

**PEMBINAAN MENTAL BAGI ATLET PEMULA UNTUK MEMBANTU PENGENDALIAN AGRESIFITAS****Arista Kiswanto**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Muria Kudus

e-mail: [arista.kiswanto@umk.ac.id](mailto:arista.kiswanto@umk.ac.id)**Info Artikel***Sejarah artikel*

Diterima April 2016

Disetujui Mei 2016

Dipublikasikan Juni

2016

**Kata Kunci:**Mental, Atlet Pemula,  
Agresifitas**Keywords:***mental, beginners**athletes,**aggressiveness***Abstrak**

Sifat agresif merupakan salah satu sifat dari setiap individu. Agresi didefinisikan secara negatif sebagai tingkah laku yang bermaksud mengakibatkan luka/kerugian pada pihak lain. Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina mental atlet, pertama yang perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet dapat dilakukan pemeriksaan psikologis. Profil psikologis atlet ini berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan fungsi daya pikinya yang dihubungkan dengan olahraga. Semua latihan ketrampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang dapat dikatakan tidak ada batas akhirnya. Hal ini dikarenakan kondisi mental atlet yang selalu berubah berubah setelah menghadapi berbagai situasi dan beban mental yang berbeda-beda. Latihan ketrampilan dan ketahanan mental juga harus terarah pada tiga aspek psikologis atlet, yaitu aspek akal, aspek kemauan, dan aspek emosional. Dari ketiga aspek psikologis tersebut harus selalu diupayakan hubungan yang serasi dan harmonis.

**Abstract**

*Aggressive nature is one of the characteristics of each individual. Aggression is defined negatively as behavior intended to inflict severe injuries / losses on the other. Mental strength, technique and physical exercise will be obtained through a planned, organized, and systematic. In fostering mental athlete, first we need to realize that every athlete is different from one another. To help recognize the profile of each athlete to do a psychological examination. Psychological profile of these athletes form an idea of personality in general, intellectual potential and power functions he thought associated with the sport. All mental skills training and mental strengthening takes time that can be said there is no deadline. This is because the mental condition of the athlete ever-changing change after dealing with various situations and mental load different. Skills and mental endurance exercise should also be focused on three aspects of psychological athletes, namely the aspect of intellect, volition aspects and emotional aspects. Of the three psychological aspect must always be pursued in harmony and harmonious relationship.*

© 2016 Universitas Muria Kudus

Print ISSN 2460-1187

Online ISSN 2503-281X

## PENDAHULUAN

Sifat agresif merupakan salah satu sifat dari setiap individu. Agresi didefinisikan secara negatif sebagai tingkah laku yang bermaksud mengakibatkan luka/kerugian pada pihak lain. Sedangkan dalam pengertian yang relatif lebih netral, dalam Psikologi Olahraga tindakan agresi berarti atlet sangat termotivasi untuk pelepasan energi fisik yang besar dan tidak terhalang oleh takut atau kegagalan atau bahkan mengalami cedera/terluka. Dengan demikian sifat agresif pada atlet menjadi tindakan yang positif dan dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan atau juga bisa terjadi sebaliknya bisa merusak dan menjadi tindakan destruktif, sangat tergantung dari sifat-sifat dan kepribadian lainnya yang ada pada individu tersebut.

Suatu hal yang sangat memprihatinkan ialah bahwa pada saat ini tindakan kekerasan dalam pertandingan olahraga tidak hanya dilakukan pemain tertentu saja, akan tetapi oleh kebanyakan pemain dan bahkan oleh penonton. Berbagai bentuk kekerasan tersebut dapat dikategorikan ke dalam perilaku agresif. Dalam hal ini pengertian agresi yang dimaksud adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.

