

## **PERSIAPAN *MENTAL TRAINING* ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

*Tjung Hauw Sin*<sup>1</sup>

**Abstrak :** Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Ada tiga teknik *mental training* yang perlu diperhatikan secara khusus sesuai dengan kebutuhan praktis dalam pembinaan atlet menghadapi pertandingan yakni pemusatan perhatian, relaksasi dan “*imagery*”. Maka sangat diperlukan Latihan mental yang tepat untuk dapat meningkatkan kualitas mental yang baik bagi atlet. Diharapkan dengan diberikannya latihan mental ini atlet dapat meraih prestasi terbaik.

**Kata Kunci :** Mental Training, persiapan menghadapi pertandingan

### **PENDAHULUAN**

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan jaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk

---

<sup>1</sup> Tjung Hauw Sin adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK – UNP)

kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks.

Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Demikian juga dalam dunia olahraga, semua cabang olahraga melibatkan mental juga fisik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di dril oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka.

Pendekatan psikologis diharapkan menghasilkan seorang atlet yang dalam setiap penampilan memperlihatkan dorongan (motivasi) yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan. Motivasi ini perlu bukan hanya pada jenis olahraga perorangan, melainkan juga beregu atau disebut motivasi kelompok (regu).

Strategi dan mental sangat diperlukan dalam menghadapi pertandingan. Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada Atlet. Karena mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik. Atlet yang memiliki mental yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal.

### **Latihan Mental**

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual (Sudarwati : 2007). Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. Singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-geraknya tidak dapat diamati. Magil (1980) mengistilahkan latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kurang jelas

gerakan-gerakan fisik.

Prestasi para atlet dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di “drill” oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka. Oxendine (1984) mengistilahkan latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Mental menurut James Drever (dalam Sudibyo Setyobroto, 2002) adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa setiap unsur-unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet. Latihan Mental adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik. Monty P. Santiadarma (2000).

Istilah mental tidak dapat dipisahkan dari olahraga prestasi, bahkan masyarakat telah mengenal istilah “mental juara” yang diasosiasikan sebagai karakteristik mental yang harus dimiliki oleh seorang juara untuk menjadi juara. Mental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri olahragawan.

Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan.

### **Keterampilan Mental**

Keterampilan (*skills*) menurut Vealey (dalam Komarudin. 2013) adalah “*Qualities to be attained, as opposed to methods which are prosedures or techniques athletes enggage in to develop skills*”.

Maksudnya keterampilan merupakan kualitas yang harus dicapai. Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

1. Keterampilan dasar (*foundation skills*)

Keterampilan dasar adalah sumber daya interpersonal yang merupakan dasar keterampilan mental untuk mencapai sukses dalam olahraga. Keterampilan dasar meliputi :

- a. Motivasi atau motivasi berprestasi (*volition, achievement drive*)
- b. Kesadaran diri (*self-awareness*)
- c. Harga diri (*self esteem*)
- d. Berpikir produktif (*productive thinking*)
- e. Kepercayaan diri (*self-confidence*) Vealey (dalam Komarudin. 2013 )

2. Keterampilan performa (*performance skills*)

Keterampilan performa (*performance skills*) adalah kemampuan mental yang sangat penting untuk melaksanakan keterampilan selama penampilan berolahraga. Keterampilan performa meliputi :

- a. Pengelolaan energi (*energy management*)
- b. Ketersuguhan fisik optimal (*optimal physical management*)
- c. Ketersuguhan mental optimal (*optimal mental arousal*)
- d. Perhatian optimal (*optimal attention*)

3. Keterampilan fasilitatif (*fasilitative skills*)

Keterampilan fasilitatif tidak secara langsung mempengaruhi performa dalam olahraga, tetapi ketika itu dikuasai bisa memfasilitasi perilaku dalam olahraga seperti aspek lainnya dalam hidup. Keterampilan fasilitatif sangat penting agar atlet mampu melakukan keterampilan performa dengan efektif. Misalnya, keterampilan interpersonal merupakan keterampilan fasilitatif yang penting bagi atlet untuk melakukan komunikasi secara efektif. Keterampilan tersebut meliputi :

- a. Keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*)
- b. Manajemen gaya (*lifestyle management*)

### **Keterampilan Mental Untuk Atlet dan Pelatih**

Dalam perkembangan lebih lanjut model keterampilan mental mengalami perubahan dalam hal teknik atau metode seiring dengan ilmu pengetahuan yang terus berkembang yang menekankan pada ragam bentuk keterampilan mental, baik untuk pelatih maupun atlet. Kirschenbaum (dalam Komarudin 2013) berpendapat bahwa perluasan teknik atau metode yaitu dalam metode *personal development skills* dan *team skills*.

