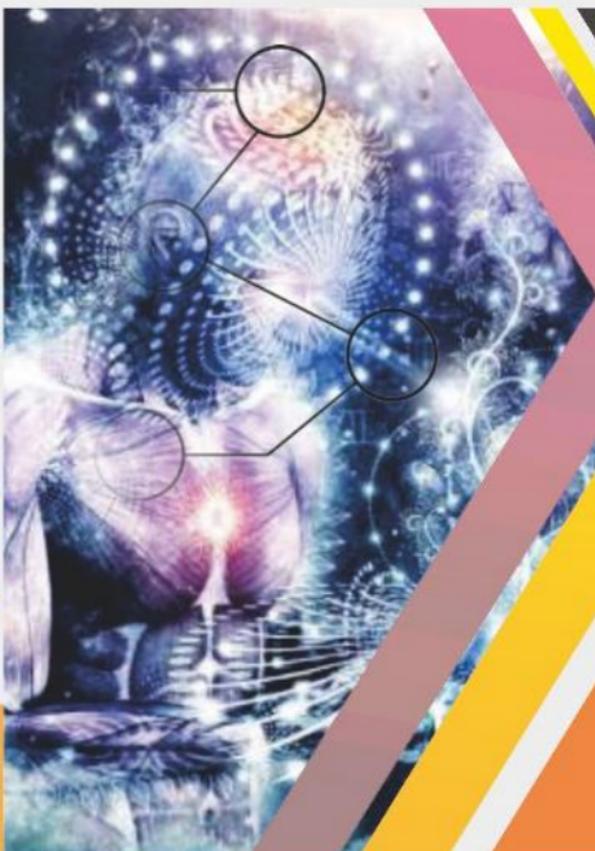


**SERI PELATIHAN MENTAL OLAHRAGA :**

# **Konsentrasi**



**Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog**

SERI PELATIHAN MENTAL OLAAHRAGA:

# KONSENTRASI

Oleh :

Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog



**Penerbit**  
**Unesa University Press**

Miftakhul Jannah

SERI PELATIHAN MENTAL OLAHRAGA:

## **KONSENTRASI**

Diterbitkan Oleh

**UNESA UNIVERSITY PRESS**

Anggota IKAPI No.060/JTI/97

Anggota APPTI No.133/KTA/APPTI/X/2015

Kampus Unesa Ketintang Surabaya

Gedung C-15

Telp. 031 - 8288598; 8280009 ext. 109

Fax. 031 - 8293462

vii, 78 hal., Illus, 10.5 x 14.8

**ISBN : 978-602-449-021-8**

Copyright © 2017, Unesa University Press

*All right reserved*

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit.*

## Kata Pengantar

Sering kali pelatih maupun atlet mengalami kesulitan untuk mencari informasi dan materi terkait pelatihan mental. Terutama langkah-langkah praktis untuk mempraktekkan setiap pelatihan mental tersebut. Untuk itu, penulis membuat buku seri praktis pelatihan mental ini. Dalam seri pertama ini, yang diberi judul “Buku Saku: pelatihan Mental untuk meningkatkan konsentrasi” memilih pembahasan mengenai pelatihan-pelatihan mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Karena menekankan pada unsur kepraktisan, maka buku ini mencantumkan informasi singkat dan padat mengenai masing-masing pelatihan mental tersebut.

Ada 10 bab dalam buku ini. Bab pertama membahas pengertian dan

bagaimana peranannya terhadap performa atlet. Bab kedua hingga kesepuluh berisi pembahasan tentang beberapa jenis pelatihan mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi atlet, diantaranya adalah mindfulness meditation, pelatihan self talk, self-hypnosis, quiet eye training, mind control training, imagery training, progressive muscle relaxation, autogenic training, dan goal setting. Pada masing-masing bab dibahas informasi singkat mengenai masing-masing pelatihan mental tersebut. Selain itu, yang paling penting, membahas mengenai langkah-langkah praktis dalam mempraktekkan pelatihan-pelaatihan mental itu.

Penulis berharap buku ini dapat membantu berbagai pihak yang memiliki ketertarikan terhadap psikologi olahraga, yakni pelatih, atlet, psikolog olahraga, maupun mahasiswa-mahasiswa ilmu

keolahragaan serta masyarakat umum. Diharapkan dengan membaca buku ini, pembaca dapat lebih memahami bagaimana cara mempraktekkan masing-masing pelatihan mental dalam upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet.

Surabaya, Mei 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	vii
Bab 1. Konsentrasi.....	1
Bab 2. Mindfulness Meditation .....	7
Bab 3. Konsentrasi.....	11
Bab 4. Mindfulness Meditation .....	17
Bab 5. Konsentrasi.....	22
Bab 6. Mindfulness Meditation .....	25
Bab 7. Konsentrasi.....	35
Bab 8. Mindfulness Meditation .....	42
Bab 9. Konsentrasi.....	52
Bab 10. Mindfulness Meditation .....	59
Indeks .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## **Bab 1: Konsentrasi**

### **Peran Konsentrasi terhadap Performa Atlet**

Konsentrasi merupakan salah satu aspek mental yang sering menjadi kajian psikologi olahraga. Bukan tanpa sebab. Faktanya, aspek mental ini penting untuk dimiliki atlet dalam mencapai performa puncak (*peak performance*). Apa pun cabang olahraganya, agar atlet mampu menampilkan performa terbaik dia harus mampu fokus dan berkonsentrasi dalam melakukan gerakan olahraga (Abernathy, 2001; Wulf & Su, 2007). Contohnya, dalam golf, panahan, renang, senam, bulu tangkis, atau lari cepat. Tanpa konsentrasi yang tinggi, atlet dapat melakukan kesalahan sehingga menyebabkannya kalah. Kesalahan tersebut di antaranya: kurangnya akurasi gerakan olahraga yang dilakukan, gagal menampilkan teknik

yang telah dipelajari ketika latihan, atau untuk beberapa cabang olahraga yang mementingkan waktu *start* (seperti atletik dan renang), atlet dapat kehilangan waktu berharga dibandingkan kompetitornya karena terlambat *start*.

### **Pengertian Konsentrasi**

Beberapa tokoh telah memberikan definisinya mengenai apa yang dimaksud dengan konsentrasi. Salah satunya adalah Cox (2002) yang mendefinisikan konsentrasi sebagai suatu kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Eysenck dan Keane (2005) juga memberikan definisi yang mirip dengan Cox tersebut, yakni konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran dengan menyortir informasi-informasi yang tidak diperlukan dan fokus pada informasi yang diperlukan oleh atlet selama periode waktu tertentu.

Berdasarkan kedua definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian dan pikiran pada informasi yang penting untuk mendukung performa atlet di lapangan. Maka, atlet yang memiliki konsentrasi yang tinggi mampu “memilih” informasi yang penting dan memusatkan pikiran dan perhatian terhadapnya, sedangkan informasi-informasi yang tidak penting dan tidak mendukung performanya akan diabaikan.

### **Jenis-jenis konsentrasi**

Nideffer dan Sagal (2006) membagi konsentrasi ke dalam empat jenis. Pembagian tersebut didasarkan pada dua dimensi yang Nideffer dan Sagal (2006) sebut berhubungan dengan konsentrasi, yakni dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*). Dimensi luas terbagi menjadi *broad* atau *narrow*. Sementara dimensi pemusatan

dibagi menjadi dua pula, yaitu *internal* atau *external*. Jenis-jenis konsentrasi dari Nideffer dan Sagal (2006) merupakan “gabungan” antara dimensi luas dan dimensi pemusatan, yaitu *broad-external*, *broad-internal*, *narrow-internal*, dan *narrow-external*. Perbedaan keempat jenis konsentrasi tersebut terletak pada bagaimana itu digunakan. *Broad-external* digunakan secara cepat untuk membaca dan merespon situasi sekitar, semisal taktik yang digunakan oleh lawan, sikap penonton, sikap wasit, dan bagaimana atlet dapat unggul dari kompetitor atau lawan-nya. *Broad-internal* digunakan untuk fokus terhadap strategi berpikir, dan membantu atlet dalam mengambil keputusan ketika bertanding. *Narrow-internal* digunakan dalam persiapan mental atlet ketika akan menunjukkan kemampuan atau keterampilannya (*skill*). *Narrow-external* digunakan untuk mengeluarkan kemampuan yang dikuasainya.

