

## MELATIH KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA

Maemun Nusufi\*

**Abstrak:** *Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pembina olahraga masih terlalu focus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Padahal prestasi olahraga merupakan infestasi akumulasi dari hasil latihan potensi fisik, dan potensi psikologis. Untuk itu dalam proses latihannya aspek fisik dan psikis tentunya perlu mendapatkan porsi yang seimbang agar prestasi optimal dapat tercapai dan mampu bertahan dalam waktu relatif lama.*

**Kata Kunci:** *Melatih, Konsentrasi, Olahraga*

### PENDAHULUAN

Istilah perhatian dan konsentrasi sering diartikan sarna, pada hal kedua istilah tersebut memiliki perbedaan. Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rang sang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Adapun teori model dari perhatian yang terfokus dipengaruhi oleh dua hal, yaitu luasnya perhatian dan arah perhatian. Perhatian seseorang dapat meluas atau menyempit dengan arahnya dapat ke luar maupun ke dalam. Oleh karena itu, daya konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh gangguan yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Beberapa gangguan yang berasal dari diri sendiri antara lain memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang. Sedangkan gangguan dari luar antara lain rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan peran gurat syaraf yang dilakukan lawan Selanjutnya beberapa

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif FKIP Unsyiah

## *Maemun Nusufi: Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*

cara untuk meningkatkan konsentrasi antara lain melalui melalui pandangan dan pikiran pada satu objek tertentu, tarik napas dalam-dalam, bahasa tubuh yang baik, dan lakukan rituals (kebiasaan). Untuk mendukung cara-cara latihan tersebut diperlukan beberapa tip antara lain pada saat latihan hams menyerupai pertandingan (simulasi), gunakan kata-kata penyemangat diri, hindari pikiran yang negatif saat bertanding, lakukan rutinitas yang baik saat latihan, menyusun rencana bertanding, memfokuskan pandangan, lakukan monitoring terhadap dirinya, dan bekali diri dengan keterampilan yang ekstra.

Pada umumnya pembahasan mengenai perhatian dan konsentrasi relatif masih kurang mendapatkan sorotan yang tajam dalam sebuah kajian di bidang psikologi olahraga. Selama ini permasalahan perhatian dan konsentrasi hanya dipandang sebagai sesuatu yang berperan dalam variabel mengenai kepribadian seseorang. Sebagai contoh, untuk menentukan tipe (gaya) perhatian olahragawan dalam bertanding. Pada hal perhatian merupakan sebuah proses dan mekanisme secara psikologis yang mengakibatkan terjadinya suatu gerak. Selain itu, perhatian merupakan proses awal menuju proses konsentrasi, di mana konsentrasi sangat diperlukan selama dalam aktivitas olahraga. Tanpa memiliki daya konsentrasi yang baik, seorang olahragawan akan mengalami kesulitan dalam mencapai restasi terbaiknya. Untuk itu, perhatian dan konsentrasi merupakan sebuah konsep yang perlu dipahami dalam pembahasan

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri. Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Aspek-aspek psikologis yang berperan dalam olahraga yaitu : berpikir positif, penetapan sasaran, motivasi, emosi, kecemasan dan ketegangan, kepercayaan diri, komunikasi, konsentrasi dan evaluasi diri. Tetapi yang akan di bahas dalam makalah ini yaitu tentang konsentrasi dalam psikologi olahraga karena konsentasi erat kaitannya dengan atlet yang akan bertanding dan ketika seorang atlet yang bertanding tetapi tidak bisa berkonsentrasi maka atlet tersebut tidak akan bisa mengeluarkan kemampuannya yang sesungguhnya begitu juga sebaliknya. Sehingga dengan adanya tulisan tentang konsentrasi dalam psikologi olahraga di harapkan mampu menambah wawasan kita dan juga pengetahuan kita.

### **Definisi Dari Konsentrasi Dan Perhatian**

#### **1. Pengertian Konsentrasi**

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal (schimed peper, wilson, 2001) selanjutnya Nideffer ( 2000 ) menjelaskan

konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas ( width ) dan dimensi pemusatan ( fokus ).