#### **1. Keterampilan perkembangan personal (*personal development skills*)**

Keterampilan perkembangan personal adalah keterampilan mental yang menunjukkan kematangan personal yang ditandai dengan berfungsinya mental pada tingkat tinggi seperti memiliki konsep diri, merasa sejahtera, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain. Selanjutnya Vealey (dalam Komarudin. 2013) menyatakan bahwa keberhasilan pelatih diidentifikasi dari dua tujuan penting yaitu peningkatan performa dan perkembangan personal. Keterampilan perkembangan personal dibagi dua bagian yaitu :

- a. Identitas prestasi
- b. Kompetensi interpersonal.

#### **2. Keterampilan tim (*team skills*)**

Konteks lain terkait dengan perluasan keterampilan mental yaitu *team skills*. Keterampilan tim merupakan kumpulan kualitas tim yang dijadikan sebagai alat untuk membentuk lingkungan tim yang efektif dan mencapai keberhasilan tim. *Team skills* dibagi menjadi empat bagian yaitu :

- a. Kepercayaan diri tim
- b. Kohesi tim
- c. Komunikasi tim
- d. Kepemimpinan tim.

### **Pelaksanaan *Mental Training***

Menurut Unestahl (1988) Mental training adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlit, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan. Unestahl juga mengatakan: “*Mental training* merupakan latihan jangka panjang dan sistematis untuk berkembang dan belajar mengendalikan : 1) tingkah laku 2) penampilan 3) emosi dan *mood-states* (suasana hati) 4) proses-proses badaniah”. Setiap atlet selalu menghadapi situasi psikologis “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. Melalui *mental training* akibat-akibat negatif relatif lebih mudah diatasi.

Sudibyo Styobroto (1993) megatakan bahwa pelaksanaan *mental training* ditinjau dari pertahapannya dapat dikelompokkan dalam tahap awal dan tahap penguatan/ tahap lanjutan . Tahap-tahap pembinaan mental ini dapat dilakukan dengan sistematika dan teknik yang berbeda-beda. Mengenai sasaran yang akan dicapai untuk tiap-tiap tahap juga dapat bervariasi sesuai dengan keadaan dan perkembangan psikologik atlet dan disesuaikan pula dengan kepentingan cabang olahraga yang diikuti atlet tersebut.

#### **1. Tahap awal**

Tahap ini merupakan persiapan latihan mental dengan sasaran utama membentuk citra “*image building*” serta penyiapan kondisi fisik untuk menghadapi latihan mental berikutnya. Tahap latihan mental pada tahap ini meliputi antara lain :

- a. Latihan pernafasan; ini merupakan persiapan fisik sesuai dengan prinsip badan dan jiwa manusia merupakan satu kesatuan yang bersifat organis (kesatuan psikofisis yang organis).
- b. Latihan konsentrasi; ini perlu sekali karena pada hakekatnya prestasi tinggi hanya akan dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi. Untuk itulah perlu atlet memiliki kemampuan untuk mengkonsentrasikan perhatian dan fungsi-fungsi psikologik agar dapat terpusat pada sasaran atau penyelesaian tugas tertentu. Relaksasi; ini merupakan hal yang perlu dikuasai oleh setiap atlet

karena atlet adalah orang yang selalu atau sering dalam keadaan penuh ketegangan sehingga teknik relaksasi harus dikuasai untuk dapat mengembalikan kondisi sebaik-baiknya sehingga siap menghadapi tugas-tugas berikutnya yang penuh ketegangan pula.

- c. *Imagery* atau *visualization*; teknik ini perlu dikuasai agar atlet selalu dapat menggambarkan dengan jelas gerakan-gerakan teknik-teknik dan taktik-taktik yang harus dilakukan menghadapi perlombaan atau pertandingan; dengan menguasai gerakan-gerakan, teknik dan taktik tersebut berarti atlet memiliki sebagian dari kesiapan mental, khususnya kesiapan akal menghadapi pertandingan.
- d. Pembinaan citra “*image building*” sebagai atlet warga negara Indonesia yang mempunyai tugas dan tanggung jawab menegakkan Sang Merah Putih, menjunjung nama Bangsa dan Negara.

## 2. Tahap lanjutan

Tahap ini merupakan tahap untuk menguatkan kemampuan komponen-komponen mental atlet. Karena mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan maka pada tahap lanjut ini semua teknik *mental training* harus terarah untuk menguatkan fungsi-fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognitif (akal), aspek konatif (kemauan) dan aspek afektif emosional.

*Mental training* yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan aspek kognitif antara lain :

- a. Pemusatan perhatian (*attention focus*)
- b. *Imagery* atau *visualization*
- c. Kecepatan dan ketepatan reaksi
- d. Restrukturisasi pemikiran.

