

Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog
Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog

Mental Skill Training

Untuk Atlet

ISBN : 978-623-7726-16-6



Mental Skill Training

Untuk Atlet

Keterampilan mental adalah salah satu aspek yang mempengaruhi atlet dalam mencapai *peak performance* atau penampilan puncak. Sayangnya, keterampilan mental seringkali diabaikan oleh pelatih ataupun atlet itu sendiri. Pembahasan mengenai keterampilan mental di Indonesia juga tidak banyak, hal ini ditemui dari sedikitnya buku di Indonesia yang membahas secara rinci dan mendalam tentang keterampilan mental bagi atlet. Oleh karena itu, buku ini terlahir.

Buku ini diberi judul "*Mental Skill Training*" yang membahas mengenai satu tema tersebut. Pada Bab 1, akan dibahas mengenai definisi, kategori dan instrumen pengukur *mental skill training*. Selanjutnya pada Bab 2, selain membahas definisi *mental skill training* juga akan mengulik manfaat, rintangan serta mitos dari *mental skill training*. Terakhir pada Bab 3 akan membahas mengenai bagaimana merancang *mental skill training* termasuk membahas fase-fase yang ada dalam *mental skill training*. Buku ini merupakan pertanggungjawaban sebagai insan akademik. Segala upaya penulis curahkan untuk penyelesaian buku ini dan merupakan suatu proses yang banyak menemukan kendala. Namun, berkat bimbingan dan arahan dari semua pihak, maka penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan baik.



Penerbit : CV. AA. RIZKY
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,
Puri Citra Blo B2 No. 34 Pipitan
Kec. Walantaka - Serang Banten
E-mail : aa.rizkypress@gmail.com
Website : www.aarizky.com

ISBN 978-623-7726-16-6





MENTAL SKILL TRAINING

Untuk Atlet



MENTAL SKILL TRAINING

Untuk Atlet

Penyusun:

Dr. Miftakhul Jannah, M. Si., Psikolog
Rachman Widohardhono, M. Psi., Psikolog



PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2020

MENTAL SKILL TRAINING

Untuk Atlet

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, M. Si., Psikolog
Rachman Widohardhono, M. Psi., Psikolog

Editor:

M. Sulki Setiawan

Desain Sampul dan Tata Letak:

Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-7726-16-6

x + 92 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

PRAKATA

Keterampilan mental adalah salah satu aspek yang mempengaruhi atlet dalam mencapai *peak performance* atau penampilan puncak. Sayangnya, keterampilan mental seringkali diabaikan oleh pelatih ataupun atlet itu sendiri. Pembahasan mengenai keterampilan mental di Indonesia juga tidak banyak, hal ini ditemui dari sedikitnya buku di Indonesia yang membahas secara rinci dan mendalam tentang keterampilan mental bagi atlet. Oleh karena itu, buku ini terlahir.

Buku ini diberi judul "*Mental Skill Training*" yang membahas mengenai satu tema tersebut. Pada Bab 1, akan dibahas mengenai definisi, kategori dan instrumen pengukur *mental skill training*. Selanjutnya pada Bab 2, selain membahas definisi *mental skill training* juga akan mengulik manfaat, rintangan serta mitos dari *mental skill training*. Terakhir pada Bab 3 akan membahas mengenai bagaimana merancang *mental skill training* termasuk membahas fase-fase yang ada dalam *mental skill training*.

Buku ini belum sepenuhnya sempurna. Masih banyak kekurangan dan kelemahan selain juga kelebihan yang dimiliki oleh buku ini. Namun, saya berharap buku ini akan membantu pembaca yang tertarik mempelajari *mental*

skill training untuk menjadikannya sebagai salah satu bahan referensi.

Surabaya, Januari 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I <i>MENTAL SKILLS</i>	1
A. Definisi <i>Mental Skills</i>	3
B. Kategori-kategori <i>Mental Skills: Basic</i> dan <i>Advaced</i>	4
C. Tipe-tipe <i>Mental Skills</i> Menurut Vealey ..	6
D. Tiga Level <i>Mental Skills</i> dari Lesyk.....	16
E. Instrumen Mengukur <i>Mental Skills</i>	28
BAB II <i>MENTAL SKILL TRAINING</i>	31
A. Definisi <i>Mental Skill Training</i>	32
B. Manfaat <i>Mental Skill Training</i>	33
C. Program <i>Mental Skills Training</i>	36
D. Rintangan-rintangan dalam Imple- mentasi <i>Mental Skills Training</i> pada Atlet	37
E. Mitos-Mitos Seputar <i>Mental Skills</i> <i>Training</i>	41
BAB III MERANCANG <i>MENTAL SKILL TRAINING</i>	45
A. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Merancang <i>Mental Skills</i> <i>Training</i>	47

B. Fase-fase dalam <i>Mental Skill Training</i>	53
C. Pengembangan <i>Mental Skills Athlete</i> untuk Atlet	56
DAFTAR PUSTAKA	69
INDEKS	76
SUBJECT INDEKS.....	79
TENTANG PENULIS.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dua Kategori <i>Mental Skills</i> Menurut Hardy, Jones, dan Gould	5
Gambar 1.2 Tipe-tipe <i>Mental Skills</i> Menurut Vealey	6
Gambar 1.3 Tiga Level <i>Mental Skills</i> Menurut Lesyk.....	17
Gambar 3.1 Empat Lapisan dalam Model Intervensi Mental	60

BAB I

Mental Skills

Kesuksesan dan prestasi olahraga baik individu maupun beregu didasari oleh kerja sama yang solid antar anggota dan juga keterampilan individual tiap atlet yang tergabung di dalamnya. Keterampilan-keterampilan tersebut meliputi setidaknya empat aspek, yakni: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental atau psikologis (Malisoux, Francaux, Nielens, & Theisen, 2006; Lesyik, 2007). Keempat aspek tersebut saling berkelindan dan sama-sama mempengaruhi performa atlet. Namun dalam praktek pelatihan olahraga pada umumnya, tidak semua aspek mendapatkan perhatian secara proporsional. Biasanya aspek yang berkaitan dengan tubuh memperoleh perhatian lebih daripada yang lain. Maka dari itu, pelatihan untuk aspek fisik, teknik, dan taktik lebih ditekankan dalam pelatihan untuk atlet. Contohnya, latihan untuk kekuatan, kecepatan, ketahanan (daya tahan), kelenturan (fleksibilitas), dan keterampilan-keterampilan khusus yang dibutuhkan di setiap posisi atlet masing-masing cabang olahraga.

Berkebalikan dengan pelatihan-pelatihan untuk aspek fisik, teknik, dan taktik, aspek psikologis sering kali tidak mendapatkan porsi perhatian yang cukup dari pelatih (Bali, 2015). Pelatih sering tidak memberikan porsi waktu yang memadai atau bahkan tidak merancang suatu program latihan mental untuk atlet-atletnya. Padahal keterampilan mental penting untuk dimiliki oleh atlet seperti halnya keterampilan-keterampilan lain. Hal ini dikarenakan kesuksesan atlet dalam menunjukkan performa puncak juga dipengaruhi oleh kondisi mentalnya (Orlick & Partington, 1998). Seperti yang dijelaskan oleh Orlick (2008) bahwa atlet yang terlatih secara mental akan mampu memberdayakan elemen-elemen kesempurnaan dan secara konsisten menjadikan atlet memiliki mental juara.

Atlet yang bemental juara memiliki pengendalian diri yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan, tuntutan, dan gangguan (*distraction*) dalam upayanya menampilkan performa puncak dan meraih prestasi. Namun untuk memiliki mental juara, bukan begitu saja ada dan lahir pada diri atlet. Diperlukan program pelatihan keterampilan mental yang dirancang khusus sesuai kebutuhan atlet dan iklim yang ada di Indonesia. Topik mengenai program pelatihan keterampilan mental akan dibahas pada bab-bab selanjutnya. Hal ini karena sebelum membahas lebih lanjut tentang apa itu pelatihan keterampilan mental dan bagaimana merancanginya, akan

lebih baik jika terlebih dahulu memahami mengenai keterampilan mental. Maka dari itu, bab ini akan menjelaskan mengenai definisi, kategori, dan instrumen pengukuran keterampilan mental dalam olahraga.

A. Definisi *Mental Skills*

Secara sederhana, *mental skills* dapat diartikan sebagai keterampilan-keterampilan terkait aspek psikologis yang perlu dimiliki oleh atlet untuk menunjang pengembangan pribadi dan performanya di lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh Mahoney dan Avenier (1977) mendukung definisi tersebut. Mahoney dan Avenier menemukan bahwa atlet yang sukses lebih banyak menggunakan keterampilan mental dibandingkan dengan atlet yang kurang sukses. Penelitian Fournier, Calmels, Durand-Bush, dan Salmela (2005) juga menemukan bahwa atlet yang mengikuti program pelatihan keterampilan mental mengalami peningkatan performa daripada atlet yang tidak berlatih keterampilan mental. Begitu pula dengan penelitian Gharayaghzandi, Dhghani, dan Masoumi (2014) yang menemukan bahwa atlet yang berlatih keterampilan mental memiliki konsentrasi dan *stress response* yang lebih baik daripada atlet yang tidak berlatih. Selain peningkatan konsentrasi dan kemampuan mengelola kondisi mentalnya dengan lebih baik, atlet yang memiliki keterampilan mental juga memiliki tingkat

kepuasan lebih tinggi dan lebih menikmati kegiatan-kegiatan fisik yang dilakukannya (Weinberg & Gould, dalam Thelwell, 2015). Hal ini membuatnya tidak mudah mengalami *burnout* dan *distress*, terutama ketika situasi dirasa menjemukan dan penuh stres. Seperti menjalani rutinitas latihan setiap hari sementara di sisi lain atlet merasa timnya kurang memiliki kemampuan daripada tim-tim lain, saat atlet sedang dalam masa pemulihan dari cedera yang dialami, atau ketika timnya akan melawan tim papan atas yang lebih unggul.

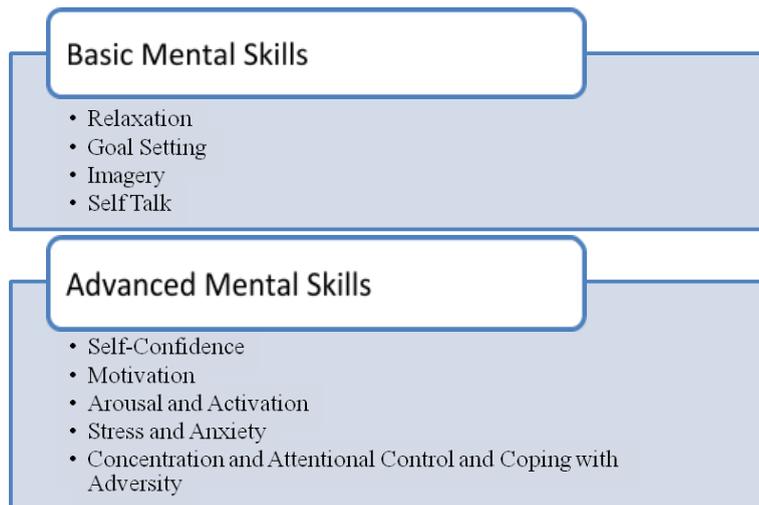
B. Kategori-kategori *Mental Skills: Basic dan Advanced*

Ada banyak keterampilan mental yang sering dikaitkan dengan performa yang lebih baik di lapangan. Contohnya, konsentrasi, *goal setting*, *coping stress* yang efektif, *mental toughness*, dan lain-lain. Karena begitu banyak jenis keterampilan mental yang baik untuk dikuasai oleh atlet, para tokoh telah membaginya ke dalam beberapa kategori. Salah satunya yang dibuat oleh Hardy, Jones, dan Gould (1996) yang membagi keterampilan-keterampilan mental ke dalam dua kategori, yakni (1) *basic mental skills* dan (2) *advanced mental skills*.

Keterampilan mental yang masuk dalam kategori *basic mental skills* adalah relaksasi, *goal setting*, *imagery*, dan *self talk* (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Seperti namanya, *basic mental skills* merupakan serangkaian

keterampilan mental mendasar yang harus dikuasai oleh atlet sebelum berlatih *advanced mental skills* (Törngren, 2014). Maka dari itu, secara fungsional, *basic mental skills* dapat digunakan sebagai fondasi untuk latihan *advanced mental skills* ataupun digunakan secara sendiri tanpa latihan lanjutan (*advanced mental skills*).

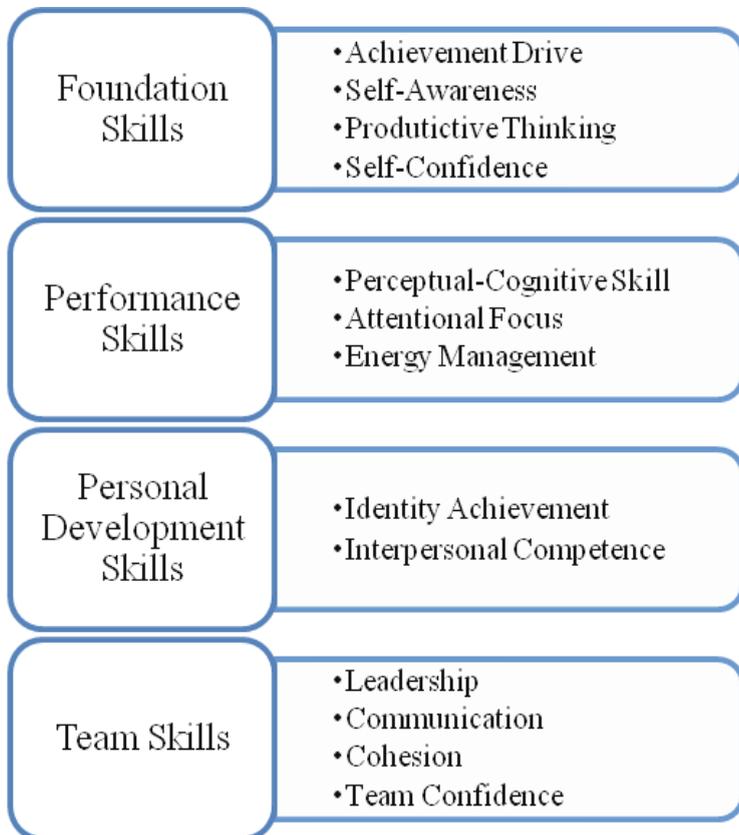
Sementara itu, berbeda dengan *basic mental skills* yang melatih keterampilan-keterampilan mental yang umum, untuk latihan *advanced mental skills* telah fokus pada aspek-aspek psikologis “khusus” yang mempengaruhi performa atlet (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Keterampilan-keterampilan tersebut adalah kepercayaan diri, motivasi, *arousal* dan *activation*, pengelolaan stres dan kecemasan, konsentrasi, *attentional control*, dan *coping with adversity*.