Berdasarkan dua pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas – tugas tertentu.

Stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata – kata menyakitkan dari pelatih atau penonton dan perilaku tidak sportif dari lawan . sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan terganggunya tubuh dan perasaan – perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “ saya benar – benar lelah”, “jangan nervous” dan sebagainya. Konsentrasi merupakan keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu ( objek tertentu ) yang tidak mudah goyah ( Gauron 1984 ). Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet , apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka mereka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan pada setiap pertandingan yang akan dilaksanakan.Cox ( 1990 ) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian seperti contoh dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan tidak konsentrasi saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan maka penampilan pesenam itu turun drastis. Contoh itu merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet memiliki kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet – atlet tetap fokus pada tugas – tugas yang harus dilakukannya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain.

- a. Tertuju pada suatu objek atau benda pada saat itu
- b. Perhatian tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian pada objek lain.
- c. Menenangkan dan memperkuat mental.
- d. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan sehingga pelatih akan dengan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

## 2. Pengertian Perhatian

Seringkali pengertian perhatian dan konsentrasi sering rancu dan diartikan sama.Pada dasarnya kedua istilah tersebut memiliki kesamaan namun juga memiliki perbedaan, sehingga sulit untuk mendefinisikan secara akurat di antara keduanya. Perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi, sehingga tidak akan terjadi konsentrasi tanpa adanya perhatian lebih dahulu. Artinya, perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses yang berkelanjutan terhadap suatu objek yang diamati

## *Maemun Nusufi: Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*

oleh olahragawan. Oleh karena itu, membahas masalah kemampuan konsentrasi olahragawan tidak akan terlepas dari istilah perhatian.

Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi ( rangsang yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan respon ) ( Matens, 1998 : 138 ). Informasi yang diterima oleh olahragawan berupa rangsang yang berasal dari situasi lingkungan yang pada saat melakukan aktivitas. Adapun alat penerima rangsang yang dominan pada olahragawan adalah melalui visual, pendengaran, dan kinestetik yang selanjutnya rangsang tersebut akan diteruskan ke otak untuk diproses dalam bentuk respon gerak. Lingkungan yang berpengaruh terhadap tingkat perhatian olahragawan antara lain berupa lawan bermain, penonton, wasit, lapangan, fasilitas, objek yang dimainkan, rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan dari luar dirinya. Semua itu merupakan factor pengganggu perhatian yang berasal dari luar dirinya, sedangkan factor pengganggu yang berasal dari dalam diri olahragawan antara lain memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang.

Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu factor pendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya olahragawan professional memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatian pada cabang olahraga yang dilakukan. Kegiatan memperhatikan suatu objek merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan sehingga para pelatih dan Pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi focus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan Pembina olahraga masih terlalu focus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Padahal prestasi olahraga merupakan infestasi akumulasi dari hasil latihan potensi fisik, dan potensi psikologis. Untuk itu dalam proses latihannya aspek fisik dan psikis tentunya perlu mendapatkan porsi yang seimbang agar prestasi optimal dapat tercapai dan mampu bertahan dalam waktu relatif lama.

### **Petunjuk Sebelum Melakukan Konsentrasi Pada Atlet**

Atlet untuk bisa berkonsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama (long term training). Beberapa petunjuk yang harus dilakukan sebelum melakukan konsentrasi adalah :

- a. Jauhkan pikiran dari sesuatu yang pernah anda lakukan atau pernah anda alami.
- b. Pusatkan perhatian anda pada satu tempat.
- c. Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut.
- d. Kosongkan pikiran anda dan biarkan tetap kosong.
- e. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama. Kemudian ikut dihadirkan pada suatu gambaran besar yang memungkinkan masukan tanpa menyeleksinya.
- f. Berusaha mampu memusatkan perhatian pada semua benda.
- g. Berhentilah kemudian mulai lagi berkonsentrasi.

Untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi ada berbagai kegiatan yang bisa dilakukan antara lain : duduk tegak dikursi, kaki menapak lantai, kedua tangan disamping badan, tutup mata, ambil napas dalam – dalam lalu keluarkan sampai ketegangan diseluruh tubuh menghilang. Begitu rileks, perhatikan irama napas, lalu mulai perlahan menghitungnya jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti anda kehilangan konsentrasi karena itu berhentilah sejenak lalu mulailah berkonsentrasi kembali.

### **Cara Meningkatkan Konsentrasi Dan Latihan Untuk Melakukan Konsentrasi Pada Atlet**

Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara untuk melakukan konsentrasi, cara yang harus dilakukan adalah memfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih.

1. Cara meningkatkan konsentrasi menurut Weinberg ( 1995 ) :

a. Latihan dengan menghadirkan gangguan ( distraction )

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel – yel sambil melambaikan tangan membuat ombak , menepukan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap memfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Kasus yang menarik adalah seperti pada saat Asean Games ( 1990 ) di Beijing, pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final pada rambahan terakhir sudah mencapai score 27 dan lawannya selesai menembak dengan score 30, pemanah sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan tersebut, tetapi kendala pada waktu itu adalah para jurnalis dan reporter berburu mengambil gambar, pemanah tersebut kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindar dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

b. Menggunakan kata – kata kunci ( use cue word )

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain – lain.

c. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai ( employ nonjudgement thinking )

## *Maemun Nusufi: Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka ia akan berkata “saya tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan anda bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

### d. Menyusun kegiatan rutin ( establish routine )

Atlet secara rutin menfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat . biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

### e. Berlatih mengendalikan mata ( practice eye control )

Mengendalikan mata merupakan metoda untuk menfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana- mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana – mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet volly, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan “lihat Bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

### f. Tetap memusatkan perhatian setiap saat ( stay focused in the present )

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap menfokuskan perhatian kita pada tugas – tugas yang harus dilakukan

## 2. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

### a Latihan untuk mengubah perhatian ( learning to shift attention )

Melakukan kegiatan merelaksasikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam – dalam dari dalam diafragma. Kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar. kemudian merasakan menjadi sadar erhadap perasaan tubuh anda, merasakan kursi, tempat tidur yang menopang anda. Mengalihkan perhatian anda dan emosi anda. Buka mata anda dan arahkan mata anda kepada suatu objek didepan anda.

### b. Belajar memelihara fokus ( learning to maintain focus )

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk menfokuskan diri pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, volleyball, dan sebagainya. Pegang objek di tangan anda, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakan objek di bawah, fokuskan pikiran anda, jika pikiran anda kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

### c. Mencari kunci – kunci yang relevan ( searching for relevans cues )

Seseorang yang konsentrasinya kuat akan dapat menscan angka – angka dengan menggunakan kunci – kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat score – score dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

d. Latihan konsentrasi melalui game ( reheasing game concentration )

Menggunakan latihan imagery atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi.

### **Jenis dan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga**

Atlet dalam mengikuti pertandingan terkadang mengalami gangguan konsentrasi sehingga tidak mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Dalam setiap cabang olahraga panahan konsentrasi sangat penting, karena dalam cabang olahraga tersebut menuntut ketelitian dan kecermatan dalam melakukan tembakan. Oleh karena itu pemanah perlu dilatih keterampilan konsentrasinya sehingga apabila menemui permasalahan yang mengganggu konsentrasinya pemanah bisa mengatasi masalah tersebut dengan mudah. Strategi yang bisa dilakukan oleh para atlet panahan untuk melatih konsentrasi, Kim ( 1990 ) menjelaskan sebagai berikut :

#### **1. Pengamatan Titik**

Permulaan memanah memerlukan waktu yang lama untuk mempraktekan metoda ini apabila sudah terbiasa waktu akan relatif singkat untuk menyelesaikan seluruh proses latihan dengan memperhatikan titik – titik yang nantinya akan terlihat satu – persatu dan akhirnya hanya satu focus yang terlihat.

