# Pemahaman Guru PJOK Tentang Pengaruh Kesiapan Mental Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga

**Amirzan1) M. Yahya 2)**

1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Gafur

2) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Gafur

[amirzan\_masry@yahoo.co.id](mailto:amirzan_masry@yahoo.co.id)

[Yahya\_aka@yahoo.co.id](mailto:Yahya_aka@yahoo.co.id)

# Abstrak

*Guru Penjasorkes disamping melaksnakan tugasnya sebagai guru dalam pembelajaran olahraga, tretappi ada kalanya mereka harus mampu melatih siswanya untuk dapat berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan di sekolah maupun di luar sekolah. Sehingga tidak jarang fungsinya dituntut ganda selain sebagai guru juga ia harus mampu sebagai pelatih. Namun kenyataan di lapangan terkait dengan pembinaan mental sering diabaikan oleh guru Penjasorkes, sehingga prestasi yang diharapkan sulit dicapai, sampel 12 orang yang terdiri dari guru penjasorkes yang mengajar di SMP Negeri dalam Wilayah Kecamatan Padangtiji. Penelitian dengan mengedarkan angket tertutup dan angket terbuka dengan jumlah pertanyaan 21 soal, dan pengeolahan data dengan menggunakan statistik sederhana yakni menghitung porsentase. Dari hasil penelitian maka pertanyaan penelitian “Apakah guru Penjasorkes/PJOK telah memahami manfaat kesiapan mental terhadap pencapaian prestasi siswa”. Maka jawabanya adalah mereka sangat memahami bahwa kesiapan mental sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan pertanyaan penelitian “Apakah guru PJOK telah mampu meningkatkan sikap mental siswanya melalui kegiatan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang dilakukan di sekolah?”, maka jawabannya bahwa tidak mampu meningkatkan kondisi mental siswa karena mereka tidak memahami bagaimana prosudur dan konsep pembinaan mental.*

***Kata kunci: pemahaman, guru penjasorkes, kesiapan mental***

**Pendahuluan**

Mata pelajaran pendidikan jasmani membutuhkan guru yang memiliki kemampuan yang baik. guru Penjasorkes (Penjasorkes/PJOK) harus memiliki kompetensi serta sikap dan tingkah laku yang tercermin dalam bentuk mampu menyesuaikan diri dengan kedaan manakala ia sedang berada di ruangan ataupun di lapangan, berfungsi sebagai guru dan pelatih. Hal ini disebabkan mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai cirri khas yang unik dalam pembelajarannya. Selain itu juga sikap dan tingkah laku guru pendidikan jasmani yang bersifat pribadi sering kali dijadikan cermin para siswanya, kedekatan guru pendidikan jasmani dengan siswanya lebih tanpak akrab dan bersahabat. Hal inilah yang seharusnya menjadi dorongan dan menjadi nilai tambah bagi para guru pendidikan jasmani untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan prfesional. Guru pendidikan jasmani memperlihatkan sikap dan tanggung jawabnya terhadap tugas dan kewajibannya dengan bekerja giat untuk mengangkat dan meningkatkan pandangan terhadap diri pribadi dan akan berimbas juga terhadap kududukan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Tanggung jawab dan komitmen yang tinggi dalam tugas akan memberikan kekuatan utnuk mengembangkan tugas professional seperti : (1) Membina keserasian kehidupan siswa/peserta didik; (2) membina kemampuan siswa untuk memahami instruksi guru; (3) memberikan instruksi yang jelas; (4) membangun ketekunan siswa untuk menguasai materi; (5) membina keserasian tugas dan karakteristik peserta didik; (6) meningkatkan kesempatan dan waktu aktif berlatih; (7) membina disiplin dan motivasi belajar siswa (Djide, 2007:1). Merupakan aspek penting yang harus dimiliki dan dipahami guru pendidikan jasmani. Profesionalisme guru akan berdampak pada pemahaman guru akan arti penting tugas yang diembannya serta akan mendapat dukungan dari pimpinan/kepala sekolah, rekan kerja, masyarakat secara terus menerus.