Dalam olahraga yang bersifat kompetitif, pemain bukan hanya berusaha mencapai targetnya, tapi juga berusaha mencegah lawan mencapai target mereka. Hal ini melibatkan konflik langsung yang seringkali diikuti dengan agresivitas dalam usahanya mencegah lawan mencapai sukses. Dalam prosesnya, jenis olahraga yang penontonnya dapat berteriak bebas, terutama pada olahraga beregu, bisa berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial atlet, terutama jika pelatih tidak dapat mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini biasanya terjadi karena pelatih terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan.

Agresi sendiri terdiri dari dua jenis yaitu agresif yang disertai rasa permusuhan dengan tujuan utamanya adalah melukai orang lain. Niat melukai orang lain tersebut dilakukan dengan perasaan emosi marah. Selanjutnya yang kedua adalah tindakan agresif yang tujuan utamanya adalah memenangkan pertandingan tanpa melukai

lawan. Niat melawan secara agresif tidak disertai rasa marah.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi bentuk agresivitas atlet mungkin dikarenakan pendidikan atlet yang tidak terlalu tinggi, serta faktor yang mempengaruhi agresi atlet lainnya seperti kondisi lingkungan, frustrasi, dan karakter kepribadian yang dapat mempengaruhi atlet bertindak agresif dan tidak memikirkan dampak yang diakibatkan

Orang yang agresivitasnya kurang terkontrol lebih besar kemungkinannya melakukan tindakan kekerasan, karena ia tidak akan bimbang dan ragu untuk melakukan kekerasan pada waktu marah. Semua gejala emosional seperti: rasa takut, marah, cemas, stress, penuh harap, rasa senang dan lainnya, dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Sedangkan perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologis seperti: ketegangan otot, denyut jantung, pernafasan, dan berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu.

Sifat agresif yang dimiliki atlet jika memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab yang besar, tidak menjadi masalah dalam pengarahannya. Pembina olahraga/ pelatih dapat menyiapkan atlet tersebut untuk bermain agresif, dengan tidak perlu khawatir ia akan bertindak destruktif, dalam upaya untuk mencapai tujuan atau memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan, pemberian stimulus yang positif, penghargaan, dan sebagainya atlet akan bermain agresif dengan tidak mengalami frustrasi.

Faktor pemicu meledaknya agresi adalah peristiwa yang membangkitkan emosi yang dapat berubah menjadi suatu kekerasan. Mungkin saja pemicu ini tidak ada sangkut pautnya dengan hal-hal yang menyebabkan bangkitnya emosi. Apalagi kekerasan yang melibatkan kelompok hampir selalu lebih mudah berkobar luas daripada bentrok perseorangan. Ini bukan hanya karena pihak yang terlibat lebih banyak dan siap untuk saling melukai, tapi juga karena perilaku orang akan lain jika berada dalam kelompok.

Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan utuh, maka gangguan sikap dan mental terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan.

Ketidakstabilan emosional akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Tindakan agresif akan lebih banyak terjadi pada situasi hubungan yang tidak seimbang. Atlet pada umumnya terikat pada beberapa kelompok sosial, seperti keluarga, sekolah, teman berlatih, teman kumpul-kumpul, dan sebagainya. Tindakan agresif seorang atlet akan lebih tertuju pada orang yang tidak disenangi. Namun dalam hal tertentu dimana atlet tidak puas pada tindakan seseorang yang tidak disenangi, tetapi ia tidak berani atau merasa salah kalau menyerangnya, maka tindakan agresif akan dialihkan pada orang lain.

Dalam pembinaan atlet sebagai anggota tim, sikap-sikap negatif terhadap sesama anggota tim harus selalu dimonitor, lebih-lebih apabila ada gejala frustrasi yang menjerumuskan pada tindakan-tindakan agresif. Bahwa tindakan-tindakan agresif itu juga dapat dipelajari dari lingkungan dimana individu itu berada. Anak-anak belajar mengenai kapan harus menyerang atau bertindak agresif, bagaimana bertindak agresif, dan terhadap siapa bertindak agresif. Proses belajar ini didapat dari mengamati orang tua mereka, datang dari kelompok sebaya dimana ia tergabung, dan dari media massa dan tayangan televisi yang memberikan gambaran tentang tindakan agresif dan kekerasan.