## Sumber Gangguan Konsentrasi

*Distraction* atau gangguan merupakan hal-hal yang dapat mengakibatkan *distraksi* pada atlet sehingga konsentrasinya menjadi menurun. Secara umum, terdapat dua jenis sumber gangguan terhadap konsentrasi atlet (Wilson, Peper, & Schmid, 2006; Komarudin, 2013). Pertama adalah stimulus eksternal yang berasal dari luar diri atlet, seperti sorak-sorai penonton (baik pujian, dukungan, atau cemoohan), sikap atau performa kompetitor, pelatih, dan seterusnya. Jenis gangguan kedua adalah stimulus internal yang berasal dari dalam diri atlet. Stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Misalnya, performa kompetitor yang bagus dapat menurunkan kepercayaan diri atlet dan meningkatkan kecemasannya. Kondisi mental atlet yang seperti itu pada akhirnya membuyarkan fokusnya dan menurunkan konsentrasinya terhadap teknik dan taktik yang seharusnya

dia tampilkan. Kondisi ini dapat membuat atlet melakukan kesalahan-kesalahan dalam akurasi gerakannya, yang pada akhirnya berujung pada performa yang buruk dan prestasi yang rendah.

### **Ragam Pelatihan Mental untuk Meningkatkan Konsentrasi**

Terdapat beberapa teknik pelatihan mental yang dapat dilatihkan oleh pelatih atau psikolog olahraga kepada atlet untuk meningkatkan konsentrasinya. Beberapa di antaranya sebagai berikut: *mindfulness meditation*, pelatihan *self-talk*, *self-hypnosis*, *quiet eye training*, *mind control training*, *imagery training*, *progressive muscle relaxation*, *autogenic training*, dan *goal setting*. Semua pelatihan mental tersebut akan dijelaskan dalam bab-bab selanjutnya.

## **Bab 2: Mindfulness Meditation**

*Mindfulness meditation* merupakan salah satu jenis meditasi yang telah ada sejak ribuan tahun silam (Gunaratana, 2002). Meskipun begitu, *mindfulness meditation* pada awalnya termasuk dalam praktik keagamaan tertentu (Jekauc, Kittler, & Schlagheck, 2017). Tujuan melakukan *mindfulness meditation* adalah untuk mendapatkan *insight* atau pencerahan mengenai ketidakabadian yang melekat pada diri dan alam semesta serta memfokuskan diri pada situasi dan kondisi yang sedang terjadi “sekarang”. Selain itu, *mindfulness meditation* juga digunakan untuk menenangkan pikiran dari berbagai permasalahan hidup yang dihadapi individu. Karena manfaat yang dimiliki *mindfulness meditation* terhadap kondisi mental, yakni berupa ketenangan jiwa sekaligus relaksasi dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, para ahli

psikologi selama beberapa dekade terakhir telah meneliti tentang penerapan *mindfulness meditation* dalam bidang psikologi, termasuk di antaranya dalam konteks olahraga.

Salah satu manfaat melakukan *mindfulness meditation* yang akan dirasakan oleh atlet adalah meningkatnya konsentrasi. Ini dikarenakan dalam menerapkan *mindfulness meditation* sendiri dibutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Dalam *mindfulness meditation*, atlet dilatih untuk memfokuskan perhatian, pikiran, dan kesadaran (*awareness*) pada pengalaman yang sedang dialami sekarang tanpa diiringi oleh pemberian kritik terkait pengalaman tersebut (Salmon, dkk., 2004; Brown dalam Goodman, 2009). Dengan demikian, atlet yang rutin melakukan *mindfulness meditation* artinya juga belajar untuk membiasakan diri memfokuskan pikiran dan perhatian pada satu informasi saja dalam satu waktu. Hal ini mem-

buatnya lebih mudah untuk menjaga fokus dan konsentrasi pada saat kompetisi karena telah terbiasa untuk fokus pada pengalaman yang sedang dialami.

### **Langkah-langkah *Mindfulness Meditation***

Ada beberapa langkah dalam mempraktikkan *mindfulness meditation*, yakni sebagai berikut:

1. Ambil posisi yang dianggap paling nyaman dan membuat tubuh merasa rileks. Contohnya, bersila, berbaring, atau duduk bersandar. Arahkan pandangan pada satu titik selagi memberikan instruksi pada diri sendiri untuk rileks.
2. Tutup mata agar lebih mudah untuk merasa semakin rileks dan memfokuskan pikiran.
3. Tarik napas dan hembuskan perlahan. Seiring semakin tubuh terasa rileks, fokuskan pikiran pada kondisi dan situasi kompetisi atau

pertandingan. Rasakan suasana tempat kompetisi yang ramai akan penonton. Rasakan bahwa kondisi tubuh semakin rileks.

4. Pikirkan kondisi yang paling terasa nyaman ketika kompetisi sedang berlangsung. Pikirkan gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan dalam kompetisi tersebut. Rasakan dan pikirkan setahap demi setahap gerakan tersebut; bagaimana kaki bergerak, tangan bergerak, dan tubuh bergerak. Setiap gerakan yang dipikirkan membuat tubuh semakin rileks dan nyaman.
5. Visualisasikan setiap gerakan dalam situasi kompetisi dengan perasaan nyaman, rileks, dan tenang, hingga berakhirnya pertandingan.
6. Buka mata Anda secara perlahan.

### **Bab 3: Pelatihan Self-Talk**

Sebetulnya *self-talk* merupakan “strategi” yang dilakukan oleh setiap orang, baik diucapkan langsung maupun hanya di pikiran. Namun sering kali orang tidak menyadari bahwa yang dilakukannya tersebut adalah *self-talk*. Padahal *self-talk* dapat dilatih dan menjadi salah satu pelatihan mental yang penting untuk meningkatkan performa atlet. Meski begitu, tidak serta merta *self-talk* akan meningkatkan kondisi mental atlet yang akhirnya juga meningkatkan performa dan prestasinya. Ini dikarenakan terdapat dua jenis *self-talk*. Yang pertama, *positive self-talk* yang memang bermanfaat dan berguna untuk menjadikan atlet tangguh secara mental. Sebaliknya, jenis kedua, *negative self-talk* merugikan atlet sebab pikiran-pikiran negatif memenuhi dirinya, meningkatkan kecemasan-

nya, sekaligus menurunkan kepercayaan diri dan konsentrasinya. Oleh karenanya, penting bagi pelatih untuk “mengenali” jenis *self-talk* apa yang sering digunakan atletnya; mengubah *negative self-talk* menjadi *positive self-talk* sehingga meningkatkan frekuensi penggunaan *positive self-talk* oleh atlet.

Pelatihan *positive self-talk* atau lebih sering disebut pelatihan *self-talk* adalah pelatihan mental yang termasuk dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan melibatkan pentingnya kondisi rileks pada tubuh. Tubuh yang rileks membuat konsentrasi lebih mungkin terjaga; dengan perhatian dan pikiran terpusat pada satu hal saja dalam satu waktu. Oleh karena itu, dalam mempraktikkan pelatihan *self-talk*, atlet harus merilekskan tubuh terlebih dahulu (dijelaskan lebih lanjut di subbab langkah-langkah).

Zastrow (2010) menyebut pelatihan *self-talk* termasuk dalam teknik REBT yang dicirikan dengan cara mengulang-ulang kata-kata positif selama waktu tertentu; di mana kata yang digunakan sesuai dan cocok dengan masing-masing atlet. Kata-kata positif harus memiliki keterikatan emosional dengan atlet atau dengan kata lain kata-kata tersebut harus dibuat sendiri oleh atlet dan cocok untuk dia gunakan untuk membuatnya rileks dan tenang.