Dari kegiatan yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani maka terjadi proses belajar untuk menghasilkan prestasi belajar, kedua permasalahan ini dapat di pengaruhi oleh dua faktor,yaitu faktor yang berasal dari individu yang sedang belajar dan faktor yang berasal dari luar individu .faktor yang berasal dari dalam individu dikelompokan menjadi dua faktor yaitu faktor fisik dan faktor psikis.faktor fisik, antara lain meliputi kondisi indera ,anggota badan, tubuh,kelenjar saraf,dan organ-organ dalam tubuh. Faktor psikis antara lain meliputi motivasi,kepribadian,dan sikap.faktor dari luar berupa keaadaan lingkungan,fasilitas ,guru,dan metode serta alat peraga.

Dalam hubungan dengan faktor fisik,pendidikan jasmani ikut memainkan peran yang sangat penting.Dengan pendidikan jasmani maka kesengaran jasmani siswa terbentuk dan terkontrol sebagai mana mestinya, demikian juga dengan gangguan faktor fisik dapat teratasi dengan baik dan proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, karena dengan kesegaran jasmani akan mempengaruhi segala aktifitas siswa terutama aktifitas yang berkaitan dengan proses belajar yang terus berlangsung di sekolah.

Pendidikan jasmani menberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dengan aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,dan aktivitas olahraga dalam konteks pendidikan jasmani (gerak) secara sistematis, terseleksi, dan terarah, sebagai media untuk mendorong perkembangan kesehatan dan kemampuan fisik,ketrampilan metorik,pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional-spirutual,dan social), dan prinsip –prinsip bermain (Gober, dikutip johanes H, 2001:2)

Dengan demikian keberhasilan belajar siswa juga dapat ditentukan oleh keadaan fisik yang sehat, sehingga secara fisik siswa sudah siap untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas. Dari peryataan-peryataan di depan tadi, tidak diragukan lagi peran kesenggaran jasmani siswa untuk mendukung perubahan intlektual pada diri siswa. Karena hal itu menjadi bekal untuk melakukan aktivitas belajar serumit apapun yang dihadapi siswa, dari berbagai tantangan dalam belajar akan dirasa ringan. Berdasar kan uraian di atas, besar kemungkinan kesegaran jasmani perserta didik akan memengaruhi pretasi belajar siswa di sekolah. Contoh kecil yang dapat dilihat jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proser belajar mengajar dikelas.jika kondisi itu terus berlangsung sangat mungkin prestasi belajar siswa akan menurun. Maka kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan hal yang mutlak untuk terus dikembangkan di sekolah oleh guru yang profesioanl dengan demikian akan terbentuk kesegaran jasmani siswa serta meningkatkan itelektual atau kecerdasan bagi setiap pelajar.

Namun disisi lain aktivitas olahraga juga sangat berpengaruh terhadap sikap mental siswa, hal ini terkait dengan aspek aspek psikosomatis, seperti ; keberanian, ketakutan, kepercayaan diri, disiplin, semangat belajar, sedih dan gembira, mudah bersosialisasi, rasa jenuh, sikap positif dan negatif maupun sikap yang terpuji serta gangguan mental lainnya yang kiranya perlu di atasi dengan aktivitas olahraga.

Namun kenyataan dilapangan jarang sekali guru PJOK memperhatikan aspek tersebut, bahkan sangat banyak para guru tersebut tidak memahi kondisi mental yang dimiliki oleh siswanya, bahkan berkemungkinan besar ia kurang memahami dalam bentuk apa kegiatan olahraga tersebut paling berpengaruh kepada mental siswa. Atau bagaimana cara membimbing pembentukan mental siswa. Karena umumnya guru PJOK dalam meningkatkan prestasi siswa lebih mengutamakan latihan fisik dan tehnik, padahal tanpa dipengaruhi oleh kesiapan mental segala sesuatunya terkait kemampuan tehnik dan fisik akan buyar dan menjadi sia sia karena tidak dapat diterapkan dengan baik akibat terganggunya mental.