Sehubungan dengan itu maka jelas bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet, apalagi sebagai atlet pemula. Dalam kaitan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet. Terbangkitnya emosi meliputi pikiran dan tubuh. Keadaan bangkitnya emosi tidak hanya merupakan petunjuk kemarahan, tapi juga ketakutan, kegembiraan, apa saja yang menyebabkan denyut jantung dan pernafasan lebih cepat, wajah memerah, tangan gemetar dan berkeringat dan lain-lainnya.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain seperti halnya akal dan kehendak, juga mempengaruhi aspek-

aspek fisiologisnya sehingga pasti akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atau bahkan menjadikan kemerosotan prestasi atlet.

## PEMBAHASAN

Memahami keadaan atau kondisi psikologis sebagai atlet pemula merupakan prinsip-prinsip dasar yang selalu harus melekat pada diri seorang pembina/pelatih dalam setiap memberikan latihan-latihannya. Oleh karenanya seorang pembina olahraga perlu memperhatikan beberapa prinsip dasar dibawah ini:

- a. Sikap mental percaya diri, atlet pemula lebih membutuhkan bimbingan mental dalam menghadapi pertandingan yaitu tentang percaya pada kemampuan diri sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (misalnya pelatih, penonton dll). Perasaan tidak kalah sebelum bertanding ini merupakan hal yang harus ditanamkan pada diri atlet.
- b. Sikap Disiplin, bahwa prestasi akan dapat dicapai jika atlet memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet sejak menjalani latihan dan pertandingan yang terikat pada peraturan dan wasit.
- c. Kemauan dan motivasi yang kuat, atlet tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan goyah menghadapi kekalahan. Kemauan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan dalam latihan dan kelelahan.
- d. Kontrol diri, yaitu dalam menghadapi berbagai keadaan atlet harus dapat mengontrol diri dan tidak terganggu oleh tekanan emosional dari luar. Atlet dapat menguasai diri dari rasa takut, kecewa, ragu-ragu dan sebagainya dan tetap dapat menggunakan akalnnya dengan baik.
- e. Sikap optimis, yaitu untuk mengatasi rasa takut gagal, maka atlet perlu mempunyai sikap optimis untuk menimbulkan perasaan mencapai keberhasilan.

- f. Konsep diri dan Berpikir positif, yaitu terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kelemahannya.
- g. Tanggung jawab, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai atlet secara individu dan atau bagian dari team dan bahkan sebagai utusan suatu negara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.
- h. Sikap sportifitas. Dalam hal ini atlet pemula diberikan wawasan tentang peraturan dan tata tertib suatu olahraga yang ditekuninya agar mereka dapat melaksanakan dengan baik dan dapat bermain dengan baik, sportif dan *fairplay*.

Setelah memahami prinsip-prinsip dasar bagi pelatih dan atlet, maka kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut sesuai sasaran dan tujuan akhir yang akan di capai. Terbentuknya konsep diri ternyata dapat meningkatkan motivasi, mengurangi rasa takut gagal,serta dapat mengembangkan sikap sosial. Mengingat setiap atlet memiliki sifat dan kemampuan yang berbeda yang membutuhkan perhatian khusus dan perlakuan yang berbeda pula, maka mental training harus didahului dengan penelitian diagnostik, kemudian menetapkan sasaran untuk dijadikan objek atau target perlakuan pada atlet. Sebelum melakukan latihan mental maka perlu kiranya membuat pedoman untuk mengetahui kepribadian atlet dengan langkah seperti berikut:

a. Pendekatan diagnostik

Pendekatan diagnostik adalah pendekatan kepada atlet untuk meneliti sifat-sifat keperibadiannya, motivasi, pemikiran, perasaan serta kemampuan dan kelemahan setiap atlet ditinjau dari kognitif, psikomotor dan afektif. Hal ini perlu dilakukan karena mengingat perlakuan dalam pembinaan mental harus disesuaikan dengan keadaan dan perkembangan tiap-tiap atlet.