Gambar 1.1 Dua Kategori *Mental Skills* Menurut Hardy, Jones, dan Gould

C. Tipe-tipe *Mental Skills* Menurut Vealey

Vealey (2007) juga membuat klasifikasi keterampilan-keterampilan mental yang penting dimiliki oleh atlet dan pelatih. Terdapat empat tipe dalam klasifikasi tersebut di mana masing-masing tipe terdiri dari beberapa keterampilan mental berbeda. Keempat tipe keterampilan mental tersebut adalah *foundation skills*, *performance skills*, *personal development skills*, dan *team skills*.



Gambar 1.2 Tipe-tipe *Mental Skills* Menurut Vealey

1. *Foundation Skills*

Foundations skills merupakan tipe pertama dari klasifikasi dari Vealey (2007). Keterampilan-keterampilan mental yang masuk dalam tipe ini merupakan keterampilan mendasar yang penting untuk meraih prestasi olahraga. Terdapat empat keterampilan yang masuk dalam *foundation skills*, yakni (1) *achievement drive*, (2) *self-awareness*, (3) *productive thinking*, dan (4) *self-confidence*.

Achievement drive merupakan dorongan yang penting dalam menjaga komitmen dan persistensi atlet. Tanpa adanya dorongan yang kuat untuk meraih prestasi, atlet lebih mungkin kehilangan ketertarikan dan motivasi ketika dihadapkan pada rintangan dan hambatan. Contohnya, ketika performa timnya tidak kunjung membaik sehingga harus terdegradasi atau saat atlet menjalani latihan-latihan yang menguras tenaganya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, komitmen penting dimiliki oleh atlet agar dia dapat terus berusaha hingga mencapai performa puncak (Orlick, 2016). Selain itu, persistensi juga berhubungan erat dengan komitmen atlet. Atlet yang persisten akan menunjukkan perilaku secara kontinyu yang ditujukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Jannah, 2012). Contohnya, rutin mengikuti program latihan dari

pelatih agar kualitasnya sebagai pemain dapat mengalami progres.

Self-awareness merupakan komponen kedua dalam *foundation skills*. *Self-awareness* adalah kemampuan dalam melakukan introspeksi dan retrospeksi untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri (Vealey, 2007). Kemampuan ini penting dimiliki atlet karena akan meningkatkan kepekaannya terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Misalnya ketika pertandingan berlangsung, atlet yang memiliki tingkat *self-awareness* yang tinggi mampu menyadari emosinya yang mungkin berubah karena tindakan-tindakan provokasi yang dilakukan oleh suporter atau pemain tim lawan. Dia menyadari apakah dirinya merasa marah atau terpancing dengan provokasi-provokasi tersebut sehingga dapat membuatnya berperilaku agresif dan mendapatkan kartu dari wasit. Contoh yang lain, saat atlet berada dalam pertandingan yang begitu menekan dengan tim lawan yang tangguh, timnya tertinggal dari lawan, dan waktu babak tambahan hampir usai. Atlet dengan *self-awareness* tinggi tidak hanya menyadari perasaan ataupun perilakunya, tetapi juga pikirannya. Salah satunya berkaitan dengan konsentrasi. Situasi pertandingan seperti yang dijelaskan pada contoh dapat mengganggu konsentrasi atlet dikarenakan ketegangan yang

begitu intens. *Self-awareness* bermanfaat bagi atlet sebab dengan segera menyadari kondisi pikiran, perasaan, dan perilakunya, dia dapat melakukan tindakan-tindakan untuk mengontrol emosi, perilaku, fokus, dan konsentrasinya terhadap pertandingan. Dengan begitu, lebih mungkin baginya untuk menampilkan performa terbaik.

Vealey (2007) menjelaskan bahwa *productive thinking* adalah kemampuan dalam mengelola pikiran untuk terfokus pada tugas dan tujuan. Dengan kata lain, atlet yang berpikir produktif pikirannya tidak mudah terdistraksi serta mampu memfokuskan pikirannya pada hal-hal yang penting untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Misalnya, ketika atlet berada dalam pertandingan di mana timnya tertinggal dari tim lawan sementara waktu pertandingan hampir selesai. Dalam kondisi seperti itu, atlet yang berpikir produktif hanya akan fokus pada perencanaan dan solusi untuk membalik keadaan, yakni dengan membantu timnya mencetak gol. Dia tidak akan terpengaruh oleh berbagai gangguan yang dapat membuyarkan konsentrasinya, seperti sikap pemain tim lawan, suporter, atau sikap wasit. Jadi alih-alih fokus pada masalah, atlet yang berpikir produktif fokus pada penyelesaian masalah tersebut. Hal ini membuat atlet tersebut lebih mungkin menjaga konsentrasi, kepercayaan diri, dan

mengelola emosinya daripada atlet yang kurang dapat berpikir produktif. Oleh karena itu, Vealey (2007) menjelaskan bahwa atlet sukses lebih sering berpikir produktif daripada atlet yang kurang sukses.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan komponen terakhir dalam *foundation skills*. Vealey (1986) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai tingkat keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki atlet tentang kemampuannya untuk sukses dan meraih prestasi olahraga. Hays, dkk. (dalam Skinner, 2013) menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet berpengaruh terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya sehingga turut mempengaruhi performanya. Maka dari itu, kemampuan untuk mengelola kepercayaan diri yang dimiliki menjadi salah satu keahlian mendasar yang harus dimiliki oleh atlet (Grove & Hanrahan, 1988).

2. *Performance Skills*

Performance skills merupakan kemampuan mental penting yang harus dimiliki atlet agar dapat menampilkan berbagai keterampilan yang telah dilatihkan ke dalam situasi nyata berupa kompetisi (Vealey, 2007). Ada tiga jenis keterampilan yang masuk dalam kategori *performance skills* dan hampir semuanya berhubungan dengan kemampuan

kognitif atlet. Ketiga keterampilan tersebut adalah *perceptual-cognitive skill*, *attentional focus*, dan *energy management*.

Perceptual-cognitive skill adalah suatu keterampilan kognisi yang memungkinkan untuk mengoptimalkan pemrosesan informasi yang relevan dengan tugas (Vealey, 2007). Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan atlet dalam aspek taktik, seperti lebih cepat mengenali strategi yang digunakan pemain dari tim lawan sehingga lebih cepat pula melakukan tindakan antisipasinya. Contoh lain, seorang kiper yang mempunyai keterampilan *perceptual-cognitive* yang baik lebih mungkin untuk melihat secara tepat dan cepat arah bola yang menuju gawangnya.

Vealey (2007) menjelaskan bahwa *attentional focus* adalah kemampuan untuk memilih secara selektif fokus perhatian dalam melakukan suatu kegiatan spesifik. Intinya, *attentional focus* membuat atlet mampu memfokuskan perhatiannya hanya pada tugas gerak yang sedang dilakukannya, seperti menggiring bola, bersiap melakukan tendangan penalti, atau kiper yang bersiap menangkap bola yang mengarah ke gawangnya. Jadi atlet yang mampu memfokuskan perhatiannya akan mampu berkonsentrasi pula dan tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal yang berpotensi mengganggu.

Energy management merupakan keterampilan untuk mengelola secara efektif berbagai emosi yang dirasakan untuk meraih tingkat energi mental dan fisik yang optimal (Vealey, 2007). Salah satu ciri penting bahwa atlet telah mengembangkan keterampilan ini adalah ketika dia mampu mengelola dan melakukan *coping* efektif terhadap berbagai emosi negatif yang dia rasakan. Contoh emosi negatif tersebut adalah kecemasan. Namun bukan berarti kecemasan selalu berdampak buruk. Dalam tingkatan yang sesuai, kecemasan yang dirasakan oleh atlet dapat membuatnya menampilkan performa terbaik di lapangan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola tingkat energi, dalam hal ini emosi, penting untuk dimiliki oleh atlet (Grove & Hanrahan, 1988).

3. *Personal Development Skills*

Personal development skills merupakan keterampilan-keterampilan mental yang merepresentasikan ciri-ciri kedewasaan yang signifikan pada diri atlet, terutama dalam hal perkembangan pribadi (Vealey, 2007). Terdapat dua keterampilan yang masuk dalam kategori *personal development skills*, yakni: (1) *identity achievement* dan (2) *interpersonal competence*.

Identity achievement merupakan penerimaan dan perasaan bangga terhadap siapa diri kita (identitas diri). Vealey (2007) memaparkan bahwa atlet yang memiliki *identity achievement* akan terlihat bangga dengan dirinya sendiri, tak cenderung mengikuti arus konformitas, mampu mempertahankan pendapatnya, dan tahan terhadap tekanan dari segala arah termasuk adanya sikap meremehkan dari orang lain. Tidak hanya di arena olahraga prestasi, mengembangkan sikap *identity achievement* juga penting untuk kehidupan pribadi atlet sebab tekanan konformitas selalu ada di dalam masyarakat dan memiliki sikap bangga akan diri sendiri menjadi tameng penting untuk mempertahankan keyakinan pribadi.

Keterampilan kedua dalam *personal development skills* adalah *interpersonal competence*. Vealey (2007) mendefinisikan *interpersonal competence* sebagai suatu kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain melalui keterampilan berkomunikasi yang baik. Tentunya keterampilan untuk berkomunikasi dan berinteraksi penting dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupan sosialnya mengingat bahwa manusia adalah makhluk sosial. Tak terkecuali dengan atlet. Namun tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari, dalam “arena” olahraga pun keterampilan tersebut penting

dimiliki oleh atlet untuk memperoleh dan menggunakan dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, pelatih, suporter, media, dan pemerintah (Holt & Dunn, 2004).

4. *Team Skills*

Team skills merupakan suatu kualitas keterampilan yang bersifat kolektif dan penting untuk menunjang kesuksesan tim (Vealey, 2007). Kategori keterampilan mental ini penting dikembangkan dalam tim olahraga. Salah satunya adalah dalam olahraga tim, ini dikarenakan dalam olahraga tim, kualitas individual dan kualitas tim secara keseluruhan menentukan kesuksesan tim tersebut. Terdapat empat keterampilan yang termasuk dalam *team skills*, yaitu: (1) *leadership*, (2) *communication*, (3) *cohesion*, dan (4) *team confidence*.

Vealey (2007) menjelaskan bahwa *leadership* adalah suatu keterampilan individual untuk mempengaruhi orang lain yang ada dalam tim untuk memfasilitasi kesuksesan tim tersebut. Keterampilan *leadership* penting dimiliki oleh atlet, khususnya yang menjadi kapten dalam pertandingan. Kapten harus memiliki *leadership* yang baik agar pemain-pemain setimnya dapat bekerja sama dengan baik dan fokus pada pertandingan, terutama ketika situasi begitu menekan.

Communication (komunikasi) merupakan suatu proses interaksi interpersonal antar anggota dalam suatu tim (Vealey, 2007). Keterampilan ini penting dikembangkan suatu tim yang ingin meraih kesuksesan sebab tanpa adanya komunikasi yang baik dapat terjadi miskomunikasi dan kesalahpahaman. Komunikasi yang buruk antar anggota pada akhirnya juga dapat menimbulkan konflik dan perpecahan. Sebuah tim olahraga yang memiliki konflik internal yang disebabkan kurangnya komunikasi yang baik dapat mengalami kesulitan untuk fokus terhadap pertandingan-pertandingan yang akan dihadapi. Ini pada akhirnya membuat tim tersebut lebih sulit pula untuk meraih kesuksesan yang diinginkan.

Cohesion adalah kemampuan antar anggota dalam tim untuk saling berpegangan satu sama lain dan tetap bersatu untuk meraih tujuan yang dituju (Vealet, 2007). Keterampilan *cohesion* membuat suatu tim tidak mudah terpecah belah, tetap bersatu dan bekerja sama meski situasi sulit. Adanya *cohesion* dalam suatu tim dalam pertandingan yang ada pada olahraga membuat pemain-pemain di dalamnya mengesampingkan ego masing-masing dan fokus untuk memenangkan pertandingan. Oleh sebab itu, mereka tidak akan bertindak egois dengan tidak mau memberikan

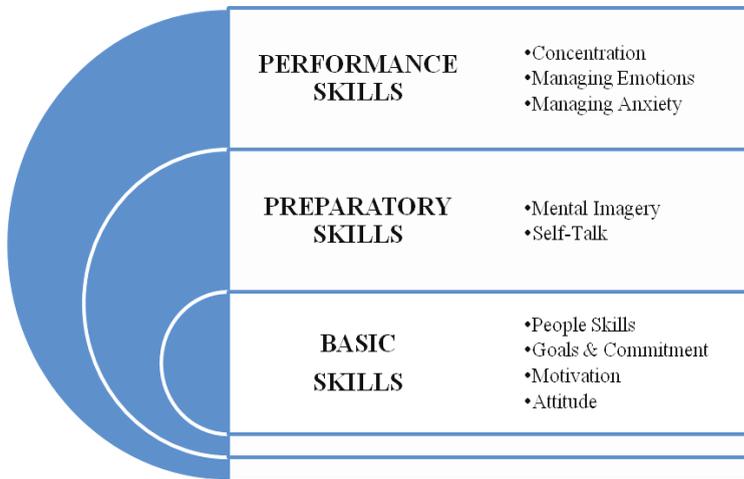
umpan atau *passing* kepada teman setimnya yang longgar penjagaan dari tim lawan agar dapat mencetak gol atas namanya sendiri. Bagi mereka, yang terpenting adalah kemenangan tim dan bukan semata prestasi pribadi (misalnya karena ingin menjadi pencetak gol terbanyak dalam satu musim, atlet tidak mau memberikan *passing* pada yang lain. Dia ingin mencetak gol sendiri meski posisinya saat itu tidak memungkinkan tendangan yang dilakukannya berubah menjadi gol).