Hardy (2006) menjelaskan bahwa terdapat dua dimensi fungsional dari pelatihan *self-talk*, yakni *instructional self-talk* dan *motivational self-talk*. Keduanya memiliki perbedaan terkait pengaruhnya terhadap atlet. *Instructional self-talk* cocok digunakan untuk meningkatkan aspek teknik, kemampuan, taktik, dan gerakan-gerakan atlet, sementara *motivational self-talk* dapat meningkatkan *mood* dan emosi positif (seperti kepercayaan diri) serta

menurunkan emosi negatif (contohnya kecemasan). Dalam satu pelatihan *self-talk*, pelatih dapat melatih keduanya pada atlet dan mengajari situasi dan kondisi seperti apa yang cocok untuk mempraktikkan *positive self-talk*.

### **Langkah-langkah dalam Pelatihan Self-talk**

Langkah-langkah dalam melakukan pelatihan *positive self-talk* di bawah ini diadaptasi dari Pearson (2001). Berikut langkah-langkah tersebut:

1. Posisikan tubuh dalam kondisi paling nyaman dan mampu membuat rileks. Tutup mata. Lalu tarik napas dan hembuskan perlahan.
2. Bayangkan diri sedang sedang berada dalam situasi pertandingan. Ingat kembali permasalahan yang terjadi antara Anda dan situasi pertandingan tersebut.

3. Tahap 1: Pikirkan permasalahan tersebut dari sisi negatifnya. Lalu hayati apa yang Anda rasakan.
4. Tahap 2: Pikirkan masalah tersebut dari sisi positifnya. Selanjutnya hayati apa yang Anda rasakan.
5. Pahami perbedaan perasaan yang Anda alami saat memikirkan permasalahan dari sisi positif dan negatif. Termasuk kata-kata apa yang muncul di pikiran Anda ketika dua hal tersebut dilakukan.
6. Bayangkan kembali situasi pertandingan dan permasalahan yang ada. Ucapkan dalam hati kata-kata yang memotivasi diri Anda saat berada dalam situasi tersebut. Ulangi kata-kata tersebut hingga Anda merasa tubuh Anda semakin terasa rileks.
7. Sekarang, ucapkan kata-kata tersebut sambil tetap membayangkan diri berada dalam situasi

yang sama. Rasakan perbedaan sensasi yang terjadi pada tubuh Anda ketika mengatakannya dalam hati dan mengucapkannya langsung.

8. Buka mata Anda.

## Bab 4: Self-Hypnosis

*Self-hypnosis* adalah tindakan melakukan hipnosis untuk diri sendiri tanpa melibatkan orang lain sebagai *hypnotist*. Selain bahwa sugesti dilakukan oleh diri sendiri, prinsip-prinsip yang ada dalam *self-hypnosis* sama dengan hipnosis pada umumnya yang melibatkan seorang *hypnotist*. Prinsip-prinsip tersebut di antaranya adalah pikiran harus melakukan konsentrasi “super”, merelaksasikan tubuh, dan meningkatkan kerentanan untuk menerima sugesti (Bryan dalam Stevenson, 2009). Ketiga prinsip itu saling berkaitan satu sama lain. Agar sugesti dapat diterima oleh pikiran bawah sadar atlet, tubuhnya harus berada dalam keadaan rileks dan pikiran berada dalam kondisi *alpha*. Tubuh yang rileks dan membuat pikiran berada dalam kondisi *alpha* dapat

terjadi ketika atlet berkonsentrasi dengan cara memfokuskan diri untuk memikirkan (atau membayangkan) satu hal dalam satu waktu. Dengan kata lain, selain mengubah emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi positif melalui sugesti yang diberikan kepada diri sendiri, pada akhirnya atlet juga menjadi terbiasa untuk berkonsentrasi pada satu hal dalam satu waktu melalui rutinitas mempraktikkan prosedur *self-hypnosis* tersebut.

Sugesti merupakan kekuatan dari melakukan hipnosis, terutama *self-hypnosis* (Barker, Jones, & Greenlees, 2013). Sugesti yang diberikan dalam prosedur *self-hypnosis* berupa kata-kata atau kalimat pernyataan untuk memotivasi diri agar mahir dalam suatu keterampilan, yang dalam hal ini berupa kemampuan konsentrasi yang tinggi. Sugesti tersebut diberikan ketika tubuh dalam keadaan rileks dan pikiran dalam kondisi *alpha*. Nugroho (2009) menjelaskan bahwa ketika pikiran

berada dalam kondisi *alpha*, konsentrasi akan terpusat pada satu hal dalam satu waktu. Kondisi ini membuka filter *Reticular Activating System* yang membatasi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar (Nugroho, 2009). Ini dikarenakan sugesti yang diberikan saat atlet berada dalam pikiran bawah sadar lebih mampu bertahan dalam waktu lama. Apalagi jika sugesti tersebut diberikan secara berulang-ulang.

### **Langkah-langkah Melakukan *Self-Hypnosis***

Langkah-langkah *self-hypnosis* berikut diadaptasi dari pelatihan *self-hypnosis* dari Stevenson (2009), yakni:

1. Ambil posisi berbaring atau duduk yang nyaman. Arahkan pandangan pada satu titik selagi memberikan instruksi pada diri sendiri untuk rileks.

2. Tarik napas dan hembuskan secara perlahan. Saat melakukan ini, hitung dalam hati angka 1-7. Rasakan kondisi semakin rileks dan tenang. Lakukan langkah kedua ini selama 3 menit.
3. Tutup mata. Kemudian berikan sugesti untuk membuka mata. Setelah membuka mata, berikan sugesti pada diri untuk menutup mata kembali. Langkah ini dilakukan berulang selama sekitar 3 menit.
4. Biarkan mata dalam keadaan tertutup. Buat tubuh terasa semakin rileks dengan menarik napas dan menghembuskannya perlahan sambil menghitung angka 1-9 dalam hati. Fokuskan pikiran pada pernapasan. Rasakan sensasi rileks pada anggota tubuh: kelopak mata, tangan, kaki, leher, dan dada. Pada langkah ini, telah dicapai kondisi hipnosis.
5. Pada kondisi hipnosis, berikan sugesti pada diri sendiri untuk memfokuskan konsentrasi.

Katakan dalam hati, “Hanya ada saya dan tugas yang akan saya laksanakan di sini. Saya tidak perlu memikirkan hal lain. Hanya tugas yang akan saya laksanakan. Saya dapat melaksanakannya dengan baik.” Ulangi pemberian sugesti tersebut. Lalu katakan dalam hati, “Setelah ini saya akan semakin fokus.”

6. Bangunkan diri Anda.

## Bab 5: Quiet Eye Training

Atlet yang mampu berkonsentrasi atau tidak, dapat dilihat dari kondisi *visuomotor*-nya. Misalnya, atlet yang mampu berkonsentrasi dapat dilihat dari tatapan matanya yang fokus, tidak kosong, atau tidak menatap ke segala arah. Tatapannya tertuju pada satu titik dalam satu waktu. Berbagai cabang olahraga menuntut tatapan atlet untuk fokus, seperti dalam panahan di mana tatapan atlet harus terarah pada sasaran. Begitu pula dengan tendangan penalti dalam sepak bola atau hoki. Tenis dan bulu tangkis juga menuntut atlet untuk dapat mengikuti arah bola dan kok yang diservis atau ditangkis lawan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan memfokuskan tatapan mata sekaligus konsentrasi secara keseluruhan adalah melalui *quiet eye training*. Jannah (2016) menjelaskan bahwa

*quiet eye training* adalah suatu teknik pelatihan mental yang meminta atlet untuk memfokuskan tatapan matanya pada satu objek dalam satu waktu. Rutin melakukan *quiet eye training* dapat membantu atlet dalam pengambilan keputusan terkait kapan dan di mana dia memfokuskan tatapan matanya pada waktu sebelum, saat, dan sesudah gerakan kritis (Vickers, 2007). Gerakan kritis tersebut contohnya tendangan dalam sepak bola (Wood & Wilson, 2011) atau memukul bola dengan tongkat dalam golf (Vine, Moore, & Wilson, 2011).