b. Menetapkan Sasaran

Pada hakekatnya pembinaan mental dilakukan untuk mengatasi kelemahan dan mengembangkan sikap-sikap positif dan kemampuan atlet, maka atas hasil penelitian diagnostik ditetapkan sasaran-sasaran aspek psikologis yang akan dibina melalui pembinaan mental atau cukup dengan bimbingan dan konseling.

c. Menetapkan strategi dan bentuk Perlakuan

Dari beberapa sasaran yang akan dijadikan objek perlakuan, perlu ditetapkan prioritas sasaran yang akan dijadikan program pembinaan mental. Bentuk pembinaan mental dapat berupa:

1. Bimbingan dan Konseling; berupa petunjuk, pengarahan, bimbingan, koreksi dalam upaya menghadapi permasalahan pribadi, sehingga atlet mampu mengatasi permasalahan yang menghambat dan mengganggu pikiran, perasaan, serta lebih lanjut mampu mengembangkan diri sendiri secara positif konstruktif.
2. Pembinaan Mental yang merupakan program latihan jangka panjang dilakukan untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, dan mengembangkan pemikiran, sikap dan tingkah laku, serta meningkatkan kinerja atlet.

**Bimbingan Mental untuk Membantu Atlet Pemula Agar terhindar dari sikap agresifitas**

Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina mental atlet, pertama yang perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet dapat dilakukan pemeriksaan psikologis. Profil psikologis atlet ini berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan fungsi daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga. Profil atlet pada umumnya tidak banyak berubah dari waktu ke waktu. Akan tetapi hal ini tidak menjamin keberhasilan atau kegagalannya dalam prestasi olahraga, karena banyak sekali faktor lain yang mempengaruhinya. Beberapa aspek psikologis dapat diperbaiki melalui latihan ketrampilan psikologis yang terencana dan sistematis, dimana pelaksanaannya sangat tergantung dari komitmen si atlet terhadap program tersebut.

Kita menyadari bahwa pikiran mengarahkan tindakan, dan pikiran mendahului tindakan. Untuk menangani performa atlet di lapangan, persiapan mental adalah sebagai salah satu kuncinya. Ketika kita berbicara tentang pemanasan sebelum pertandingan atau sebelum sesi latihan, maka pemanasan disamping melibatkan fisik, tetapi

juga harus melibatkan proses dan pola pikir serta keadaan emosional pikiran.

Adapun manfaat melakukan pemanasan mental adalah sebagai berikut:

- a) Memberi kepercayaan diri
- b) Membantu mendapatkan kontrol atas proses berpikir
- c) Memfokuskan pikiran secara efektif

### **Latihan Pemantapan mental dan Pembentukan Konsep Diri.**

Penampilan ideal bukanlah sesuatu yang bersifat tetap dan akan dapat berubah apabila atlet belum memiliki kesiapan mental dan ketahanan mental yang mantap, sehubungan dengan hal itu maka diperlukan latihan seperti :

#### **1. Pemantapan Mental**

Latihan pemantapan mental ini didasarkan atas asumsi bahwa tidak ada manusia sempurna, oleh karena itu atlet pemula harus selalu diamati dengan teliti tentang perkembangan sikap dan mentalnya. Pendekatan dari aspek kognitif, konatif, dan aspek afektif akan sangat membantu dalam upaya memahami perkembangan kesiapan dan ketahanan mental atlet. Dilihat dari aspek kognitif, kesiapan dan ketahanan mental dapat diamati antara lain: kecepatan dan ketepatan reaksi dalam mengambil keputusan, pemusatan perhatiannya, kemampuan memvisualisasikan gerakan dan menerapkan dalam latihan dan lain sebagainya. Ditinjau dari aspek konatif dapat diamati antara lain: daya konsentrasi dan kekuatan kemauannya, kemampuan mensugesti diri sendiri, memotivasi diri sendiri. Ditinjau dari kesiapan dan ketahanan mental dari aspek afektif antara lain dapat diamati dari: kemampuan menguasai emosi diri, ketahanan dalam menghadapi hambatan dan gangguan yang datang dari luar dirinya dan lain-lainnya.