**Pustaka**

**1. Hakikat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah yakin benar, atau memastikan akan kemampuan dan kelebihan seseorang kepada diri sendiri (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2003:856). Tingkat adalah derajat atau kedudukan sesuatu dalam satu rentangan tertentu. Serta Sikap positif seorang individu yang mendorong dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Ada beberapa cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi menurut (Singer. 1984:17) antara lain :

1. Memulai dari dalam diri sendiri.

2).Evaluasi diri dengan jujur dan objective.

3).Harga diri dan positive thinking.

4).Berani ambil resiko

5).Belajar mensyukuri dan menikmati karunia Allah.

6).Menetapkan tujuan yang realistif.

Kepercayaan diri berkaitan dengan pengakuan ataupun keyakinan akan adanya kebenaran. Kebenaran bahwa manusia tidak hanya diri sendiri tetapi juga orang lain, sesamanya. Karena itu kepercayaan pada orang lain sangat penting, melalui kepercayaan manusia dapat menyempurnakan diri. Seseorang hendaknya mempunyai kepercayaan bahwa orang lain berarti baginya, namun tidak berarti harus percaya secara buta terhadap siapa saja. Maran (2000:204) berpendapat bahwa:

"Apa yang disebut kepercayaan itu tidak bisa dilepaskan dari kejujuran serta kebenaran ucapan atau tindakan seseorang. Yang dipercaya adalah kata hatinya yang tercermin dalam ucapan atau tindakannya. Jadi dasar kepercayaaan kepada orang lain bukan siapa orangnya, melainkan kebenaran yang ditampilkannya, entah melalui ucapan, ataupun tindakannya".

**2.1. Unsur-unsur Kepercayaan Diri**

Drever (1971:12) dalam teorinya telah meyebutkan beberapa unsur tingkahlaku yang dapat mencerminkan seorang individu tampil percaya diri yaitu:

1. Kuasai ruangan dan belajar mengatakan cerita
2. Biarkan diri berekspresi.
3. Jujur apa adanya.
4. Jangan takut mencoba.
5. Yakin pada pilihan yang telah di tetapkan.
6. Mani dengan kesungguhan.

Tidak dapat dipungkiri kita semua pasti pernah mengalami rasa tak percaya diri sesekali waktu. Adakalanya agak sulit untuk membangkitkan kembali rasa percaya diri itu sewaktu kita sedang membutuhkan. Sebenarnya ada latihan sederhana yang dapat dipraktekkan untuk mendapatkan rasa percaya diri anda agar kembali ke jalurnya secepat mungkin saat dibutuhkan. Berikut kami sampaikan tujuh langkah membangun rasa percaya din yang tak tergoyahkan.yang terdapat dalam *www.konsep diri.com* antara lain:

1). Memperhatikan postur tubuh, mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini, tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri anda, mengirimkan pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling anda. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri anda sendiri. Jadi mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukan anda memiliki rasa percaya diri.

2). Bergaul dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri dan berpikiran positif, lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika anda terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, seberapa besarpun percaya diri yang anda miliki, perlahan pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan anda. Sebaliknya jika anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, makan akan tercipta pula atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri anda.

3). Ingat kembali saat anda merasa percaya diri, percaya diri adalah sebuah perasaan, dan jika anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat dimana anda merasa percaya diri dan terkontrol akan membuat anda mengalami lagi perasaan itu membantu meletakan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.

4). Latihan, kapanpun anda ingin merdsakari rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan anda dapat membawanya dalam tidur. Dengan kemampuan yang terlatih, anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapanpun itu dibutuhkan.

5). Kenali diri sendiri, pikirkan segala hal tentang apa yang anda sukai berkenaan dengan diri sendiri dan segala yang anda tahu dapat anda lakukan dengan baik. Jika anda kesulitan melakukan ini, ingat tentang pujian yang anda peroleh dari orang-orang apa yang mereka katakan anda melakukannya dengan baik, Sebuah gagasan bagus untuk menuliskan semua ini, hingga anda bisa melihatnya lagi untuk mengibarkan rasa percaya diri kapanpun anda membutuhkan inspirasi.