Vealey (2007) mendefinisikan *team confidence* sebagai keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh tim untuk meraih kesuksesan yang diinginkan. Misalnya dalam suatu pertandingan, tim yang memiliki *team confidence* tinggi yakin akan kemampuannya untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya, tim yang memiliki tingkat keyakinan rendah cenderung merasa minder dan tidak yakin mampu menang menghadapi kesebelasan yang menjadi lawannya.

D. Tiga Level *Mental Skills* dari Lesyk

Menurut Lesyk (1998), terdapat sembilan keterampilan mental yang penting untuk dimiliki oleh atlet agar dapat meraih prestasi olahraga. Kesembilan keterampilan mental tersebut dikelompokkan ke dalam tiga level berbeda (Lesyk, 1998). Level pertama adalah

basic skills yang terdiri dari: (1) *attitude*, (2) *motivation*, (3) *goals & commitment*, dan (4) *people skills*. Level selanjutnya adalah *preparatory skills*, yakni *self talk* dan *mental imagery*. *Performance skills* merupakan level terakhir sekaligus level tertinggi yang meliputi *managing anxiety*, *managing emotions*, dan *concentration*.



Gambar 1.3 Tiga Level Mental Skills Menurut Lesyk

Gambar di atas menunjukkan bahwa unsur-unsur keterampilan mental dalam tiga level yang dibuat oleh Lesyk (1998) tersusun secara hirarkis. Dengan demikian, jika pelatih memilih menggunakan pelatihan mental yang didasarkan pada konsep dari Lesyk (1998), maka ketiga level tersebut dilatihkan secara berjenjang dan berurutan dari level 1-3. Jadi semakin mendekati waktu

kompetisi, maka semakin tinggi pula tingkatan latihan mental yang diberikan.

Selain itu, Lesyk (1998) menambahkan bahwa masing-masing level dalam hirarkinya merepresentasikan tiga fase atau periode berbeda. Level 1 disebut juga persiapan umum karena keterampilan-keterampilan dalam fase ini merupakan perkembangan jangka panjang dan tidak hanya melibatkan tujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga melainkan dalam kehidupan pribadi atlet. Level 2 disebut juga persiapan khusus. Pada fase kedua ini, terdapat dua keterampilan mental yang digunakan sebelum atlet melakukan aksi tertentu dalam performanya. Misalnya, sebelum atlet melakukan tindakan penalti atau sesaat sebelum atlet masuk ke lapangan dalam suatu pertandingan. Fase terakhir adalah level 3 yang disebut pula dengan pra-kompetisi. Keterampilan-keterampilan mental yang ada dalam level 3 digunakan saat atlet tengah berada dalam pertandingan dan dibutuhkan agar atlet dapat menunjukkan performa terbaiknya. Di bawah ini dijelaskan satu per satu ketiga level dan sembilan keterampilan mental dari Lesyk (1998).

a. *Basic Skills*

Basic skills merupakan level 1 dari konsep “*the Nine Mental Skills*” dari Lesyk (1998). Keempat keterampilan mental dalam level ini berperan sebagai fondasi dalam proses pembelajaran dan

latihan-latihan yang dilakukan oleh atlet. Oleh karena itu, keterampilan-keterampilan tersebut bukan hanya dibutuhkan ketika dan menjelang pertandingan, namun juga dalam kehidupan sehari-hari atlet dalam waktu yang lama. Adapun keterampilan-keterampilan mental yang termasuk dalam *basic skills* adalah sebagai berikut.

1. *Attitude*

Attitude (sikap) merupakan keterampilan mental pertama yang mempengaruhi kesuksesan atlet dalam meraih prestasi atlet. Sikap yang dimaksud adalah sikap positif. Lesyk (1998) menjelaskan beberapa ciri atlet yang memiliki sikap positif, yakni bermain secara adil dan tidak curang, belajar dari kesalahan dan kesuksesannya, memiliki pandangan bahwa setiap tantangan yang ada dalam upayanya meraih prestasi merupakan suatu kesempatan untuk mengembangkan kemampuannya, menghormati cabang olahraganya beserta peraturan dan semua pihak yang terlibat dalam kesuksesannya, serta mampu menyeimbangkan antara olahraga dan kehidupan pribadinya.

2. *Motivation*

Motivasi (*motivation*) adalah keterampilan mental yang penting untuk dimiliki oleh atlet. Hal ini dikarenakan tanpa adanya motivasi, atlet

tidak akan bisa bermain lepas di lapangan, dia juga akan mudah menyerah saat dihadapkan pada rintangan, halangan, dan situasi sulit, sehingga menjadi sulit pula bagi atlet untuk meraih prestasi olahraga. Sementara itu, atlet yang memiliki motivasi tinggi lebih mungkin mempertahankan persistensi, tahan terhadap rintangan dan halangan, dan dengan demikian tidak akan mudah menyerah saat berada dalam situasi dan waktu yang sulit (Lesyk, 1998).

3. *Goals & Commitment*

Lesyk (1998) menjelaskan bahwa atlet yang sukses adalah atlet yang memiliki tujuan untuk dicapai, baik jangka pendek dan/atau jangka panjang. Dengan adanya tujuan yang ingin diraih, atlet dapat memikirkan berbagai strategi dan berusaha untuk mewujudkan tujuan tersebut. Oleh karenanya, sering kali memiliki tujuan saja tidak cukup. Diperlukan pula komitmen untuk meraih tujuan yang diinginkan (Lesyk, 1998). Komitmen membuat atlet dapat terus berusaha untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai, meski dihadapkan pada rintangan sekali pun dia takkan menyerah dan tetap konsisten dalam usahanya tersebut.

4. *People Skills*

People skills maksudnya adalah keterampilan dalam komunikasi interpersonal. Atlet yang sukses meraih prestasi olahraga pandai mengomunikasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka kepada orang lain. Di sisi lain, dia juga mampu menjadi pendengar yang baik untuk orang lain. Kemampuan seperti itu membuat atlet dapat mengembangkan keahlian untuk menghadapi konflik, lawan yang sulit, serta orang atau pihak yang bersikap negatif padanya (Lesyk, 1998). Keuntungan memiliki keterampilan komunikasi interpersonal dapat dilihat ketika dalam pertandingan yang diikuti oleh atlet, wasit bertindak tidak adil dan cenderung lebih menguntungkan tim lawan. Misalnya karena pertandingan tersebut diadakan di kandang lawan. Sikap dan tindakan wasit tersebut dapat menimbulkan protes dikalangan pemain. Namun atlet yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal tidak akan menyatakan protesnya terlalu keras seperti mengumbar kata-kata kasar dan mendorong wasit. Ini karena protes keras dengan tindakan yang salah tersebut dapat merugikan dirinya dan timnya sebab wasit dapat memberikan kartu padanya. Daripada bertindak seperti itu, lebih

mungkin baginya untuk protes dengan kepala dingin dan melakukan tindakan-tindakan yang lebih menguntungkan seperti mendiskusikan taktik yang lebih baik dengan pelatih atau bermain fokus tanpa terprovokasi sikap wasit.

b. *Preparatory Skills*

Preparatory skills terdiri dari dua keterampilan mental yang diperlukan untuk mempersiapkan atlet agar menjadi kuat secara mental dan mampu menghadapi pertandingan yang akan diikuti. *Self talk* dan *mental imagery* merupakan dua keterampilan mental yang termasuk dalam *preparatory skills*. Berikut penjelasan masing-masing.

1. *Self Talk*

Lesyk (1998) memaparkan bahwa atlet yang sukses meraih prestasi sering menggunakan *positive self talk* untuk membangun kepercayaan dirinya terutama ketika situasi menjadi sulit. Selain itu, *self talk* juga digunakan untuk meregulasi pikiran, perasaan, dan tindakan atlet selama pertandingan berlangsung (Lesyk, 1998) sehingga kepercayaan dan motivasinya tetap terjaga, serta emosinya mampu dikelola dengan baik (Jannah, 2016).

2) *Mental Imagery*

Mental imagery merupakan latihan mental dengan membayangkan atau memvisualisasikan

situasi pertandingan yang akan diikuti oleh atlet. Lesyk (1998) menjelaskan bahwa visualisasi tersebut harus sedetail mungkin dengan “melibatkan” semua hal yang akan ada dalam pertandingan sebenarnya. Misalnya, kondisi lapangan, suporter, wasit, pelatih, dan tim lawan. Atlet juga dapat membayangkan situasi sulit apa yang mungkin dihadapinya ketika bertanding berlangsung dan melalui *imagery* dia membayangkan solusi apa yang seharusnya diambil. Selain itu, atlet juga dapat menggunakan *mental imagery* sebagai bentuk simulasi (Weinberg & Gould, 2011) untuk melatih berbagai teknik, taktik, atau gerakan-gerakan olahraga tertentu yang ingin dikuasainya melalui latihan pembayangan atau visualisasi tersebut (Lesyk, 1998). Karena berbagai keunggulan dari *mental imagery* maka Setyawati (2014) menyebutnya sebagai teknik pelatihan mental yang cocok untuk mempersiapkan mental atlet saat akan menghadapi suatu pertandingan.

c. *Performance Skills*

Performance skills adalah keterampilan-keterampilan penting yang harus dimiliki dan ditunjukkan oleh atlet ketika pertandingan atau kompetisi sedang berlangsung. Kesuksesan

performa atlet dalam pertandingan dipengaruhi oleh seberapa baik dia menunjukkan keterampilan-keterampilan ini. Ada tiga keterampilan mental yang termasuk dalam *performance skills*, yakni *managing anxiety*, *managing emotions*, dan *concentration*. Di bawah ini penjelasan masing-masing keterampilan tadi.

1) *Managing Anxiety*

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut akan mengalami kegagalan (Spielberger, dalam Amir, 2012). Perasaan tersebut muncul karena atlet dihadapkan pada situasi yang dianggap menjadi ancaman bagi keberhasilannya dalam meraih tujuan (Jannah, 2016). Contoh-contoh situasi tersebut adalah ketika atlet akan bertanding dengan lawan yang dianggap lebih hebat, timnya tertinggal dari lawan, atau saat atlet akan bertanding di kandang tim yang menjadi musuh bebuyutan dari timnya.

Kecemasan sering kali dianggap sebagai aspek psikologis yang menghambat performa atlet. Ini dikarenakan kecemasan mempengaruhi aspek psikologis dan fisik-fisiologis atlet (Gunarsa, 2008). Misalnya, atlet yang merasa cemas cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, telapak tangan mudah berkeringat,

mudah merasa haus, emosi menjadi tidak stabil, gelisah, ragu dalam pengambilan keputusan, dan sulit berkonsentrasi selama pertandingan berlangsung (Jannah, 2016). Pengaruh-pengaruh tersebut pada akhirnya dapat mengganggu performa atlet untuk tampil maksimal. Akan tetapi, tidak selalu kecemasan berpengaruh negatif terhadap performa atlet. Dalam intensitas atau tingkat sedang, kecemasan justru menguntungkan bagi atlet (Humara, 1999; Jannah, 2016). Oleh karena itu, penting bagi atlet memiliki keterampilan dalam mengelola kecemasan (*managing anxiety*) yang dirasakannya sebab kecemasan yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kesempatan atlet untuk menampilkan performa terbaiknya. Seperti yang dijelaskan oleh Lesyk (1998) bahwa atlet yang sukses adalah atlet yang mampu menerima kecemasan sebagai aspek psikologis yang normal dirasakan, memahami bahwa kecemasan dalam tingkat tertentu membantunya untuk menampilkan performa terbaik, serta mengetahui cara mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan ketika kecemasan tersebut terlalu kuat.

2) *Managing Emotions*

Managing emotions (mengelola emosi) adalah suatu proses mengaktivasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang dilakukan terus-menerus dalam upaya untuk meraih tujuan yang diinginkan. Keterampilan untuk mengelola emosi yang dirasakan penting untuk dimiliki oleh atlet karena emosi yang dikelola dengan baik akan berpengaruh positif terhadap prestasi atlet itu sendiri (Deaner & Silva, 2002; Orlick, 2016). Dengan kata lain, kesempatan atlet untuk sukses dan berprestasi semakin besar saat atlet memiliki keterampilan untuk mengelola emosi-emosi yang dirasakan. Contohnya, atlet mampu menerima bahwa semua emosi, baik positif maupun negatif, merupakan bagian dari pengalamannya dalam olahraga (Lesyk, 1998). Lesyk (1998) juga menyebutkan contoh lain, yakni atlet dikatakan mampu mengelola emosinya dengan efektif ketika dia dapat menggunakan emosi-emosi yang dirasakannya untuk meningkatkan performanya. Misalnya, emosi marah yang atlet rasakan ketika supporter tim lawan menyanyikan lagu-lagu berisi kata-kata kasar kepada timnya. Atlet menggunakan emosi tersebut bukan sebagai dasar untuk bertindak agresif atau bahkan anarkis, melainkan

sebagai pembakar semangat dan motivasinya untuk melakukan yang terbaik sehingga timnya dapat menang sekaligus “melawan” tindakan suporter tersebut dengan cara yang elegan.

3) *Concentration*

Konsentrasi (*concentration*) adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi-informasi yang penting dalam satu waktu tertentu (Cox, 2002; Eysenck & Keane, 2005). Konsentrasi menjadi keterampilan mental yang menempati posisi tertinggi dalam hirarki “the Nine Mental Skills” dari Lesyk (1998). Bukan tanpa alasan, banyak ahli berpendapat bahwa konsentrasi merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh atlet agar dapat menampilkan performa terbaiknya (Abernathy, 2001; Wulf & Su, 2007). Seperti yang telah diketahui dalam sebuah pertandingan terdapat berbagai macam stimulus yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Jarang ditemui adanya sebuah pertandingan tanpa penonton misalnya. Selain penonton yang riuh memenuhi stadion, stimulus-stimulus pengganggu juga dapat berasal dari lapangan, baik di luar atau pun dalam diri atlet. Contoh stimulus-stimulus eksternal adalah wasit, pelatih, teman setim, dan

pemain lawan. Sedangkan contoh *distraction* internal adalah pikiran, perasaan, dan emosi atlet. Karena begitu banyak stimulus yang berpotensi mengganggu, kemampuan untuk menjaga konsentrasi dan mengabaikan berbagai stimulus pengganggu (*distraction*) yang tidak relevan selama pertandingan menjadi keterampilan yang krusial untuk dimiliki oleh atlet. Tanpa keterampilan tersebut, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam menampilkan gerakan-gerakan olahraga sehingga tidak dapat tampil maksimal (Jannah, 2017). Kesalahan-kesalahan tersebut misalnya kurang akurat dalam membaca gerakan tim lawan sehingga gagal mengambil kesempatan, gagal mengeksekusi, dan seterusnya.