Berkaitan dengan hal itu maka latihan pemantapan mental sebaiknya berdasarkan atas pendekatan individual dengan memberikan perlakuan dan tugas khusus, antara lain meliputi: a).Latihan konsentrasi dan b). Latihan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

#### **2. Pembentukan Konsep Diri**

Disamping beberapa latihan mental tersebut diatas, maka yang tidak kalah penting adalah pembinaan mental yang terarah pada terbentuknya konsep diri. Konsep diri akan terbentuk apabila individu sudah memiliki persepsi diri yang positif, kemudian menetapkan cita-cita yang sesuai dengan keadaan dan kemampuannya, dan lebih lanjut siap dan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dia hadapi. Dengan memiliki konsep diri yang mantap, seorang atlet akan mampu menghadapi keadaan yang bagaimana pun juga, dan diharapkan akan dapat sukses sebagai atlet dan dapat sukses dalam hidupnya.

#### **3. Sistematika Pembinaan Mental**

Setelah pelatih/pembina menemukan kelebihan dan kelemahan atlet melalui beberapa pendekatan diatas, maka dapat ditetapkan sasaran dan tujuan yang akan dilaksanakan melalui latihan mental berikut sistematika latihan yang di dahului dengan latihan pendahuluan, latihan dasar, latihan ketrampilan dan penguatan mental mental

##### **1. Latihan Pendahuluan**

Latihan pendahuluan (*preliminary training*) pada dasarnya meliputi latihan dengan sasaran atau tujuan sebagai berikut:

- a. Membentuk keserasian perkembangan fisik dan mental atlet, meningkatkan proses metabolisme, dengan latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi
- b. Menyiapkan fisik dan mental atlet agar lebih siap menerima latihan mental dan untuk meningkatkan keterampilan.

Latihan pendahuluan ini dimaksudkan agar atlet memiliki kesiapan mental dan keselarasan hubungan aspek-aspek mental yang merupakan sasaran pembinaan yang utama. Selama latihan pendahuluan ini atlet dilatih untuk lebih memahami diri sendiri, berpikir positif, sehingga timbul persepsi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Oleh karena itu latihan pendahuluan ini ditujukan untuk menyiapkan bagian-bagian yang berkaitan dengan sikap mental atlet, seperti motivasi, pemikiran perasaan, dan faktor-faktor yang datang dari luar dirinya, seperti

pengetahuan, pengalaman, hambatan dan faktor lainnya.

Latihan pendahuluan latihan mental menurut Sudibyo (2001:104) adalah :

- a. Menyiapkan mental yang lebih mantap, terhindar terjadinya konflik internal.
- b. Memperkuat kondisi fisik dan mental melalui latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi
- c. Menyiapkan atlet agar lebih siap menerima beban mental dengan pemikiran positif dan perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri dan lingkungan

## 2. Latihan Dasar

Latihan dasar pembinaan mental merupakan kelanjutan dari latihan pendahuluan mental, yaitu menanamkan landasan yang kokoh bagi perkembangan mental atlet. Latihan dasar di samping menyiapkan mental yang sehat, juga dimaksudkan untuk meningkatkan kesiapan menghadapi gangguan, menyiapkan kondisi mental sehingga memiliki kesiapan mental untuk menerima latihan dalam upaya meningkatkan keterampilan mental. Untuk memperkuat kemauan atlet, maka yang bersangkutan selain memiliki pemikiran dan perasaan positif terhadap lingkungan dan terhadap diri sendiri, perlu menetapkan cita-cita yang ingin dicapai sesuai keadaan dan kemampuannya, oleh karena itu pembentukan citra diri merupakan program utama pada latihan dasar mental training.