#### **2. Hilangkan angka 10 pada target peace**

Menghilangkan angka 10 pada target peace , bekas angka itu akan menjadi gelap. Permulaan latihan adalah dengan menghilangkan bekas angka sejauh 30 meter dari garis tembak. Atlet konsentrasi pada bekas angka selanjutnya pindah ke jarak yang lebih jauh.atlet tetap berkonsentrasi terhadap bekas angka terutama pada malam hari saat lampu menyala. Latihan ini bertujuan untuk melatih meningkatkan konsentrasi pemanah dalam menembak sasaran yang mempunyai angka terbesar pada target peace.diharapkan setelahnya dapat memiliki rasa percaya diridalam membayangkan bagian belakang dari angka 10 yang berubah menjadi gelap.

#### **3. Menggambarkan penulisan nomor**

Tulis nomor 1 sampai dengan 10 dengan mata tertutup, selanjutnya putar searah jarum jam dan ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali. Perintahkan atlet menuliskan secara jelas dan cepat. Cara ini membantu atlet terutama bagi atlet pemula yang tidak bisa berkonsentrasi selama pertandingan.

#### **4. Mengamati jarum detik dalam jam**

Amati jam dengan hati – hati selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama satu menit. Berhenti sejenak kemudian ulangi lagi dengan mata tertutup selama satu menit. Keudian cek waktu di jam setelah melakukan kegiatan tersebut. Prinsip terpenting yang harus diingat atlet adalah menjaga suasana hati agar tetap dalam keadaan tenang dan mengkonsentrasikan tugas – tugas yang harus dilakukan.

## **PENUTUP**

Jadi dapat di simpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas – tugas tertentu, sedangkan perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi, sehingga tidak akan terjadi konsentrasi tanpa adanya perhatian lebih dahulu. Artinya, perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses yang berkelanjutan terhadap suatu objek yang diamati oleh olahragawan.

Beberapa petunjuk yang harus dilakukan sebelum melakukan konsentrasi adalah Jauhkan pikiran dari sesuatu yang pernah anda lakukan atau pernah anda alami, Pusatkan perhatian anda pada satu tempat, Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut, Kosongkan pikiran anda dan biarkan tetap kosong, Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama. Kemudian ikut dihadirkan pada suatu gambaran besar yang memungkinkan masukan tanpa menyeleksinya, Berusaha mampu memusatkan perhatian pada semua benda, Berhentilah kemudian mulai lagi berkonsentrasi.

Cara meningkatkan konsentrasi : Latihan dengan menghadirkan gangguan (distraction), Menggunakan kata – kata kunci ( use cue word ), Menggunakan pikiran bukan untuk menilai ( employ nonjudgement thinking ), Menyusun kegiatan rutin ( establish routine ), Berlatih mengendalikan mata ( practice eye control ), Tetap memusatkan perhatian setiap saat ( stay focused in the present )

Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi : Latihan untuk mengubah perhatian ( learning to shift attention), Belajar memelihara focus ( learning to maintain focus ), Mencari kunci – kunci yang relevan ( searching for relevans cues ), Latihan konsentrasi melalui game ( reheasing game concentration )

Menurut saya konsentrasi merupakan salah satu aspek yang sangat penting yang harus ada dalam diri setiap atlet olahraga karena ketika seorang pemain yang mampu melakukan konsentrasi penuh dan juga mau berlatih cara melakukan konsentrasi pada setiap pertandingannya akan membuat atau akan memberikan kemampuan yang sangat maksimal yang di miliki oleh atlet tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Berry Chitra. 2010. Konsentrasi Dalam Olahraga. Diakses dari [berrychuka.blogspot.com](http://berrychuka.blogspot.com). Yogyakarta
- Dramaturgi. 2008. Definisi Konsentrasi. Diakses dari [dramaturgi.blogspot.com](http://dramaturgi.blogspot.com). Yogyakarta
- Braden, Vick; Wool, Robert. 1993. Mental Tennis : How to Psych Yourself to a Winning. Canada: Little, Brown and Company.