6). Jangan terlalu keras pada diri sendiri, jangan terlalu mengkritik diri sendiri, jadilah sahabat terbaik bagi diri anda. Namun, saat seorang teman sedang melalui masa sulit, anda tak akan mau terlibat dalam masalahnya hingga menguras emosi anda sendiri kan. Tentu saja anda tidak mau. Pebicaraan yang positif dapat berubah jadi senjata terbaik untuk menaikan rasa percaya diri, jadi pastikan anda menanam kebiasaan ini, jangan biarkan permasalahan orang lain membuat anda jadi terpuruk.

7). Jangan takut mengambil resiko, jika anda seorang pengambil resiko, anda pasti akan temukan kalau tindakan ini mampu membuahkan rasa percaya diri. Tidak ada yang lebih bermanfaat dalam menumbuhkan rasa percaya diri layaknya mendorong diri sendiri keluar dari zona nyaman. Selain itu, tindakan ini juga berfungsi bagus untuk mengurangi rasa takut anda akan hal - hal yang tak anda ketahui, dan bisa dari pembangkit rasa percaya diri yang luar biasa. Lebih dari segalanya, selalu ingatlah bahwa anda memiliki bakat dan kemampuan. Pastikan anda selalu melakukan yang terbaik untuk semua itu dan inilah yang akan jadi batu loncatan terbaik untuk membangun rasa percaya diri yang tak tergoyahkan.

2. Model Program Latihan Mental Bagi Atlet

Setiap aktivitas latihan selalu bertujuan untuk meperbaiki penampilan atau meningkatkan keterampilan seseorang atlet. Namun yang terjadi dilapangan adalah bentuk latihan yang lebih menekankan pada unsurpunsur kondisi fisik seperti latihan ; daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, power serta penekanan pada unsur-unsur keterampilan-keterampilan yang terdapat pada cabang olahraga tersebut.

Latihan unsur kondisi fisik dan tehnik pada dasarnya memang harus diakui sebagai penentu yang dapat merubah atau memperbaiki penampilan setiap atlet, namun demikian masih ada unsur penentu yang dilupakan oleh atlet maupun pelatih, yakni latihan pembinaan atau pembentukan mental.

Sebenarnya telah terbukti di lapangan bahwa sebaik apapun persiapan atlet telah dilakukan namun akan menjadi sia-sia manakala penampilannnya akan menjadi tidak karuan saat bertanding hanya karena tidak didukung oleh kesiapan mental yang baik. Artinya disini kesetabilan mental sangat dibutuhkan, karena gangguan mental saat bertanding akan merusak setiap kondisi fisik maupun keterampilan yang seblumnya telah benar-benar dikuasai oleh atlet. Misalnya para atlet tenis lapangan, bulutangkis dan tenis meja yang akibat gangguang mental tidak dapat dengan baik memfungsikan gerakan pergelngan tangannya dengan baik, maka setiap pukulan yang dilakukan tidak akan terarah sesuai dengan sasaran yang diingikan.

Bayangkan bagaimana seorang atlet yang panik saat bertanding serta menyesali diri dari setiap gerakan atau tehnik yang salah yang ia lakukan, sampai-sampai ia tidak mampu lagi mengendalikan diri dengan baik sampai akhir pertandingan yang begitu terasa panjang dan melelahkan walau akhirnya tetap harus dimenangkan oleh lawan dengan telak, ia hanya menjadi pecundang di lapangan padahal sebelumnya ia telah mempersiapkan latihan fisik dan tehnik dengan rentang waktu yang memenuhi syarat sebagi latihan persiapan.

Contoh-contoh kasus di atas merupakan contoh sebagian kecil dari danpak gangguan mental yang dialami atlet saat bertanding, “sehingga sangat wajar untuk difahami betapa pentingnya pembinaan mental bagi setiap atlet, bahkan porsi atau intensitasnya seharusnya melebihi dari kegiatan latihan pembinaan fisik dan latihan tehnik. Maka sewajarnya kita mengatakan sangat ironis aktifitas latihan yang selama ini dilakukan terkadang hanya sedikit bahkan hampir tidak menyentuh ranah latihan mental”. Oleh karena itu seyogyanya latihan mental harus selalu seiring dan sejalan dengan pembinaan atau latihan fisik, tehnik dan taktik.