### **Langkah-langkah dalam Quiet Eye Training**

Berikut langkah-langkah dalam melakukan *quiet eye training*, yaitu:

1. Fokus. Tahan pandangan terhadap satu benda yang akan dituju.
2. Bawa pandangan kembali pada target visual. Di titik ini, tidak terlihat apa pun selain target

visual. Langkah ini bertujuan untuk melatih pandangan pada target yang lebih dekat tanpa melihat sekitar.

3. Jaga pandangan pada target visual yang setelah benda melewati itu. Dari awal pendekatan sampai benda melewati target, tetap jaga pandangan mata pada target visual. Hal ini akan membantu meningkatkan konsentrasi.

## **Bab 6: Mind Control Training**

*Mind control training* disebut juga Metode Silva atau *Silva Method* (Jannah, 2016). Silva dan Bernd (2007) mendefinisikan *mind control training* sebagai pelatihan mental yang menekankan peranan otak kanan dalam prosedurnya. Dalam *mind control training*, dipadukan konsep meditasi, visualisasi, hipnosis, dan *positive thinking* (Silva & Bernd, 2007).

Terdapat tiga tahapan dalam prosedur *mind control training* (Silva & Bernd, 2007). Tahapan pertama adalah persiapan yang meliputi meditasi, visualisasi, dan *cue word*. Tahapan ini berfungsi untuk membantu atlet relaksasi yang dibutuhkan agar pikiran atlet dapat memasuki kondisi *alpha*. Pada tahapan kedua, atlet telah memasuki kondisi *alpha*. Tahapan kedua “menggabungkan” hipnosis,

visualisasi, *kinesthetic feedback*, dan *positive thinking*. Di sini, atlet memberikan sugesti untuk meningkatkan kemampuannya dalam berkonsentrasi terhadap tugas gerak. Tahapan ketiga merupakan tahapan terakhir. Di tahapan ini, atlet memberikan sugesti terakhir dan mulai tersadar kembali dari kondisi *alpha* dengan perasaan lebih bersemangat dan antusiasme yang lebih tinggi daripada sebelumnya.

### **Langkah-langkah dalam *Mind Control Training***

Masing-masing tahapan dalam *mind control training* yang telah dijelaskan sebelumnya, terbagi lagi menjadi beberapa langkah. Pada masing-masing tahapan terdapat pula waktu yang dihabiskan sebelum meneruskan ke langkah selanjutnya. Berikut masing-masing langkah dalam prosedur *mind control training*:

## **Tahapan Pertama ( $\pm 10$ menit)**

### **1. Latihan 1 (Meditasi Pernapasan)**

- a) Duduklah senyaman mungkin.
- b) Tarik napas dengan wajar hingga oksigen memenuhi paru-paru, lalu hembuskan perlahan.
- c) Fokuskan pikiran pada jalannya pernapasan tersebut. Renungkan seakan pikiran dapat melihat secara sadar getaran organ-organ pernapasan di dalam tubuh.
- d) Pada tiap tarikan napas katakan dalam hati, “Naik... naik... naik.”. Lalu setelah napas penuh katakan, “Penuh... penuh... penuh.”. Selanjutnya saat menghembuskan napas katakan, “Turun... turun... turun.”
- e) Lakukan keempat langkah di atas dengan konsentrasi. Jangan biarkan pikiran terdistraksi oleh hal lain.

## **2. Latihan 2 (Perenungan Denyut Nadi)**

- a) Duduklah dalam posisi bersila. Rilekskan tubuh seperti latihan 1, namun kedua telapak tangan dibiarkan terbuka di atas lutut dan mata tertutup.

## **3. Latihan 3 (Meditasi Penyatuan Pancaindera)**

- a) Duduklah dengan rileks. Kali ini telungkupkan tangan di atas lutut dan buka mata Anda.
- b) Carilah satu objek yang berada di depan mata.
- c) Fokuskan pandangan mata ke arah objek tersebut. Konsentrasikan pikiran terhadapnya.
- d) Renungkan apa yang terlihat dari objek tersebut. Katakan dalam hati, “Melihat... melihat... melihat.” Lalu renungkan kem-

bali apa yang terlihat dari objek serta bayangkan dalam pikiran hal-hal yang berkaitan dengan objek.

- e) Lakukan kembali langkah keempat, namun kali ini ganti indera penglihatan menjadi indera lainnya, yakni pendengaran, penciuman, perabaan, dan terakhir pengecapan.

## **Tahapan Kedua ( $\pm 15-20$ menit)**

### **1. Deepening**

Pada tahap ini lakukan relaksasi pada tubuh dengan cara menarik napas dan menghembuskannya perlahan sambil berkata dalam hati, “Sebentar lagi saya menghitung mundur dari 30 ke 1 dalam setiap hembusan napas. Dan setiap hembusan napas, langsung membuat saya merasa lebih nyaman dan

tenang daripada sebelumnya.” Lalu hitung mundur dari angka 31 ke angka 1.

## 2. Pemrograman

Pada tahap ini, pikiran atlet telah berada dalam kondisi *alpha*. Oleh karenanya, atlet dapat mengucapkan program apa yang diinginkan, yang meliputi afirmasi, pengu-langan, visualisasi, dan *positive thinking* (Navis, 2013). Untuk meningkatkan konsen-trasi, isi pemrograman yang cocok dan sesuai adalah visualiasi tentang gambaran atlet ketika bertanding, dan perasaannya saat bertanding, kemudian atlet diminta untuk membayangkan semua keluhan-keluhan saat latihan atau per-tandingan. Atlet diminta untuk menghancurkan semua permasalahannya dan mengubah piki-ran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif (*positive thinking*) agar dia mampu

menjaga konsentrasinya dan kepercayaan diri serta kontrol dirinya meningkat. Pemberian *positive thinking* ini sangat dianjurkan saat atlet memasuki kondisi *alpha*. Hal ini dikarenakan *positive thinking* akan lebih diterima oleh otak dibandingkan dengan *negative thinking* (Navis, 2013). Untuk pelatih atau psikolog olahraga yang ingin melatih teknik *mind control training* kepada atlet, dapat menggunakan *script* di bawah ini pada saat tahap pemrograman:

*“Bayangkan pada saat ini Anda melihat keluhan-keluhan yang Anda alami, kemudian kumpulkan semua keluhan tersebut. Dan bayangkan Anda meletakkannya di telapak tangan Anda. Setelah itu, rasakan bahwa Anda menghancurkan semua keluhan itu dengan kedua tangan Anda, sampai hancur hingga menjadi debu. Semakin kuat Anda*

*menghancurkannya, maka keluhan itu semakin hancur dan bahkan hilang. Kemudian bayangkan dalam diri Anda bahwa Anda adalah atlet yang sangat istimewa... Anda adalah atlet dengan tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri yang tinggi dan tidak mudah goyah oleh gangguan apa pun. Anda merasa senang dengan kondisi tersebut. Kemudian, bayangkan ketika dalam pertandingan, Anda mendengar sorakan atau ejekan dari penonton. Keras sekali. Namun Anda sama sekali tidak terganggu dengan sorakan atau ejekan tersebut. Justru dengan adanya sorakan atau ejekan tersebut, Anda semakin termotivasi dan percaya diri dalam pertandingan. Bagi Anda, sorakan atau ejekan itu adalah dukungan agar Anda bisa menang dalam pertandingan. Katakan pada diri Anda bahwa Anda sangat bangga dan sangat*