Citra diri terbentuk atas dasar persepsinya terhadap diri sendiri dan cita-cita ideal yang mungkin ingin di capai oleh individu yang bersangkutan, yaitu cita-cita yang sesuai dengan keadaan dan kemampuannya. Jadi terbentuknya citra diri meliputi tahap-tahap pembentukan persepsi diri yang positif dan lebih lanjut menemukan tipe ideal bagi dirinya yang secara realistis.

Berkaitan dengan pengendalian emosi dan penguasaan diri untuk menanamkan landasan yang kuat dari

perkembangan mental atlet, maka atlet perlu dilatih untuk dapat menguasai diri dan dapat mengendalikan gejala yang terjadi dalam dirinya. Hal ini khususnya sangat erat kaitannya dengan penguasaan emosional, karena terjadinya ketidak stabilan emosional akan memengaruhi ketidak stabilan psikologis. Penguasaan emosi ini dilakukan dengan latihan-latihan untuk menjaga stabilitas emosional agar terhindar dari rasa bosan/jenuh, kelelahan mental dan dapat mengontrol gejala-gejala fisiologis lainnya sebagai akibat terjadinya naik turunnya kondisi emosional atlet.

## 3. Latihan Ketrampilan dan Penguatan Mental

Meningkat atau merosotnya prestasi atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mentalnya dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Sifat-sifat kepribadian dan kemampuan-kemampuan psikologis sangat berperan dalam meningkatkan prestasi atlet.

### a. Latihan Keterampilan Mental

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan ketrampilan mental (mental skill training), yaitu suatu ketrampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental berupa hambatan-hambatan yang datang dari diri atlet itu sendiri (kepercayaan diri, emosi dan lain-lainnya) maupun beban mental yang datang dari luar dirinya (lawan bertanding, penonton, suasana pertandingan, cuaca). Disamping kesiapan mental, atlet perlu memiliki ketahanan mental karena dalam suatu pertandingan pasti atlet menghadapi tantangan atau hambatan, bisa cemooh dari penonton, wasit yang dirasakan memihak lawan. Hambatan itu juga bisa datang dari dalam diri atlet seperti rasa lelah, perasaan tertekan dan kurang mampu menghadapi permainan lawan, kurang percaya diri dan lainnya. Latihan ketrampilan mental dan latihan penguatan mental harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan individual. Tiap-tiap individu menunjukkan sifat-sifat dan kemampuan-

kemampuan yang berbeda, serta kekuatan dan kelemahan yang berbeda pula, oleh karena itu perlu ditetapkan sasaran pembinaan dan program latihan mental sesuai dengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu. Seorang atlet akan dapat menunjukkan penampilan dan kinerja yang baik apabila memiliki kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet melakukan kinerja dengan sebaik-baiknya.

Penampilan yang ideal ini tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi akan terjadi pada atlet sesudah melakukan latihan mental secara intensif. Penampilan ideal merupakan salah satu gejala di mana atlet telah memiliki kesiapan dan ketahanan mental yang baik. Untuk meningkatkan kualitas dari penampilan atlet, maka diperlukan latihan yang berkaitan dengan latihan keterampilan mental. Keadaan dan kesiapan mental atlet juga dapat diketahui dari sikapnya, yaitu sikap dalam menghadapi tugas, dan sikap terhadap diri sendiri.