E. Instrumen Mengukur *Mental Skills*

Terdapat beberapa instrumen atau alat ukur yang telah dibuat untuk mengukur keterampilan-keterampilan mental (*mental skills*) atlet. Berikut di antaranya.

1. *Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)*

Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) disusun oleh Mahoney, Gabriel, dan Perkins (1987). PSIS terdiri dari 44 aitem yang mengukur 6 dimensi, yaitu motivasi '*motivation*' (8 aitem), kepercayaan

diri '*self-confidence*' (8 aitem), *anxiety control* (8 aitem), kesiapan mental '*mental preparation*' (6 aitem), *team emphasis* (7 aitem), dan konsentrasi (7 aitem).

2. *Self-Analysis of Mental Skills (SAMS)*

Grove dan Hanrahan (1988) menyusun alat ukur yang dinamakan *Self-Analysis of Mental Skills (SAMS)*. Alat ukur ini terdiri dari enam kategori keterampilan mental, yakni konsentrasi (*concentration*), *emotional control*, *self-confidence*, *control of nervousness/tension*, *use of imagery*, dan *planning/analysis*.

3. *Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*

Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT) dirancang oleh Salmela dan koleganya di tahun 1992 (dalam Durand-Bush, 1995). Lalu, instrumen tersebut dianalisis secara empiris validitasnya dan dikembangkan menjadi OMSAT-2 oleh Bota (1993). Selanjutnya pada tahun 1995, dalam tesisnya Durand-Bush mengembangkan versi ke-3 dari OMSAT (OMSAT-3).

OMSAT versi pertama terdiri dari 114 aitem yang berisi 14 keterampilan mental. Keempat belas keterampilan mental tersebut terbagi ke dalam 5 area, yaitu *foundation skills (commitment, belief)*, *affective skills (stress reactions, fear, relaxing, energizing)*, *cognitive skills (goal-setting, imagery, mental practice, focus, refocus)*, *competition skills (simulation,*

competition planning), dan *team dynamics*. Sementara itu, OMSAT-2 “mengompres” versi pertama tersebut menjadi 71 aitem yang berisi 12 keterampilan mental. Versi ketiganya, OMSAT-3 terdiri dari 85 aitem yang berisi 12 keterampilan mental. Kedua belas keterampilan tersebut masuk dalam 3 area atau komponen yakni *foundation skills* (*goal-setting, self confidence/belief, commitment*), *affective skills* (*stress control, fear control, relaxation, energizing*), dan *cognitive skills* (*imagery, mental practice, focusing, refocusing, competition planning*).

BAB II

Mental Skill Training

Pada bab sebelumnya telah dipaparkan mengenai apa yang dimaksud dengan keterampilan mental beserta manfaatnya terhadap performa atlet. Meskipun begitu, memiliki pemahaman akan pentingnya keterampilan mental terhadap pencapaian prestasi atlet tidak selalu berkorelasi dengan prakteknya di lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh Freitas, Dias, dan Fonseca (2013) menemukan bahwa kebanyakan pelatih mengakui pentingnya peran aspek mental atau psikologis terhadap kesuksesan atlet, namun di sisi lain banyak dari mereka yang tidak mempersiapkan suatu program pelatihan mental secara khusus. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan pelatih mengenai program pelatihan mental yang terstruktur dan terintegrasi dengan baik (Gould, Medberry, Damarjian, & Lauer, 1999; Grobbelaar, 2007; Ottley, 2000; Malet & Feltz, 2000; Vealey, 1988; Weinberg & Gould, 2011). Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mempelajari tentang salah satu program pelatihan mental yang biasa disebut *mental skill training* (MST). MST sendiri telah terbukti efektif untuk

meningkatkan performa atlet dalam berbagai studi penelitian. Contohnya, Golby dan Wood (2016), Gharayaghzandi, Dhghani, dan Masoumi (2014), Thomas dan Fogarty (1997), serta Sheard dan Golby (2006). Penjelasan lebih mendalam mengenai MST akan dijelaskan pada subbab-subbab di bawah ini.

A. Definisi *Mental Skill Training*

Dalam berbagai literatur tentang MST, untuk mendefinisikan MST, definisi dari Weinberg dan Gould (2011) yang biasa digunakan. Weinberg dan Gould (2004) menjelaskan bahwa MST adalah *“systematic and consistent practice of mental or psychological skills for purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or achieving greater sport and physical activity self-satisfaction”* (hal. 248). Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa MST merupakan penerapan pelatihan mental yang dilakukan secara sistematis dan konsisten untuk meningkatkan performa atau menambah rasa puas serta senang terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Definisi ini serupa dengan pendapat Stuart (2010) bahwa MST merupakan serangkaian pelatihan mental yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan mental agar atlet dapat menunjukkan performa terbaiknya.

Edwards (2007) menjelaskan bahwa MST bukan suatu jenis pelatihan mental “biasa”. MST adalah

pelatihan mental yang terdiri dari berbagai teknik latihan mental (seperti *self talk*, *imagery*, *goal setting*, *relaxation*, *self-hypnosis*, dan seterusnya) dengan tujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan mental tertentu (Edwards, 2007; Weinberg & Gould, 2011). Jadi dalam MST, atlet tidak hanya melakukan satu teknik latihan mental melainkan beberapa teknik selama jangka waktu tertentu agar atlet menguasai suatu keterampilan mental. Misalnya, untuk mengembangkan keterampilan dalam menjaga dan meningkatkan konsentrasi, atlet dapat melakukan teknik-teknik latihan mental berupa *mindfulness meditation*, *self talk training*, *self-hypnosis*, *quiet eye training*, *mind control training*, *imagery training*, *progressive muscle relaxation*, *autogenic training*, dan *goal setting* (Jannah, 2017). Teknik-teknik latihan mental yang akan dilatihkan kepada atlet akan berbeda tergantung tuntutan dan kebutuhan cabang olahraga dan kemampuan atlet itu sendiri (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013; Sport New Zealand [SNZ], 2007). Oleh karenanya, sebelum merumuskan MST untuk atlet, terlebih dahulu harus dilakukan analisis kebutuhan akan keterampilan mental yang diperlukan oleh atlet tersebut (Vealey, 2007).

B. Manfaat *Mental Skill Training*

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa MST dapat meningkatkan performa atlet secara

langsung maupun tidak langsung. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Sheard dan Golby (2006) terhadap 36 atlet renang yang diberikan intervensi berupa program MST selama 7 minggu. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan peningkatan terhadap performanya, yakni dengan mencatat waktu lebih cepat di beberapa nomor pertandingan seperti 100 m gaya dada, 200 m gaya punggung, dan 200 m gaya bebas. Selain itu, partisipan juga menunjukkan terjadinya peningkatan beberapa keterampilan mental seperti kepercayaan diri, ketangguhan mental (*mental toughness*), komitmen, *imagery*, motivasi, konsentrasi, dan seterusnya. Peningkatan keterampilan-keterampilan mental tersebut bisa jadi merupakan fasilitator dari terjadinya peningkatan performa atlet. Ini karena performa atlet dipengaruhi oleh berbagai aspek lain selain mental.

Penelitian lain, yang dilakukan oleh Gharayaghzandi, Dhghani, dan Masoumi (2014) terhadap 22 atlet sepak bola wanita menemukan hasil serupa dengan penelitian Sheard dan Golby (2006). Penelitian tersebut menerapkan program MST selama 16 minggu kepada kelompok eksperimen (12 atlet) dan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan kelompok kontrol (10 atlet). Hasilnya kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan terkait performa, konsentrasi, respon terhadap stres (*stress response*), dan kemampuan

mengontrol rasa takut (*fear control*) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa program MST yang dilakukan efektif dalam meningkatkan performa dan keterampilan mental atlet.

Manfaat MST terhadap performa dan keterampilan atlet tidak hanya berlaku untuk satu jenis olahraga saja. Selain renang (Sheard & Golby, 2006) dan sepak bola (Gharayaghzandi, Dhghani, & Masoumi, 2014), MST juga dapat diterapkan pada pegolf (Thomas & Fogarty, 1997). Penelitian yang melibatkan 32 atlet golf ini menemukan bahwa partisipan menunjukkan peningkatan terhadap beberapa keterampilan mental seperti konsentrasi, komitmen, dan *mental preparation*. Peningkatan tersebut juga ditunjukkan pada aspek performa yang diukur sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Dengan demikian, dapat dikatakan MST memiliki manfaat terhadap performa atlet yang berasal dari latar belakang cabang olahraga yang beragam.

Selain dapat diterapkan pada berbagai cabang olahraga, MST juga dapat digunakan untuk atlet pelajar. Penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Wood (2016) merupakan salah satu contoh di mana atlet pelajar diberikan pelatihan MST. Partisipan penelitian yang berjumlah 16 orang tersebut adalah atlet pelajar dari cabang olahraga dayung. Selama enam bulan, program MST diberikan kepada partisipan penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa partisipan penelitian mengalami

peningkatan skor dalam aspek ketangguhan mental (*mental toughness*), efikasi diri (*perceived self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), dan afek positif (*positive affect*).

C. Program *Mental Skills Training*

Edwards (2007) menjelaskan bahwa ada perbedaan antara MST dan program MST. MST merupakan pelatihan mental yang menggunakan berbagai teknik latihan mental untuk mengembangkan atau meningkatkan satu jenis keterampilan mental (Edwards, 2007). Sementara itu, Edwards (2007) menjelaskan bahwa program MST merupakan suatu paket program pelatihan mental yang melatih berbagai keterampilan mental secara serempak melalui berbagai teknik atau metode latihan mental. Jadi pada MST yang disasar hanya satu jenis keterampilan mental tertentu. Melalui berbagai teknik latihan mental, seperti *self talk*, *imagery*, atau *goal setting*, diharapkan atlet menguasai salah satu keterampilan mental (misalnya konsentrasi atau kemampuan mengelola emosi). Di sisi lain, program MST tidak menyasar satu jenis keterampilan mental tertentu melainkan beberapa jenis keterampilan mental (sesuai tuntutan cabang olahraga dan kebutuhan atlet tentunya) dengan melatih berbagai teknik latihan mental. Contohnya, program MST yang diterapkan pada penelitian Sheard dan Golby (2006). Penelitian tersebut menggunakan bermacam-macam

teknik latihan mental, di antaranya: (1) *goal setting*, (2) *visualization*, (3) *relaxation*, (4) *thought stopping*, untuk mengetahui pengaruh MST terhadap berbagai keterampilan mental yang meliputi kepercayaan diri, ketangguhan mental (*mental toughness*), komitmen, *imagery*, motivasi, konsentrasi, dan seterusnya.

D. Rintangan-rintangan dalam Implementasi *Mental Skills Training* pada Atlet

Meskipun MST sudah diakui memiliki dampak positif pada performa atlet, namun dalam prakteknya sering kali pelatih memilih tidak menggunakan MST sebagai program pelatihan dan pembinaan bagi atlet-atlet asuhannya. Di sisi lain, ada pula pelatih yang telah menerapkan MST kepada atlet-atletnya, namun belum mendapatkan hasil yang diharapkan. Beberapa alasan mengapa dua hal tersebut terjadi, yang juga menjadi rintangan atau hambatan dalam penerapan MST pada atlet adalah sebagai berikut (Weinberg & Gould, 2011; Freitas, Dias, & Fonseca, 2013).

1. Kurangnya pengetahuan pelatih mengenai MST dan pelatihan mental secara umum. Hal ini menjadi alasan utama ketika pelatih tidak memiliki latar belakang (*background*) akademik di bidang psikologi olahraga atau ilmu keolahragaan. Kemampuan dan pengetahuan pelatih hanya berasal dari pengalaman pribadi, baik sebagai mantan atlet maupun

pengalaman sebelum-sebelumnya dalam melatih. Kurangnya pengetahuan mengenai pelatihan mental membuat pelatih menjadi kurang memiliki kemampuan dalam melakukan persiapan mental terhadap atlet-atletnya. Misalnya, pelatih tidak tahu caranya melakukan latihan mental *self talk*, *goal setting*, atau *imagery*. Karena tanpa pengetahuan yang memadai mengenai MST akan sulit bagi pelatih untuk merancang program MST untuk atlet-atletnya, maka penting agar pelatih menambah atau memperbarui pengetahuannya mengenai MST dan pelatihan mental. Salah satu caranya adalah bekerja sama dengan psikolog olahraga selaku konsultan untuk menerapkan MST dalam program pembinaan atlet.

2. Terbatas oleh waktu. Beberapa pelatih mungkin menganggap bahwa pelatihan fisik merupakan prioritas terpenting dalam pembinaan atlet. Oleh sebab itu, porsi latihan fisik akan memakan banyak waktu atlet. Maka dari itu, pelatih dapat memandang bahwa atlet sudah terlalu sibuk dengan latihan fisik sehingga tidak mungkin lagi memasukkan MST ke dalam jadwal latihan atlet.
3. Sangsi terhadap manfaat MST. Poin ketiga ini berhubungan dengan rintangan sebelumnya, yakni pelatih menganggap bahwa latihan pada aspek fisik merupakan prioritas dibandingkan aspek mental

atlet. Pelatih yang memiliki pandangan seperti ini lebih mungkin untuk memiliki keraguan terhadap efektivitas MST untuk menunjang performa atlet. Kurangnya keyakinan pelatih terhadap MST dan manfaatnya terhadap performa atlet dapat membuatnya enggan untuk menerapkan MST kepada atletnya.