**2.1. Latihan Mental**

Dalam psikologi olahraga, perilaku psikologis seorang atlet dapat berkisar antara abnormal sampai dengan su-peniormal. Atlet yang berprestasi dituntut untuk selalu me­miliki perilaku psikologis supernormal, yang melebihi orang normal (Martens, 1992).

Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek men­tal. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek tersebut perlu dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik.

Dalam kesempatan ini khusus akan diuraikan suatu model program latihan mental bagi atlet Indonesia. Sesuai dengan prinsip latihan fisik (Bompa, 1990), maka latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan intensitasnya meningkat.

**2.2. Pengertian latihan mental**

Latihan mental didefinisikan sebagai berikut yakni : "a systematic, regu-lar and longterm training to detect and. develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes" (Unestahl, 1986).

Dari definisi tersebut jelas sekali bahwa latihan men­tal itu harus diprogram untuk jangka panjang, dilakukan secara teratur dan sistematis sehingga akan mempengaruhi penampilan seorang atlit ke arah yang lebih baik dari penampilan sebelumnya.

**3.3. Tahapan latihan mental**

Tahapan latihan mental yang dikemukakan berikut ini merupakan suatu model yang dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan atlet. Tahapan tersebut adalah:

1. Pemeriksaan psikologis

2. Konseling pendahuluan

3. Penetapan sasaran

4. Pembentukan sikap dan cara pikir positif

5. Latihan relaksasi

6. Latihan konsentrasi

7. Latihan visualisasi

8. Evaluasi program latihan mental

Program latihan ini merupakan bagian dari satu kesa­tuan dari program latihan umum yang disusun oleh pelatih. Berikut ini uraiannya.

1. Pemeriksaan psikologis

Lebih populer dengan istilah psikotes, pemeriksaan psikologis ini harus dilakukan oleh psikolog, khususnya ahli psikometri. Hasil pemeriksaan ini digunakan oleh psikolog yang kemudian menerapkannya kepada pelatih untuk me­ngenal potensi-potensi yang dimiliki oleh seorang atlet. Potensi yang terlihat dan hasil pemeriksaan psikologis ini biasanya berupa tingkat kecerdasan secara umum, do­rongan berprestasi, kematangan emosi, kepercayaan diri, agresivitas, ketelitian kerja dan sebagainya.

2. Konseling pendahuluan

Tujuan dan konseling pendahuluan adalah agar terja­lin komunikasi dan keterbukaan antara atlet, pelatih dan psikolog. Dalam konseling ini dibahas mengenai maksud dan tujuan latihan secara umum, dan khususnya latihan men­tal. Atlet bersama pelatih kemudian membahas dan meng­analisis kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sang atlet baik dalam segi fisik, teknik maupun mental guna melakukan penetapan sasaran. Di sini psikolog membantu memperlancar jalannya komunikasi antara pelatih dengan atlet.

3. Penetapan sasaran

Setelah kelebihan-kelebihan dan kekurangan-keku­rangan atlet dianalisis, tahap selanjutnya adalah penetapan sasaran. Dalam penetapan sasaran ini, atlet juga dilibatkan agar ia lebih memiliki tanggung jawab mengenai latihan yang dijalaninya. Sasaran yang ditetapkan mulai dari sa­saran jangka panjang, jangka menengah dan jangka pen­dek. Sasaran harus dibuat spesifik dan detil sampai dengan sasaran dalam setiap latihan. Sasaran juga harus realistis, tidak terlalu tinggi ataupun terlalu rendah. Buatlah sasar-anyang menantang, artinya tidak mustahil dicapai jika si atlet bekerja keras. Sasaran yang demikian akan dapat pula meningkatkan motivasi atlet.

4. Membentuk sikap dan cara berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih oleh pelatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berdampak positif pula bagi perkembangan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerja sama antara berbagai pihak, sehingga perspektif terhadap olahraga itu sendiri akan baik (Singer, 1986).

positif akan diikuti dengan tindakan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan (Bennet, 1982). Jika dari mula sudah ditumbuhkan sikap dan cara berpikir positif, maka proses pelatihan akan semakin lancar, sehingga hasil yang baik lebih dapat diharapkan. Jika atlet dan pelatih sudah saling terbuka, saling percaya dan kedua­nya yakin memiliki sasaran yang sama, maka motivasi atlet untuk berprestasi pun akan semakin tinggi. Sebaliknya, ce­moohan, kritik yang pedas dan rasa curiga yang tidak pada tempatnya akan menjatuhkan mental atlet dan membuat prestasinya menurun.