*Mental training* yang berkaitan dengan peningkatan dan kemampuan aspek konatif (kemauan) yaitu, antara lain :

- a. *Will power training*
- b. *Concentration*
- c. *Contemplation*

*Mental training* yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan aspek afektif emosional antara lain :

- a. *Biofeed-back*; ini berkaitan dengan aspek *psiko-fisis*
- b. Latihan penguasaan diri dengan teknik “*self-suggestion*”
- c. Meditasi untuk dapat menguasai gejala-gejala emosional.

Upaya peningkatan kemampuan mental lebih lanjut dapat dilakukan dengan teknik-teknik seperti (1) *contemplation*; (2) dengan meditasi dan berdo'a; sementara ahli menyebutkan dengan istilah “*trancendental meditation*”.

### **Pelatih Sebagai Pembina Mental Atlet**

Pelatih dalam olahraga mempunyai fungsi sebagai pembuat dan pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator, dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut. Sebagai manusia biasa pelatih sama halnya dengan atlet, mempunyai kepribadian yang unik yang berbeda satu sama lain.

Setiap pelatih memiliki kelebihan dan kekurangan masing masing. Dalam mengisi peran sebagai pelatih, haruslah melibatkan diri secara total dengan atlet yang dilatih. Artinya seorang pelatih bukan hanya mengurus masalah atau hal-hal yang berhubungan dengan atlet saja tetapi pelatih juga berperan sebaga teman, guru, orangtua, konselor bahkan psikolog bagi atletnya. Dengan demikian dapat diharapkan bahwa atlet sebagai seorang yang ingin mengembangkan prestasiya, akan mempunyai kepercayaan penuh terhadap pelatihnya.

Keterlibatan mendalam antara pelatih dan atlet harus dilandasi oleh adanya empati dari pelatih terhadap atletnya tersebut. Empati ini merupakan kemampuan pelatih untuk menghayati perasaan atau keadaan atletnya, yang berarti pelatih mengerti atletnya secara total. Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian atletnya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada atletnya adalah bahwa atlet percaya pada pelatih tentang apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan atlet itu sendiri.



Untuk bisa mendapatkan kepercayaan tersebut, pelatih tidak cukup hanya memintanya, tapi harus membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati. Jika atlet mempercayai pelatihnya, maka seberat apapun program yang diberikan pelatih akan dijalankan atlet dengan sungguh-sungguh.

Jadi peranan pelatih itu sangat besar untuk membentuk mental atlet agar lebih baik. Atlet diharapkan memiliki mental yang tangguh agar bisa bertahan terhadap segala situasi dan kondisi ketika latihan maupun bertanding.

### **Pelaksanaan *Mental Training* dalam Menghadapi Pertandingan**

Menurut Sudibyo Setyobroto (1993), setidaknya-tidaknya ada tiga teknik *mental training* yang perlu diperhatikan secara khusus sesuai dengan kebutuhan praktis dalam pembinaan atlet menghadapi pertandingan yakni pemusatan perhatian, relaksasi dan “*imagery*”.

#### **1. Pemusatan Perhatian**

Konsentrasi adalah sesuatu keadaan dimana atlet menunjukkan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu (atau obyek tertentu) yang tidak mudah goyah. Atlet dapat melakukan konsentrasi, dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. John Syer (1984) membedakan konsentrasi internal dan konsentrasi eksternal. Pada konsentrasi internal konsentrasi terfokus pada pengamatan, perasaan dan pemikiran individu yang bersangkutan. Sedangkan pada konsentrasi eksternal maka konsentrasi terfokus pada obyek yang ada di luar diri individu yang bersangkutan. Atlet yang dapat berkonsentrasi dengan baik adalah atlet yang menjaga keharmonisan fisik, emosi, dan mengatur mentalnya dan memusatkan perhatian pada tugas yang harus dikerjakan.

John Syer juga memberikan salah satu contoh melatih konsentrasi sebagai berikut: Memerintahkan atlet untuk duduk seandainya di kursi, kemudian pelatih meletakkan sesuatu obyek atau foto di mukanya, yang berhubungan dengan olahraga yang diikuti. Relaks lebih dahulu kemudian disuruh membuka mata. Berhenti lima menit dan jangan bergerak, perhatikan dengan seksama obyek tersebut. Sesudah lima menit atlet diminta membalikan badan. Kemudian disuruh menceritakan apa yang

dilihat. Atlet yang daya konsentrasinya baik, akan menceritakan apa yang dilihat dengan tepat dan tidak banyak membuat kesalahan.

Selanjutnya, Nideffer (dalam Sudibyo Setyobroto. 1993) membedakan lagi atas (a) perhatian terpusat keluar atau *narrow external focus*, contohnya pemain golf, (b) perhatian terpusat kedalam atau *narrow internal focus*, contohnya atlet lempar cakram, dan (c) perhatian terpecah atau *broad external focus*, contohnya pemain belakang sepakbola.