Latihan ketrampilan mental dapat dilakukan dengan berbagai latihan, yaitu antara lain:

1. Pelemasan ketegangan otot-otot
2. Pelemasan ketegangan mental
3. Konsentrasi
4. Latihan visualisasi
5. Memotivasi diri sendiri
6. Latihan ketrampilan berkomunikasi

Jika latihan tersebut diatas dilaksanakan dengan sistematis dan teratur maka akan terlihat penampilan atlet yang dapat ditandai dengan adanya gejala atau ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Daya konsentrasi meningkat
- 2) Tidak merasa dan mengalami kelelahan
- 3) Mampu bereaksi dan mengambil keputusan dengan cepat
- 4) Dapat mengontrol diri sendiri
- 5) Optimis dan rasa percaya diri yang tinggi

#### b. Latihan Menguatkan Mental

Latihan penguatan mental dimaksudkan untuk meningkatkan ketahanan mental yang dapat dilakukan dengan:

1. Latihan penguatan kemauan
2. Latihan peningkatan kemampuan akal
3. Latihan sugesti diri
4. Latihan menilai diri sendiri
5. Latihan mengendalikan stress

Semua latihan ketrampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang dapat dikatakan tidak ada batas akhirnya. Hal ini dikarenakan kondisi mental atlet yang selalu berubah-ubah setelah menghadapi berbagai situasi dan beban mental yang berbeda-beda. Latihan ketrampilan dan ketahanan mental juga harus terarah pada tiga aspek psikologis atlet, yaitu aspek akal, aspek kemauan, dan aspek emosional. Dari ketiga aspek psikologis tersebut harus selalu diupayakan hubungan yang serasi dan harmonis.

Didalam pembinaan mental atlet pemula dapat pula dilakukan latihan-latihan untuk mendukung berbagai latihan yang sudah dilakukan yaitu dengan antara lain:

#### 1. Latihan relaksasi

Relaks adalah suatu keadaan saat seseorang berada dalam kondisi emosi yang tenang atau tidak tegang. Seseorang yang sedang berada dalam keadaan relaks tidak akan memperlihatkan respons emosional seperti terkejut terhadap sesuatu. Dengan melakukan latihan relaksasi seseorang dapat diubah menjadi relaks pada otot-ototnya. Latihan ini juga dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Contoh dari latihan relaksasi yang paling sederhana adalah teknik pernapasan. Teknik ini banyak dilakukan oleh para atlet karena dapat dilakukan di sembarang tempat, misalnya di pinggir arena pertandingan saat menunggu waktu untuk bermain, demikian pula pada saat gejolak emosi sedang memuncak, misalnya pada malam sebelum pertandingan, atau beberapa jam sebelum

pertandingan. Menurut Gunarsa, ( 2002) manfaat dari melakukan latihan relaksasi adalah:

- ✓ Meningkatnya pemahaman mengenai ketegangan otot. Artinya, ada pemahaman bahwa gejala emosi berpengaruh terhadap ketegangan otot dan sebaliknya.
  - ✓ Meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan ketegangan otot.
  - ✓ Meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan kegiatan kognitif, yaitu meliputi kemampuan pemusatan perhatian terhadap suatu objek
  - ✓ Meningkatnya kemampuan untuk melakukan kegiatan.
  - ✓ Menurunnya ketegangan otot.
  - ✓ Menurunnya gejala emosi karena pengaruh perubahan kefaalan
  - ✓ Menurunnya tingkat kecemasan, serta emosi-emosi negatif lainnya.
  - ✓ Menurunnya kekhawatiran dan ketakutan.
2. Latihan berpikir  
Bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Suatu kesalahan atau suatu kegagalan tidak disebabkan dari luar, namun pada hakikatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berpikir seseorang. Salah satu kegiatan yang mendukung berfungsinya proses berpikir adalah kegiatan pemusatan perhatian yang bersumber pada inti pikiran seseorang. Kegiatan ini merupakan kegiatan menginstruksi diri sehingga apa pun yang akan terjadi dalam pertandingan, atlet akan berpedoman pada proses berpikirnya.
3. Latihan Peredaan Ketegangan  
Pelatih/pemina sebaiknya menguasai dan memiliki keterampilan bagaimana cara meredakan ketegangan yang ada pada atlet. Ada beberapa teknik yang bisa membantu menurunkan atau mengurangi ketegangan antara lain:a) Teknik relaksasi yang menekankan pada sugesti diri, b) Latihan pernapasan, c) Berpikir positif, d) Latihan simulasi