5. Latihan relaksasi

Relaksasi adalah suatu keadaan di mana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi maupun mental (Sver & Connolly, 1987).

Untuk dapat menampilkan suatu gerakan dengan baik di dalam latihan apalagi dalam suatu pertandingan penting, diperlukan keadaan fisik dan mental yang relaks, bebas dari ketegangan yang mengganggu. Dengan otot-otot yang relaks dapat ditampilkan gerakan-gerakan yang benar serta akan didapatkan kelentukan dan kecepatan maksimal dengan akurasi yang baik. Dalam keadaan demikian maka pikiran akan menjadi lancar sehingga strategi bertanding pun akan dapat diterapkan dengan tepat.

Latihan relaksasi akan membantu atlet untuk men­capai keadaan relaks tersebut. Salah satu cara latihan re­laksasi yang sederhana adalah relaksasi progresif yang di-rancang pertama kali oleh Edmond Jacobson. di mana bagian-bagian tubuh dilatih secara bertahap untuk relaks dan dapat membedakan antara keadaan relaks dan tegang (Bird & Cripe, 198G). Contoh latihan relaksasi progresif terlampir. Satu kali latihan memakan waktu sekitar 10 sampai 20 menit.

6. Latihan konsentrasi

Setelah latihan relaksasi dikuasai, atlet dapat memulai latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, konsen­trasi sangat penting peranannya. Jika konsentrasi atlet ter­ganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat mene­rapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hi­lang atau berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, maka perlu dilakukan latihan konsentrasi. Ada banyak cara untuk melakukannya; berikut ini adalah salah satu cara sederhana yang dirancang oleh John Syer dan Christopher Connolly (1987) bagi peserta kursus "Sporting Bodymind" yang mereka kelola.

Contoh latihan konsentrasi:

Duduk tegaklah di kursi; kedua kaki menapak di lantai dan kedua tangan di samping badan. Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan perlahan-lahan sampai kete­gangan di sekujur tubuh Anda hilang. Begitu merasa relaks, perhatikan irama napas Anda (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya. Satu tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya, sebagai dua, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan ke sepuluh, kembali lagi ke hitungan satudan seterusnya Jika Anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya, berarti konsentrasi mulai terganggu; karena itu berhentilah nenghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi Anda kembali, mulailah lagi menghitung dari satu. Sebagai oermulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit. Semakin sering melakukan latihan konsentrasi ini maka kontrol diri terhadap situasi di mana Anda ingin berkonsentrasi akan semakin kuat.

7. Latihan visualisasi (imagery)

Visualisasi dimaksudkan sebagai "melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran". Gerakan yang divi­sualisasikan, yang 'terlihat' di dalam pikiran, secara sadar dikendalikan oleh orang yang melakukan visualisasi terse­but. Visualisasi bermanfaat untuk membantu mengatasi masalah konsentrasi, ketegangan, membantu pelaksanaan proses belajar dan persiapan strategi bertanding.

Untuk melakukan latihan visualisasi dengan baik, atlet terlebih dulu harus menguasai latihan relaksasi dan kon­sentrasi. Di dalam visualisasi ini harap diingat bahwa bu­kan hanya indera penglihatan saja yang berperan, akan tetapi seluruh pancaindera. Jadi, dalam membayangkan suatu gerakan, ia juga harus dapat 'mendengar' atau 'me­rasakan' suatu sentuhan, bukan sekadar “melihat” gerakan.

Gerakan yang divisualisasikan sebaiknya adalah ge­rakan dengan kecepatan sesungguhnya, bukan gerakan lambat. Gerakan ini sebelumnya diuraikan dulu urutan ge­raknya secara rinci, sehingga dipastikan bahwa atlet tidak memvisualisasikan gerakan yang salah. Lebih lanjut lagi, jika dikombinasikan dengan ucapan-ucapan untuk mening­katkan kepercayaan diri (self-talk), hendaknya gunakan kata-kata positif dan mengacu pada saat ini (present-time).