4. Memandang bahwa keterampilan mental tidak dapat dipelajari. Pandangan seperti itu merupakan kesalahpahaman sebab seperti halnya keterampilan fisik yang dapat dipelajari dan dikembangkan, keterampilan mental pun demikian. Konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan kepercayaan diri dapat dikembangkan dan diajarkan kepada atlet. Begitu pula dengan kemampuan menggiring, menendang, atau menangkap bola. Walaupun setiap atlet lahir dengan kecenderungan bawaan yang berbeda, misalnya atlet A mampu lari dengan cepat dan tidak mudah lelah atau atlet B memiliki kejelian yang tinggi dalam melihat arah datangnya bola, namun bukan berarti kecenderungan tersebut menjadi tolok ukur akhir kesuksesan atlet. Ini karena setiap keterampilan, baik itu fisik, mental, taktik, atau strategis merupakan sesuatu yang dapat dipelajari. Oleh karena itu, tekun belajar dan berlatih adalah kunci kesuksesan dan bukannya bakat bawaan. Jika

pelatih memiliki pandangan seperti ini, bahwa keterampilan mental dapat diajarkan kepada atlet, maka dia akan menerapkan pelatihan mental dalam program pelatihan yang dirancangnya. Namun sebaliknya, apabila pelatih menganggap bahwa keterampilan mental bersifat bawaan maka dia akan enggan melatih MST kepada atlet-atletnya.

5. Kurang atau tidak melakukan *follow-up*. Seperti yang telah dijelaskan pada bagian-bagian sebelumnya, sebelum merancang MST pelatih harus mengetahui kebutuhan atlet. Ini karena setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda sekaligus tuntutan yang dihadapi atlet akan berbeda pula di lapangan. Dalam suatu tim, seperti yang diketahui, setiap posisi dalam tim memiliki tuntutan dan rintangan yang berbeda. Misalnya, antara pemain pada posisi A dengan pemain pada posisi B dan pemain pada posisi C tentu menuntut kemampuan yang berbeda pada atlet. Maka dari itu, penting bagi pelatih untuk melakukan *follow-up* secara rutin guna melihat apakah MST yang telah disusun sudah sesuai atau belum dengan atlet. *Follow-up* juga digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya progres pada kemampuan dan keterampilan atlet. Hasil *follow-up* nantinya dapat dipakai untuk menentukan apakah perlu dilakukan revisi terhadap rancangan MST tersebut atau tidak.

E. Mitos-Mitos Seputar *Mental Skills Training*

Weinberg dan Gould (2011) memaparkan beberapa mitos mengenai MST yang dipercaya sebagai sebuah kebenaran. Adanya mitos-mitos ini menjadi stigma yang mempengaruhi pendapat atlet, pelatih, *staf official*, maupun orang awam mengenai manfaat dari MST terhadap performa atlet. Mitos-mitos tersebut akan dijelaskan satu per satu di bawah ini.

1. MST Hanya untuk Atlet yang “Bermasalah”

Banyak orang awam yang memiliki stigma keliru mengenai ilmu psikologi, termasuk dalam bidang olahraga. Stigma tersebut menyebabkan kesalahpahaman serius mengenai peran, tugas, dan wewenang psikolog sekaligus cakupan ilmu psikologi itu sendiri. Kalangan awam banyak yang salah mengira bahwa psikologi mencakup gangguan jiwa saja. Maka dari itu, orang-orang yang datang dan menjadi klien psikolog dianggap memiliki gangguan jiwa. Di lingkungan olahraga, stigma ini masih ada dan menyebabkan atlet enggan untuk konsultasi kepada psikolog. Padahal psikolog dalam bidang olahraga lebih banyak berperan sebagai seorang konsultan dalam pembinaan mental atlet. Walaupun beberapa gangguan psikologis dapat dialami oleh atlet, seperti depresi, gangguan makan, atau gangguan tidur, sehingga memerlukan intervensi dari psikolog klinis. Namun, MST

bukanlah bentuk terapi untuk gangguan kejiwaan. MST merupakan bentuk pembinaan mental untuk meningkatkan performa atlet. Jadi menganggap MST hanya untuk atlet yang memiliki masalah merupakan suatu kekeliruan yang dapat membuat atlet maupun pelatih enggan untuk menerapkan MST ke dalam program pelatihan atlet.

2. Hanya Atlet Elit yang Menggunakan MST

Mitos kedua mengenai MST adalah keuntungan menerapkan MST hanya dirasakan oleh atlet elit. Dengan kata lain, atlet muda, amatir, maupun atlet disabilitas tidak cocok menggunakan MST. Ini tentu merupakan pendapat yang keliru sebab MST dapat diterapkan pada atlet dari latar belakang apa pun, baik cabang olahraga maupun usia (Gharayaghzandi, Dhghani, & Masoumi, 2014; Golby & Wood, 2016; Sheard & Golby, 2006; Thomas & Fogarty, 1997). Akan tetapi, memang sebelum menerapkan MST pada atlet terlebih dahulu disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan tuntutan dari cabang olahraga masing-masing (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013; Sport New Zealand [SNZ], 2007).

3. MST Dapat dengan Cepat Meningkatkan Performa Atlet

Beberapa penelitian eksperimen yang menggunakan teknik-teknik latihan mental menunjukkan hasil bahwa dalam 3-5 sesi perlakuan

saja, atlet menunjukkan peningkatan keterampilan mental (misalnya lebih mampu berkonsentrasi, mengontrol kecemasan, lebih percaya diri, dan sebagainya). Meskipun itu benar sebab nyatanya setelah beberapa sesi MST atlet memang dapat menunjukkan peningkatan keterampilan mental, namun sebenarnya untuk mendapatkan perubahan yang bersifat menetap diperlukan waktu lebih lama. Pada dasarnya pelatihan mental adalah membuat kebiasaan baru atlet dalam mengelola emosi dan pikirannya. Oleh sebab itu, tidak bisa serta merta atlet mengubah kebiasaan lamanya (contohnya mudah gugup saat mengeksekusi tendangan penalti) menjadi kebiasaan baru yang lebih produktif dan efektif (misalnya menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol rasa gugup dan cemas) dalam waktu singkat. Perlu waktu yang lama untuk membiasakan atlet dengan berbagai teknik latihan mental sehingga atlet dapat menggeneralisasikannya di berbagai situasi dan bukan hanya pada saat latihan saja. Maka dari itu, MST perlu dimasukkan ke dalam program pelatihan atlet sehari-hari.

4. Tidak Ada Manfaat yang Diperoleh dari Penerapan MST

Mitos ini biasanya ada pada diri atlet atau pelatih yang menganggap bahwa faktor penentu

kemenangan ditentukan oleh aspek fisik, teknik, atau strategis saja. Mereka menganggap bahwa aspek mental hanya menyumbang kecil dari kesuksesan atlet. Karena itu, MST dianggap tidak memiliki manfaat terhadap performa atlet. Mitos ini agak ambivalen mengingat ketika seorang atlet kalah umumnya orang-orang menganggap bahwa itu disebabkan oleh faktor mental atlet. Misalnya, sebuah tim yang kalah karena tidak dapat bermain lepas dan penuh tekanan. Pendapat bahwa faktor mental bukanlah sesuatu yang krusial untuk dilatihkan kepada atlet membuat sikap menolak untuk menerapkan MST, baik yang berasal dari pelatih maupun atlet itu sendiri.

BAB III

Merancang *Mental Skill Training*

Komarudin (2013) menjelaskan bahwa MST merupakan suatu program pelatihan mental yang disusun secara sistematis dan dilakukan kontinyu serta berkesinambungan. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal, MST harus dilakukan dalam kurun waktu yang tidak sebentar. Seperti yang dilaporkan oleh Weinberg dan Gould (2011) bahwa biasanya butuh beberapa bulan hingga setahun bagi atlet untuk dapat benar-benar memahami, menguasai, dan mahir menerapkan keterampilan-keterampilan mental yang dilatihkan dalam MST. Meskipun begitu, untuk atlet yang pertama kali berlatih MST sebaiknya lama pelatihan berlangsung antara 3-6 bulan (Weinberg dan Gould, 2011). Setelah itu, durasi MST yang diberikan dapat beragam tergantung situasi dan kondisi.

Lamanya kurun waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan MST bertujuan agar atlet betul-betul menguasai dan mahir dalam mempraktikkan tiap

keterampilan mental yang menjadi sasaran atau tujuan pelatihan (Komarudin, 2013). Ini karena untuk menguasai suatu keterampilan, baik itu mental maupun fisik, memerlukan latihan yang terus-menerus dan berkesinambungan hingga nantinya hampir menjadi “refleks” ketika keterampilan tersebut dibutuhkan (Vealey, 1988; Komarudin, 2013). Artinya dalam situasi-situasi yang mendesak dan mengganggu konsentrasi atlet, seperti saat atlet harus mengeksekusi tendangan penalti, atlet dapat langsung mempraktikkan metode atau teknik yang sudah dipelajari untuk menunjukkan keterampilan mental yang sesuai. Misalnya, dalam situasi atlet ditunjuk mengeksekusi tendangan penalti, atlet perlu tetap tenang, tidak cemas, dan fokus. Teknik atau metode latihan mental yang perlu dilakukan untuk menjaga kondisi mentalnya tetap tenang dan mampu berkonsentrasi dapat ditunjukkan dengan lebih mudah dan lebih cepat oleh atlet yang terbiasa mempraktikkannya dalam MST daripada atlet yang jarang mempraktikkan teknik atau metode yang sama. Contoh dari teknik-teknik yang dimaksud adalah relaksasi (*relaxation*) atau *positive self talk*.

Bagi pelatih yang belum terbiasa merancang program pelatihan mental untuk atlet-atletnya mungkin mengalami kesulitan dalam menyusun MST. Oleh karena itu, sebelum MST dirancang, sebaiknya terlebih dahulu pelatih berkonsultasi dengan psikolog olahraga maupun pelatih mental (Weinberg & Gould, 2011; Vealey, 2007).

Namun jika karena beberapa alasan, seperti kurangnya dana, membuat pelatih tidak dapat melibatkan psikolog olahraga dalam menyusun program pelatihan mental, maka setidaknya pelatih memahami dasar-dasar penting yang harus diperhatikan untuk merancang MST yang tepat untuk atlet-atlet asuhannya.

A. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Merancang *Mental Skills Training*

Sebelum pelatih mulai merancang MST untuk atlet, terdapat beberapa hal yang harus terlebih dahulu diperhatikan oleh pelatih agar rancangannya tersebut efektif. Berikut beberapa di antaranya.

1. Memilih Fokus MST yang Diinginkan

Yang dimaksud dengan fokus di sini adalah keterampilan-keterampilan mental yang menjadi sasaran MST dilakukan. Perlu diketahui bahwa pelatih dapat merancang dengan memilih fokus berupa kategori (Hardy, Jones, & Gould, 1996), tipe (Vealey, 2007), atau level (Lesyk, 1998). Jika pelatih memilih merancang MST dengan memfokuskan pada kategori keterampilan mental seperti yang disarankan Hardy, Jones, dan Gould (1996), maka pelatih dapat memilih antara *basic psychological skills* atau *advanced psychological skills*. Di sisi lain, bila pelatih memilih merancang MST sesuai tipe seperti yang disarankan Vealey (2007), maka pelatih dapat

memfokuskan MST untuk mengembangkan salah satu dari empat tipe keterampilan mental yang meliputi: (1) *foundation skills*, (2) *performance skills*, (3) *personal development skills*, dan (4) *team skills*. Terakhir, apabila pelatih memilih fokus MST sesuai level seperti yang disarankan oleh Lesyk (1998), maka pelatih dapat memfokuskan MST ke dalam salah satu dari tiga level: (1) *basic skills*, (2) *preparatory skills*, dan (3) *performance skills*.

Tiap kategori, tipe, maupun level keterampilan mental yang dipilih oleh pelatih memiliki beberapa keterampilan mental yang termaktub di dalamnya. Misalnya, kategori *advanced psychological skills* dari Hardy, Jones, dan Gould (1996) meliputi keterampilan-keterampilan mental berupa kepercayaan diri, motivasi, *arousal* dan *activation*, pengelolaan stres dan kecemasan, konsentrasi, *attentional control*, dan *coping with adversity*. Contoh lain, untuk level *performance skills* meliputi beberapa keterampilan mental, yakni *managing anxiety*, *managing emotions*, dan *concentration*. Contoh lainnya, untuk tipe *team skills* dari Vealey (2007) terdiri dari 4 keterampilan mental berupa *leadership*, *communication*, *cohesion*, dan *team confidence*.

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, fokus MST harus spesifik. Maksudnya adalah daripada ingin memilih semua kategori, tipe, maupun level

keterampilan mental untuk dikuasai atlet dalam satu waktu, akan jauh lebih baik jika pelatih memilih salah satu saja dalam satu periode atau satu rancangan MST. Contohnya, pelatih ingin mengembangkan *team skills* pada olahraga tim. Atau contoh yang lain, pelatih memilih rancangan MST yang dibuatnya fokus pada level *performance skills* karena ingin atlet-atlet asuhannya mengembangkan keterampilan-keterampilan mental yang dibutuhkan untuk menunjang performa mereka dalam pertandingan yang akan segera diikuti. Selain itu, pelatih dapat lebih menspesifikkan fokus rancangan MST dengan memilih salah satu atau beberapa keterampilan mental yang ada dalam tiap kategori, tipe, atau pun level yang telah dipilih sebelumnya (Edwards, 2007).

2. Melakukan Analisis Kebutuhan Atlet

Analisis kebutuhan atlet merupakan sesuatu yang esensial untuk dilakukan sebab MST ditujukan untuk atlet. Semua keputusan terkait MST, mulai dari menentukan fokus, memilih keterampilan-keterampilan mental yang akan dijadikan sasaran, hingga memutuskan teknik atau metode latihan mental yang akan dilatihkan, harus berdasarkan kebutuhan atlet. Oleh sebab itu, pelatih perlu melakukan analisis kebutuhan atlet. Bahasan

mengenai analisis kebutuhan ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam subbab Pengembangan *Mental skill training* untuk Atlet.