Lakukan latihan latihan tersebut diatas dengan terprogram dan biarkan atlet mengalami stres fisik maupun mental. Dengan berulang kali berlatih dengan stres yang tinggi, diharapkan lama-kelamaan ketegangan atlet akan berkurang pada waktu menghadapi stres.

Sebagai pelatih, kita harus mendidik dan melatih para atlet agar membiasakan diri pat mengendalikan emosinya agar dapat terhindar dari sifat agresif yang dapat merugikan dirinya sendiri. Pelatih harus mengajarkan dan mendidik atlet agar tidak meremehkan sesuatu yang sedang dikerjakan, dan menilai setiap pekerjaan yang dilakukan dilalui dengan penuh pemahaman dan pengertian yang wajar serta dengan penuh rasa tanggung jawab yang besar. Dengan demikian dapat diharapkan pula bahwa mental para atlet sedikit demi sedikit dapat dikembangkan.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Memahami keadaan atau kondisi psikologis sebagai atlet pemula merupakan prinsip-prinsip dasar yang selalu harus melekat pada diri seorang pembina/pelatih dalam setiap memberikan latihan-latihannya. Terbentuknya konsep diri ternyata dapat meningkatkan motivasi, mengurangi rasa takut gagal,serta dapat mengembangkan sikap sosial. Mengingat setiap atlet memiliki sifat dan kemampuan yang berbeda yang membutuhkan perhatian khusus dan perlakuan yang berbeda pula, maka mental training harus didahului dengan penelitian diagnostik, kemudian menetapkan sasaran untuk dijadikan objek atau target perlakuan pada atlet.

Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina mental atlet, pertama yang perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet dapat dilakukan pemeriksaan psikologis. Profil psikologis atlet ini berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan fungsi daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga. Semua latihan ketrampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang dapat dikatakan tidak ada batas akhirnya. Hal ini dikarenakan kondisi mental atlet yang selalu berubah berubah setelah menghadapi berbagai situasi dan beban

mental yang berbeda-beda. Latihan ketrampilan dan ketahanan mental juga harus terarah pada tiga aspek psikologis atlet, yaitu aspek akal, aspek kemauan, dan aspek emosional. Dari ketiga aspek psikologis tersebut harus selalu diupayakan hubungan yang serasi dan harmonis.

Sebagai pelatih, kita harus mendidik dan melatih para atlet agar membiasakan diri pat mengendalikan emosinya agar dapat terhindar dari sifat agresif yang dapat merugikan dirinya sendiri. Pelatih harus mengajarkan dan mendidik atlet agar tidak meremehkan sesuatu yang sedang dikerjakan, dan menilai setiap pekerjaan yang dilakukan dilalui dengan penuh pemahaman dan pengertian yang wajar serta dengan penuh rasa tanggung jawab yang besar.

#### DAFTAR PUSTAKA

Barbara, K. (2005), *Perilaku Agresif Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.

Berkowitz, L. (1985), *Agresi I: Sebab dan Akibatnya*. Jakarta: Pusaka Binaman Pressindo.

Davidoff, L.L. (1991), *Psikologi Suatu Pengantar (edisi ke-2). Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Gunarsa. D. Singgih. (2002), *Psikologi Untuk Membimbing* Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.

Koeswara, E. (1988), *Agresi Manusia*. Penerbit : Eresco

Sarwono, S. W. (2002), *Psikologi Sosial : individu 4 Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.

Setyobroto, Sudibyo. (2004), *Psikologi Suatu Pengantar (edisi ke-2)*, Jakarta: Percetakan Solo.