Terlampir adalah sebuah contoh latihan visualisasi untuk bulu tangkis. Latihan visualisasi iniharus dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, misalnya pada setiap awal latihan atau malam hari sebelum mengantuk. Jika sudah mahir, latihan visualisasi dapat dilakukan kapan saja: malam sebelum per­tandingan, dalam perjalanan ke tempat latihan/pertandingan, sesaat sebelum bertanding atau kapan saja sesuai kebutuhan.

8. Evaluasi program latihan mental

Program latihan mental yang dijalankan perlu selalu dimonitor pelaksanaannya dan dibuat evaluasi tertulis secara berkala. Jika perlu, lakukan revisi atau perbaikan dan penyesuaian sesuai dengan perkembangan si atlet. Evaluasi ini dilakukan bersama baik oleh pelatih, atlet maupun psikolog.

Seperti telah diuraikan di atas. program latihan men­tal merupakan satu kesatuan dengan program latihan se­cara keseluruhan. Pelatihlah yang mengatur jadwal latihan sesuai dengan kebutuhan setiap atlet.

Untuk melakukan teknik latihan mental yang diurai­kan di atas, waktu yang diperlukan untuk sekali latihan tidaklah lama. Begitu sasaran latihan sudah ditentukan, maka latihan relaksasi dapat dimulai dan dilanjutkan dengan latihan berikutnya jika atlet telah siap. Latihan mental ini cukup dilakukan sekitar sepuluh sampai dua pu­luh menit setiap kali latihan, asalkan dilakukan secara ter­atur. Pada waktu permulaan atlet perlu didampingi, namun setelah mahir mereka dapat melakukannya sendiri. Latihan ini kemudian dapat dilanjutkan dengan tahap latihan per­siapan pertandingan (tidak diuraikan dalam kesempatan ini). Selama latihan mental berlangsung, konseling pribadi atau konseling kelompok dengan psikolog dapat terus ber­jalan.

**Metode**

Penelitian ini merupakan peneitian kuantitatif dengan pendekatan metode diskriptif, dimana peneliti ingin menggambarkan secara gamblang dan jelas dengan kenyataan yang terjadi di lapangan berkaitan dengan guru PJOK bagaimana tanggapan mereka terhadap dampak pembinaan mental siswa untuk meningkatkan prestasi olahraga., maka yang menjadi populasi di dalam penelitian ini adalah guru Penjasorkes (PJOK) yang PNS dan Bakti pada SMP Negeri di Wilayah Kecamatan Padang Tiji yakni 4 (empat) orang guru PJOK dari SMP Negeri 1 Padang Tiji, 3 (tiga) orang guru PJOK dari SMP Negeri 2 Kunyet, 4 (empat) orang guru PJOK dari SMP Negeri 3 Padang Tiji dan 1 orang Pengawas PJOK wilayah Padang Tiji dengan jumlah populasi secara keseluruhan adalah 12 orang.

**Pembahasan**

Menurut data dan fakta yang tergambar dalam tabel dan terkait dengan pertanyaan penelitian, maka penulis membedakan posisi angket sesuai dengan keinginan yang ingin diketahui oleh penulis yakni terkait dengan a). pemahaman guru Penjasorkes tentang mamfaat mental terhadap pembinaan mental siswa, serta b). Kemampuan guru Penjasorkes dalam meningkatkan atau membina mental atlet atau siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan data-data penelitian yang telah diperoleh, dengan mengajukan 21 variabel pemecahan dengan 21 tabel pengolahan, maka variabel yang mendukung pefrtanyaaan peneilitian “Apakah guru Penjasorkes/PJOK telah memahami manfaat kesiapan mental terhadap pencapaian prestasi siswa”. dan pertanyaan penelitian “Apakah guru PJOK telah mampu meningkatkan sikap mental siswanya melalui kegiatan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang dilakukan di sekolah?”, maka dapat disimpulkan secara umum para guru Penjasorkes di SMP pada Wilayah Kecamatan Padangtiji Kabupaten Pidie sangat memahami bahwa kemampuan atau kondisi mental yang baik akan memapu mengangkat prestasi siswa, namun mereka tidak memahami bagaimana prosudur dan konsep pembinaan mental siswa atau atalit yang baik sehingga mental anak didik mereka dapat ditingkatkan kearah kondisi mental yang lebih baik.