## 2. Relaksasi

Relaksasi merupakan strategi persiapan mental untuk mengatasi stres dan ketegangan pada atlet yang timbul pada saat kompetisi. Ada beberapa teknik relaksasi antara lain. *Progressive relaxation*, teknik relaksasi yang diciptakan oleh Jacobson pada tahun 1938 ini menyatakan bahwa individu harus dapat membedakan antara ketegangan (*tension*) dengan relaksasi. Dengan teknik mengajar secara progresif untuk tegang dan relaks, maka otot-otot badan menjadi sensitif dan darah lebih menyesuaikan dengan keadaan. *Biofeed-back*, dengan teknik ini digunakan balikan fisiologis (*physiological feedback*), misalnya dengan mengukur temperatur kulit, ketegangan otot, tekanan darah, melalui tanda-tanda yang dapat dilihat atau didengar untuk mengetahui ketegangan seseorang. *Transcendental meditation*, teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Benson pada tahun 1975 ini terbilang efektif. Dengan latihan dua kali sehari  $\pm$  20 menit ternyata dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, irama pernafasan, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Dengan cara ini diharapkan dapat mempengaruhi penampilan atlet secara positif.

Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (*tension*), suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dihindarkan segera perasaan yang berhubungan dengan kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Syer dan Connolly (dalam Sudibyo Setyobroto. 1993) relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur telentang; namun dalam keadaan badan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

### 3. *Mental Imagery*

*Mental imagery* dewasa ini banyak diperaktekkan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan. Atlet dilatih untuk mampu membentuk citra mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan apa yang harus dilakukan dan suatu situasi tertentu.

Teknik motivasi diberikan dengan tujuan untuk mempercepat proses belajar dengan membangkitkan semangat siswa/ atlet. *Mental imagery* melatih siswa/ atlet untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu. Eberspacher (dalam Husdarta. 2010) menyarankan cara melakukan metode *mental imagery* sebagai berikut :

Mula-mula kepada para atlet diperlihatkan suatu pola gerakan, misalnya suatu pola gerakan judo yang baru dan masih asing bagi para atlet. Demonstrasi ini dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui film. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat:

- a. Atlet kemudian disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diamatinya. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan-tanggapan seperti misalnya “teknik itu terlalu rumit” atau “teknik itu baik dan perlu kita latih”.
- b. Langkah selanjutnya adalah, atlet disuruh melakukan apa yang disebut “*internal mental rehearsal*” atau dengan perkataan lain, membayangkan, mengimajinasikan gerakan-gerakan yang didemonstrasikan tadi”.
- c. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar mereka bisa melangkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasinya.

Akhirnya mereka disuruh mempraktikkan gerakan teknik tersebut. Metode mental image ini merupakan salah satu bagian yang penting dalam strategi latihan pelatih. Dapat pula metode ini digunakan untuk mengamati calon lawan yang

dihadapinya, sehingga atlet mengetahui kelebihan/ kekuatan lawan, pada akhirnya atlet akan merasa lebih siap dalam menghadapi pertandingan.

Contoh pelaksanaannya dapat dilihat di [www.youtube.com](http://www.youtube.com) klik *mental imagery* oleh Chad Allen & Ricky Bennington yang diproduksi oleh University of West Florida, diedit oleh Sean Reynolds.

## **PENUTUP**

Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Keterampilan merupakan kualitas yang harus dicapai. Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu : (a) keterampilan dasar (*fundation skills*), (b) keterampilan performa (*performance skills*) dan (c) keterampilan fasilitatif (*fasilitative skills*). Keterampilan mental untuk atlet dan pelatih yaitu dengan keterampilan perkembangan personal (*personal development skills*), dan keterampilan tim (*team skills*).

Pelaksanaan mental training ditinjau dari pertahapannya dapat dikelompokkan dalam tahap awal dan tahap penguatan/ tahap lanjutan . Tahap awal terdiri dari (a) latihan pernafasan, (b) latihan konsentrasi; (c) relaksasi, (d) *Imagery visualization*, dan (e) Pembinaan citra “*image building*”. Pelaksanaan *mental training* dalam menghadapi pertandingan yaitu dengan pemusatan perhatian, relaksasi dan mental imagery.

Untuk dapat memiliki mental yang tangguh latihan mental perlu dilakukan sepanjang atlet menjalani olahraga. Atlet perlu melakukan latihan secara sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan secara umum.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Magill, Richard A.1980. *Motor Learning Concepts and Applications*. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Maksum Ali,dkk. 2011. *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Kemenpora RI. Jakarta

- Oxendine, Joseph B. 1984. *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Satiadarma, P. Monty. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Mental Training*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Syer, John & Connolly, Christopher. 1984. *Sporting Body Sporting Mind*. Cambridge University Press: Great Britain.
- Unesthal. 1988. *Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life*. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)