*bahagia, karena Anda adalah atlet yang mampu menghadapi segala tantangan. Bayangkan ketika dalam pertandingan, Anda tetap fokus meskipun Anda melawan atlet lain yang lebih hebat. Anda merasa senang dengan kondisi Anda saat itu. Bagi Anda, Anda adalah atlet terbaik yang mampu menjadi juara dalam pertandingan dibandingkan lawan Anda. Tanamkan dalam pikiran Anda bahwa Anda adalah atlet yang hebat. Anda tidak mudah mengeluh. Anda selalu bersemangat. Anda tetap mampu mengontrol emosi Anda, meskipun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Justru situasi tersebut semakin membuat Anda menjadi atlet yang hebat. Bagi Anda, poin-poin kritis bukanlah suatu ancaman melainkan memotivasi diri Anda untuk menjadi juara. Mulai saat ini dan seterusnya, Anda sangat yakin dan pasti bisa*

*mengalahkan lawan dalam pertandingan. Anda adalah atlet basket yang hebat dengan mental yang tangguh dan tidak mudah goyah. Anda penuh rasa percaya diri. Anda yakin bisa menang dalam setiap pertandingan. Anda adalah atlet yang istimewa.”*

### **Tahapan Ketiga (±5 menit)**

Tahapan ketiga adalah tahapan terakhir. Di sini, atlet memberikan sugesti pada diri sendiri untuk sadar kembali sambil memberikan kata-kata pembangkit semangat. Katakan dalam hati, “Seben-  
tar lagi saya menghitung dari 1-5. Pada hitungan kelima, saya akan membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, semangat, dan antusias dalam memenangkan suatu pertandingan dengan tetap tangguh, percaya diri, dan konsentrasi tinggi.” Lalu mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan.

## Bab 7: Imagery Training

*Imagery training* disebut juga dengan teknik visualisasi sebab menekankan pada teknik visualisasi yang membantu atlet dalam menggambarkan atau membayangkan di pikiran secara lebih nyata berkaitan dengan pertandingan yang akan diikuti (Setyawati, 2014). Pada dasarnya, dalam *imagery training* atlet mengeliminasi stimulus eksternal dan menciptakan pengalaman dalam pikiran melalui visualisasi. Pengalaman-pengalaman yang diciptakan dalam pikiran berasal dari seluruh indera, yakni pendengaran, penciuman, *kinesthetic*, pengecap, dan *mental rehearsal* (Maksum, 2011). Karena mengeliminasi stimulus eksternal dan menciptakan kembali pengalaman-pengalaman yang “diterima” alat indera membutuhkan fokus dan tingkat konsentrasi yang baik, maka atlet yang rutin melakukan *imagery training* dapat memiliki

tingkat konsentrasi yang tinggi. Dengan cara lain, kemampuan atlet dalam memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi pada performanya menjadi meningkat karena dia telah terbiasa untuk fokus ketika mempraktikkan *imagery training*. Penjelasan dari Weinberg dan Gould (2014) mendukung hal tersebut. Weinberg dan Gould menjelaskan bahwa *imagery* merupakan bentuk simulasi, yakni merekonstruksi pengalaman di dalam pikiran sesuai sensori nyata (seperti melihat, merasakan, atau mendengar). Simulasi dilakukan sesuai atau menyerupai kenyataan yang ada. Semakin mirip dengan kenyataan, semakin besar pula kemungkinan atlet untuk mampu mengulangi apa yang telah dipelajari pada saat latihan ke dalam situasi pertandingan sebenarnya. Situasi yang dimaksud di sini adalah melatih diri untuk berkonsentrasi dengan menggunakan teknik *imagery training*.

Terdapat dua hal penting yang harus diperhatikan dalam mempraktikkan prosedur *imagery training*, yaitu ketajaman dan keterkendalian (Maksum, 2011). Maksud dari ketajaman adalah pengalaman yang direkonstruksi dalam pikiran harus tajam atau detail. Ada beberapa cara agar atlet mampu mengkonstruksi pengalaman secara detail. Pertama dengan membayangkan sesuatu yang familier dan sudah dikenal oleh atlet. Kedua, membayangkan keterampilan yang memang telah dikuasai oleh atlet. Cara terakhir dengan membayangkan keseluruhan performa yang ingin ditampilkan oleh atlet secara baik.

Keterkendalian atau pengendalian maksudnya adalah selain atlet menyortir stimulus eksternal, dia juga dapat “mengatur” atau mengendalikan pengalaman yang dikonstruksi dalam pikirannya. Contohnya, pengalaman-pengalaman tersebut dapat atlet ubah dari yang sederhana menjadi lebih

kompleks. Misalnya, tidak hanya membayangkan situasi pertandingan, namun juga membayangkan atlet betul-betul bertanding di sana, melawan seorang lawan atau kompetitor yang kuat, suasana pertandingan yang riuh dan ramai dengan penonton, serta atlet dapat mengontrol emosi dan konsentrasinya selama “pertandingan” tersebut. Bahkan, atlet dapat juga membayangkan hasil akhir pertandingan itu dengan dia keluar sebagai juara (Setyawati, 2014).

### **Langkah-langkah dalam Imagery Training**

Setyawati (2014) menjelaskan bahwa *imagery training* di tiap sesinya berlangsung sekitar 15 menit. Seperti umumnya pelatihan mental lainnya, dalam *imagery training* juga melakukan latihan relaksasi pada diri atlet. Ini karena relaksasi membantu atlet untuk rileks secara fisik dan mental sehingga lebih mudah untuk diberikan suatu

informasi, atau dalam hal ini bentuk intervensi untuk meningkatkan konsentrasinya.

Adapun langkah-langkah dalam *imagery training* di antaranya sebagai berikut:

1. Posisikan tubuh senyaman dan serileks mungkin.
2. Atur pernapasan dengan menarik napas panjang lalu menghembuskannya perlahan.
3. Pejamkan mata. Tetap melakukan teknik pernapasan seperti langkah 2. Rasakan tubuh semakin rileks setiap kali menghembuskan napas.
4. Setelah tubuh dirasa cukup rileks, sekarang bayangkan diri sedang berada di ruang tunggu atlet. Rasakan suasananya senyata, senyaman, dan serileks mungkin.
5. Bayangkan Anda dipanggil oleh petugas pertandingan untuk memasuki arena atau lapangan.

6. Rasakan suasana yang ada di sana senyaman mungkin.
7. Rasakan sorakan penonton sebagai pembangkit semangat.
8. Bayangkan pertandingan akan segera dimulai.
9. Rasakan bahwa Anda tetap tenang, rileks, dan fokus.
10. Bayangkan nama Anda disebut untuk perkenalan atlet. Bayangkan gerak tubuh Anda untuk meresponnya. Tetap rasakan diri Anda tenang dan rileks. Bayangkan diri Anda tersenyum dan tetap fokus pada pertandingan.
11. Bayangkan Anda melakukan teknik-teknik dasar yang baik. Bayangkan secara detail. Rasakan otot, sendi, dan tubuh Anda bergerak.
12. Bayangkan Anda melakukan pola-pola gerak untuk bisa unggul dan menang dalam pertandingan. Bayangkan secara detail. Rasakan otot, sendi, dan tubuh Anda bergerak.

13. Atur pernapasan Anda. Tarik napas panjang lalu hembuskan perlahan.
14. Hitung dari 1-3 dan buka mata secara perlahan-lahan.