3. Memperhatikan Kapan Sebaiknya Implementasi MST Dilakukan

Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa waktu terbaik untuk mengimplementasikan MST adalah saat *off-season* atau *preseason*. Hal ini dikarenakan pada saat itu merupakan “masa istirahat” dari musim pertandingan yang panjang sehingga atlet tidak sedang mendapat banyak tekanan untuk menang sekaligus memiliki waktu luang lebih banyak untuk berlatih keterampilan baru (selain fisik, teknik, dan taktik). Namun, beberapa pelatih dan atlet ingin agar MST diterapkan selama musim pertandingan (Weinberg & Gould, 2011). Alasannya karena mereka terdesak oleh situasi, seperti saat atlet yang tergabung dalam posisi pemain inti menunjukkan performa yang menurun sementara pertandingan penting akan segera dihadapi oleh tim. Situasi-situasi yang mendesak tersebut dapat membuat atlet tergesa-gesa dalam menerapkan MST dengan perencanaan seadanya dan tanpa memperhatikan kebutuhan atlet, termasuk yang berkaitan dengan waktu terbaik kapan MST sebaiknya diterapkan. Hasilnya, bukan peningkatan keterampilan mental yang

didapatkan melainkan kekecewaan, baik karena justru hasilnya berbalik dengan atlet malah menunjukkan kecemasan dan emosi negatif yang lebih besar (misalnya sebab merasa terlalu banyak ditekan untuk berlatih keterampilan baru dalam waktu singkat) atau sama sekali tidak ada perubahan pada kemampuan mengelola emosi dan konsentrasi atlet.

Ketika pelatih terdesak oleh waktu mepet dan situasi sulit untuk segera mempersiapkan mental atlet, yakni di tengah-tengah musim pertandingan, pelatih sebaiknya menerapkan tiga hal berikut. Pertama adalah tetap mengutamakan asas kebutuhan atlet. Dengan kata lain, semendesak apapun situasinya, MST harus tetap direncanakan dan disusun secara matang, termasuk dengan melakukan analisis kebutuhan atlet terlebih dahulu. Kedua adalah memilih teknik atau metode latihan mental yang mudah diterapkan. Ada banyak jenis teknik atau metode latihan mental yang biasa digunakan dalam program pembinaan mental atlet, namun tidak semuanya cenderung mudah diterapkan dan mudah dikuasai oleh atlet. Oleh sebab itu, pelatih harus bijak memilih teknik latihan mental mana yang akan dia gunakan dalam situasi mendesaknya. Ketiga adalah durasi dan berapa lama sesi-sesi MST dilatihkan pada atlet. Weinberg

dan Gould (2011) menyebutkan bahwa untuk mengintensifkan MST, pelatih dapat memberikan latihan mental 5-7 hari sebelum pertandingan, 1-2 hari sebelum pertandingan, dan pada hari pertandingan berlangsung dengan total waktu hampir 20 jam. Berdasarkan saran tersebut, dapat dilihat bahwa minimal ada 3 sesi latihan (1 sesi/hari) dalam MST yang diterapkan pada atlet. Ini karena untuk menguasai suatu keterampilan baru setidaknya butuh 3-5 kali sesi latihan setiap minggu di mana masing-masing sesi berlangsung selama 10-15 menit (Weinberg & Gould, 2011).

4. Melaksanakan MST Secara Khusus atau Terintegrasi

Ada dua pendekatan yang dapat dipilih terkait pelaksanaan program pelatihan mental atlet. Pendekatan pertama adalah dengan membuat program pelatihan mental atlet, dalam hal ini adalah MST, secara khusus dan terpisah dari program-program latihan atlet lainnya. Program pelatihan mental yang seperti ini nantinya akan dirancang untuk dilakukan secara tersendiri di luar program pelatihan yang diarahkan untuk peningkatan kemampuan dan keterampilan fisik, teknik, dan taktik.

Pendekatan kedua adalah dengan mengintegrasikan pelatihan mental dengan program-program pelatihan atlet yang sudah ada

sebelumnya. Program pelatihan mental yang menggunakan pendekatan kedua ini akan dilakukan bersamaan dengan latihan fisik, teknik, dan taktik, yakni pada awal, tengah, dan akhir sesi latihan-latihan tadi. Secara fungsional pun, pelatihan mental tersebut berperan sebagai komplementer latihan fisik, teknik, dan taktik. Dengan demikian, keterampilan-keterampilan mental yang akan dilatihkan akan memperkuat basis latihan fisik, teknik, dan taktik, yang telah diperoleh atlet.

B. Fase-fase dalam *Mental Skill Training*

Weinberg dan Gould (2011) memaparkan tiga fase yang ada dalam struktur MST, yakni pendidikan, penerimaan, dan praktik. Ketiga fase tersebut harus tercakup di dalam strukturalisasi MST agar pelatihan dapat berjalan dengan sukses. Meskipun begitu, ketiganya dapat mewujudkan dalam berbagai bentuk format sesuai kebutuhan atlet. Misalnya, pada fase pendidikan seorang pelatih menggunakan berbagai media, termasuk video atau *slide* PPT; sementara yang lain hanya memakai metode kuliah dan diskusi tanpa melibatkan penggunaan media.

1. Fase Pendidikan (*Education Phase*)

Pendidikan merupakan fase pertama dari MST. Fase ini merupakan yang paling mendasar sebab

dalam fase ini atlet dijelaskan mengenai apa itu MST dan bagaimana MST dapat menunjang performa terbaik atlet. Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa biasanya pelatih dan psikolog olahraga (konsultan olahraga) melakukan interaksi aktif dengan atlet dengan menanyakan berbagai pertanyaan terkait performa atlet dan pengaruh mental terhadap performa tersebut.

Fase pendidikan dapat berlangsung sebentar maupun lama bergantung pada kebutuhan atlet. Durasi fase ini bervariasi antara 1 jam hingga beberapa jam selama beberapa hari (Weinberg & Gould, 2011). Variasi durasi berlangsungnya fase ini selain tergantung kebutuhan atlet, juga dapat didasarkan pada pertimbangan pelatih dan konsultan olahraga. Contohnya, karena kebutuhan akan pelatihan mental terlalu mendesak dan mepet dengan kompetisi atau pertandingan yang harus diikuti oleh atlet, pelatih memutuskan “memangkas” waktu untuk fase ini agar dapat segera ke fase-fase berikutnya. Namun berapa pun durasi yang disediakan untuk fase ini, harus dipahami bahwa penting bagi atlet untuk betul-betul menginternalisasi pemahaman akan manfaat pelatihan mental dalam menunjang kesuksesan performanya. Ini karena tanpa pemahaman dan kesadaran diri atlet bahwa pelatihan mental

mempengaruhi performanya, mungkin saja atlet malah bersikap antipati dan setengah-setengah dalam mengikuti MST yang telah dirancang. Oleh sebab itu, daripada kuantitas pemaparan materi, kualitas dari setiap pembahasan merupakan yang terpenting.

2. Fase Penerimaan (*Acquisition Phase*)

Fase kedua dalam MST adalah penerimaan. Pada fase ini, atlet akan berlatih untuk mengembangkan keterampilan mental. Keterampilan mental apa yang dimaksud? Itu kembali lagi pada kebutuhan atlet. Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa dalam fase ini, kegiatan pelatihan akan fokus pada strategi dan teknik pelatihan mental. Atlet akan dilatih untuk melakukan strategi dan teknik pelatihan mental tersebut dalam berbagai pertemuan, baik formal maupun informal. Beberapa contoh strategi dan teknik pelatihan mental yang dapat digunakan adalah *goal setting, relaxation, imagery, self talk, autogenic training, progressive muscle relaxation, self hypnosis*, dan lain-lain (Jannah, 2017).

3. Fase Praktik (*Practice Phase*)

Karena tujuan dari MST adalah untuk menunjang performa atlet, khususnya ketika bertanding, maka atlet perlu mampu menerapkan apa yang telah diajarkan dalam latihan ke dalam

situasi kompetisi yang sebenarnya. Inilah salah satu alasan mengapa fase praktik perlu ada. Faktanya, hal tersebut juga menjadi salah satu dari tiga tujuan utama dari fase praktik. Dua tujuan lainnya adalah mengotomatiskan keterampilan mental yang telah dilatihkan ke berbagai situasi dan melatih atlet untuk mengintegrasikan keterampilan mental tersebut dalam menunjang performanya (Weinberg & Gould, 2011).

Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa dalam fase praktik, sebaiknya atlet memiliki *logbook* untuk mencatat frekuensi dan kualitas teknik latihan mental yang digunakannya. Data-data pada *logbook* tersebut nantinya dapat digunakan untuk mengetahui progres yang mungkin dialami oleh atlet maupun untuk menentukan tindakan perbaikan apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan mental atlet tersebut.

C. Pengembangan *Mental Skills Athlete* untuk Atlet

Berikut ini merupakan tahapan-tahapan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi psikolog olahraga maupun pelatih yang ingin menyusun program MST untuk atlet-atlet asuhannya (Weinberg & Gould, 2011; Vealey, 2007; Komarudin, 2013). Fokus pembahasan dalam subbab ini adalah atlet, namun tahapan - tahapan yang disebutkan beserta

penjelasannya dapat pula mengalami perubahan dan penyesuaian dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga dan kebutuhan atlet.

1. Melakukan Analisis Kebutuhan Atlet

Sebelum merancang MST, pelatih atau psikolog olahraga harus terlebih dahulu melakukan analisis terhadap kebutuhan atlet. Caranya dengan melakukan asesmen terhadap kebutuhan atlet. Melalui kegiatan asesmen tersebut, pelatih atau psikolog olahraga dapat mengetahui keterampilan mental mana yang perlu ditingkatkan atau tidak pada diri atlet. Tidak semua keterampilan mental yang diasesmen akan menjadi sasaran dari MST. Hanya keterampilan mental yang relevan dengan cabang olahraga tertentu yang akan dijadikan sasaran MST. Seperti yang telah dijelaskan dalam subbab sebelumnya, pelatih dan psikolog olahraga dapat memilih “pedoman” sasaran MST berupa: (1) kategori seperti Hardy, Jones, dan Gould (1996), (2) tipe seperti Vealey (2007), atau (3) level seperti Lesyk (1998).

Taylor (dalam Weinberg & Gould, 2011) membedakan dua cara dalam mengasesmen kebutuhan atlet. Pertama adalah asesmen subjektif, dan cara kedua adalah asesmen objektif. Asesmen subjektif merupakan cara mengasesmen kebutuhan atlet akan keterampilan-keterampilan mental melalui

observasi dan wawancara. Observasi merupakan kegiatan mengamati secara cermat yang dilakukan selama atlet berlatih dan berinteraksi dengan pelatih dan/atau psikolog olahraga, baik saat pertemuan formal (untuk asesmen) atau dalam suasana ilmiah. Selain itu, observasi dapat pula dilakukan melalui pemutaran video ketika atlet bertanding. Dari gerakan-gerakan atlet dapat ditarik kesimpulan mengenai kondisi emosionalnya pada saat itu. Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab antara pelatih atau psikolog olahraga dengan atlet. Ada banyak jenis wawancara, namun sebaiknya dalam mengasesmen kebutuhan atlet, yang digunakan adalah wawancara semistruktur (Weinberg & Gould, 2011; Orlick, 2000). Wawancara semistruktur adalah jenis wawancara yang menggunakan pedoman wawancara, namun sifatnya tidak mengikat (Rahayu & Ardani, 2004). Jadi pedoman wawancara yang berisi daftar pertanyaan itu tetap digunakan dalam proses wawancara, tetapi pelatih atau psikolog olahraga dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lain di luar pedoman sesuai dengan jawaban-jawaban atlet. Berbeda dengan asesmen subjektif, asesmen objektif menggunakan alat ukur psikologis yang kredibel, valid, dan reliabel. Contoh alat ukur psikologis yang dapat digunakan adalah SAS untuk mengetahui tingkat kecemasan (Jannah,

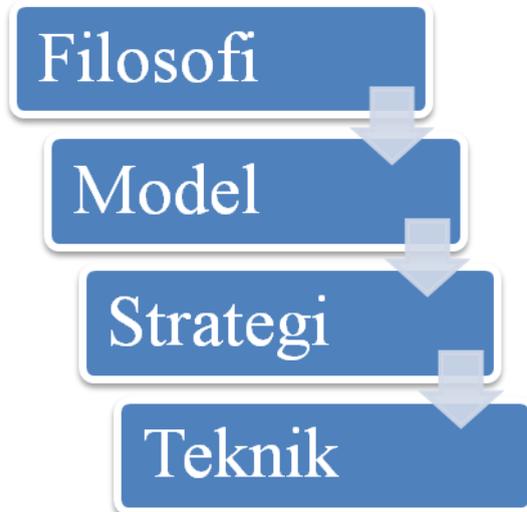
2016), dan *Grid Concentration Exercise* untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet (Harris & Harris, 1984). Sebelum menggunakan alat ukur tersebut, sebaiknya pelatih memahami terlebih dahulu fungsi setiap alat ukur, administrasinya, cara skoring, hingga pemaknaan dari hasil skoring tersebut. Hal ini penting dilakukan agar pelatih tidak keliru dalam menganalisis kondisi atlet dikarenakan faktor alat ukur (maupun teknik observasi dan wawancara) yang digunakan sehingga MST dapat tepat sasaran. Selain itu, sebelum menentukan akan menggunakan asesmen subjektif atau objektif, pelatih harus memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing teknik tersebut serta mana yang paling sesuai dengan iklim cabang olahraga tertentu dan faktor-faktor lain yang dimiliki oleh atlet.

2. Menyusun Model Intervensi yang Sesuai

Model intervensi pelatihan mental berperan sebagai kerangka atau *outline* dari rancangan MST. Kerangka dalam rancangan MST sangat penting karena akan menentukan bagaimana rupa rancangan itu sendiri. Karena itu, menyusun model intervensi menjadi tahapan kedua dalam pengembangan MST setelah analisis kebutuhan atlet. Jika kebutuhan atlet merupakan dasar dari sebuah rancangan MST, maka model intervensi merupakan penguat dari dasar tersebut. Sekali pun analisis kebutuhan telah

dilakukan, namun tanpa dibuatnya model intervensi, pelatih akan mengalami kesulitan dalam menentukan pelaksanaan MST itu nantinya.

Terdapat empat lapisan yang harus ada dalam setiap model intervensi, yaitu: (1) filosofi, (2) model pelatihan mental, (3) strategi, dan (4) teknik (Vealey, 2007).



