tempat tanpa merincinya.

RASA TAKUT

Strategi dalam mengatasi rasa takut:

- **Pertama-tama, menjauh dari peralatan dan pergi sisi luar. Ambil nafas dalam dan relaks. Lalu memikirkan apa yang menghalangi dalam melaksanakan keterampilan.**
- **Jangan memikirkan akan cedera.**
- **Jangan berpikir terlalu banyak/pertimbangan dalam melakukan gerakan.**
- **Ajak pesenam untuk memikirkan hal lain sebelum mencoba keterampilan.**
- **Lakukan keterampilan dengan segera.**
- **Minta dikoreksi oleh pelatih atau teman.**
- **Adanya penghargaan yang positif jika pesenam frustrasi.**
- **Jangan disuruh melakukan keterampilan sulit jika pesenam belum mahir dalam keterampilan dasarnya.**

INTERVENSI-INTERVENSI POLA MAKAN YANG TIDAK TERATUR

Pendekatan yang ideal untuk intervensi pola makan tidak teratur adalah pencegahan melalui pendidikan dan strategi resiko.

PENDIDIKAN (manajemen Olahraga)

Pendekatan paling sangat menolong dalam mendidik pesenam agar berfokus kepada kesehatan dan penampilan dibanding diet. Seorang pesenam lebih mungkin untuk menghiraukan informasi tentang bagaimana pola makan secara benar jika mereka menyadari bahwa dapat memperbaiki penampilan olahraga (Cogan, 2004)

STRATEGI PENGURANGAN RESIKO

- Turunkan berat badan
- Hapuskan kelompok timbang badan
- Hapuskan aspek budaya yang tak sehat
- Perlakuan atlet secara individu
- Petunjuk untuk menghilangkan bobot yang sesuai
- Kendalikan pengaruh yang menular

KESIMPULAN

Dari sisi mental dari olahraga senam mempunyai suatu dampak yang sangat besar dalam penampilan dan kesenangan atlet. Untuk sukses, pesenam harus menguasai bermacam keterampilan-keterampilan psikologis umum yang bersifat sangat menolong kepada setiap atlet dan sebagai tambahan terhadap menghadapinya lebih dikhususkan untuk olahraga senam seperti ketakutan dan potensi untuk perilaku pola makan tidak teratur. Bab ini menguraikan secara singkat keterampilan-keterampilan mental yang spesifik dan umum seperti yang diberlakukan bagi olahraga senam. Sasaran yang terakhir adalah agar pesenam melakukan kegiatan dengan aman dan menyenangkan pengalaman dalam olahraga senam. Terlalu banyak pesenam frustrasi dari olahraga dengan suatu pengalaman yang negatif. Seorang konsultan psikologi olahraga dapat sebagai penolong di dalam menentukan langkah untuk suatu pengalaman olahraga yang positif dan secara efektif.