## **Bab 8: Progressive Muscle Relaxation**

Seperti yang telah dijelaskan di bab awal, sumber gangguan (*distraction*) pada konsentrasi atlet dapat berasal dari luar maupun dalam dirinya. Keduanya sering kali menjadi penyebab bersama menurunnya tingkat konsentrasi atlet. Contohnya, sorak-sorai penonton yang ramai membuat atlet merasa tegang karena ingin menampilkan performa terbaiknya, namun di sisi lain merasa cemas dia mungkin gagal dan mendapat cemoohan dari penonton maupun pelatih. Kondisi ini membuat atlet merasa stres sehingga kemampuannya menjaga konsentrasi menjadi menurun. Contoh tersebut mengilustrasikan bagaimana tekanan dari luar tidak hanya mempengaruhi kondisi mental atlet, namun juga fisik dan fisiologisnya. Salah satunya dapat dilihat dari ketegangan otot-ototnya. Otot-otot yang tegang tersebut dapat membuat atlet mengalami

kesulitan untuk menampilkan gerakan-gerakan olahraga yang telah dia latih sebelumnya. Selanjutnya, keadaan ini menyebabkan dia merasa semakin tegang dan stres sehingga dapat menyebabkan konsentrasinya semakin buyar.

*Progressive muscle relaxation* merupakan teknik pelatihan mental yang dapat digunakan atlet untuk meningkatkan kemampuannya menjaga konsentrasi, terutama di momen-momen krusial pertandingan yang memiliki tekanan paling besar pada diri atlet. Tidak seperti teknik pelatihan mental lainnya, *progressive muscle relaxation* tidak hanya menekankan pentingnya relaksasi pada tubuh, tetapi juga manfaat atlet menyadari kondisi ketegangan pada tubuhnya, dalam hal ini yang terjadi pada otot-ototnya. Peningkatan kesadaran tersebut selanjutnya membuat atlet juga semakin peka terhadap kondisi mentalnya sendiri. Misalnya, atlet menyadari otot-ototnya mulai terasa tegang

karena dia ditunjuk menjadi eksekutor tendangan penalti bagi timnya (dalam sepak bola) atau ketika dia dihadapkan pada lawan yang superior dalam satu pertandingan. Setelah menyadari hal itu, atlet melakukan teknik relaksasi agar otot-ototnya terasa rileks dan tidak tegang lagi. Kondisi otot dan tubuh yang rileks membuat atlet juga dapat lebih mengontrol dan menjaga konsentrasi dan fokusnya, meskipun dalam situasi paling menekan sekali pun.

Peningkatan kesadaran dan kepekaan atlet terhadap kondisi otot-ototnya tidak begitu saja terjadi. Atlet harus rutin mempraktikkan prosedur *progressive muscle relaxation* agar kepekaannya semakin terasah. Setidaknya atlet melakukan teknik pelatihan ini sebanyak dua kali sehari di mana satu sesi berlangsung sekitar 15-20 menit (Bhambri & Dhillon, 2008). Davis, Eshelman, dan McKay (2008) menambahkan bahwa ketika mempraktikkan *progressive muscle relaxation*, atlet dapat

melakukannya dalam posisi berbaring atau duduk; yang penting dia dapat merilekskan tubuhnya. Selain itu, dalam melakukan *progressive muscle relaxation* dibutuhkan konsentrasi sehingga lebih baik dilakukan dalam ruangan yang sepi dan minim gangguan (Williams & Carey, 2003).

Komarudin (2013) dan Jannah (2016) menjelaskan bahwa terdapat dua komponen utama dalam setiap prosedur *progressive muscle relaxation*. Pertama adalah *systematic tensing*, yakni membuat otot menjadi tegang selama 5 detik. Komponen kedua adalah *relaxing of various muscle group*, yaitu merilekskan otot-otot yang tadi dibuat tegang selama 10-15 detik. Kedua komponen tersebut masing-masing diulang sebanyak dua kali dalam setiap sesi *progressive muscle relaxation* (Komarudin, 2013).

## **Langkah-langkah dalam Progressive Muscle Relaxation**

Berikut ini beberapa langkah dalam melakukan *progressive muscle relaxation* yang diadaptasi dari Williams dan Carey (2003), yaitu:

1. Posisikan tubuh Anda nyaman dan serileks mungkin. Anda dapat melakukannya dalam posisi duduk atau pun berbaring.
2. Tutup mata Anda. Kemudian tarik napas dan hembuskan perlahan. Rasakan setiap hembusan napas Anda membuat tubuh Anda semakin rileks.
3. Regangkan kaki Anda setegang mungkin. Rasakan otot-otot kaki dan betis Anda terasa tegang. Tahan sebentar dan tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan dalam pikiran Anda: “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis Anda. Rasakan otot-otot tersebut terasa

semakin rileks. Ulangi langkah ketiga sekali lagi.

4. Sekarang, selonjorkan kaki Anda hingga betul-betul lurus. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot paha dan lutut Anda. Tahan posisi tersebut sembari tetap menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan lepaskan ketegangan yang ada di otot-otot paha dan lutut Anda. Rasakan sensasi rileks yang terjadi pada otot-otot tersebut. Ulangi langkah keempat sekali lagi.
5. Selanjutnya, kontraksikan otot-otot di daerah pinggul dan pantat Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Tahan sebentar sambil lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan “rileks” pada pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tadi

semakin rileks. Ulangi langkah kelima sekali lagi.

6. Langkah keenam dimulai dengan perhatikan perut Anda mengembung dan mengempis seiring Anda menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, tarik napas Anda dan kontraksikan otot perut Anda. Tahan sebentar dan tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sambil mengatakan “rileks” dalam pikiran Anda, lepaskan ketegangan di otot perut Anda. Rasakan sensasi rileksnya. Ulangi langkah keenam sekali lagi.
7. Sekarang, kontraksikan otot-otot di punggung Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi. Tahan posisi ini dan tetap lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan dalam pikiran Anda: “rileks” dan rasakan otot-otot Anda terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketujuh sekali lagi.

8. Selanjutnya, telungkupkan telapak tangan Anda dan buka selebar mungkin. Kemudian, angkat lengan Anda dan regangkan sejauh yang dapat Anda lakukan. Rasakan ketegangan yang terjadi di otot-otot tangan dan lengan Anda tersebut. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan tersebut. Rasakan sensasi rileks pada otot-otot Anda. Ulangi langkah kedelapan sekali lagi.
9. Sekarang, tundukkan kepala Anda dan angkat bahu Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot di daerah dagu, leher, dan bahu Anda. Tahan sebentar posisi ini. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan. Selanjutnya, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesembilan sekali lagi.

10. Kontraksikan otot-otot rahang dan wajah Anda seperti halnya ketika Anda tengah melakukan senam wajah. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot itu. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Lalu, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot Anda. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesepuluh sekali lagi.
11. Angkat alis Anda tinggi-tinggi. Rasakan ketegangan yang ada pada otot-otot dahi Anda. Tahan posisi tersebut sambil atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot tadi. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesebelas sekali lagi.
12. Selanjutnya, buat seluruh tubuh Anda merasa rileks; mulai dari kepala hingga kaki. Rasakan sensasi rileksnya mengalir perlahan dari atas ke bawah. Tetap atur pernapasan Anda seperti

langkah kedua. Tahan posisi relaksasi ini selama beberapa waktu. Pusatkan perhatian dan pikiran Anda pada sensasi rileks yang Anda rasakan pada tubuh Anda.

13. Sekarang, lakukan penghitungan mundur dari 3 ke 1. Saat menghitung 3, fokuskan perhatian dan pikiran Anda pada dunia di luar diri Anda. Dengarkan suara-suara yang terdapat di sekeliling Anda; pikirkan di mana Anda saat ini. Di hitungan 2, ubah posisi tubuh Anda dan bersiaplah untuk bangun. Sekarang, saat menghitung 1, buka mata Anda dan rasakan diri Anda menjadi semakin rileks dan bersemangat dibandingkan sebelumnya.

## **Bab 9: Autogenic Training**

*Autogenic training* disebut pula dengan istilah pelatihan *self-generated* atau *self-motivated* (Kogler, 1993). Di dalam prosedur *autogenic training* menggabungkan teknik relaksasi, verbalisasi, dan visualisasi (Jannah, 2016; Suter, 2014, Kogler, 1993).