Gambar 3.1 Empat Lapisan dalam Model Intervensi Mental

- Filosofi

Lapisan pertama dari model intervensi adalah filosofi. Filosofi dalam model intervensi berkaitan dengan fokus dan tujuan MST dilakukan, serta bagaimana peran pelatih, atlet, dan psikolog olahraga (jika ada) dalam proses

pelaksanaan MST itu sendiri (Komarudin, 2013). Weinberg dan Gould (2011) menyebutkan bahwa filosofi sebetulnya merupakan tahapan pertama dalam merancang MST sebab dalam lapisan ini pelatih dan/atau psikolog olahraga memilih pendekatan yang akan digunakan dalam MST, termasuk bagaimana cara mengasesmen kebutuhan atlet akan keterampilan-keterampilan mental. Maka dalam praktiknya, pelatih dapat memilih pendekatan terlebih dahulu, baru kemudian melakukan asesmen terhadap atlet dan menentukan keterampilan-keterampilan mental apa yang akan ditingkatkan.

Vealey (2007) menjelaskan bahwa ada beberapa pendekatan berbeda terkait dengan filosofi model intervensi: (1) pendekatan pendidikan vs pendekatan klinis, (2) pendekatan terpusat pada program vs pendekatan terpusat pada atlet, dan (3) pendekatan peningkatan prestasi vs pendekatan pengembangan pribadi.

Pendekatan pendidikan vs pendekatan klinis berhubungan dengan fokus yang dipilih dalam pembinaan mental atlet. MST yang termasuk salah satu jenis program pelatihan mental atlet mewakili pendekatan pendidikan (Weinberg & Gould, 2011). Pendekatan pendidikan sendiri merupakan pendekatan yang

memusatkan fokusnya pada kebutuhan atlet akan keterampilan mental untuk meraih prestasi. Sebaliknya, pendekatan klinis lebih fokus pada penyelesaian berbagai permasalahan atlet terkait kepribadian dan perilakunya, seperti gangguan makan, insomnia, atau trauma. Meskipun pada dasarnya MST lebih mewakili pandangan filosofis dari pendekatan pendidikan, namun ada pula yang salah kaprah dengan mengadopsi pula pandangan filosofis dari pendekatan klinis. Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa kondisi ini membuat atlet, khususnya atlet muda, merasa tidak nyaman karena merasa dia memiliki masalah kejiwaan sehingga perlu mendatangi psikolog untuk berobat. Ini karena masih adanya stereotip terkait peran psikolog dan kesehatan mental. Sementara itu, jika pendekatan klinis fokus pada masalah kekurangan pribadi (*personal deficiency*) yang ada pada diri atlet, pendekatan pendidikan lebih fokus pada pengembangan berbagai keterampilan yang mungkin dibutuhkan atlet setelah sebelumnya diketahui kebutuhan atlet melalui analisis. Maka dari itu, pendekatan pendidikan lebih fokus pada “kemungkinan” dalam memberikan peluang lebih besar untuk

mengembangkan kekuatan personal dan kestabilan emosi atlet.

Pendekatan terpusat pada program vs pendekatan terpusat pada atlet berkaitan dengan peran pelatih, atlet, dan psikolog olahraga dalam MST yang dirancang. Kedua pendekatan itu juga berhubungan dengan metode yang digunakan dalam menganalisis kebutuhan atlet. Pada pendekatan terpusat pada program, pelatih atau psikolog olahraga menggunakan berbagai alat ukur psikologis untuk mengetahui kebutuhan atlet. Alat ukur apa yang digunakan tergantung pada keterampilan-keterampilan mental apa yang ingin dianalisis oleh pelatih maupun psikolog olahraga. Terkait peran pelatih, psikolog olahraga, dan atlet, dalam pendekatan terpusat pada program, atlet merupakan “objek pasif” karena tidak dilibatkan perspektifnya mengenai jenis keterampilan-keterampilan mental apa yang dibutuhkannya. Sebaliknya, dalam pendekatan terpusat pada atlet, perspektif dan pandangan atlet turut digunakan dalam menyusun program pelatihan mental. Pada pendekatan terpusat pada atlet, dalam menganalisis kebutuhan atlet akan keterampilan-keterampilan mental lebih banyak menggunakan interaksi interaktif daripada alat ukur psikologis.

Oleh karena itu, dalam pendekatan ini, atlet lebih banyak berperan aktif daripada pendekatan terpusat pada program.

Pendekatan peningkatan prestasi vs pendekatan pengembangan pribadi berhubungan dengan tujuan mengapa MST dilakukan. Maka dari itu, MST yang mengadopsi pendekatan pengembangan pribadi tidak hanya menekankan pada pengembangan keterampilan diri di luar lingkup olahraga melainkan juga peningkatan prestasi. Di sisi lain, MST yang menggunakan pendekatan peningkatan prestasi tidak hanya menasar pada peningkatan prestasi olahraga melainkan juga pengembangan pribadi atlet itu sendiri.

- Model Pelatihan Mental

Model pelatihan mental merupakan lapisan kedua dari model intervensi mental. Lapisan ini dibuat berdasarkan pendekatan-pendekatan filosofis yang telah dipilih oleh pelatih atau psikolog olahraga (Komarudin, 2013; Vealey, 2007). Pada lapisan ini, model pelatihan mental merupakan serangkaian prosedur yang berisi strategi, teknik, dan langkah-langkah sistematis dalam mencapai tujuan berupa peningkatan keterampilan mental pada diri atlet (A). Vealey (dalam Kremer, Moran, Walker, & Craig, 2012)

menjelaskan ada beberapa model pelatihan mental yang biasa dipakai dalam pelatihan mental untuk atlet, yaitu: (1) *systems models for team, organizational, and family interventions*, (2) *self-regulatory or cognitive-behavioral models*, (3) *behavioral management models*, (4) *educational mental skills models*, (5) *developmental models*, (6) *sport-specific mental skills models*, (7) *clinical intervention models*, dan (8) *perceptual training models*.

- Strategi

Strategi merupakan lapisan ketiga dari model intervensi mental. Lapisan ini disusun setelah model pelatihan mental. Vealey (2007) serta Komarudin (2013) menjelaskan bahwa strategi di sini adalah beberapa rencana aksi yang terorganisir dan sistematis dengan tujuan untuk mengoperasionalkan kapan dan bagaimana pelatihan mental akan dilakukan. Biasanya, strategi terdiri dari beberapa fase atau langkah tertentu yang berfungsi seperti "*checklist*" untuk menilai apakah teknik-teknik pelatihan mental telah menjalankan tugasnya dengan baik atau tidak dalam meningkatkan keterampilan mental atlet.

- Teknik

Teknik, yang merupakan lapisan terakhir dari model mental, merupakan metode-metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan mental. Ada banyak teknik latihan mental yang dapat dipilih oleh pelatih. Beberapa di antaranya adalah *goal setting*, *imagery*, *relaxation*, *mindfulness meditation*, *self hypnosis*, *self talk training*, dan *neuro learning programming* (NLP).

3. Mendesain Skedul Pelatihan

Tahapan ketiga dalam pengembangan MST adalah mendesain skedul atau jadwal untuk melaksanakan pelatihan mental. Pada subbab sebelumnya telah dibahas mengenai kapan dan berapa lama sebaiknya sesi MST berlangsung. Menurut Weinberg dan Gould (2011), waktu terbaik untuk melaksanakan MST atau pelatihan mental secara umum adalah ketika *off-season* atau *preseason*. Namun MST dapat pula diimplementasikan pada saat musim pertandingan tengah berlangsung, ini terutama jika pelatih ingin segera meningkatkan keterampilan mental atlet sementara tidak mungkin menunggu hingga usai musim pertandingan. Oleh karenanya, untuk situasi seperti itu, MST dapat pula diintensifkan dengan dilakukan pada 5-7 hari sebelum pertandingan, 1-2 hari sebelum pertandingan, dan pada hari pertandingan

berlangsung dengan total waktu hampir 20 jam (Weinberg & Gould, 2011). Jadi setidaknya harus ada 3 sesi latihan yang diterima oleh atlet di mana tiap sesi berlangsung selama 10-15 menit. Meskipun begitu, Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa akan lebih baik jika lebih banyak sesi MST yang diperoleh atlet, yakni 3-5 kali sesi setiap minggu selama 3-6 bulan. Maka dari itu, Weinberg dan Gould (2011) menyarankan untuk menggunakan sistem periodisasi mental dalam skedul pelaksanaan MST.

Periodisasi mental merupakan pembagian jadwal pelaksanaan pelatihan mental ke dalam tiga babak atau tahap, yakni persiapan (*preparatory phase*), kompetisi (*competitive phase*), dan tahap puncak (*peaking phase*). Tingkat kesulitan dan kekhususan tujuan pelatihan mental akan semakin tinggi seiring tiap tahap yang atlet lalui dalam periodisasi tersebut. Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa tujuan periodisasi adalah memvariasikan latihan mental yang atlet dapatkan sehingga dapat memaksimalkan tujuan jangka panjang untuk pengembangan pribadi dan kualitas diri sebagai atlet sekaligus meminimalkan masalah-masalah yang mungkin muncul selama pelatihan, yakni *burnout*, *overtraining*, dan cedera.

4. Mengevaluasi *Mental Skill Training*

Tahapan terakhir dalam merancang MST adalah menyediakan waktu untuk mengevaluasi pelatihan mental tersebut. Secara umum, kegiatan evaluasi MST bertujuan untuk menilai kesuksesan program pelatihan dan bagaimana pengaruh pelatihan tersebut pada keterampilan mental atlet (Weinberg & Gould, 2011). Meskipun sebetulnya, evaluasi dilakukan saat MST sedang dan selesai dilaksanakan, namun akan lebih baik jika pelatih dan psikolog olahraga merencanakan kapan dan bagaimana kegiatan evaluasi itu dijalankan nantinya. Menurut Weinberg dan Gould (2011), dalam mengevaluasi MST sebaiknya pelatih dan psikolog olahraga menggunakan ragam metode, seperti wawancara, kuesioner, dan alat ukur psikologis. Metode-metode tersebut tidak hanya bermanfaat untuk mengetahui perubahan keterampilan mental atlet selama mengikuti kegiatan pelatihan mental, namun juga pendapat atlet mengenai pelaksanaan MST itu sendiri sekaligus bagaimana hubungan mereka dengan pelatih atau psikolog olahraga selaku pelatih mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernaty, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16 (1), 325-347.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bota, J. D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)* (Master thesis, University of Ottawa). Retrieved from <http://www.ruor.uottawa.ca/>
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Deaner, H., & Silva, J. M. (2002). Personality and sport performance. In J. M. Silva & D.E. Steven (Eds.). *Psychological foundation of sport* (pp. 48-65). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Durand-Bush, N. (1995). *Validity and Reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)* (Master thesis, University of Ottawa). Retrieved from <http://www.ruor.uottawa.ca/>

- Durand-Bush, N. Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Edwards, D. J. (2007). *Mental skill training and psychological well-being in youth athletes* (Thesis). Retrieved from <http://www.repository.up.ac.za/>
- Eysenck, M. W. & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology a student's handbook*. (4th ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Freitas, S. D., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). What do coaches think about mental skill training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese team. *International Journal of Sport Science*, 3(3), 81-91.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long MST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *ISJEP*, 1, 7-25.
- Gharayaghzandi, H., Elham Dhghani, E., & Masoumi, H. (2014). The effects of implementing a Mental skill training (MST) program on selected mental skills and performance of adolescent female football players. *Quest Journals: Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(7), 73-76.

- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of mental skill training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology, 7*, 901-913.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 28-50.
- Grobbelaar, H. W. (2007). A survey of South African provincial netball coaches' opinions, abilities and limitations regarding mental skills training. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 29*(2), 27-39.
- Grove, J. R., & Hanrahan, S. J. (1988). Perceptions of mental training needs by elite field hockey players and their coaches. *The Sport Psychologist, 2*, 222-230.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hallett, M. G. (2011). *Peak performance training* (Master thesis, University of Central Florida). Retrieved from <http://www.etc.fcla.edu/CF/CFE0004116/Thesis.pdf>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York, NY: Wiley.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York, NY: Leisure Press.

- Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and physiological testing of soccer players: Why, what and how should we measure. *Sports Science*, 19, 10-26.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight the Online Journal of Sport Psychology*, 1 (2), 1-14.
- Husdarta. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jackson, S., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- 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, Sby: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G., & Craig, C. (2012). *Key Concepts in Sport Psychology*. London: SAGE Publications Ltd.

- Lago-Ballesteros, J., & Lago-Peñas, C. (2010). Performance in team sports: Identifying the Keys to success in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 25, 85-91.
- Lesyk, J. J. (1998). *The nine mental skills of successful athletes*. Ohio Center for Sport Psychology. Retrieved from <http://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 189-199.
- Malete, L., & Feltz, D. L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14(4), 410-417.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercise: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100, 771-779.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (2016). *In pursuit of excellence* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

- Ottley, M. (2000). Knowledge, attitudes, and perceptions of selected Trinidad and Tobago coaches and athletes regarding sport psychology consultation. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 3-A, 932.
- Rahayu, I. T., & Ardani, T. A. (2004). *Observasi & wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- 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.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a mental skill training program on swimming performance and positive psychological development. *IJSEP*, 2, 7-24.
- Skinner, B. R. (2013). The Relationship between confidence and performance throughout a competitive season. *All Graduate Plan B and other Reports*. Paper 285.
- Sport New Zealand. (2007, May). *Science in coaching*. Retrieved from <http://sportsnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/coaching/Sport-Psychology-Resource-May-07.doc>
- Stuart, M. E. (2010). *Mental skills training for sport*. San Diego, CA: Cognella.
- Taylor, J. (2001). *Prime sport: Triumph of the mental game*. Lincoln, NE: Writers Club Press.

- Thelwell, R. (2015). Applied sport psychology: Enhancing performance using mental skill training. In Andrew M. Lane (Ed.). *Sport and Exercise Psychology* (2nd ed., pp. 211-231). New York, NY: Routledge.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. (1997). Mental skill training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.
- Törngren, N. (2014). *Adolescent elite athletes and mental skills: A study of students in upper high school with sport profile* (Master thesis, Lunds Universitet). Retrieved from <http://www.lup.lub.lu.se/>
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in mental skill training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.