Penyajian tahapan pembelajaran yang dimulai dari pemanasan, inti dan penenangan, kegiatan olahraga yang sifatnya ramai, massal, siswa aktif sampai dengan pelajaran selesai, namun sering bahkan terabaikan sisi pembinaan mental yang seharusnya diterapkan dalam setiap aktivitas pembelajaran di sekolah sehingga pencapain prestasi yang dinginkan akan terwujud sesuai harapan para guru maupun pimpinan sekolah, tentu hal ini tidakl terlepas dari kemampuan para guru penjasorkes yang belum mafan di bidang pembinaan dan pelatihan mental tersebut,

**Simpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan penelitian maka dapat disumpulkan sebagai berikut :

* + 1. Guru-guru Penjasorkes pada SMP Negeri di Wilayah Padangtiji Kabupaten Pidie telah memahami bahwa kesiapan mental siswa atau atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan siswa atau atlet dilapangan, terutama saat menghadapi lawan tanding yang memiliki ketrampilan atau kemampuan yang seimbang. Dalam kondisi tersebut menurut guru Penjasorkes hannya kondisi mental yang baiklah yang akan mencapai kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan tersebut.
    2. Guru-guru Penjasorkes pada SMP Negeri di Wilayah Padangtiji Kabupaten Pidie secara umum belum mampu membina atau memberikan latihan mental kepada siswa dengan baik, hal ini dikarenakan para guru Penjasorkes belum memilki kemampuan yang baik tentang keilmuan yang terkait dengan mental tersebut, mereka hanya memperoleh pemahan pembinaan mental melalui pengalaman-pengalaman di lapangan yang telah mereka hadpi.
    3. Para pimpinan dan lembaga yang berkompoten meningkatkan kinerja guru Penjasorkes tidak pernah melakukan pembinaan ataupun pelatihan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam membina mental siswa atau atlet, sehingga guru tidak mampu dengan segera menangi gangguan-ganguan mental yang dialami siswa atau atlet dilapangan pada saat mengikuti pertandingan atau perlombaan olahraga.

**Rujukan**

Bompa, T.O. (1990). Theory and methodology of training**.** J.Fox (Eds). (2nd Ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publications.

Bunda Lucy, . (2012). *Optimalkan Kecerdasan Otak*. Jakarta : Plus.

Dimyati & Mujiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Harsono (1994). *Pola Dasar Pembinaan Olahraga*, Bandung : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Jamaris Martini, (2010). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan,* Jakarta Pusat: Yayasan Penamas Murni

Komarudin dan Yusuf Hidayat, (2006). *Psikologi Olahraga. Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif.* Bandung; PT Remaja Rosdakarya

Magill A. Richard, (2011). *Motor Learning and Control Concepts an Aplication,* New York University Mc Graw Hill Companies, Inc

Muhajir, (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII,* Jakarta : Erlangga

Mutohir, Toho Cholik, .(2002). *Gagasan\_Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Cet. Pertama, Surabaya : Unesa Universiti Press.

Mylsidayu, Apta. (2014) *Psikologi OLahraga*, Penerbit : Bumi Aksara. Jakarta

Ngalim Purwanto. (2007). *Psikologi Pendidikan,* Bandung: Rosdakarya

Oemar Malik, (2004). *Proses Belajar Mengajar,* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Supartono, (2000). *Sarana Dan Prasarana Olahraga.* Jakarta Departemen Pendidikan jasmani

Sanjaya Wina, (2013). *Strategi Pembelajara Berorientasi Standar Proses Pendidikan,* Jakarta : Kencana Prenadamedia.

Timothy D. Walker (2017) *Teach Like Finland , Mengajar Seperti Finlandia*, Cet. Kedua, Jakarta : PT. Gramedia Jakarta.