Jannah (2004) menjelaskan bahwa *autogenic training* mampu membuat kondisi fisik terasa rileks sehingga mengurangi tingkat emosi negatif yang dirasakan; sebaliknya emosi positif menjadi meningkat. Peningkatan emosi positif dan menurunnya emosi negatif pada diri atlet membuatnya lebih mampu untuk fokus pada performanya sendiri sehingga dia dapat menjaga tingkat konsentrasinya (Jannah, 2004).

Agar manfaat dari rutusnya melakukan *autogenic training* lebih cepat dirasakan, ada

beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh atlet. Pertama, mempraktikkan *autogenic training* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi pada diri atlet; maka dari itu sebaiknya lakukan prosedurnya di ruangan yang minim gangguan (Suter, 2014; Jannah, 2016). Kedua, lakukan prosedur *autogenic training* secara rutin selama 2-3 kali sesi di mana setiap sesi berlangsung sekitar 5-10 menit (Weltz, 1991). Selain itu, Weltz (1991) menambahkan untuk pemula sebaiknya mempraktikkan prosedur *autogenic training* sebelum atau sesaat sesudah bangun tidur.

Setiap prosedur *autogenic training* terdiri dari enam komponen di dalamnya (Kogler, 1993; Bhambri & Dhillon, 2008; Suter, 2014). Komponen pertama adalah *heaviness in the extremities*, yakni sensasi fisik berat yang dirasakan oleh tubuh. Komponen kedua ialah *warmth in the extremities*, yaitu sensasi hangat yang dirasakan tubuh. Kom-

ponen ketiga adalah *regulation of cardiac activity*, yaitu berhubungan dengan detak jantung (kardiovaskuler) atlet yang terasa melambat dan normal. Komponen keempat ialah *regulation of breathing*, yang berhubungan dengan pernapasan atlet yang merasakan sensasi rileks dan tenang. Komponen kelima adalah *abdominal warmth*, yang berhubungan dengan bagian perut, terutama sensasi hangat pada *solar plexus*. Komponen keenam ialah *cooling of the forehead*, yang berhubungan dengan sensasi dingin pada dahi.

### **Langkah-langkah dalam *Autogenic Training***

Terdapat beberapa langkah yang ada dalam prosedur *autogenic training*. Di bawah ini langkah-langkah tersebut yang diadaptasi dari Bhambri dan Dhillon (2008), yakni:

1. Lakukan prosedur ini sendirian di ruangan yang minim gangguan agar Anda dapat berkonsentrasi.
2. Lalu, posisikan tubuh Anda nyaman dan serileks mungkin. Anda dapat melakukan *autogenic training* dalam posisi duduk maupun berbaring.
3. Tutup mata Anda. Fokuskan perhatian dan pikiran Anda ke dalam diri Anda. Jauhkan pikiran terkait dunia di luar diri Anda.
4. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan. Rasakan tubuh Anda semakin rileks setiap kali Anda menghembuskan napas. Lakukan langkah keempat ini beberapa kali sampai Anda merasa sudah cukup tenang dan rileks.
5. Sekarang, katakan pada diri Anda, “lengan kananku terasa berat” dan rasakan lengan kanan Anda semakin berat. Selanjutnya, katakan, “lengan kiriku terasa berat” dan

rasakan lengan kiri Anda semakin berat. Ulangi langkah kelima pada kaki kanan, kaki kiri, dan seluruh tubuh Anda.

6. Katakan dalam pikiran Anda, “lengan kananku terasa hangat” dan rasakan lengan kanan Anda perlahan-lahan mulai terasa hangat. Kemudian, katakan, “lengan kiriku terasa hangat” dan rasakan lengan kiri Anda perlahan-lahan mulai terasa hangat. Ulangi langkah keenam ini pada kaki kanan, kaki kiri, dan seluruh tubuh Anda.
7. Selanjutnya, katakan, “detak jantungku terasa melambat dan normal” dan fokuskan perhatian Anda pada detak jantung Anda. Rasakan bahwa detak jantung Anda perlahan-lahan melambat dan normal.
8. Katakan, “pernapasanku terasa tenang dan rileks” dan fokuskan perhatian pada proses pernapasan Anda. Ulangi beberapa kali.

Rasakan pernapasan Anda berangsur-angsur teratur dan terasa rileks.

9. Katakan dalam pikiran Anda, “perutku terasa hangat” dan rasakan perut Anda terasa semakin hangat.
10. Katakan pada diri Anda, “dahiku terasa dingin” dan rasakan dahi Anda perlahan-lahan terasa semakin dingin.
11. Ketika Anda melakukan langkah kelima hingga kesepuluh, bayangkan dalam pikiran Anda, Anda sedang bersantai di suatu pantai yang hangat. Bayangkan pula diri Anda sedang menikmati minuman segar sembari memandang langit yang cerah dan ombak yang saling berkejaran. Saat Anda menikmati gambaran visual tersebut, katakan pada diri Anda sendiri, “aku merasa aman, aku merasa hangat dan rileks, aku merasa senang.”

12. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan.  
Sekarang, buka mata Anda.

## **Bab 10: Goal Setting**

*Goal setting* adalah suatu kemampuan menyusun tujuan-tujuan yang ingin diraih oleh atlet dalam batas waktu tertentu (Weinberg, 2004; Komarudin, 2013). Dengan memiliki *goal setting* yang baik, atlet menjadi lebih mampu menjaga komitmen dan motivasinya dalam berlatih dan berusaha mencapai tujuan-tujuan yang dia inginkan (Jannah, 2012; Locke & Latham, 2002; Vancouver, Thomson, & Amy, 2001; Robbins, 2003). Karena itu, Weinberg dan Gould (2014) serta Burton (1989) menjelaskan bahwa atlet yang telah merumuskan tujuan-tujuan yang ingin dicapainya menunjukkan perubahan yang lebih baik dalam performanya di lapangan daripada yang belum memiliki tujuan yang jelas dan spesifik.

Terdapat tiga jenis tujuan dalam *goal setting* berdasarkan batas waktunya, yakni tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek (Locke & Latham dalam Weinberg & Butt, 2011; Sport New Zealand [SNZ], 2007; Komarudin, 2013; Davies, 2005). Tujuan jangka panjang adalah tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk dicapai. Ini karena tujuan yang masuk jenis ini biasanya merupakan tujuan paling besar dan paling penting bagi atlet. Tujuan jangka menengah lebih singkat daripada tujuan jangka panjang, misalnya beberapa bulan. Sedangkan tujuan jangka pendek adalah tujuan yang “paling mudah” untuk diraih dibandingkan dua jenis lainnya. Oleh karena itu, batas waktu yang ditentukan pun singkat, seperti beberapa hari atau minggu.

## Langkah-langkah dalam Goal Setting

Tidak seperti pelatihan mental lainnya, pelatihan *goal setting* tidak memaparkan langkah-langkah prosedural melainkan tips atau strategi melakukan penyusunan tujuan yang baik. Tips tersebut biasa disingkat dengan *SMART goals* agar lebih mudah diingat (SNZ, 2007). Di bawah ini penjelasan masing-masing dari akronim tersebut:

- 1) *Spesific*. Tujuan-tujuan yang dirumuskan harus sespesifik dan sejelas mungkin.
- 2) *Measurable*. Tujuan-tujuan tersebut harus dapat dievaluasi atau dilakukan pengukuran apakah berhasil dicapai atau tidak. Kalau perlu, gunakan skala 1-5 untuk menilai tingkat perubahan ke arah tujuan yang ingin dicapai dan gunakan grafik untuk melihat lebih jelas bagaimana perubahan tersebut. Evaluasi dapat dilakukan dalam beberapa waktu sekali, misal

seminggu sekali, sebulan sekali, dan seterusnya.