INDEKS

Abernathy, 35
Amir, 31
Ardani, 75
Avener, 3
Bota, 38
Calmels, 4
Cox, 35
Craig, 83
Damarjian, 40
Deaner, 33
Dhghani, 4, 41, 44, 45, 55
Dias, 40, 43, 48, 55
Dunn, 17
Durand Bush, 4, 38
Edwards, 42, 46, 46, 47, 63
Eysenck, 35
Feltz, 40
Fogarty, 41, 45, 55
Fonseca, 40, 43, 48, 55

Fournier, 4
Francaux, 1
Freitas, 40, 43, 48, 55

Gabriel, 37
Gharayaghzandi, 4, 41, 44, 45, 55
Golby, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 55
Gould, 4, 5, 6, 7, 30, 40, 41, 42, 48, 53, 58, 60, 61, 62, 64,
65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 85, 86, 87
Grobbelaar, 40
Grove, 13, 15, 37
Gunarsa, 32
Hanrahan, 13, 15, 37
Hardy, 5, 6, 7, 61, 62, 74
Harris, 75
Hays, 13
Holt, 17
Humara, 32
Jannah, 9, 29, 31, 32, 36, 43, 71, 75
Jones, 5, 6, 7, 61, 62, 74
Keane, 33
Komarudin, 58, 59, 73, 78, 83
Kremer, 83
Lauer, 40
Lesyk, 1, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 34, 35, 61, 62,
74
Mahoney, 3, 37
Malete, 40
Malisoux, 1
Masoumi, 4, 41, 44, 45, 55
Medberry, 40

Moran, 83
Nielens, 1
Orlick, 2, 9, 33, 75
Ottley, 40
Partington, 2
Perkins, 37
Rahayu, 75
Salmela, 4, 37
Setyawati, 30
Sheard, 41, 43, 45, 47, 55
Silva, 33
Skinner, 13
Spielberger, 31
Stuart, 42
Su, 35
Taylor, 74
Theisen, 1
Thelwell, 4
Thomas, 41, 45, 55
Törngren, 6
Vealey, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 40,
43, 59, 60, 61, 62, 73, 74, 77, 78, 83, 84
Walker, 83
Weinberg, 4, 30, 40, 41, 48, 53, 58, 60, 64, 65, 67, 68, 69,
70, 71, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 85, 86, 87
Wood, 41, 46, 55
Wulf, 35

SUB INDEKS

Achievement drive, 9
Activation, 6, 62
Advanced mental skills, 5, 6
Afek positif, 46
Affective skills, 38, 39
Agresif, 10, 34
Alat ukur, 36, 37, 75, 76, 81, 82, 87
Analysis, 37
Ancaman , 31
Anxiety control, 37
Arousal, 6, 62
Asesmen, 73, 74, 75, 76, 78
Aspek psikologis, 2, 3, 6, 31, 32, 33
Atlet elit, 54

Attentional control, 6, 62
Attentional focus, 14
Attitude, 21, 24
Autogenic training, 43, 71
Basic mental skills, 5, 6
Basic skills, 21, 24, 62
Behavioral management models, 83
Belief, 38

Burnout, 4, 87
Clinical intervention models, 83
Cognitive-behavioral models, 83
Cognitive skills, 38, 39
Cohesion, 18, 19, 20, 62
Commitment, 21, 26, 38
Communication, 19
Competition planning, 38, 39
Competition skills, 39
Concentration, 21, 31, 34, 37, 62, 75
Control of nervousness, 37
Coping stress, 5
Coping with adversity, 6, 62
Developmental models, 83
Distraction, 2, 35, 36
Distres, 4
Dorongan, 9
Dukungan sosial, 17
Educational mental skills models, 83
Efikasi diri, 46
Ego, 20
Emosi, 10, 11, 12, 15, 29, 32, 33, 34, 35, 47, 51, 56, 65, 66, 74, 80
Emosi negatif, 15, 65
Emotional control, 37
Energi mental, 15
Energizing, 38, 39

Energy management, 13, 15
Fear, 38, 39, 46
Fear control, 39, 45
Focus, 13, 14, 38, 39
Fokus, 6, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 28, 35, 59, 61, 62, 63, 64,
71, 73, 78, 79, 80
Follow-up, 52
Foundation skills, 8, 9, 10, 12, 38, 61
Gangguan, 2, 12, 53, 54, 79
Gelisah, 32
Goal setting, 5, 42, 43, 47, 49, 71, 84
Goals, 21, 26
Grid concentration exercise, 75
Gugup, 56
Harga diri, 46
Identitas diri, 16
Identity achievement, 16
Imagery, 5, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 71, 84
Imagery training, 43
Insomnia, 79
Instrumen, 3, 36, 38
Interaksi, 17, 19, 69, 74, 82
Interaksi interpersonal, 19
Interpersonal competence, 16, 17
Intervensi, 43, 45, 54, 76, 77, 78, 79, 82, 83
Introspeksi, 10
Kecemasan, 6, 15, 31, 32, 33, 55, 62, 65, 75

Kemampuan, 4, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 25, 27,
34, 36, 43, 45, 47, 49, 51, 52, 66, 68
Kepercayaan diri, 6, 12, 13, 29, 37, 44, 47, 50, 51, 62
Kepuasan, 4
Kesiapan mental, 37
Ketangguhan mental, 44, 46, 47
Keterampilan berkomunikasi, 17
Keterampilan individual, 1, 18
Keterampilan mental, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 16, 18, 21, 22, 23,
24, 25, 28, 31, 35, 36, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51,
55, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 71, 72, 73, 74, 78,
79, 81, 84, 85, 87
Ketertarikan, 9
Komitmen, 9, 26, 44, 45, 48
Kompetisi, 13, 23, 30, 70, 71, 86
Komunikasi, 17, 19, 27
Komunikasi interpersonal, 27
Konflik, 19, 27
Konformitas, 16
Konsentrasi, 4, 5, 6, 11, 12, 15, 32, 34, 35, 36, 37, 42, 44,
45, 47, 48, 50, 55, 59, 62, 66, 75
Latihan mental, 2, 22, 23, 29, 30, 40, 41, 42, 43, 46, 47,
48, 49, 51, 55, 56, 58, 59, 60, 64, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 76,
77, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88
Lawan, 5, 10, 12, 14, 20, 21, 27, 29, 31, 34, 35, 36
Leadership, 18, 62
Managing anxiety, 21, 31, 32, 62

Managing emotions, 21, 31, 33, 62
Mental imagery, 28, 29, 30
Mental juara, 2
Mental practice, 38, 39
Mental preparation, 37, 45,
Mental skills training, 46, 48, 53, 60
Mental toughness, 5, 44, 46, 48
Mind control training, 43
Mindfulness meditation, 42, 84
Motivasi, 6, 9, 25, 29, 34, 37, 44, 48, 62
Motivation, 21, 25, 37
MST, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55,
56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71,
72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 85, 86, 87, 88
NLP, 84
Observasi, 74, 76
Off-season, 64, 85
OMSAT, 37, 38
Overtraining, 87
Pelatih mental, 60
Pengelolaan stres, 6, 62
Pengendalian diri, 2
People skills, 21, 27
Perasaan, 10, 11, 13, 16, 27, 29, 31, 33, 35
Perceived self-efficacy, 46
Perceptual training models, 83
Perceptual-cognitive skill, 13, 14

Performa atlet 1, 6, 30, 31, 32, 40, 41, 43, 44, 45, 48, 50,
53, 54, 55, 57, 69, 71
Performa puncak, 2, 9
Performance skills, 8, 13, 21, 30, 31, 61, 62, 63
Perilaku, 9, 10, 11, 13, 33, 79
Perkembangan pribadi, 16
Persistensi, 9, 25
Personal deficiency, 80
Personal development skills, 8, 16, 17, 61
Pikiran, 10, 11, 13, 27, 29, 33, 34, 35, 56
Planning, 37
Positive affect, 46
Positive self talk, 29
Preparatory skills, 21, 28, 62
Preseason, 64, 85
Prestasi olahraga 1, 9, 13, 21, 25, 27, 82
Productive thinking, 9, 11
Progressive muscle relaxation, 43, 71
Psikolog klinis, 54
Psikolog olahraga, 49, 60, 69, 72, 73, 74, 75, 78, 81, 82, 87, 88
PSIS, 37
Quiet eye training, 42
Refleks, 59
Refocus, 38, 39
Relaksasi, 5, 60
Relaxation, 39, 42, 43, 47, 60, 71, 84
Relaxing, 38

Retrospeksi, 10
SAMS, 37
SAS, 75
Self talk, 5, 21, 28, 29, 42, 47, 49, 71, 84,
Self talk training, 42, 84
Self-awareness, 9, 10, 11
Self-confidence, 9, 12, 37
Self-esteem, 46
Self-hypnosis, 42
Self-regulatory, 83
Sikap positif, 24
Simulation, 38
Sport-specific mental skills models, 83
Stereotip, 80
Stigma, 53, 54
Stimulus, 35, 36
Stres, 4, 5, 6, 38, 39, 44, 62
Stress control, 39
Stress reactions, 38
Stress response, 4, 44
Systems models for team, 83
Team confidence, 18, 20, 21, 62
Team dynamics, 38
Team emphasis, 37
Team skills, 8, 18, 61, 62, 63
Tekanan, 2, 16, 57, 65
Tenang, 56, 59

Tension, 37

Thought stopping, 47

Trauma, 79

Visualization, 47

Wawancara, 74, 75, 76, 87

TENTANG PENULIS



*Rachman Widohardhono, M.Psi.,
Psikolog.*

e-mail: rachman2017@mentalcoachindonesia.com

website: www.mentalcoachindonesia.com

Pendidikan :

S1 Psikologi Unair / S2 Profesi Psikologi Unair / S3 Ilmu Keolahragaan Unesa (Mhsw)

Pekerjaan :

1. 2002 – sekarang / Direktur Biro Psikologi INSIGHT INDONESIA
2. 2002 – sekarang / Psikolog Olahraga PASI Atletik Jatim
3. 2019 – sekarang / Psikolog Olahraga POCARI SWEAT SPORT SCIENCE
4. 2018 – sekarang / Psikolog Olahraga Pelatnas PBSI Bulutangkis
5. 2016 – sekarang / Bidang SDM Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI)
6. 2015 – 2017 / Psikolog Olahraga Satlak PRIMA Kemenpora
7. 2013 – 2016 / Psikolog Olahraga Puslatda KONI Jatim

Pengalaman Konsultan Profesional :

1. Konsultan PSDM, Asesor Kompetensi, Asesor Fit Proper Test Eselon 2-4 ASN,
2. Trainer & Fasilitator, CSR Project perusahaan eksplorasi minyak multinasional

Pengalaman Pendampingan Kompetisi Nasional :

1. *Mental Coach Atletik Jatim di PON XVI/2004/Sumsel & PON XVII/2008/Kaltim*
2. *Mental Coach Tim KONI Jatim di PON XVIII/2012/Riau & PON XIX/2016/Jabar*

Pengalaman Pendampingan Kompetisi Internasional :

1. *Mental Coach Tim Indonesia di Islamic Solidarity Games 2017/Azerbaijan*
2. *Mental Coach Tim Bulutangkis Ganda Campuran Indonesia di OLIMPIADE 2016/Rio*
3. *Mental Coach Tim Indonesia di Sea Games 2017/Malaysia*
4. *Mental Coach Tim Bulutangkis Indonesia di Thomas-Uber Cup 2018/Thailand*
5. *Mental Coach Tim Bulutangkis dan Balap Sepeda BMX di Asian Games 2018/INA*
6. *Mental Coach Tim Bulutangkis, Golf, Balap Sepeda, WD Tennis di SEA Games 2019/Philipina*

Pengalaman *mental coaching* di venue/lapangan :

Permainan

Bulutangkis, Bowling, Voli Pantai, Tenis Lapangan,
Tenis Meja, Squash, Billiard

Beladiri

Karate, Judo, Sambo, Kurash, Taekwondo, Wushu,
Pencak Silat, Tarung Drajat

Lomba/Terukur

Panahan, Aeromodeling, Atletik, Renang, Angkat Besi,
Balap Sepeda, Golf, Dayung,

Panjat Tebing, Paralayang, Loncat Indah, Senam,
Menembak, Renang Indah

Motivasi dan motto :

Niat Positif, Sikap Positif, Ikhlas Amal Sholeh



Miftakhul Jannah, M. Si., Psikolog

lahir di Kediri pada 17 Januari 1972. Setamat dari SMAN 2 Kediri, melanjutkan Pendidikan S-1 di Psikologi UGM, Yogyakarta. Lulus tahun 1995, masa transisi kurikulum

lama Pendidikan Psikologi di Indonesia menuju kurikulum baru. Memeroleh gelar sesuai kurikulum baru, yaitu S.Psi. namun dengan perlakuan khusus (mengikuti pelatihan diagnostika yang diselenggarakan organisasi profesi psikologi; waktu itu ISPSI) untuk mendapatkan sertifikasi gelar profesi psikologi.

Sertifikasi gelar profesi psikolog pada tahun 1997. Pendidikan S-2, Magister Sains Psikologi di UGM lulus tahun 2004 dengan peminatan Psikologi Perkembangan, spesialisasi Psikologi Olahraga.

Pendidikan Doktor Psikologi di UGM, pada Peminatan Perkembangan dan spesialisasi Psikologi Olahraga, dituntaskannya pada tahun 2012.

Aktivitasnya sekarang sebagai dosen jurusan Psikologi FIP dan Pasca Sarjana di Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan penelitian dan publikasi ilmiahnya fokus pada psikologi olahraga dan psikologi perkembangan. Sebagai nara sumber di berbagai even ilmiah antara lain International Sport Science Students Conference (ISSC), Asean Forum and International Conference On Sport Science and Technology (AFICSST), Movement, Health &

Exercise (MoHE), International, International Seminar Sport Exercise Science (ISSES),

Guna menunjang aktivitas sebagai dosen, beberapa karya buku telah diterbitkan Buku-buku tersebut antara lain: Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar, Kecemasan Olahraga, Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentraasi, Sepakbola dan Pelatihan Mentalnya, serta buku menjadi editor buku buku Psikologi Olahraga : Student handbook.