- 3) *Adjustable*. Bersikap fleksibel dalam usaha meraih tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Ini karena ada berbagai faktor yang mempengaruhi pencapaian tujuan-tujuan tersebut. Misalnya, atlet mengalami cedera, pergantian pelatih, atau karena satu dan lain hal atlet batal mengikuti suatu kompetisi. Begitu seterusnya. Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa alasan-alasan sehingga terjadi pemunduran jadwal atau batas waktu seharusnya tujuan itu dicapai bukan alasan yang dibuat-buat karena faktor kemalasan atau sikap menunda-nunda.
- 4) *Realistic*. Tujuan-tujuan yang dirumuskan seharusnya realistis bagi atlet; dalam artian dapat diraih sekaligus menantang atlet untuk mencapainya.

- 5) *Time Referenced*. Maksudnya adalah atlet harus menentukan batas waktu kapan seharusnya tujuan-tujuan tersebut telah dicapai; apakah dalam waktu beberapa minggu, bulan, atau tahun. Penentuan batas waktu ini harus realistis, namun menantang bagi atlet.

**Indeks**

- Abdominal warmth*, 55
- Autogenic training*, 6, 53, 54, 55, 56
- Auto-suggestion*, 53
- Awareness*, 8
- Broad-external*, 4
- Broad-internal*, 4
- Cooling of the forehead*, 55
- Distraction*, 5, 43
- Goal setting*, 6, 60, 61, 62, 71, 72
- Heaviness in the extremities*, 55
- Hypnotist.*, 17
- Imagery training*, 6, 36, 38, 39, 40, 74
- Insight*, 7
- Instructional self-talk*, 13
- Kondisi alpha*, 17, 18, 25, 30
- Mind control training*, 6, 25, 26, 31
- Mindfulness meditation*, 6
- Motivational self-talk*, 13
- Narrow-external*, 4

- Narrow-internal*, 4
- Negative self-talk*, 11
- Peak performance*,  
1, 73, 77
- Positive self-talk*, 11,  
14
- Positive thinking*, 25,  
26, 30
- Progressive muscle  
relaxation*, 6, 44,  
45, 46, 47
- Quiet eye training*, 6,  
22, 23
- Regulation of  
breathing*, 55
- Regulation of  
cardiac activity*,  
55
- Relaxing of various  
muscle group*, 46
- Self-generated*, 53
- Self-hypnosis*, 6, 17,  
18, 19, 53
- Self-motivated*, 53
- Self-talk*, 6, 11, 12,  
13, 14, 70, 73
- SMART goals*, 62
- Solar plexus*, 55
- Systematic tensing*,  
46
- Tujuan jangka  
menengah, 61
- Tujuan jangka  
panjang, 61

Tujuan jangka  
pendek, 61

*Warmth in the  
extremities, 55*

Visualisasi, 25, 30,  
36, 53

### Daftar Pustaka

- Abernaty, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Barker, J. B., Jones, M. V., & Greenlees, I. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 228-247.
- Bhambri, E. & Dhillon, P. K. (2008). "Winning isn't everything" "but it's the only thing in sports" using psychological interventions for enhancing performance of sports persons. In Shyodan Singh (Ed.), *Psychology of sports performance: Applications, interventions and methods*.

New Delhi: Global Vision Publishing House.

Burton, D. (1989). Winning isn't everything: examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognition and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.

Cox, R.H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.

Davies, P. (2005). *Mental tools to tap your full potential total soccer psychology*. Santa Fe, NM: RIO Network LLC.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation & stress reduction workbook* (6<sup>th</sup> ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Eysenck, M. W. & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology a student's handbook*. (4<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Goodman, R. J. (2009). The impact of a mindful state on ego-salience and self-control (Thesis). ETD Archive. Paper 588. Retrieved from <http://www.engaged-scholarship.csuohio.edu/>
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- Jannah, M. (2004). *Peningkatan konsentrasi melalui metode meditasi-otogenik pada atlet*

*lari jarak pendek 100 meter* (Master thesis, Universitas Gajah Mada).

Jannah, M. (2012). *Peran konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal setting, dan persisten terhadap prestasi pelari cepat 100 meter perorangan* (Doctoral dissertation, Universitas Gajah Mada).

Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.

Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for Athletes. *Psychology*, 8, 1-13.

- Kogler, A. (1993). *Preparing the mind: Improving facing performance through psychological preparation*. Lansdowne, PA: CounterParry Press.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Locke, E. & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35 year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi olahraga teori dan aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

- Navis, A. A. (2013). *Hypnoteaching: Revolusi gaya mengajar untuk melejitkan prestasi siswa*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nideffer, R. M., & Sagal, M. (2006). Concentration and attention control training. In J. N. William (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: McGraw Hill.
- Nugroho, A. (2009). Peningkatan status mental atlet DIY dengan mental training. *Jurnal Status Mental*, 1-14.
- Pearson, J. E. (2001). *Develop the habit of healthy self-talk!* (Online). Retrieved from <http://www.healthyhabits.com/selftalk.asp>
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004).

Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*, 434-446.

Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health, and Sport, 1*(1), 48-59.

Silva, J., & Bernd, E. (2007). *Jose Silva's everyday ESP: use your mental powers to succeed in every aspect of your life*. Wayne, NJ: The Career Press, Inc.

Sport New Zealand. (2007, May). *Science in coaching*. Retrieved from <http://sportsnz.org.nz/.../coaching/Sport-Psychology-Resource-May-07.doc>

- Suter, S. (2014). *Health psychophysiology: Mind-body interaction in wellness and illness*. New York, NY: Psychology Press.
- Stevenson, R. K. (2009). *The super mental training book*. Washington, DC: Library of Congress.
- Vancouver, J. B., Thomson, C. M. & Amy, A. W. (2001). The changing sign in relationship among self efficacy, personal goals and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 605-620.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: the quiet eye in action*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training facilitates competitive

putting performance in elite golfers. *Frontier in Psychology*, 2 (8), 1-9.

Weinberg, R. S. (2004). Goal setting practices for coach and athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds.), *Sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

Weinberg, R., & Butt, J. (2011). Building mental toughness. In Daniel F. Gucciardi dan Sandy Gordon (Ed.), *Mental toughness in sport: developments in theory and research* (pp. 212-229). New York, NY: Routledge.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Welz, K. H. (1991). *Autogenic training: A practical guide in six easy steps*. Woodstock, GA: Karl Hans Welz.

Williams, D. A., & Carey, M. (2003). You really need to relax: Effective methods. Retrieved from <http://www.ittakesanohana.org/>

Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In J. N. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: McGraw Hill.

Wulf, G. & Su, J. (2007). An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginner and experts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 384-389.

Wood, G. & Wilson, Mark. (2011). Quiet-eye training for soccer penalty kicks. *Cognitive Processing*, 12 (3), 257-266.

Zastrow, C. (2010). *The practice of social work* (9<sup>th</sup> Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.



Miftakhul Jannah, lahir di Kediri pada 17 Januari 1972. Menekuni kuliah Psikologi S1, S2, dan S3 di UGM, Yogyakarta. Minat utama riset di Psikologi Olahraga.

Pengalaman keahlian sebagai Pelatih Mental Olahraga, dengan terlibat sebagai tenaga ahli di beberapa even olahraga nasional dan internasional. Mulai tahun 2002-sekarang sebagai psikolog pendamping event kejurnas. Sejak 2004-sekarang sebagai Psikolog pada even Pekan Olahraga Nasional. Sebagai Psikolog Delegasi Indonesia pada event Asian Primary School Sport Olympiad (APSSO). Sebagai head of psychology classifier pada even olahraga Asian Paragames. Buku karya yang sudah diterbitkan antara lain Kecemasan Olahraga (2016).



Universitas Negeri Surabaya  
**UNIVERSITY PRESS**

**Anggota IKAPI & APPTI**  
Kampus Unesa Ketintang  
Gedung C-15 Surabaya  
Telp. 031-8288598; 8280009 ext. 109  
Fax. 031-8288598  
Email. [unipress@unesa.ac.id](mailto:unipress@unesa.ac.id)  
[unipressunesa@yahoo.com](mailto:unipressunesa@yahoo.com)

ISBN : 978-602-449-021-8



979-602-449-021-8